

## SEKCJA 4: FITNESS MĘŻCZYZN

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 zawodników 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 zawodników w rundzie 1	8
Artykuł 11: Półfinały: ocenianie w rundzie 1	8
Artykuł 12: Półfinały: przebieg rundy 2 (zwroty)	9
Artykuł 13: Półfinały: klasyfikowanie zawodników 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 zawodników 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 zawodników w rundzie 4	12
Artykuł 22: Finały: ocenianie w rundzie 4	13
Artykuł 23: Finały: ogłaszanie wyników i nagradzanie	13
Artykuł 24: Wyniki klasyfikacji drużynowej i nagrody	13
Załącznik 1: Ocenianie na zawodach fitness mężczyzn	14
Załącznik 2: Ocena programów dowolnych	16
Załącznik 3: Zdjęcia	17

## Artykuł 1 – Wstęp

Fitness mężczyzn zostało oficjalnie uznane za dyscyplinę sportu na Kongresie Międzynarodowym IFBB, który odbył się dnia 27 listopada 2005 r w Szanghaju, po uprzednim rozgrywaniu tej konkurencji na trzech Pucharach Świata: 2003, 2004 i 2005 r.

### 1.1 Zasady ogólne

Przepisy IFBB dotyczące fitness mężczyzn 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 mężczyzn i nie są powtarzane w niniejszej Sekcji.

## Artykuł 2 – Odpowiedzialność organizatorów względem zawodników i działaczy

### 2.1 Odpowiedzialność

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

1. **Mistrzostwa Świata w Fitness** (obejmujące **fitness mężczyzn** i kobiet, 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:** Delegacji 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.

**2. Mistrzostwa Świata Juniorów i Weteranów:** przez cztery dni (trzy 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 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.

**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.

3. W fitness juniorów (wiek 16-23 lata) każda Federacja Narodowa może wystawić:

- a. Drużynę A złożoną maksymalnie z 1 zawodnika
- b. Drużynę B złożoną maksymalnie z 1 zawodnika.

4. W fitness mężczyzn (seniorów) każda Federacja Narodowa może wystawić:

- a. Drużynę A złożoną maksymalnie z 1 zawodnika
- b. Drużynę B złożoną maksymalnie z 1 zawodnika.

5. Szczegółowe informacje dotyczące składu Drużyn A i B zawarte są Sekcji 1:

Przepisy ogólne, Artykuł 9.3.

6. Przepisy dotyczące fitness dzieci zawarte są w Sekcji 10.

### **Artykuł 3 – Kategorie**

#### 3.1 Kategorie:

Na zawodach międzynarodowych w fitness mężczyzn rozgrywane jest jedna kategoria open, podlegająca następującym ograniczeniom wagi ciała w stosunku do wzrostu:

1. Do 170 cm włącznie

$$\text{Maks. waga ciała [kg]} = (\text{wzrost [cm]} - 100) + 1 \text{ [kg]}$$

2. Do 175 cm włącznie

$$\text{Maks. waga ciała [kg]} = (\text{wzrost [cm]} - 100) + 2 \text{ [kg]}$$

3. Do 180 cm włącznie

$$\text{Maks. waga ciała [kg]} = (\text{wzrost [cm]} - 100) + 3 \text{ [kg]}$$

4. Do 190 cm włącznie

$$\text{Maks. waga ciała [kg]} = (\text{wzrost [cm]} - 100) + 4 \text{ [kg]}$$

5. Do 198 cm włącznie

$$\text{Maks. waga ciała [kg]} = (\text{wzrost [cm]} - 100) + 4,5 \text{ [kg]}$$

6. Powyżej 198 cm włącznie

$$\text{Maks. waga ciała [kg]} = (\text{wzrost [cm]} - 100) + 5 \text{ [kg]}$$

3.2. Na zawodach międzynarodowych juniorów w fitness rozgrywana jest jedna kategoria open z następującym ograniczeniem wagi ciała:

$$\text{Maks. waga ciała [kg]} = \text{wzrost [cm]} - 100 \text{ [kg]}$$

### **Artykuł 4 – Rundy**

#### 4.1 Rundy:

W fitness mężczyzn 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 zawodników powinien być podany do wiadomości ostateczny program czasowy rozgrywania zawodów. Aby zawodnicy mieli dość czasu na rozgrzewkę i przebranie się w strój startowy, powinni 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 zawodnikach. 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 zawodników. Runda eliminacyjna przebiega w następujący sposób:

