

## SEKCJA 4: FITNESS Kobiet

Artykuł 1: Wstęp	2
Artykuł 2: Odpowiedzialność organizatorów względem zawodników i działaczy	2
Artykuł 3: Kategorie	4
Artykuł 4: Rundy	4
Artykuł 5: Runda eliminacyjna	4
Artykuł 6: Strój startowy do rundy eliminacyjnej, rundy 2 i rundy 4	5
Artykuł 7: Ocenianie i klasyfikowanie zawodniczek w rundzie eliminacyjnej	6
Artykuł 8: Strój startowy do rundy 1 i rundy 3 (program dowolny)	6
Artykuł 9: Półfinały: przebieg rundy 1 (program dowolny)	7
Artykuł 10: Półfinały: klasyfikowanie zawodniczek w rundzie 1	8
Artykuł 11: Półfinały: ocenianie w rundzie 1	8
Artykuł 12: Półfinały: przebieg rundy 2 (zwroty)	8
Artykuł 13: Półfinały: klasyfikowanie zawodniczek w rundzie 2	9
Artykuł 14: Półfinały: ocenianie w rundzie 2	10
Artykuł 15: Finały	11
Artykuł 16: Finały: strój startowy do rundy 3 (program dowolny)	11
Artykuł 17: Finały: przebieg rundy 3	11
Artykuł 18: Finały: klasyfikowanie zawodniczek w rundzie 3	11
Artykuł 19: Finały: strój startowy do rundy 4 (zwroty)	12
Artykuł 20: Finały: przebieg rundy 4	12
Artykuł 21: Finały: klasyfikowanie zawodniczek w rundzie 4	12
Artykuł 22: Finały: ocenianie w rundzie 4	13
Artykuł 23: Finały: ogłaszanie wyników i nagradzanie	13
Artykuł 24: Kategoria open i jej nagradzanie	13
Artykuł 25: Wyniki klasyfikacji drużynowej i nagrody	14
Załącznik 1: Ocenianie na zawodach fitness kobiet	14
Załącznik 2: Ocena programów dowolnych	16
Załącznik 3: Zdjęcia	17

## Artykuł 1 – Wstęp

Fitness kobiet zostało oficjalnie uznane za dyscyplinę sportu na Kongresie Międzynarodowym IFBB, który odbył się 3 grudnia 1995 r (Guam, USA).

### 1.1 Zasady ogólne

Przepisy IFBB dotyczące fitness kobiet zawierają regulacje prawne, strategię, wytyczne oraz decyzje mające służyć IFBB i jej państwom członkowskim do zarządzania tą konkurencją.

### 1.2 Przepisy

Niektóre przepisy administracyjne i techniczne zawarte w Sekcji 1: Przepisy ogólne odnoszą się także do fitness kobiet i nie są powtarzane w niniejszej Sekcji.

## Artykuł 2 – Odpowiedzialność organizatorów względem zawodniczek i działaczy

### 2.1 Odpowiedzialność

Organizator Mistrzostw Świata pokryje koszty zakwaterowania w pokojach dwuosobowych oraz wyżywienia (śniadanie, obiad i kolacja) zawodniczek i działaczy na następujących zasadach:

1. **Mistrzostwa Świata w Fitness** (obejmujące **fitness kobiet** i mężczyzn, fitness atletyczne kobiet, fitness plażowe mężczyzn, fitness sylwetkowe i bikini-fitness kobiet ) przez 4 dni (3 noclegi) dla następującej liczby osób:
  - a. Przy trzech lub więcej startujących – dla dwóch oficjalnych delegatów
  - b. Przy jednym lub dwóch startujących – dla jednego oficjalnego delegata

**Uwaga 1:** Maksymalna dopuszczalna liczba zawodników i zawodniczek wystawianych przez Federację Narodową w Drużynie A nie może przekraczać liczby kategorii rozgrywanych na tych Mistrzostwach, z ograniczeniem do maksimum dwóch w dowolnej kategorii.

**Uwaga 2:** Maksymalna dopuszczalna liczba zawodników lub zawodniczek wystawianych przez Federację Narodową w Drużynie A w którejkolwiek konkurencji nie może przekraczać liczby kategorii w tej konkurencji.

**Uwaga 3:** Każda Federacja Narodowa może maksymalnie wystawić w Drużynie A dziewiętnaście zawodników i zawodniczek (dwie zawodniczki w fitness atletycznym kobiet, **dwie zawodniczki w fitness**, cztery zawodniczki w fitness sylwetkowym, sześć zawodniczek w bikini-fitness, czterech zawodników w fitness plażowym mężczyzn i jednego zawodnika w fitness) i nie więcej niż dwóch zawodników / zawodniczek w jednej kategorii.

**Uwaga 4:** Każda Federacja Narodowa może wystawić Drużynę B. Maksymalna dopuszczalna liczba zawodników i zawodniczek w Drużynie B nie może przekraczać maksymalnej liczebności Drużyny A.

Szczegółowe informacje dotyczące składu Drużyn A i B zawarte są w Sekcji 1: Przepisy ogólne, Artykuł 9.3.

**Uwaga 5:** Delegaci przyjeżdżający bez zawodników są zobowiązani wykupić Pełen Pakiet Pobytowy.

**Uwaga 6:** Na mocy umowy zawartej między IFBB i Organizatorem, dopuszczalne jest dodanie jednej dodatkowej kategorii do programu Mistrzostw.

2. **W fitness kobiet (seniorek)** każda Federacja Narodowa może wystawić może wystawić:

a. Drużynę A złożoną maksymalnie z 2 zawodniczek, przy maksymalnie 2 zawodniczkach w jednej kategorii.

b. Drużynę B złożoną maksymalnie z 2 zawodniczek, przy maksymalnie 2 zawodniczkach w jednej kategorii.

3. **Mistrzostwa Świata Juniorów i Weteranów:** przez cztery dni (trzy noclegi) dla następującej liczby osób:

a. Przy trzech lub więcej zawodnikach – dla dwóch oficjalnych delegatów

b. Przy jednym lub dwóch zawodnikach – dla jednego oficjalnego delegata

**Uwaga 1:** Maksymalna dopuszczalna liczba zawodników i zawodniczek wystawianych przez Federację Narodową w Drużynie A nie może przekraczać liczby kategorii rozgrywanych na tych Mistrzostwach, z ograniczeniem do maksimum dwóch w dowolnej kategorii.

**Uwaga 2:** Maksymalna dopuszczalna liczba zawodników i zawodniczek wystawianych przez Federację Narodową w Drużynie A, w którejkolwiek konkurencji nie może przekraczać liczby kategorii w tej konkurencji.

