

SEKCJA 6: FITNESS SYLWETKOWE KOBIEC

Artykuł 1: Wstęp	3
Artykuł 2: Odpowiedzialność organizatorów względem zawodników i działaczy	3
Artykuł 3: Kategorie	4
Artykuł 4: Rundy	4
Artykuł 5: Runda eliminacyjna	4
Artykuł 6: Strój startowy na wszystkie rundy	5
Artykuł 7: Ocenianie i klasyfikowanie zawodniczek w rundzie eliminacyjnej	6
Artykuł 8: Półfinały: przebieg rundy 1 (porównania w czterech zwrotach)	6
Artykuł 9: Półfinały: klasyfikowanie zawodniczek w rundzie 1	7
Artykuł 10: Półfinały: Ocenianie w rundzie 1	8
Artykuł 11: Finały: strój startowy do rundy 2	9
Artykuł 12: Finały: przebieg rundy 2	9
Artykuł 13: Finały: klasyfikowanie zawodniczek w rundzie 2	10
Artykuł 14: Finały: ocenianie w rundzie 2	10
Artykuł 15: Finały: ogłaszanie wyników i nagradzanie	10
Artykuł 16: Kategoria open i jej nagradzanie	11
Artykuł 17: Wyniki klasyfikacji drużynowej i nagrody	11
Załącznik 1: Szczegółowy opis czterech zwrotów	12
Załącznik 2: Ocena kobiecej sylwetki w zwrotach	13
Załącznik 3: Jak wykonywać i oceniać T-walking	14
Załącznik 4: Zdjęcia zwrotów	14

Artykuł 1 – Wstęp

Fitness sylwetkowe kobiet zostało oficjalnie uznane za dyscyplinę sportu na Kongresie Międzynarodowym IFBB r w Kairze, 27 października 2002 r

1.1 Zasady ogólne

Przepisy IFBB dotyczące fitness sylwetkowego 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 sylwetkowego 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) zawodniczek i działaczy na następujących zasadach:

1. **Mistrzostwa Świata w Fitness** (obejmujące fitness kobiet i mężczyzn, **fitness atletyczne kobiet** i fitness plażowe mężczyzn, fitness sylwetkowe kobiet i bikini-fitness kobiet): przez 4 dni (3 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 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 kobiecej sylwetce, dwie zawodniczki w fitness, **cztery zawodniczki w fitness sylwetkowym**, sześć zawodniczek w bikini-fitness, czterech zawodników w męskiej sylwetce 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: *Delegacje 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 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 zawodniczek 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 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, 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: 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.

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

- a. Drużynę A złożoną maksymalnie z dwóch zawodniczek, z ograniczeniem do dwóch zawodniczek w jednej kategorii.
- b. Drużynę B złożoną maksymalnie z dwóch zawodniczek, z ograniczeniem do dwóch zawodniczek w jednej kategorii.

4. W fitness sylwetkowym weteranek (wiek powyżej 35 lat) każda Federacja

Narodowa może wystawić w Drużynie A maksimum dwie zawodniczki. Liczba zawodniczek w Drużynie B jest nieograniczona.

Artykuł 3 – Kategorie

3.1 Kategorie:

Na Mistrzostwach Świata rywalizacja w fitness sylwetkowym odbywa się w następujących kategoriach:

- a. Kategoria A: do 158 cm włącznie
- b. Kategoria B: do 163 cm włącznie
- c. Kategoria C: do 168 cm włącznie
- d. Kategoria D: powyżej 168 cm

3.2 Na zawodach międzynarodowych w fitness sylwetkowym juniorek rozgrywane są obecnie dwie następujące kategorie::

- Wiek od 16 do 23 lat włącznie:

- a. Kategoria A: do 163 cm włącznie
- b. Kategoria B: powyżej 163 cm

3.3 Na zawodach międzynarodowych w fitness sylwetkowym weteranek rozgrywane są obecnie następujące kategorie:

- Wiek od 35 do 44 lat włącznie: jedna kategoria open

- Wiek 45 lat i starsze: jedna kategoria open

Artykuł 4 – Rundy

4.1 Rundy:

W fitness sylwetkowym kobiet rozgrywane są następujące trzy rundy:

1. Runda eliminacyjna (cztery zwroty)
2. Półfinały: Runda 1 (cztery zwroty i porównania w czterech zwrotach)
3. Finały: Runda 2 (prezentacja indywidualna „T-walking” plus cztery zwroty)

Artykuł 5 – Runda eliminacyjna

5.1 Zasady ogólne:

Po oficjalnej weryfikacji zawodniczek 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 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 są 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 dziesięciu zawodniczek, stojących w kolejności numerów startowych, zawodniczki kierowane są na środek sceny w celu wykonania 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 sylwetkowym 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 są ponownie ustawiane 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 oraz pozostałych rund (dwuczęściowy kostium bikini) powinien spełniać następujące wymagania:

1. Zawodniczki startują w jednokolorowych, 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. Grubość podeszwy pantofli nie może przekraczać 1 cm, a wysokość szpilki nie może przekraczać 12 cm. Pantofle na grubej podeszwie typu platformy są zabronione.
4. Majteczki od kostiumu muszą zakrywać minimum ½ 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, rozprasających ozdób i sztucznych

dotyków 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 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 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. Szczegółowe wytyczne odnośnie oceny budowy fizycznej zawodniczek w fitness sylwetkowym podane są w Artykule 10 niniejszej Sekcji.

