

SEKCJA 3: KULTURYSTYKA KLASYCZNA MĘŻCZYZN

Artykuł 1: Wstęp	2
Artykuł 2: Odpowiedzialność organizatorów względem zawodników i działaczy	2
Artykuł 3: Kategorie	4
Artykuł 4: Rundy	5
Artykuł 5: Runda eliminacyjna	5
Artykuł 6: Strój startowy na wszystkie rundy	6
Artykuł 7: Ocenianie i klasyfikowanie zawodników w rundzie eliminacyjnej	7
Artykuł 8: Półfinały: przebieg rundy 1 (zwroty i porównania w pozach obowiązkowych)	7
Artykuł 9: Półfinały: klasyfikowanie zawodników w rundzie 1	9
Artykuł 10: Ocenianie w rundzie eliminacyjnej, rundzie 1 i rundzie 2 (porównania w zwrotach i pozach obowiązkowych)	9
Artykuł 11: Finały	10
Artykuł 12: Finały: przebieg rundy 2 (pozy obowiązkowe i dogrywka)	11
Artykuł 13: Finały: klasyfikowanie zawodników w rundzie 2	11
Artykuł 14: Finały: ocenianie w rundzie 2	12
Artykuł 15: Finały: przebieg rundy 3 (programy dowolne)	12
Artykuł 16: Finały: klasyfikowanie zawodników w rundzie 3	12
Artykuł 17: Finały: ocenianie rundy 3	13
Artykuł 18: Finały: ogłaszanie wyników i nagradzanie	13
Artykuł 19: Kategoria open i jej nagradzanie	14
Artykuł 20: Wyniki klasyfikacji drużynowej i nagrody	14
Załącznik 1: Szczegółowy opis siedmiu póż obowiązkowych	15
Załącznik 2: Szczegółowy opis czterech zwrotów	17
Załącznik 3: Zdjęcia siedmiu póż obowiązkowych	18

Artykuł 1 – Wstęp

Kulturystyka klasyczna mężczyzn została oficjalnie uznana za dyscyplinę sportu na Kongresie Międzynarodowym IFBB 27 listopada 2005 r w Szanghaju. Kulturystyka klasyczna jest odpowiedzią na wzrastające ogólnoswiatowe zapotrzebowanie na konkurencję dla mężczyzn preferujących, w przeciwieństwie do obecnych kulturystów, lżejszą umięśnioną, ale nadal wyczynowo i estetycznie zbudowaną sylwetkę.

1.1 Zasady ogólne

Przepisy IFBB dotyczące kulturystyki klasycznej 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 kulturystyki klasycznej 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 Mężczyzn w Kulturystyce Klasycznej: 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 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 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 pięciu zawodników (pięciu kulturystów klasycznych) i nie więcej niż dwóch zawodników w jednej kategorii.

Uwaga 4: Każda Federacja Narodowa może wystawić Drużynę B. Maksymalna dopuszczalna liczba zawodników 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.

W kulturystyce klasycznej mężczyzn (seniorów) każda Federacja Narodowa może wystawić:

- Drużynę A złożoną maksymalnie z pięciu zawodników, z ograniczeniem do dwóch zawodników w jednej kategorii.
- Drużynę B złożoną maksymalnie z pięciu zawodników, z ograniczeniem do dwóch zawodników w jednej kategorii.

1. 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 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 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 dwudziestu czterech 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 w jednej kategorii.

Uwaga 4: Każda Federacja Narodowa może wystawić Drużynę B. Maksymalna dopuszczalna liczba zawodników w Drużynie B nie może przekraczać maksymalnej liczebności Drużyny A, za wyjątkiem kategorii weteranów, 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.

W kulturystyce klasycznej juniorów (wiek od 16 do 23 lat) każda Federacja Narodowa może wystawić:

- Drużynę A złożoną maksymalnie z jednego zawodnika.
- Drużynę B złożoną maksymalnie z jednego zawodnika.