**Uwaga 3:** Każda Federacja Narodowa może maksymalnie wystawić w Drużynie A dwadzieścia cztery zawodniczki i zawodników (**dwie juniorki w fitness**, jednego juniora w fitness, dwie juniorki w fitness sylwetkowym, dwie juniorki w bikini-fitness, dwóch juniorów w kulturystyce, jednego juniora w kulturystyce klasycznej, jednego juniora w męskiej sylwetce, ośmiu weteranów w kulturystyce, dwóch weteranów w kulturystyce klasycznej, dwie weteranki w fitness sylwetkowym, jedną weterankę w bikini-fitness) i nie więcej niż dwóch zawodników lub dwie zawodniczki w jednej kategorii.

**Uwaga 4:** Każda Federacja Narodowa może wystawić Drużynę B. Maksymalna dopuszczalna liczba zawodników i zawodniczek w Drużynie B nie może przekraczać maksymalnej liczebności Drużyny A, za wyjątkiem kategorii weteranek, w których liczba startujących jest nieograniczona.

Szczegółowe informacje dotyczące składu Drużyn A i B zawarte są Sekcji 1: Przepisy ogólne, Artykuł 9.3.

**Uwaga 5:** Delegaci przyjeżdżający bez zawodników są zobowiązani wykupić Pełen Pakiet Pobytowy.

**Uwaga 6:** Na mocy umowy zawartej między IFBB i Organizatorem, dopuszczalne jest dodanie jeden dodatkowej kategorii do programu Mistrzostw.

4. W fitness junierek (wiek 16-23 lata) każda Federacja Narodowa może wystawić:
  - a. Drużynę A złożoną maksymalnie z 2 zawodniczek, przy maksymalnie 2 zawodniczkach w jednej kategorii.
  - b. Drużynę B złożoną maksymalnie z 2 zawodniczek, przy maksymalnie 2 zawodniczkach w jednej kategorii.
5. Przepisy dotyczące fitness dzieci zawarte są w Sekcji 10.

### **Artykuł 3 – Kategorie**

#### 3.1 Kategorie:

Na Mistrzostwach Świata w Fitness rozgrywane są następujące kategorie:

1. Na zawodach międzynarodowych kobiet rywalizacja w fitness odbywa się w następujących dwóch kategoriach:
  - a. Kategoria A: do 163 cm włącznie
  - b. Kategoria B: powyżej 163 cm
2. Na zawodach międzynarodowych junierek rywalizacja w fitness odbywa się w następujących dwóch kategoriach:
  - a. Kategoria A: do 163 cm włącznie
  - b. Kategoria B: powyżej 163 cm

### **Artykuł 4 – Rundy**

#### 4.1 Rundy:

W fitness kobiet rozgrywa się następujące pięć rund:

1. Runda eliminacyjna (zwroty)
2. Półfinały: Runda 1 (programy dowolne)
3. Półfinały: Runda 2 (zwroty)
4. Finały: Runda 3 (programy dowolne)
5. Finały: Runda 4 (zwroty)

### **Artykuł 5 – Runda eliminacyjna**

#### 5.1 Zasady ogólne:

Po oficjalnej weryfikacji zawodniczek powinien być podany do wiadomości ostateczny program czasowy rozgrywania zawodów. Aby zawodniczki miały dość czasu na rozgrzewkę i przebranie się w strój startowy, powinny stawić się na zapleczu sceny nie później niż na 45 minut przed rozpoczęciem rozgrywania ich kategorii. Odpowiedzialność za przybycie i przygotowanie się do startu na moment wywołania ich kategorii do wyjścia na scenę spoczywa wyłącznie na zawodniczkach. Niespełnienie tego warunku może doprowadzić do wyeliminowania z zawodów.

#### 5.2 Procedura rozgrywania rundy eliminacyjnej:

Runda eliminacyjna rozgrywana jest tylko wtedy, gdy w danej kategorii startuje więcej niż 15 zawodniczek. Runda eliminacyjna przebiega w następujący sposób:

1. Wszystkie startujące zawodniczki wprowadzane są na scenę, w kolejności numerów startowych i ustawiane w jednym lub w dwóch szeregach, jeśli to konieczne.
2. Szereg dzielony jest na dwie zbliżone wielkością grupy, z których jedna

ustawiana jest ukośnie po lewej stronie sceny, a druga – po prawej. Centralna część sceny pozostaje wolna i jest przeznaczona do przeprowadzania porównań.

3. W grupach składających się co najwyżej z ośmiu zawodniczek, stojących w kolejności numerów startowych, zawodniczki kierowane są na środek sceny w celu wykonania czterech zwrotów.

4. Na komendę Sędziego Głównego lub Sędziego Sceny zawodniczki wykonują następujące cztery zwroty:

- a. W prawo zwrot (lewym bokiem do sędziów)
- b. W prawo zwrot (tyłem do sędziów)
- c. W prawo zwrot (prawym bokiem do sędziów)
- d. W prawo zwrot (przodem do sędziów)

***Uwaga 1:*** Szczegółowy opis wykonywania zwrotów w fitness kobiet znajduje się w **Załączniku 1** do niniejszej Sekcji.

***Uwaga 2:*** Podczas przebywania na scenie zawodniczkom nie wolno żuć gumy ani ssać cukierków.

***Uwaga 3:*** Podczas przebywania na scenie zawodniczkom nie wolno pić wody ani żadnych innych napojów.

5. Po zakończeniu wykonywania czterech zwrotów, wszystkie zawodniczki ponownie ustawiane są w jednym szeregu, w kolejności numerów startowych, po czym schodzą ze sceny.

## **Artykuł 6 – Strój startowy na wszystkie rundy**

6.1 Strój startowy do rundy eliminacyjnej, rundy 2 i rundy 4 powinien spełniać następujące wymagania:

1. Zawodniczki startują w nieprzezroczystych, dwuczęściowych kostiumach bikini.
2. Kolor, tkaninę i jej strukturę oraz zdobienia i krój kostiumu bikini, a także kolor i styl pantofli na wysokim obcasie pozostawia się zawodniczkom do wyboru, za wyjątkiem ograniczeń wymienionych poniżej.
3. Pantofle typu platformy nie są już dłużej dozwolone. Grubość podeszwy pantofli nie może przekraczać 1 cm, a wysokość szpilki nie może przekraczać 12 cm.
4. Majteczki od kostiumu muszą zakrywać minimum 1/2 pośladków oraz podbrzusze. Kostium musi być elegancki i w dobrym stylu. Stringi są surowo zabronione.
5. Kostium podlega oględzinom i akceptacji podczas weryfikacji.