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 – 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.

8.1 Runda 1 przebiega w następujący sposób:

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.

4. To początkowe pogrupowanie zawodniczek i wykonywanie czterech zwrotów ma pomóc sędziom w wytypowaniu zawodniczek do porównań. Szczegółowy opis wykonywania zwrotów w fitness sylwetkowym kobiet znajduje się w **Załączniku 1** do niniejszej Sekcji.

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 9 – Klasyfikowanie zawodniczek w rundzie 1

9.1 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 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 1” oraz Klasyfikację po pierwszej rundzie”. Zawodniczka z najniższą punktacją klasyfikowana jest na 1 miejscu, a zawodniczka z najwyższą punktacją – na 15 miejscu.

3. Jeśli w „Punktacji rundy 1” występuje remis, będzie on rozstrzygany przez zastosowanie „Metody porównywania miejsc”.

*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.*

4. 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.

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

Artykuł 10 – Ocenianie w rundzie 1

10.1 Ocenianie w rundzie 1

Ocenianie zawodniczek w rundzie 1 powinno przebiegać następująco:

1. Sędzia powinien najpierw ocenić ogólny wygląd i wytrenowanie zawodniczki. Ta ocena obejmuje całą sylwetkę. Ocenianie, zaczynające się od ogólnego wrażenia, powinno uwzględniać fryzurę, 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 wypuklony 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 sylwetkowego 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 kobiecej sylwetce czy dawnej kobiecej kulturystyce. Zawodniczki powinny prezentować kształtne, ładnie zarysowane mięśnie, ale bez tak dużej masy, definicji lub unaczynienia jakie prezentują zawodniczki startujące w kobiecej sylwetce. Każda zawodniczka, która będzie eksponowała te cechy, będzie oceniana niżej.

Artykuł 11 – Finały

11.1 Przebieg finałów:

Czołowa szóstka zawodniczek z półfinałów wchodzi do finałów, które składają się z jednej rundy:

1. Runda 2: Prezentacja indywidualna „T-walking” plus cztery zwroty.

11.2 Strój do rundy 2 musi spełniać te same kryteria jak strój do rundy 1 (patrz Artykuł 6).

Uwaga: *Zawodniczki mogą nosić inne kostiumy jak do rundy 1, ale muszą one spełniać wymagania odnośnie elegancji, przyzwoitości i dobrego smaku zawarte w Artykule 6.*

Artykuł 12 – Finały: przebieg rundy 2

12.1 Przebieg rundy 2:

Dla rundy 2 obowiązuje następująca procedura:

1. Czołowe sześć zawodniczek wchodzi na scenę pojedynczo, jedna po drugiej, w kolejności numerów startowych, aby wykonać „T-walking” w następujący sposób:

- Zawodniczka idzie do środka sceny, zatrzymuje się i prezentuje postawę przodem.
- Następnie zawodniczka wykonuje zwrot w prawo i robi 3 kroki w kierunku bocznej krawędzi sceny, zatrzymuje się i prezentuje postawę przodem oraz tyłem.
- Potem, stojąc tyłem, zawodniczka wykonuje zwrot w prawo, robi 6 kroków w przeciwną stronę sceny, zatrzymuje się i prezentuje postawę przodem oraz tyłem.
- Następnie zawodniczka przechodzi do szeregu, który ustawiany jest w tylnej, bocznej części sceny.

2. Sześć finalistek prowadzonych jest na środek sceny, ustawianych w szeregu, w kolejności numerów startowych.

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 13 – Finały: klasyfikowanie zawodniczek w rundzie 2

13.1 Klasyfikowanie w rundzie 2:

Klasyfikowanie w rundzie 2 przebiega następująco:

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 2”. Punktów z półfinałów (runda 1) nie bierze się pod uwagę w finałach. Każda z zawodniczek rozpoczyna finały z zerowym kontem punktowym.
3. Jeśli w rundzie 2 wystąpi remis dwóch lub więcej zawodniczek, rozstrzygany jest poprzez zastosowanie „Metody porównywania miejsc” do punktacji w rundzie 2 (patrz Artykuł 9, punkt 3).

Artykuł 14 – Finały: ocenianie w rundzie 2

14.1 Ocenianie rundy 2

Te same kryteria oceny, jakie stosowano w rundzie 1 (patrz Artykuł 10), stosuje się także w rundzie drugiej. Więcej szczegółów podane jest w Załączniku 1 do niniejszej Sekcji.

Jednakże sędziowie punktowi muszą brać pod uwagę fakt, że zawodniczka może prezentować inną formę w finałach niż w półfinałach. 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.