1. Wszyscy startujący zawodnicy wprowadzani są na scenę, w kolejności numerów startowych i ustawiani 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 zawodników, stojących w kolejności numerów startowych, zawodnicy kierowani są na środek sceny w celu wykonania czterech zwrotów.
4. Na komendę Sędziego Głównego lub Sędziego Sceny zawodnicy 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 mężczyzn znajduje się w **Załączniku 1** do niniejszej Sekcji.

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

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

5. Po zakończeniu wykonywania czterech zwrotów, wszyscy zawodnicy są ponownie ustawiani w jednym szeregu, w kolejności numerów startowych, po czym schodzą ze sceny.

## Artykuł 6 – Strój startowy na wszystkie rundy

6.1 Strojem startowym do rundy eliminacyjnej, rundy 2 i rundy 4 są spodenki startowe, które powinien spełniać następujące wymagania:

1. Powinny być wykonane z gładkiego, nieprzezroczystego materiału koloru czarnego.
2. Materiał powinien być tkaniną (nie dozwolone są materiały plastikowe, gumowane i podobnego typu).
3. Materiał powinien być matowy (błyszczące są niedozwolone).
4. Spodenki nie mogą posiadać wzorów, falbanek ani koronkowych krawędzi lub wstawek. Spodenki w żadnym miejscu nie mogą być wyściełane.
5. Spodenki muszą mieć co najmniej 15 cm wysokości po bokach.

6.2 Za wyjątkiem obrączek ślubnych, zawodnikom nie wolno nosić obuwia, okularów, zegarków, wisiorków, kolczyków, naszyjników, peruk i sztucznych dodatków do sylwetki (w tym protez).

6.3 Implanty i wstrzykiwanie płynów w celu zmiany naturalnych kształtów części ciała lub mięśni jest surowo zabronione i może pociągać za sobą zdyskwalifikowanie zawodnika.

6.4 IFBB zabroniła stosowania wszelkich łatwościeralnych środków opalających i brązujących. Jeśli opalenizna schodzi ze skóry przez proste potarcie, zawodnik nie będzie wpuszczony 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 opalenie 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 zawodnika spełnia ogólnie przyjęte standardy dobrego smaku i przyzwoitości oraz czy, ewentualnie, polecić zawodnikowi zmianę stroju, jeśli nie spełnia on wymagań IFBB.

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

### **7.1 Ocenianie w rundzie eliminacyjnej:**

1. W tym momencie sędziowie oceniają całościowo sylwetkę pod kątem ogólnego wytrenowania, proporcji, symetrii, jakości umięśnienia oraz napięcia skóry. Ocenianie w rundzie eliminacyjnej przebiega w następujący sposób:
2. Jeśli występuje ponad 15 zawodników, 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 zawodników na miejscu 15, remisujący zawodnicy wprowadzani są na scenę a sędziowie dokonują ponownej ich oceny w czterech zwrotach, co ma na celu pozbycie się remisu.
5. Jedynie pierwszych piętnaście zawodników 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. Zawodnicy mogą nosić takie stroje, jaki uważają za najodpowiedniejsze do

wykonywanego przez siebie swojego programu dowolnego, jednak muszą one spełniać poniższe wymagania.

2. Muszą być to co najmniej krótkie spodenki gimnastyczne, mające po bokach minimum 15 cm wysokości, zakrywające całe mięśnie pośladkowe wielkie oraz dolne podbrzusze.