6.2 Fryzura może być wyszukana, stylizowana.

6.3 Za wyjątkiem obrączek ślubnych, kolczyków w uszach i bransoletek na nadgarstkach, zawodniczkom nie wolno nosić innej biżuterii, a także okularów, zegarków, wisiorków, naszyjników, peruk, rozpraszających ozdób i sztucznych dodatków do sylwetki (w tym protez), za wyjątkiem implantów piersi. Implanty i wstrzykiwanie płynów w celu zmiany naturalnych kształtów innych części ciała lub mięśni jest surowo zabronione i może pociągać za sobą dyskwalifikację zawodniczki

6.4 IFBB zabroniła stosowania wszelkich łatwościeralnych środków opalających i

brązujących. Jeśli opalenizna schodzi ze skóry przez proste potarcie, zawodniczka nie będzie wpuszczona na scenę. Preparaty do sztucznego barwienia ciała oraz samoopalające mogą być używane pod warunkiem, że zostały zastosowane co najmniej 24 godziny przed występem. Profesjonalne metody barwienia ciała na zawody (atomizery ze sprężonym powietrzem, natryskowe opalanie kabinowe) mogą być używane pod warunkiem, że są nakładane przez specjalistyczne firmy lub wykwalifikowany personel. Błyszczące, lśniące, świecące, perłowe, metaliczne i złociste środki koloryzujące są niedozwolone, ani jako składniki kosmetyków opalających, ani stosowane oddzielnie.

6.5 Najwyższy rangą przedstawiciel IFBB lub desygnowany do tego działacz ma prawo do podjęcia decyzji odnośnie tego, czy strój zawodniczki spełnia ogólnie przyjęte standardy dobrego smaku i przyzwoitości oraz czy, ewentualnie, polecić zawodniczce zmianę stroju, jeśli nie spełnia on wymagań IFBB.

## **Artykuł 7: Ocenianie i klasyfikowanie zawodniczek w rundzie eliminacyjnej**

### 7.1 Ocenianie w rundzie eliminacyjnej:

1. W tym momencie sędziowie oceniają całościowo sylwetkę pod kątem ogólnego wytrenowania, proporcji, symetrii, harmonijnego rozwoju, kształtów oraz napięcia skóry. Ocenianie w rundzie eliminacyjnej przebiega w następujący sposób:
2. Jeśli występuje ponad 15 zawodniczek, sędziowie punktowi typują pierwszą piętnastkę przez stawianie znaku „X” przy ich numerach startowych, korzystając z Formularza 1, zatytułowanego „Runda Eliminacyjna (sędziowie)”.
3. Stosując Formularz 2, zatytułowany „Runda Eliminacyjna (sekretariat)”, sędziowie sekretariatu przenoszą decyzje sędziów punktowych na ten Formularz i podliczają ich oceny w celu wyłonienia czołowej piętnastki zawodniczek.
4. Jeśli pojawia się remis dwóch lub więcej zawodniczek na miejscu 15, remisujące zawodniczki wprowadzane są na scenę a sędziowie dokonują ponownej ich oceny w czterech zwrotach, co ma na celu pozbycie się remisu.
5. Jedynie pierwszych piętnaście zawodniczek awansuje do półfinału (rundy 1).

## **Artykuł 8 – Strój startowy do rundy 1 i rundy 3 (program dowolny)**

### 8.1 Strój do rundy 1 i rundy 3 powinien spełniać następujące wymagania:

1. Zawodniczki mogą nosić takie stroje, jaki uważają za najodpowiedniejsze do wykonania swojego programu dowolnego, jednak muszą one spełniać poniższe wymagania.
2. Noszenie majteczek typu „G-strings” jest także surowo zabronione. Majtki tego typu nie mogą być także noszone wierzchnio na rajstopach, pończochach siatkowych i trykotach. Majtki „G-strings” nie mogą być także noszone pod spódnicą ani inną wierzchnią odzieżą, spod której widoczne byłyby pośladki podczas poruszania się zawodniczki po scenie. Majtki muszą zakrywać ½ pośladków w każdym momencie

wykonywania programu dowolnego.

3. Jeśli zawodniczka sobie tego życzy, może nosić obuwie sportowe.

8.2 Pod warunkiem, że nie narusza to punktu 2, zawodniczka może zdjąć w trakcie wykonywania programu jakąś część stroju (np. płaszcz, żakiet, koszulę czy spodnie), jeśli zdejmowanie danej części ubioru będzie wykonane w elegancki sposób.

8.3 Strój do programu dowolnego będzie sprawdzany podczas oficjalnej weryfikacji oraz na zapleczu sceny, przed wejściem zawodniczki na scenę. Jeśli strój zawodniczki nie będzie spełniał wymagań IFBB, zawodniczka dostanie 5 minut na usunięcie uchybień, a jeśli jej się to nie uda, zostanie zdyskwalifikowana.

8.4 Federacje Narodowe oraz oficjalni delegaci powinni upewnić się, czy zawodniczki fitness znają w szczególności przepisy zawarte w tej Sekcji.

8.5 Wszystkie wątpliwości dotyczące kostiumów do programu dowolnego muszą być zasygnalizowane najwyższemu rangą przedstawicielowi IFBB na danych zawodach lub Sędziemu Głównemu w trakcie oficjalnej weryfikacji zawodniczek.

### **Artykuł 9 – Półfinały: Przebieg rundy 1**

Runda 1 może nie być rozgrywana jeśli w danej kategorii występuje 6 lub mniej zawodniczek. Decyzję podejmuje Sędzia Główny. Będzie ona ogłoszona po zakończeniu oficjalnej weryfikacji.

9.1 Runda 1 przebiega w następujący sposób:

1. Zawodniczki wywoływane są na scenę w kolejności numerów startowych w celu wykonania programu dowolnego do wybranego przez siebie podkładu muzycznego, którego długość nie powinna przekraczać 90 sekund.
2. Każda zawodniczka jest przedstawiana z podaniem numeru startowego, imienia i nazwiska oraz kraju.
3. Ze względów bezpieczeństwa, stosowanie oliwki na ciało jest surowo zabronione.
4. Korzystanie z rekwizytów jest ograniczone.\*

*\*Uwaga: Poza wyjątkami opisanymi poniżej, zawodniczkom ani innym osobom nie wolno wносить na scenę ani z niej znosić, ani dostarczać na nią w inny sposób przed programem, w trakcie jego wykonywania ani też po programie, jakichkolwiek przedmiotów, urządzeń bądź rzeczy. Zawodniczkom zezwala się na wykorzystywanie małych rzeczy, które mogą być noszone jako element stroju lub trzymane w rękach, takich jak kapelusz, piłka, laska, wstęga czy parasolka. Każda rzecz, która jest (z)rzucona podczas programu, musi być usunięta przez zawodniczkę podczas jej schodzenia ze sceny, bez powodowania jakiegokolwiek opóźnienia w przebiegu zawodów. Zawodniczki muszą zgłosić wykorzystywane przez siebie rekwizyty na oficjalnej weryfikacji.*

5. Żadna z zawodniczek nie może korzystać z jakiegokolwiek urządzenia, pozostawiającego na scenie jakieś materiały, które:

- a) Zagroziłoby bezpieczeństwu kolejnych występujących zawodniczek i/lub

b) Wymagałyby czyszczenia lub naprawy sceny przed jej dalszym użytkowaniem.