W kulturystyce weteranów (wiek powyżej 40 lat) każda Federacja Narodowa może wystawić:

- Drużynę A złożoną maksymalnie z dwóch zawodników, z ograniczeniem do dwóch zawodników w jednej kategorii.

Liczba zawodników w Drużynie B jest nieograniczona.

Artykuł 3 – Kategorie

3.1 Kategorie:

Na Mistrzostwach Świata rywalizacja w kulturystyce klasycznej odbywa się w następujących pięciu kategoriach wzrostowych:

1. Do 168 cm włącznie

$$\text{Maks. waga ciała [kg]} = (\text{wzrost [cm]} - 100) + 0 \text{ [kg]}$$

2. Do 171 cm włącznie

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

3. Do 175 cm włącznie

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

4. Do 180 cm włącznie

$$\text{Maks. waga ciała [kg]} = (\text{wzrost [cm]} - 100) + 6 \text{ [kg]}$$

5. Powyżej 180 cm włącznie

$$\text{Maks. waga ciała [kg]} = (\text{wzrost [cm]} - 100) + 8 \text{ [kg]}$$

Uwaga 1: Dla zawodników o wzroście od powyżej 190 cm do 198 cm włącznie stosuje się następujący wzór:

$$\text{Maks. waga ciała [kg]} = (\text{wzrost [cm]} - 100) + 9 \text{ [kg]}$$

Uwaga 2: Dla zawodników o wzroście powyżej 198 cm stosuje się następujący wzór:

$$\text{Maks. waga ciała [kg]} = (\text{wzrost [cm]} - 100) + 10 \text{ [kg]}$$

Uwaga 3: Wszyscy wyżej wymienieni zawodnicy startują w jednej kategorii: powyżej 180 cm.

3.2 W kulturystyce klasycznej juniorów (wiek 16-23 lata) rozgrywana jest obecnie jedna kategoria open z następującymi ograniczeniami masy ciała:

1. Do 168 cm włącznie

$$\text{Maks. waga ciała [kg]} = (\text{wzrost [cm]} - 100) + 0 \text{ [kg]}$$

2. Do 171 cm włącznie

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

3. Do 175 cm włącznie

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

4. Do 180 cm włącznie

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

5. Do 190 cm włącznie

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

6. Do 198 cm włącznie

$$\text{Maks. waga ciała [kg]} = (\text{wzrost [cm]} - 100) + 4.5 \text{ [kg]}$$

7. Powyżej 198 cm:

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

3.3 Na zawodach międzynarodowych w kulturystyce klasycznej weteranów rozgrywane są obecnie dwie następujących kategorie:

- Wiek od 40 do 49 lat włącznie:

Jedna kategoria open

- Wiek 50 i starsi:

Jedna kategoria open

Artykuł 4 – Rundy

4.1 Rundy:

W kulturystyce klasycznej mężczyzn rozgrywane są następujące cztery rundy

1. Runda eliminacyjna (cztery pozy obowiązkowe)
2. Półfinały: Runda 1 (cztery pozy obowiązkowe i porównania w zwrotach i siedmiu pozach obowiązkowych)
3. Finały: Runda 2 (zwroty, siedem poz obowiązkowych i dogrywka)
4. Finały: Runda 3 (program dowolny – 60 s)

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 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 ośmiu zawodników, stojących w kolejności numerów startowych, zawodnicy kierowani są na środek sceny w celu wykonania następujących czterech póz obowiązkowych:
 - a. Bicepsy przodem
 - b. Klatka piersiowa bokiem
 - c. Bicepsy tyłem
 - d. Mięśnie brzucha i ud

Uwaga 1: Szczegółowy opis póz obowiązkowych w kulturystyce klasycznej znajduje się w Załączniku 1 do tej 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.