3. Kolor, materiał i jego struktura do wyboru przez zawodnika.

4. Jeśli zawodnik sobie tego życzy, może nosić obuwie sportowe.

5. Poza ślubną obrączką, nie można nosić biżuterii ani żadnych innych elementów zdobniczych.

6. Zawodnicy mogą nosić logo sponsora na swoim kostiumie, ale jego wymiary nie mogą przekraczać 4 x 8 cm.

8.2 Jeśli nie narusza to punktu 2, zawodnik może zdjąć w trakcie wykonywania programu jakąś część stroju (np. płaszcz, marynarkę, koszulę czy spodnie), jeśli zdejmowanie danej części ubioru będzie wykonane w sportowy, elegancki sposób, nie sprawiający wrażenia erotycznego obnażania się.

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

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

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

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

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

9.1 Runda 1 przebiega w następujący sposób:

1. Zawodnicy wywoływani 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. Każdy zawodnik jest przedstawiany 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, zawodnikom 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. Zawodnikom zezwala się na wykorzystywanie małych rzeczy, które mogą być noszone jako element stroju lub trzymane w rękach, takich jak kapelusz, piłka, laska, parasol, kijek, gadżety używane w sportach walki. Każda rzecz, która jest (z)rzucana podczas programu, musi być usunięta przez zawodnika podczas jego schodzenia ze sceny, bez powodowania jakiegokolwiek opóźnienia w przebiegu zawodów. Zawodnicy muszą zgłosić wykorzystywane przez siebie rekwizyty na oficjalnej weryfikacji.

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

- a) Zagroziłoby bezpieczeństwu kolejnych występujących zawodników i/lub
- b) Wymagałyby czyszczenia lub naprawy sceny przed jej dalszym użytkowaniem.

## **Artykuł 10 – Półfinały: Klasyfikowanie zawodników 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 każdemu zawodnikowi indywidualne miejsce, od 1 do 15, upewniając się, że żadnych dwóch lub więcej zawodników nie zostało sklasyfikowanych na tym samym miejscu. Sędziowie punktowi mogą zapisywać swoje uwagi odnośnie oceny zawodników 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 każdego zawodnika 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 zawodników w rundzie 1 powinno przebiegać następująco:

1. Każdy sędzia ocenia program dowolny zwracając uwagę na tempo, siłę, gibkość, osobowość, koordynację ruchów, stopień trudności i ogólne wrażenie. Sędziowie preferują zawodników, którzy 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 zawodników. Więcej szczegółów w Załączniku 2



do niniejszej Sekcji.

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

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

#### 12.1 Przebieg rundy 2:

Dla rundy 2 obowiązuje następująca procedura:

1. Wszystkich 15 półfinalistów wchodzi na scenę jako grupa i staje w jednym szeregu, w kolejności numerów startowych. Każdy z półfinalistów przedstawiany jest poprzez podanie jego 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 zawodników, stojących w kolejności numerów startowych, zawodnicy kierowani są na środek sceny w celu wykonania czterech zwrotów. Szczegółowy opis wykonywania zwrotów w fitness mężczyzn znajduje się w **Załączniku 1** do niniejszej Sekcji.
4. To początkowe pogrupowanie zawodników i wykonywanie czterech zwrotów ma pomóc sędziom w wytypowaniu zawodników do porównań.
5. Teraz wszyscy sędziowie proszeni są o dostarczenie do Sędziego Głównego swoich indywidualnych propozycji do pierwszego porównania czołowych pięciu zawodników. Sędzia Główny przeanalizuje propozycje dostarczone przez wszystkich sędziów punktowych i, w oparciu o nie, ustali skład pierwszego porównania, uwzględniającego zawodników najczęściej proponowanych przez sędziów punktowych. Oznacza to, że ci zawodnicy są najlepsi w całym szeregu. Liczbę zawodników występujących w porównaniach ustala Sędzia Główny, ale w żadnym porównaniu nie może być mniej niż trzech lub więcej niż ośmiu zawodników. Następnie sędziowie punktowi mogą być poproszeni o podanie swoich indywidualnych propozycji na drugie porównanie kolejnych pięciu zawodników, obejmujące zawodników plasujących się w środkowej strefie grupy. Potem Sędzia Główny formuje trzecie porównanie z zawodników plasujących się w końcowej strefie piętnastki półfinalistów. Każdy zawodnik będzie co najmniej raz porównywany. O liczbie porównań decyduje Sędzia Główny.
6. Porównania przeprowadzane są na środku sceny.
7. Po zakończeniu ostatniego porównania, wszyscy zawodnicy ustawiani są w jednym szeregu, w kolejności numerów startowych, po czym schodzą ze sceny.