6. Wykonując swój program, zawodniczka musi sama wejść i zejść ze sceny bez pomocy innych osób; tj. nie może być wnoszona na scenę.

### **Artykuł 10 – Półfinały: Klasyfikowanie zawodniczek w rundzie 1**

10.1 Klasyfikowanie w rundzie 1:

Klasyfikowanie w rundzie 1 przebiega w następujący sposób:

1. Korzystając z Formularza 3, zatytułowanego „Karta ocen sędziowskich (półfinał)”, każdy sędzia punktowy przyznaje każdej zawodniczce indywidualne miejsce, od 1 do 15, upewniając się, że żadne dwie lub więcej zawodniczek nie zostało sklasyfikowanych na tym samym miejscu. Sędziowie punktowi mogą zapisywać swoje uwagi odnośnie oceny zawodniczek na Formularzu 4, zatytułowanym „Osobiste notatki sędziego”,

2. Sędziowie sekretariatu zbierają Formularze 3 od sędziów punktowych, przenoszą klasyfikację każdego sędziego na Formularz 5, zatytułowany „Protokół zbiorczy (sekretariat)”. Następnie eliminują dwie najwyższe i dwie najniższe noty (przy dziewięciu sędziach punktowych) u każdej zawodniczki i dodają pozostałe noty, uzyskując „Punktację rundy 1”.

3. Jeśli w „Punktacji rundy 1” występuje remis, nie musi on być natychmiast rozstrzygany, jako że „Punktacja rundy 1” będzie potem dodana do „Punktacji rundy 2” w celu uzyskania „Punktacji po półfinałach”.

### **Artykuł 11 – Półfinały: Ocenianie w rundzie 1**

11.1 Ocenianie zawodniczek w rundzie 1 powinno przebiegać następująco:

1. Każdy sędzia ocenia program dowolny zwracając uwagę na tempo, siłę, gibkość, styl, osobowość, koordynację ruchów i ogólne wrażenie. Sędziowie preferują zawodniczki, które wykonują elementy siłowe, gibkościowe, a także gimnastyczne. Program może zawierać elementy aerobiku, tańca, gimnastyki i inne sposoby prezentowania sportowego uzdolnienia. Nie ma natomiast elementów obowiązkowych.

2. Przypomina się sędziom, że podczas tej rundy oceniają JEDYNIĘ program dowolny, a nie budowę fizyczną zawodniczek. Więcej szczegółów w Załączniku 2 do niniejszej Sekcji.

### **Artykuł 12 – Półfinały: przebieg rundy 2**

Runda 2 może nie być rozgrywana jeśli w danej kategorii występuje 6 lub mniej zawodniczek. Decyzję podejmuje Sędzia Główny. Będzie ona ogłoszona po zakończeniu oficjalnej weryfikacji.

12.1 Przebieg rundy 2:

Dla rundy 2 obowiązuje następująca procedura:

1. Wszystkie 15 półfinalistek wchodzi na scenę jako grupa i staje w jednym szeregu, w



kolejności numerów startowych. Każda z półfinalistek przedstawiana jest poprzez podanie jej numeru startowego, imienia i nazwiska oraz kraju.

2. Szereg dzielony jest na dwie zbliżone wielkością grupy, z których jedna ustawiana jest ukośnie po lewej stronie sceny, a druga – po prawej. Centralna część sceny pozostaje wolna i jest przeznaczona do przeprowadzania porównań.

3. W grupach składających się co najwyżej z ośmiu zawodniczek, stojących w kolejności numerów startowych, zawodniczki kierowane są na środek sceny w celu wykonania czterech zwrotów. Szczegółowy opis wykonywania zwrotów w fitness kobiet znajduje się w **Załączniku 1** do niniejszej Sekcji.

4. To początkowe pogrupowanie zawodniczek i wykonywanie czterech zwrotów ma pomóc sędziom w wytypowaniu zawodniczek do porównań.

5. Teraz wszyscy sędziowie proszeni są o dostarczenie do Sędziego Głównego swoich indywidualnych propozycji do pierwszego porównania czołowych pięciu zawodniczek. Sędzia Główny przeanalizuje propozycje dostarczone przez wszystkich sędziów punktowych i, w oparciu o nie, ustali skład pierwszego porównania, uwzględniającego zawodniczki najczęściej proponowane przez sędziów punktowych. Oznacza to, że te zawodniczki są najlepsze w całym szeregu. Liczbę zawodniczek występujących w porównaniach ustala Sędzia Główny, ale w żadnym porównaniu nie może być mniej niż trzy lub więcej niż osiem zawodniczek. Następnie sędziowie punktowi mogą być poproszeni o podanie swoich indywidualnych propozycji na drugie porównanie kolejnych pięciu zawodniczek, obejmujące zawodniczki plasujące się w środkowej strefie grupy. Potem Sędzia Główny formuje trzecie porównanie z zawodniczek plasujących się w końcowej strefie piętnastki półfinalistek. Każda zawodniczka będzie co najmniej raz porównywana. O liczbie porównań decyduje Sędzia Główny.

6. Porównania przeprowadzane są na środku sceny.

7. Po zakończeniu ostatniego porównania, wszystkie zawodniczki ustawiane są w jednym szeregu w kolejności numerów startowych, po czym schodzą ze sceny.