4. Po zakończeniu wykonywania czterech póz obowiązkowych, 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 Strój startowy powinien spełniać następujące wymagania:

1. Zawodnicy startują w jednokolorowych, nieprzezroczystych spodenkach do pozowania, które powinny być czyste i w przyzwoitym stylu. Kolor, tkaninę i jej strukturę oraz krój spodenek pozostawia się zawodnikowi do wyboru. Spodenki powinny zakrywać co najmniej $\frac{3}{4}$ mięśni pośladkowych wielkich. Zakryte powinno być także podbrzusze, a boczne części spodenek powinny mieć co najmniej 1 cm szerokości. Stosowanie wyściółki (podszycia) spodenek jest zabronione.
2. Za wyjątkiem obrączek ślubnych, zawodnikom nie wolno nosić obuwia, okularów, zegarków, bransoletek, wisiorków, naszyjników, kolczyków, peruk, rozpraszających ozdób i sztucznych dodatków do sylwetki (w tym protez).
3. Stosowanie rekwizytów podczas występu na scenie jest bezwzględnie zabronione.

6.2 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

wykwalfikowany personel. Błyszczące, lśniące, świecące, perłowe, metaliczne i złociste środki koloryzujące są niedozwolone, ani jako składniki kosmetyków opalających, ani stosowane oddzielnie.

6.3 Nadmierne stosowanie oliwki do ciała jest zabronione, jednak umiarkowane stosowanie oliwek i środków nawilżających skórę jest dopuszczalne.

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

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:

Te same kryteria, jakie obowiązują w rundzie 1 (patrz Artykuł 10) mają zastosowanie także w rundzie eliminacyjnej.

1. W tym momencie sędziowie oceniają całościowo sylwetkę pod kątem ogólnych proporcji, symetrii, wielkości mięśni i ich jakości (gęstości, separacji, definicji) oraz napięcia skóry.

7.2 Ocenianie w rundzie eliminacyjnej

Ocenianie w rundzie eliminacyjnej przebiega w następujący sposób:

1. 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)”.

2. 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 zawodników.

3. Jeśli pojawia się remis dwóch lub więcej zawodników na miejscu 15, remisujący zawodnicy wprowadzani są na scenę i ponownie wykonują cztery pozy obowiązkowe, co ma na celu pozbycie się remisu.

4. Jedynie pierwszych piętnastu zawodników awansuje do półfinału (rundy 1).

Artykuł 8 – Przebieg rundy 1 (porównania w pozach obowiązkowych)

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

8.1 Runda 1 przebiega w następujący sposób:

1. Wszystkich 15 półfinalistów wchodzi na scenę jako grupa i staje w jednym szeregu, w kolejności numerów startowych.
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 proszeni są na środek sceny w celu wykonania następujących czterech póz obowiązkowych:
 - a. Bicepsy przodem;
 - b. Klatka piersiowa bokiem;
 - c. Bicepsy tyłem;
 - d. Mięśnie brzucha i ud.

To początkowe pogrupowanie zawodników i wykonywanie czterech póz obowiązkowych ma pomóc sędziom w wytypowaniu zawodników do porównań w czterech zwrotach i siedmiu pozach obowiązkowych. Szczegółowy opis póz obowiązkowych w kulturystyce klasycznej zawarty jest w Załączniku 1 do niniejszej Sekcji. Opis zwrotów – w Załączniku 2.

4. 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.

5. Wszyscy zawodnicy ustawiani są w jednym szeregu na środku sceny.
6. Podczas półfinałowych porównań formowanych przez Sędziego Głównego zawodnicy wykonują cztery zwroty i siedem następujących póz obowiązkowych:
 - a. Zwrot w prawo – postawa lewym bokiem
 - b. Zwrot w prawo – postawa tyłem
 - c. Zwrot w prawo – postawa prawym bokiem
 - d. Zwrot w prawo – postawa przodem
 - e. Bicepsy przodem;
 - f. Najszerze grzbietu przodem,
 - g. Klatka piersiowa bokiem;

- h. Bicepsy tyłem;
- i. Najszersze grzbietu tyłem,
- j. Triceps bokiem,
- k. Mięśnie brzucha i ud.

Szczegółowy opis czterech zwrotów zwarty jest w Załączniku 2 do mniejszej Sekcji.