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

13.1 Klasyfikowanie zawodników w rundzie 2 przebiega następująco:

1. Korzystając z Formularza 3, zatytułowanego „Karta ocen sędziowskich (półfinał)”, każdy sędzia punktowy przyznaje każdemu zawodnikowi indywidualne miejsce, od 1 do 15, upewniając się, że żadnych dwóch lub więcej zawodników nie zostało sklasyfikowanych na tym samym miejscu. Sędziowie punktowi mogą zapisywać swoje uwagi odnośnie oceny zawodników 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) lub jedną najwyższą i jedną najniższą notę (jeśli mniej niż dziewięciu sędziów) u każdego zawodnika i dodają pozostałe noty, uzyskując „Punktację rundy 2” oraz Klasyfikację po rundzie 2”. Zawodnik z najniższą punktacją klasyfikowany jest na 1 miejscu, a zawodnik 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 zawodników od każdego sędziego będą porównywane kolumna po kolumnie, stawiając kropkę przy ocenie zawodnika, który dostał niższe miejsce (mniej punktów). W tych wyliczeniach brane są pod uwagę noty wszystkich dziewięciu sędziów punktowych. Następnie zlicza się liczbę kropek przy ocenach remisujących zawodników. Zawodnik z większą sumą kropek uznawany jest za zwycięzcę remisu i zostaje sklasyfikowany na wyższym (lepszym) miejscu.*

5. Oceny z półfinałów służą do sklasyfikowania 15 zawodników na miejscach od 1 do 15. Czołowa szóstka zawodników 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**

1. Sędzia powinien najpierw ocenić ogólny sportowy wygląd i wytrenowanie zawodnika. Ta ocena powinna zaczynać się od głowy i biec do dołu, obejmuje całą sylwetkę. Ocenianie, zaczynające się od ogólnego wrażenia, powinno uwzględniać ogólny sportowy rozwój umięśnienia, prezentację zrównoważonej, proporcjonalnie i symetrycznie zbudowanej sylwetki, wygląd i napięcie skóry oraz umiejętność eleganckiego, śmiałego prezentowania się na scenie.

2. Budowa fizyczna powinna być oceniana pod kątem ogólnego tonusu mięśniowego,

uzyskanego poprzez ćwiczenia fizyczne i sportowe odżywianie się. Poszczególne grupy mięśniowe powinny mieć uwypuklony i twardy wygląd, z niewielką ilością tkanki tłuszczowej. Sylwetka nie powinna być nadmiernie wychudzona.

3. Ocena powinna także brać pod uwagę napięcie i jędrność skóry. Skóra powinna być gładka i wyglądać zdrowo.

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

5. Przypomina się sędziom, że to nie są zawody w kulturystyce. Zawodnicy powinny prezentować kształtne, ładnie zarysowane mięśnie, ale bez ekstremalnie dużej masy, definicji lub unaczynienia. Każdy zawodnik, który będzie eksponował te cechy, będzie oceniany niżej.

Więcej szczegółów w **Załączniku 1** do niniejszej Sekcji.

### **Artykuł 15 – Finały**

#### 15.1 Przebieg finałów

Czołowa szóstka zawodników 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:** *Zawodnicy 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. Sześciu finalistów, ubranych w stroje do programu dowolnego, wywoływanych 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. Każdy zawodnik jest przedstawiany 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 zawodnicy 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 wszyscy zawodnicy otrzymali uczciwe oceny, oparte na ich formie startowej prezentowanej w tej rundzie.