### **Artykuł 13 – Półfinały: klasyfikowanie zawodniczek w rundzie 2**

13.1 Klasyfikowanie zawodniczek w rundzie 2 przebiega następująco:

1. Korzystając z Formularza 3, zatytułowanego „Karta ocen sędziowskich (półfinał)”, każdy sędzia punktowy przyznaje każdej zawodniczce indywidualne miejsce, od 1 do 15, upewniając się, że żadne dwie lub więcej zawodniczek nie zostało sklasyfikowanych na tym samym miejscu. Sędziowie punktowi mogą zapisywać swoje uwagi odnośnie oceny zawodniczek na Formularzu 4, zatytułowanym „Osobiste notatki sędziego”,

2. Sędziowie sekretariatu zbierają od sędziów punktowych Formularze 3, przenoszą klasyfikację każdego sędziego na Formularz 5, zatytułowany „Protokół zbiorczy (sekretariat)”. Następnie eliminują dwie najwyższe i dwie najniższe noty (przy dziewięciu sędziach punktowych) lub jedną najwyższą i jedną najniższą notę (jeśli

mniej niż dziewięciu sędziów) u każdej zawodniczki i dodają pozostałe noty, uzyskując „Punktację rundy 2” oraz Klasyfikację po rundzie 2”. Zawodniczka z najniższą punktacją klasyfikowana jest na 1 miejscu, a zawodniczka z najwyższą punktacją – na 15 miejscu.

3. Jeśli w „Punktacji rundy 2” występuje remis, nie musi on być natychmiast rozstrzygany, jako że „Punktacja rundy 2” będzie potem dodana do „Punktacji rundy 1” w celu uzyskania „Punktacji po półfinałach”.

4. Jeśli remis wystąpi w „Punktacji po półfinałach”, rozstrzyga się go używając najpierw „Punktacji rundy 2”. Jeśli nadal istnieje remis, stosuje się „Metodę porównywania miejsc” do „Punktacji rundy 2”.

**Uwaga:** Sposób zastosowania „Metody porównywania miejsc”:

*Indywidualne oceny remisujących zawodniczek od każdego sędziego będą porównywane kolumna po kolumnie, stawiając kropkę przy ocenie zawodniczki, która dostała niższe miejsce (mniej punktów). W tych wyliczeniach brane są pod uwagę noty wszystkich dziewięciu sędziów punktowych. Następnie zlicza się liczbę kropek przy ocenach remisujących zawodniczek. Zawodniczka z większą sumą kropek uznawana jest za zwyciężcę remisu i zostaje sklasyfikowana na wyższym (lepszym) miejscu.*

5. Oceny z półfinałów służą do sklasyfikowania 15 zawodniczek na miejscach od 1 do 15. Czołowa szóstka zawodniczek z półfinałów awansuje do finałów i rozpoczyna finały z zerową punktacją.

6. Imienne wykazy szóstek awansujących do finałów ogłaszane są po półfinałach.

## **Artykuł 14 – Półfinały: ocenianie w rundzie 2**

### 14.1 Ocenianie rundy 2

Ogólnie, ocenianie kobiecych sylwetek w fitness kobiet opiera się na tych samych kryteriach jak w fitness sylwetkowym:

1. Sędzia powinien najpierw ocenić ogólny sportowy wygląd i wytrenowanie zawodniczki. Ta ocena powinna zaczynać się od głowy i biec do dołu, obejmuje całą sylwetkę. Ocenianie, zaczynające się od ogólnego wrażenia, powinno uwzględniać fryzurę i makijaż, ogólny sportowy rozwój umięśnienia, prezentację zrównoważonej, proporcjonalnie i symetrycznie zbudowanej sylwetki, wygląd i napięcie skóry, umiejętność śmiałego prezentowania się, z elegancją, czarem i urokiem osobistym.

2. Budowa fizyczna powinna być oceniana pod kątem ogólnego tonusu mięśniowego, uzyskanego poprzez ćwiczenia fizyczne i sportowe odżywianie się. Poszczególne grupy mięśniowe powinny mieć wypukłony i twardy wygląd, z niewielką ilością tkanki tłuszczowej. Sylwetka nie powinna być ani za mocno umięśniona, ani nadmiernie wychudzona i nie powinna uwidaczniać głębokiej separacji mięśniowej ani prążkowania mięśni. Zawodniczki uznane za zbyt umięśnione lub zbyt wychudzone będą klasyfikowane na dalszych miejscach.

3. Ocena powinna także brać pod uwagę napięcie i jędrność skóry. Skóra powinna być gładka i wyglądać zdrowo, bez widocznych oznak cellulitu. Fryzura i makijaż

powinny uzupełniać ogólny wizerunek zawodniczki.

4. Prowadzona przez sędziego ocena zawodniczki powinna także uwzględniać ogólną prezencję i sposób prezentacji swojej osoby, od momentu wejścia na scenę do momentu zejścia ze sceny. Przez cały czas zawodniczka fitness musi być oceniana pod kątem zdrowej, sprawnej i wysportowanej sylwetki, prezentowanej jako atrakcyjna wizerunkowo całość.

5. Przypomina się sędziom, że to nie są zawody w fitness atletycznym kobiet. Zawodniczki powinny prezentować kształtne, ładnie zarysowane mięśnie, ale bez tak dużej masy, definicji lub unaczynienia jakie prezentują zawodniczki startujące w fitness atletycznym. Każda zawodniczka, która będzie eksponowała te cechy, będzie oceniana niżej.

### **Artykuł 15 – Finały**

#### **15.1 Przebieg finałów**

Czołowa szóstka zawodniczek z półfinałów wchodzi do finałów, które składają się z następujących rund:

1. Runda 3: program dowolny
2. Runda 4: zwroty

### **Artykuł 16 – Finały: strój do rundy 3 (program dowolny)**

16.1 Strój do rundy 3 musi spełniać te same kryteria jakie podano w Artykule 8.

**Uwaga:** *Zawodniczki mogą nosić inne ubiory jak do rundy 1, ale muszą one spełniać wymagania odnośnie elegancji, przyzwoitości i dobrego smaku zawarte w Artykule 8.*

### **Artykuł 17 – Finały: przebieg rundy 3**

17.1 Procedura odnośnie przebiegu rundy 3 jest następująca:

1. Sześć finalistek, ubranych w stroje do programu dowolnego, wywoływane jest na scenę indywidualnie, w kolejności numerów startowych, w celu wykonania programu dowolnego do wybranego przez siebie podkładu muzycznego, którego długość nie powinna przekraczać 90 sekund.
2. Każda zawodniczka jest przedstawiana z podaniem numeru startowego, imienia i nazwiska oraz kraju.
3. Ocenianie rundy 3 (programów dowolnych) odbywa się tak samo, jak to opisano w Artykule 11, jednakże sędziowie muszą brać pod uwagę fakt, że zawodniczki mogą prezentować inną formę w finale niż w półfinale. A więc sędziowie muszą dołożyć starań, aby ta runda była oceniana ze „świeżej” perspektywy i postarać się, by wszystkie zawodniczki otrzymały uczciwe oceny, oparte na ich formie startowej prezentowanej w tej rundzie.  
Więcej szczegółów w Załączniku 2 do tej Sekcji.