7. Po zakończeniu ostatniej pozy, wszyscy zawodnicy wracają do szeregu, stając w kolejności numerów startowych, po czym schodzą ze sceny.

Artykuł 9 – Klasyfikowanie zawodników 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 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 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 każdego zawodnika i dodają pozostałe noty, uzyskując „Punktację rundy 1” oraz Klasyfikację po pierwszej rundzie”. Zawodnik z najniższą punktacją sklasyfikowany jest na 1 miejscu, a zawodnik 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 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.

4. 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.

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

Artykuł 10 – Ocenianie w rundzie eliminacyjnej, rundzie 1 i rundzie 2 (porównania w zwrotach i pozach obowiązkowych)

10.1 Ocenianie w rundzie 1 przebiega w następujący sposób:

1. Najpierw sędzia zwraca uwagę na ogólny wygląd sportowej, męskiej sylwetki. Ten przegląd powinien rozpocząć się od głowy i przebiegać w sekwencji od góry do dołu, obejmując całą sylwetkę. Ocena, zaczynająca się od ogólnego wrażenia jakie sprawia cała sylwetka, powinna uwzględniać fryzurę i wygląd twarzy, ogólny rozwój umięśnienia, wygląd równomiernie i symetrycznie rozwiniętej sylwetki, wygląd skóry oraz jej napięcie, umiejętność prezentowania się na scenie z pewnością siebie.

2. Podczas porównań w pozach obowiązkowych sędzia powinien najpierw przyjrzeć się głównej grupie mięśniowej, prezentowanej w danej pozie. Następnie sędzia dokonuje przeglądu całej sylwetki, poczynając od głowy i przyglądając się każdej części ciała w sekwencji od góry do dołu. Na początku bierze się pod uwagę ogólne wrażenie, zwracając uwagę na masę mięśniową, zrównoważony rozwój mięśni, ich twardość i definicję.

Przegląd sylwetki od góry do dołu powinien obejmować głowę, kark, barki, klatkę piersiową, wszystkie mięśnie ramion i przedniej części tułowia, połączenie mięśni naramiennych z mięśniami piersiowymi, mięśnie brzucha, talię, uda, łydki i stopy. Identyczna procedura przy pozach tyłem powinna obejmować dolne i górne partie mięśni czworobocznych, mięśnie obłe, podgrzebieniowe, prostowniki grzbietu, grupę mięśni pośladkowych, zginacze stawów kolanowych (tylna część ud), łydki i stopy.

Szczegółowa ocena różnych grup mięśniowych powinna być prowadzona podczas porównań, w czasie których sędzia powinien zwracać uwagę także na porównywanie kształtów, gęstości i definicji mięśni, mając cały czas na uwadze zrównoważony rozwój ogólny całego zawodnika. Porównani w pozach obowiązkowych są bezcenne, gdyż pomagają sędziemu w podjęciu decyzji, który z zawodników prezentuje najlepszą sylwetkę pod kątem masy mięśniowej, równomiernego rozwoju, twardości mięśni i ich jakości (definicji).

Szczegółowy opis męskich póz obowiązkowych znajduje się w Załączniku 1 do niniejszej Sekcji.

3. Sylwetka powinna być oceniana pod kątem ogólnego tonusu mięśniowego, uzyskanego poprzez trening sportowy. Grupy mięśniowe powinny mieć wypukły i twardy wygląd, przy niskim poziomie tkanki tłuszczowej.

4. Ocena powinna także obejmować wygląd i napięcie skóry, Skóra powinna być gładka i mieć zdrowy wygląd.

5. Ocena budowy fizycznej zawodnika powinna także uwzględniać ogólną prezencję zawodnika, od momentu wejścia na scenę do momentu jej opuszczenia. Przez cały czas zawodnik powinien być obserwowany pod kątem zdrowej, sprawnej, wysportowanej i umięśnionej sylwetki, prezentowanej jako atrakcyjna wizerunkowo całość.