Artykuł 15 – Finały: ogłaszanie wyników i nagradzanie

15.1 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 16 – Kategoria open i jej nagradzanie

16.1 Kategoria open rozgrywana jest w następujący sposób:

1. Natychmiast po ceremonii nagradzania w ostatniej kategorii fitness sylwetkowego, na scenę wprowadza się, w kolejności numerów startowych, cztery mistrzynię z poszczególnych kategorii, ubrane w dwuczęściowe stroje bikini i w pantoflach na wysokim obcasie oraz ustawia się je w jednym szeregu na środku sceny.
2. Na komendę Sędziego Głównego, zawodniczki wykonują cztery zwroty, stojąc 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)”. Każdy sędzia przyznaje każdej zawodniczce indywidualne miejsce w zakresie od 1 do 4, zwracając uwagę na to, aby dwie lub więcej zawodniczek nie zostało sklasyfikowanych na tym samym 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 9, punkt 3).
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 17 – Wyniki klasyfikacji drużynowej i nagrody

17.1 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 SYLWETKOWYM

WPROWADZENIE

Usilnie przypomina się sędziom, że sędziują zawody kobiet w FITNESS SYLWETKOWYM a nie zawody w FITNESS ATLETYCZNYM. Taki rodzaj umięśnienia, unaczynienia, definicji i uzyskiwanego poprzez dietę głębokiego odtłuszczenia jaki widuje się u zawodniczek startujących w fitness atletycznym jest nie do zaakceptowania u zawodniczek w fitness sylwetkowym, przeto musi być oceniany niżej.

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, ze zgiętymi i odwiedzionymi szeroko na boki ramionami, mającej na celu pokazanie umięśnienia.

Zrelaksowana postawa w szeregu oznacza, że zawodniczka:

- Stoi przodem do sędziów, wyprostowana, z ramionami wiszącymi po bokach i złączonymi stopami,
lub

- Stoi lekko skręcona, lewym bokiem do sędziów, tak aby dobrze widoczny był numer startowy zawodniczki, z prawą ręką opartą na biodrze i lewą nogą nieznacznie 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 30⁰, 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.

Zwrot w prawo - lewym bokiem do sędziów

Postawa wyprostowana, głowa i wzrok skierowane przed siebie, pięty złączone, stopy ustawione ukośnie pod kątem 30⁰, 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,

place dłoni związane, 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 związane, stopy ustawione skośnie pod kątem 30° , kolana związane 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 związane, 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 związane, stopy ustawione ukośnie pod kątem 30° , kolana związane 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 związane, 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, place dłoni związane, 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.

ZAŁĄCZNIK 2:

OCENIANIE KOBIECEJ SYLWETKI W ZWROTACH

We wszystkich rundach zawodniczki wprowadzane są na scenę w kolejności numerów startowych i ustawiane, jeśli to możliwe, w jednym szeregu. W trakcie porównań wykonują zwroty w grupach nie większych niż 8 zawodniczek (w półfinale) lub 6 zawodniczek (w finale).

Oczekuje się, że każdy sędzia będzie bacznie obserwował wszystkie porównania. W trakcie tych porównań sędzia powinien przez cały czas pamiętać, że ocenia całościowy wizerunek zawodniczek.

Sędzia powinien najpierw ocenić ogólny sportowy wygląd sylwetki. Ta ocena powinna brać pod uwagę całą sylwetkę i zaczynać się od ogólnego wrażenia, jakie wywołuje zawodniczka swoim występem. Następnie zwraca się 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, czarem osobistym i elegancją. Sylwetka powinna być oceniana pod względem napięcia (tonusu) mięśniowego, 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 sylwetkowego musi być postrzegana z położeniem nacisku na zdrową, sprawną i wysportowaną sylwetkę, prezentowaną całościowo, w atrakcyjny sposób.

ZAŁĄCZNIK 3:

WYKONYWANIE I OCENA PREZENTACJI INDYWIDUALNEJ „T-WALKING”

Prezentacja indywidualna „T-walking” wykonywana jest w następujący sposób:

- Zawodniczka idzie do środka sceny, zatrzymuje się i przyjmuje postawę przodem.
- Następnie wykonuje zwrot w prawo i robi 3 kroki w kierunku bocznej krawędzi sceny, zatrzymuje się i przyjmuje postawę przodem oraz tyłem.
- Teraz zawodniczka robi zwrot w prawo, przechodzi 6 kroków na drugą stronę sceny, zatrzymuje się i przyjmuje postawę przodem oraz tyłem.
- Na zakończenie zawodniczka przechodzi do szeregu formowanego w tylnej, bocznej części sceny.

Sędziowie zwracają uwagę na umiejętność atrakcyjnego prezentowania sylwetki w ruchu. Jak elegancko zawodniczki potrafią prezentować swoje sylwetki wchodząc na scenę i przechadzając się po niej. Takie elementy prezentacji jak tempo poruszania się, elegancja ruchu, gesty, umiejętność przyciągania uwagi, osobowość, charyzma, urok osobisty i prezencja sceniczna oraz naturalny rytm poruszania się powinny odgrywać istotną rolę w końcowej klasyfikacji zawodniczek.

ZAŁĄCZNIK 4: ZDJĘCIA