Więcej szczegółów w **Załączniku 2** do tej Sekcji.

### **Artykuł 18 – Finały: klasyfikowanie zawodników 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 zawodników na miejscach od 1 do 6, nie przyznając tego samego miejsca dwóm różnym zawodnikom.
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 każdego zawodnika 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 rundy3” 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:** Zawodnicy mogą nosić inne spodenki 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. Sześciu finalistów prowadzonych jest na środek sceny, ustawianych w szeregu, w kolejności numerów startowych.
2. W kolejności numerów startowych, każdy zawodnik przedstawiany jest poprzez podanie numeru startowego, imienia i nazwiska oraz kraju.
3. Na komendę Sędziego Głównego lub Sędziego Sceny zawodnicy wykonują cztery zwroty, stojąc w kolejności numerów startowych, a następnie w zmienionej kolejności.
4. Po zakończeniu wykonywania zwrotów, zawodniczki schodzą ze sceny.

### **Artykuł 21 – Finały: klasyfikowanie zawodników w rundzie 4 (cztery zwroty)**

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 zawodników 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 każdego zawodnika, 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. Każdy z zawodników rozpoczyna finały z zerowym kontem punktowym.

3. Potem dodają „Punktację rundy 3” do „Punktacji rundy 4”, uzyskując „PUNKTACJĘ KOŃCOWĄ” i „MIEJSCA KOŃCOWE”. Zawodnik z najniższą „PUNKTACJĄ KOŃCOWĄ” otrzymuje 1 miejsce, podczas gdy zawodnik 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 wszyscy zawodnicy otrzymali uczciwe oceny, oparte na ich formie startowej prezentowanej w tej rundzie.

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

23.1 Ceremonia nagradzania:

Sześciu finalistów wprowadzanych jest na scenę, aby wziąć udział w ceremonii nagradzania. Spiker wyczytuje numer startowy, imię i nazwisko oraz kraj zawodnika, który zajął 6 miejsce, a następnie kontynuuje aż do zawodnika 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 zwycięzcą medale IFBB i/lub inne nagrody.

Hymn narodowy (w skróconej wersji) kraju, który reprezentuje zdobywca 1 miejsca, jest grany natychmiast po wręczeniu zwycięzcy nagród. Po wysłuchaniu hymnu, finaliści zobowiązani są do pozostania na scenie przez krótki okres czasu w celu wykonania zdjęć zgodnie z poleceniami Sędziego Głównego lub Sędziego Sceny. Podczas ceremonii nagradzania zawodnikom nie wolno eksponować flagi swojego kraju.

Od zawodników oczekuje się akceptacji wyników, miejsc, jakie zajęli, medali oraz nagród i udziału w ceremonii nagradzania aż do jej końca (sesji fotograficznej).

Zawodnik, który ostentacyjnie manifestuje swoje niezadowolenie i/lub schodzi ze sceny przed zakończeniem ceremonii nagradzania, może zostać zdyskwalifikowany.

Szczegółowy opis ceremonii nagradzania znajduje się w Sekcji 1: Przepisy ogólne, Artykuł 16.

#### **Artykuł 24 – Wyniki klasyfikacji drużynowej i nagrody**

25.1 Zwycięzca klasyfikacji drużynowej:

Do obliczania klasyfikacji drużynowej brane są pod uwagę jedynie wyniki zawodników 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 MĘŻCZYŹN**

### **WPROWADZENIE**

Usilnie przypomina się sędziom, że sędziują zawody mężczyzn w FITNESS a nie w KULTURYSTYCE. Ekstremalne umięśnienie i unaczynienie prezentowane przez kulturystów nie jest do zaakceptowania u zawodników fitness, przeto musi być oceniane niżej.