Artykuł 11 – Finały

11.1 Przebieg finałów:

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

1. Runda 2: zwroty, póż obowiązkowe i dogrywka
2. Runda 3: programy dowolne

11.2 Strój do rundy 2 i rundy 3 musi spełniać te same kryteria jak w rundzie 1 (patrz Artykuł 6).

Uwaga: *zawodnicy mogą nosić inne spodenki niż w rundzie 1, ale muszą one spełniać te same standardy dobrego smaku i przyzwoitości jakie opisano w Artykule 6,*

Artykuł 12 – Finały: przebieg rundy 2 (zwroty, pozy obowiązkowe i dogrywka)

12.1 Przebieg rundy 2:

Dla rundy 2 obowiązuje następująca procedura:

1. Szóstka finalistów wprowadzana jest na scenę w jednym szeregu, w kolejności numerów startowych. Każdy z finalistów przedstawiany jest poprzez podanie jego numeru startowego, imienia i nazwiska oraz kraju.
2. Szóstka finalistów wykonuje jednocześnie, jako jedna grupa, 4 zwroty i 7 póż obowiązkowych na środku sceny. Po wykonaniu siódmej pozy, Sędzia Sceny zmienia kolejność ustawienia zawodników, a Sędzia Główny ponownie przeprowadza cztery zwroty i siedem póż obowiązkowych. Ta część rundy 2 jest oceniana.
3. Bezzwłocznie po zakończeniu wykonywania póż obowiązkowych, Sędzia Główny daje sygnał do rozpoczęcia trwającej 30-60 sekund dogrywki, wykonywanej przy muzyce zapewnionej przez organizatora. Ta część rundy 2 nie jest oceniana.
4. Po zakończeniu dogrywki, szóstka finalistów ustawiana jest w jednym szeregu, w kolejności numerów startowych, po czym schodzi ze sceny.
5. Szczegółowy opis męskich póż obowiązkowych znajduje się w Załączniku 1 do niniejszej Sekcji.
Szczegółowy opis czterech zwrotów znajduje się w Załączniku 2 do niniejszej Sekcji.

Artykuł 13 – Finały: klasyfikowanie zawodników 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 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. Te oceny mnoży się razy 2 i wstawia do

kolumny oznaczonej jako „Punktacja rundy 2”. Punktów z półfinałów (runda 1) nie bierze się pod uwagę w finałach. Każdy z zawodników rozpoczyna finały z zerowym kontem punktowym.

3. Remisów w „Punktacji rundy 2” nie trzeba natychmiast rozwiązywać, gdyż „Punktacja rundy 2” będzie potem dodana do „Punktacji rundy 3”, dając „PUNKTACJĘ KOŃCOWĄ”.

4. 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 i Załączniku 2 do niniejszej Sekcji.

Jednakże sędziowie punktowi muszą brać pod uwagę fakt, że zawodnik 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 wszyscy zawodnicy otrzymali uczciwe oceny, oparte na ich formie startowej prezentowanej w tej rundzie.

Artykuł 15 – Finały: przebieg rundy 3 (programy dowolne)

15.1 Procedura:

Runda 3 rozgrywana jest natychmiast po rundzie 2 i przebiega w następujący sposób:

1. Każdy z sześciu finalistów, w kolejności numerów startowych, wykonuje swój indywidualny program dowolny do wybranego przez siebie podkładu muzycznego, trwający maksimum do 60 sekund. Ta runda jest oceniana.
2. Stosowanie rekwizytów jest zabronione.
3. Strojem do rundy 3 są spodenki do pozowania, które muszą spełniać te same kryteria jak w pozostałych rundach (patrz Artykuł 6).