### **Artykuł 18 – Finały: klasyfikowanie zawodniczek w rundzie 3**

1. Sędziowie punktowi, korzystając z Formularza 6, zatytułowanego „Karta ocen sędziowskich (finał)” i stosując te same kryteria sędziowania jak w półfinale, klasyfikują

zawodniczki na miejscach od 1 do 6, nie przyznając tego samego miejsca dwóm różnym zawodniczkom.

2. Sędziowie sekretariatu zbierają Formularze 6 od sędziów punktowych i przepisują ich noty na Formularz 5, zatytułowany „Protokół zbiorczy (sekretariat)”. Następnie eliminują dwie najwyższe i dwie najniższe noty (przy dziewięciu sędziach punktowych) lub jedną najwyższą i jedną najniższą notę (jeśli mniej niż dziewięciu sędziów) u każdej zawodniczki i dodają pozostałe noty, wpisując ich sumę do kolumny oznaczonej jako „Punktacja rundy 3”.

3. Jeśli w „Punktacji rundy 3” występuje remis, nie musi on być natychmiast rozstrzygany, jako że „Punktacja rundy 3” będzie potem dodana do „Punktacji rundy 4” w celu uzyskania „PUNKTACJI KOŃCOWEJ”.

### **Artykuł 19 – Finały: strój startowy do rundy 4 (zwroty)**

19.1 Strój do rundy 4 powinien spełniać te same kryteria, jakie przedstawiono w Artykule 6.

**Uwaga:** *Zawodniczki mogą nosić inne kostiumy jak do rundy 2, ale muszą one spełniać wymagania odnośnie elegancji, przyzwoitości i dobrego smaku zawarte w Artykule 6.*

### **Artykuł 20 – Finały: przebieg rundy 4**

20.1 Procedura przebiegu rundy 4 jest następująca:

1. Sześć finalistek prowadzonych jest na środek sceny, ustawianych w szeregu, w kolejności numerów startowych.
2. W kolejności numerów startowych, każda zawodniczka przedstawiana jest poprzez podanie numeru startowego, imienia i nazwiska oraz kraju.
3. Na komendę Sędziego Głównego lub Sędziego Sceny zawodniczki wykonują cztery zwroty, stojąc w kolejności numerów startowych, a następnie w odwróconej kolejności.
4. Szczegółowy opis wykonywania zwrotów zamieszczony jest w Załączniku 1 do niniejszej Sekcji.
5. Po zakończeniu wykonywania zwrotów, zawodniczki schodzą ze sceny.

### **Artykuł 21 – Finały: klasyfikowanie zawodniczek w rundzie 4**

21.1 Klasyfikowanie w rundzie 4 przebiega w następujący sposób:

1. Korzystając z Formularza 6, zatytułowanego „Karta ocen sędziowskich (finał)” i stosując te same kryteria sędziowania jak w półfinałach, każdy sędzia klasyfikuje zawodniczki na miejscach od 1 do 6, unikając przyznawania dwóm zawodnikom tego samego miejsca.
2. Sędziowie sekretariatu zbierają od sędziów punktowych Formularze 6 i przepisują oceny sędziów na Formularz 5, zatytułowany „Protokół zbiorczy (sekretariat)”, do kolumny przeznaczonej dla rundy 4. Następnie eliminują dwie najwyższe i dwie najniższe noty (przy dziewięciu sędziach punktowych) lub jedną najwyższą i jedną

najniższą notę (jeśli mniej niż dziewięciu sędziów) u każdej zawodniczki, dodają pozostałe pięć not i wpisują sumę do kolumny oznaczonej „Punktacja rundy 4”. Punktów z półfinałów (runda 1 i 2)) nie bierze się pod uwagę w finałach. Każda z zawodniczek rozpoczyna finały z zerowym kontem punktowym.

3. Potem dodają “Punktację rundy 3” do “Punktacji rundy 4”, uzyskując „PUNKTACJĘ KOŃCOWĄ” i „MIEJSCA KOŃCOWE”. Zawodniczka z najniższą „PUNKTACJĄ KOŃCOWĄ” otrzymuje 1 miejsce, podczas gdy zawodniczka z najwyższą „PUNKTACJĄ KOŃCOWĄ” otrzymuje 6 miejsce.

4. Remisy w “Punktacji rundy 4” nie muszą być natychmiast rozstrzygane, gdyż “Punktacja rundy 4” zostaje dodana do “Punktacji rundy 3” w celu otrzymania „PUNKTACJI KOŃCIWEJ”.

5. Jeśli remis wystąpi w „PUNKTACJI KOŃCIWEJ”, będzie najpierw rozstrzygnięty przy wykorzystaniu “Punktację rundy 4”. Jeśli nadal będzie remis, należy zastosować „Metodę porównywania miejsc” do „Punktacji rundy 4” (patrz Art. 13, punkt 4)

#### **Artykuł 22 – Finały: ocenianie rundy 4**

22.1 Runda 4 oceniana jest przy zastosowaniu tych samych kryteriów, jakie podano w Artykule 14 (zwroty). Więcej szczegółów w Załączniku 1.

Sędziowie muszą dołożyć starań, aby ta runda była oceniana ze „świeżej” perspektywy i postarać się, by wszystkie zawodniczki otrzymały uczciwe oceny, oparte na ich formie startowej prezentowanej w tej rundzie.

#### **Artykuł 23 – Finały: ogłaszanie wyników i nagradzanie**

23.1 Ceremonia nagradzania:

Sześć finalistek wprowadzanych jest na scenę, aby wziąć udział w ceremonii nagradzania. Spiker wyczytuje numer startowy, imię i nazwisko oraz kraj zawodniczki, która zajęła 6 miejsce, a następnie kontynuuje aż do zawodniczki na 1 miejscu. Prezydent IFBB lub najwyższy rangą przedstawiciel IFBB na danych zawodach, w towarzystwie innych działaczy zaproszonych przez niego do udziału w tej ceremonii, wręczają czołowym zawodniczkom medale IFBB i/lub inne nagrody.

Hymn narodowy (w skróconej wersji) kraju, który reprezentuje zdobywczyni 1 miejsca, jest grany natychmiast po wręczeniu jej nagród. Po wysłuchaniu hymnu, finalistki zobowiązane są do pozostania na scenie przez krótki okres czasu w celu wykonania zdjęć zgodnie z poleceniami Sędziego Głównego lub Sędziego Sceny. Podczas ceremonii nagradzania zawodniczkom nie wolno eksponować flagi swojego kraju. Od zawodniczek oczekuje się akceptacji wyników, miejsc, jakie zajęły, medali oraz nagród i udziału w ceremonii nagradzania aż do jej końca (sesji fotograficznej).