### **UWAGI OGÓLNE:**

Przypomina się sędziom, że przez cały czas należy zwracać uwagę na postawę i sposób bycia zawodników podczas ich przebywania na scenie. Prezentowany wizerunek powinien charakteryzować się elegancją i pewnością siebie. Jest to szczególnie istotne przez cały czas stania zawodnika w szeregu oraz w trakcie wykonywania zwrotów w porównaniach.

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

Na w pół-zrelaksowana postawa w szeregu oznacza, że zawodnik:

- stoi przodem do sędziów, wyprostowany, z ramionami opadającymi po bokach i złączonymi stopami, lub
- stoi w postawie lekko skręconej, lewym bokiem do sędziów, tak aby jego 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, zawodnicy stojący w szeregu powinni przyjąć postawę przodem.

### **ZWROTY**

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

#### **Postawa przodem**

Zawodnik stoi wyprostowany, głowa i wzrok skierowane przed siebie, pięty złączone, stopy ustawione skośnie pod kątem 30<sup>0</sup>, 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 pewnej odległości od niego, ale bez przesady, aby pokazać zarysy górnej połowy ciała.

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

Postawa wyprostowana, głowa i wzrok skierowane przed siebie, pięty złączone, stopy ustawione ukośnie pod kątem 30<sup>0</sup>, 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<sup>0</sup>, kolana złączone i bez ugięcia, brzuch wciągnięty, klatka piersiowa wypchnięta, barki odwiedzone do tyłu, mięśnie grzbietu lekko napięte, aby pokazać ukształtowanie górnej połowy ciała, ramiona trzymane po bokach, centralnie w stosunku do tułowia, łokcie lekko zgięte, palce dłoni złączone, dłonie ukształtowane łódeczkowato, zwrócone w kierunku tułowia, odwiedzone od tułowia, ale bez przesady, aby pokazać jego zarysy.

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

Postawa wyprostowana, głowa i wzrok skierowane przed siebie, pięty złączone, stopy ustawione ukośnie pod kątem 30<sup>0</sup>, 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 męskiej sylwetki w zwrotach**

Sędzia powinien najpierw ocenić ogólny, sportowy wygląd sylwetki zawodnika. Ocena ta obejmuje sylwetkę całościowo. Zaczyna się od ogólnego wrażenia, jakie wywołuje sylwetka zawodnika, powinna też brać pod uwagę ogólny poziom rozwoju umięśnienia, zrównoważony rozwój i symetrię sylwetki, wygląd skóry i jej napięcie oraz umiejętność prezentowania się ze śmiałością i elegancją.

Sylwetka powinna być oceniana pod względem poziomu jakości mięśni, uzyskiwanej poprzez trening sportowy oraz właściwe odżywianie. Grupy mięśniowe powinny uwypuklony i twardego wyglądu, 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.

Ocena powinna również brać pod uwagę stan i napięcie skóry. Skóra powinna być gładka i mieć zdrowy wygląd. Przez cały czas zawodnik fitness musi być postrzegany z położeniem nacisku na zdrową, sprawną i wysportowaną sylwetkę, prezentowaną całościowo, w atrakcyjny sposób.

**ZAŁĄCZNIK 2:****OCENA PROGRAMÓW DOWOLNYCH W FITNESS**

W tej rundzie zawodnicy 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 zawodnika na scenie aż do momentu jego 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 poziońce, pompki, pompki w stójkach, pompki na jednej ręce (elementy gimnastyczne, takie jak przrzućy 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 czy przejścia w tył/przód. Brana jest pod uwagę liczba ewolucji gibkościowych, stopień ich trudności oraz kreatywność.

3. Elementy DYNAMICZNE – takie jak wysokie skoki, podskoki, salta, przrzućy, rundaki, firlaki. 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 zawodnicy wnoszą do programów i która nadaje im unikalny charakter, wywołując specyficzne „ogólne wrażenie”. Składają się na to również: osobowość, charyzma, prezencja sceniczna, zręczność, energia oraz naturalny rytm, które powinny być częścią końcowej oceny każdego zawodnika.

**ZAŁĄCZNIK 3:****ZDJĘCIA**