Zawodniczka, który ostentacyjnie manifestuje swoje niezadowolenie i/lub schodzi ze sceny przed zakończeniem ceremonii nagradzania, może zostać zdyskwalifikowana. Szczegółowy opis ceremonii nagradzania znajduje się w Sekcji 1: Przepisy ogólne, Artykuł 16.

#### **Artykuł 24 – Kategoria open i jej nagradzanie**

19.1 Kategoria open rozgrywana jest w następujący sposób:

1. Natychmiast po ceremonii nagradzania w ostatniej kategorii fitness kobiet, na scenę wprowadza się, w kolejności numerów startowych, dwie mistrzynię z poszczególnych kategorii i ustawia się je w jednym szeregu na środku sceny. Zawodniczki ubrane są w kostium dwuczęściowy i pantofle na wysokim obcasie.
2. Na komendę Sędziego Głównego, zawodniczki wykonują cztery zwroty, stojąc na środku sceny, w kolejności numerów startowych, a potem ponownie, w odwróconej kolejności ustawienia.
3. Po zakończeniu wykonywania zwrotów zawodniczki schodzą ze sceny.
4. Sędziowie punktowi korzystają z Formularza 6, zatytułowanego „Karta ocen sędziowskich (finał)” w celu sklasyfikowania zawodniczek na 1 lub 2 miejscu.
5. Wykorzystując Formularz 5, zatytułowany „Protokół zbiorczy (sekretariat)” i uwzględniając dziewięciu sędziów, dwie najwyższe i dwie najniższe oceny każdej zawodniczki są eliminowane. Pozostałe oceny dodaje się, uzyskując „Punktację kategorii open” oraz „KLASYFIKACJĘ KATEGORII OPEN”.
6. Jeśli w „Punktacji kategorii open” pojawia się remis, rozstrzygany jest przez zastosowanie „Metody porównywania miejsc” dla ocen w tej kategorii (patrz Artykuł 13, punkt 4).
7. Ogłasza się mistrzynię w kategorii open, której Prezydent IFBB lub najwyższy rangą działacz IFBB na danych zawodach wręcza nagrodę za kategorię open. Nagroda ta fundowana jest przez Federację Narodową będącą organizatorem tych zawodów.

## **Artykuł 25 – Wyniki klasyfikacji drużynowej i nagrody**

### **25.1 Zwycięzca klasyfikacji drużynowej:**

Do obliczania klasyfikacji drużynowej brane są pod uwagę jedynie wyniki zawodniczek z Drużyny A. Szczegółowe zasady obliczania punktacji w klasyfikacji drużynowej zamieszczone są w Sekcji 1: Przepisy ogólne, Artykuł 18.

Najwyżsi rangą delegaci lub kierownicy drużyn sklasyfikowanych na trzech pierwszych miejscach przyjmują, w imieniu swoich krajów, nagrody za klasyfikację drużynową.

Publikowanie wyników końcowych zawodów – zgodnie z Sekcją 1, Przepisy ogólne, Artykuł 18.

## **ZAŁĄCZNIK 1:**

### **OPIS WYKONYWANIA ZWROTÓW W FITNESS KOBIEC**

#### **WPROWADZENIE**

Usilnie przypomina się sędziom, że sędziują zawody kobiet w FITNESS. Ekstremalne umięśnienie, unaczynienie, definicja i uzyskiwane poprzez dietę głębokie odłuszczenia ciała nie jest akceptowane u zawodniczek w fitness, a więc będzie za sobą pociągało niższą ocenę.

#### **UWAGI OGÓLNE:**

Przypomina się sędziom, że przez cały czas należy zwracać uwagę na postawę i sposób bycia zawodniczek podczas ich przebywania na scenie. Prezentowany

wizerunek powinien ukazywać urok osobisty, kobiecość i pewność siebie. Jest to szczególnie istotne przez cały czas stania zawodniczki w szeregu oraz w trakcie wykonywania zwrotów w porównaniach.

Zawodniczkom stojącym w szeregu należy zwracać uwagę na to, aby nie przyjmowały napiętej postawy, takiej jak podczas wykonywania zwrotów, mającej na celu eksponowanie umięśnienia.

Zrelaksowana postawa w szeregu oznacza, że zawodniczka:

- stoi przodem do sędziów, wyprostowana, z ramionami zwisającymi po bokach i złączonymi stopami, lub
- stoi w postawie lekko skręconej, lewym bokiem do sędziów, tak aby jej numer startowy był dobrze widoczny, z prawą ręką opartą na biodrze i lewą nogą lekko wysuniętą do przodu i na bok.

Głowa i oczy skierowane do przodu, barki odciągnięte do tyłu, klatka piersiowa wypchnięta, brzuch wciągnięty. Na komendę Sędziego Głównego, zawodniczki stojące w szeregu powinny przyjąć postawę przodem.

## **ZWROTY**

Zawodniczki, które nie przyjmą właściwej postawy, otrzymają jedno ostrzeżenie, a po nim zostaną odjęte punkty od ich oceny.

### **Postawa przodem**

Zawodniczka stoi wyprostowana, głowa i wzrok skierowane przed siebie, pięty złączone, stopy ustawione skośnie pod kątem  $30^{\circ}$ , kolana złączone i bez ugięcia, brzuch wciągnięty, klatka piersiowa wypchnięta, barki odwiedzone do tyłu, ramiona trzymane po bokach, centralnie w stosunku do tułowia, łokcie lekko zgięte, palce dłoni złączone, dłonie ukształtowane łódeczkowato, zwrócone w kierunku tułowia i trzymane w odległości około 10 cm od bocznej powierzchni ciała.

Zawodniczki, które nie przyjmą właściwej postawy, otrzymają jedno ostrzeżenie, a po nim zostaną odjęte punkty od ich oceny.

### **Zwrot w prawo - lewym bokiem do sędziów**

Postawa wyprostowana, głowa i wzrok skierowane przed siebie, pięty złączone, stopy ustawione ukośnie pod kątem  $30^{\circ}$ , kolana złączone i bez ugięcia, brzuch wciągnięty, klatka piersiowa wypchnięta, barki odciągnięte do tyłu, lewa ręka cofnięta nieco do tyłu w stosunku do środkowej osi ciała i lekko zgięta w stawie łokciowym, palce dłoni złączone, dłoń wygięta łódeczkowato i skierowana do przodu, tak jak ciało, prawa ręka lekko wysunięta do przodu w stosunku do osi ciała, lekko zgięta w stawie łokciowym, palce dłoni złączone, dłoń wygięta łódeczkowato i skierowana w stronę ciała. Takie ułożenie ramion spowoduje lekkie skręcenie tułowia w lewo, z obniżonym lewym barkiem i uniesionym prawym barkiem. Jest to naturalne, ale nie może być przesadnie akcentowane.

### **Zwrot w prawo - postawa tyłem**

Zawodniczka stoi tyłem do sędziów, wyprostowana, głowa i wzrok skierowane przed siebie, pięty złączone, stopy ustawione skośnie pod kątem  $30^{\circ}$ , kolana złączone i bez ugięcia, brzuch wciągnięty, klatka piersiowa wypchnięta, barki odwiedzone do tyłu, mięśnie grzbietu lekko napięte, aby pokazać ich ukształtowanie, ramiona trzymane po bokach, centralnie w stosunku do tułowia, łokcie lekko zgięte, palce dłoni złączone, dłonie ukształtowane łódeczkowato, zwrócone w kierunku tułowia i trzymane w

odległości około 10 cm od bocznej powierzchni ciała.

### **Zwrot w prawo - prawym bokiem do sędziów**

Postawa wyprostowana, głowa i wzrok skierowane przed siebie, pięty złączone, stopy ustawione ukośnie pod kątem 30°, kolana złączone i bez ugięcia, brzuch wciągnięty, klatka piersiowa wypchnięta, barki odciągnięte do tyłu, prawa ręka cofnięta nieco do tyłu w stosunku do środkowej osi ciała i lekko zgięta w stawie łokciowym, palce dłoni złączone, dłoń wygięta łódeczkowato i skierowana do przodu, tak jak ciało, lewa ręka lekko wysunięta do przodu w stosunku do osi ciała, lekko zgięta w stawie łokciowym, palce dłoni złączone, dłoń wygięta łódeczkowato i skierowana w stronę ciała. Takie ułożenie ramion spowoduje lekkie skręcenie tułowia w prawo, z obniżonym prawym barkiem i uniesionym lewym barkiem. Jest to naturalne, ale nie może być przesadnie akcentowane.

### **Ocenianie kobiecej sylwetki w zwrotach**

Ogólnie, ocenianie kobiecej sylwetki w fitness jest oparte na takich samych kryteriach jak w fitness sylwetkowym kobiet.

Ocena, zaczynająca się od ogólnego wrażenia, jakie wywołuje sylwetka zawodniczki, powinna brać pod uwagę na fryzurę i makijaż, ogólny poziom rozwoju umięśnienia, zrównoważony rozwój i symetrię sylwetki, wygląd skóry i jej napięcie oraz umiejętność prezentowania się ze śmiałością, urokiem osobistym i elegancją.

Sylwetka powinna być oceniana pod względem stopnia ogólnego rozwoju umięśnienia, uzyskiwanego poprzez trening sportowy oraz właściwe odżywianie. Grupy mięśniowe powinny uwypuklony i jędrny wygląd, z małą ilością tkanki tłuszczowej. Sylwetka nie powinna być ani nadmiernie umięśniona, ani nadmiernie wychudzona oraz nie powinna ukazywać głębokiej separacji mięśniowej i/lub prążkowania.

Sylwetki, które będą uznane za nadmiernie umięśnione lub nadmiernie wychudzone, zostaną ocenione niżej.

Skóra powinna być gładka i mieć zdrowy wygląd, bez oznak cellulitu. Fryzura i makijaż powinny dopełniać ogólny wizerunek zawodniczki. Ocena sędziego powinna obejmować ogólną prezencję i styl prezentacji zawodniczki, od momentu jej wejścia na scenę do momentu jej zejścia ze sceny. Przez cały czas zawodniczka fitness musi być postrzegana z położeniem nacisku na zdrową, sprawną i wysportowaną sylwetkę, prezentowaną całościowo, w atrakcyjny sposób.

## **ZAŁĄCZNIK 2:**

### **OCENA PROGRAMÓW DOWOLNYCH W FITNESS**

W tej rundzie zawodniczki wykonują programy dowolne fitness do własnego podkładu muzycznego, które nie powinny przekraczać 90 sekund.

Ponownie, sędzia powinien oceniać OGÓLNE WRAŻENIE, na które składa się cały program, od momentu pojawienia się zawodniczki na scenie aż do momentu jej zejścia ze sceny. Przypomina się sędziom, że w czasie tej rundy oceniają JEDYNIĘ program dowolny fitness, a NIE sylwetkę. Sędzia powinien wyżej oceniać dobrze ułożone, kreatywne programy, wykonywane w zmiennym tempie. Pomimo tego, że nie są wymagane konkretne ewolucje, program powinien zawierać:

1. Elementy SIŁOWE – na przykład poziomki, wagi, stójki na rękach, podciąganie w pozycji, pompki, pompki w stójkach, pompki na jednej ręce (elementy gimnastyczne, takie jak przerzuty wprzód i w tył, salta, gwiazdy nie są uważane za elementy siłowe).



Oceniając program, sędziowie biorą pod uwagę liczbę elementów siłowych, ich stopień trudności oraz kreatywność.

2. Elementy GIBKOSCIOWE – na przykład wymachy nóg, mostki, szpagaty, przejścia w tył/przód, czy skorpiony. Brana jest pod uwagę liczba ewolucji gibkościowych, stopień ich trudności oraz kreatywność.

3. Elementy DYNAMICZNE – takie jak wysokie skoki, podskoki, salta, przerzuty, rundaki, fiflaki. Te elementy wymagają idealnej techniki i powinny być brane pod uwagę przy ocenie trudności programu.

4. Tempo wykonywania programu pokazuje stopień wydolności krążeniowo-oddechowej, kondycji i wytrzymałości. Przykładowo, jeśli dwa programy zawierają ten sam rodzaj i tę samą liczbę elementów siłowych, gibkościowych i dynamicznych, program wykonany w szybszym tempie jest trudniejszy (gdy wszystkie elementy zostały wykonane prawidłowo).

Programy oparte tylko na elementach gimnastycznych powinny być oceniane niżej. Sędziowie zawsze powinni brać pod uwagę ogólne wrażenie i charakter programu, a nie tylko sumę pojedynczych jego elementów. Takim dodatkowym elementem składowym jest widowiskowość (atrakcyjność), jaką zawodniczki wnoszą do programów i która nadaje im unikalny charakter, wywołując specyficzne „ogólne wrażenie”. Składają się na to również osobowość, charyzma, prezencja sceniczna, urok osobisty oraz naturalny rytm, które powinny być częścią końcowej oceny każdej zawodniczki.

### **ZAŁĄCZNIK 3: ZDJĘCIA**