Artykuł 16 – Finały: klasyfikowanie zawodników w rundzie 3

16.1 Klasyfikowanie w rundzie 3 odbywa się w następujący sposób:

1. Korzystając z Formularza 6, zatytułowanego „Karta ocen sędziowskich (finał)”, każdy sędzia klasyfikuje zawodników na miejscach od 1 do 6, unikając przyznawania dwóm zawodnikom tego samego miejsca.
2. Sędziowie punktowi mogą korzystać z Formularza 4, zatytułowanego „Notatki osobiste sędziego”, na którym mogą zapisywać swoje uwagi odnoszące się do zawodników.
3. Sędziowie sekretariatu zbierają od sędziów punktowych Formularze 6 i przepisują oceny sędziów na Formularz 5, zatytułowany „Protokół zbiorczy (sekretariat)”, do kolumny przeznaczonej dla rundy 3. 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 3”.

4. Potem dodają „Punktację rundy 2” do „Punktacji rundy 3”, uzyskując „PUNKTACJĘ KOŃCOWĄ”. Punkty z półfinałów nie są brane pod uwagę w finałach. Każdy z zawodników rozpoczyna finały z zerowym kontem punktowym. Następnie każdemu zawodnikowi wpisuje się miejsce do kolumny „MIEJSCE KOŃCOWE”. Zawodnik z najniższą „PUNKTACJĄ KOŃCOWĄ” otrzymuje 1 miejsce, podczas gdy zawodnik z najwyższą „PUNKTACJĄ KOŃCOWĄ” otrzymuje 6 miejsce.

5. Remisy w „Punktacji rundy 3” nie muszą być natychmiast rozstrzygane, gdyż „Punktacja rundy 3” zostaje dodana do „Punktacji rundy 2” w celu otrzymania „PUNKTACJI KOŃCIWEJ”.

6. Jeśli remis wystąpi w „PUNKTACJI KOŃCIWEJ”, będzie rozstrzygnięty przy wykorzystaniu „Punktację rundy 2”. Jeśli nadal będzie remis, należy zastosować „Metodę porównywania miejsc” do wyników rundy 2 („Punktacja rundy 2”).

Artykuł 17 – Finały: ocenianie rundy 3

17.1 Runda 3 oceniana jest przy zastosowaniu następujących kryteriów:

1. Sędziowie oceniają każdego zawodnika pod kątem jak dobrze prezentuje on swoją sylwetkę na tle muzyki. Każdy sędzia ocenia program dowolny zwracając uwagę na sposób demonstrowania umiejętności, definicję, styl, osobowość, koordynację ruchów i ogólną jakość prezentacji. Sędziowie oczekują płynnych, ciekawych artystycznie i choreograficznie programów, które mogą zawierać dowolną liczbę póz, ale pozy obowiązkowe także muszą być uwzględniane. Zawodnik musi także wstawić do programu pozy przejściowe, aby pokazać rozwój umiejętności całej sylwetki. Poza „księżycowa” (stojąc tyłem w pochyleniu) oraz podciąganie spodenek w celu pokazania górnych wewnętrznych partii mięśni czworogłowych ud lub mięśni pośladkowych jest surowo zabronione.

2. Przypomina się sędziom, że sędziując tę rundę należy w 50% oceniać budowę fizyczną zawodników oraz w 50% sam program.

Artykuł 18 – Finały: ogłaszanie wyników i nagradzanie

18.1 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 19 – Kategoria open i jej nagradzanie

19.1 Kategoria open rozgrywana jest w następujący sposób:

1. Natychmiast po ceremonii nagradzania w ostatniej kategorii kulturystyki klasycznej mężczyźni, na scenę wprowadza się, w kolejności numerów startowych, dziewięciu zwycięzców poszczególnych kategorii i ustawia się ich w jednym szeregu na środku sceny.
2. Sędzia Główny wydaje komendy do wykonania czterech zwrotów i siedmiu póz obowiązkowych, po czym odwraca się kolejność ustawienia zawodników i powtarza zwroty oraz pozy obowiązkowe. Jeśli istnieje taka potrzeba, mogą być przeprowadzane porównania zawodników.
3. Po zakończeniu wykonywania zwrotów zawodnicy schodzą ze sceny.
4. Sędziowie punktowi korzystają z Formularza 6, zatytułowanego „Karta ocen sędziowskich (finał)”. Każdy sędzia przyznaje każdemu zawodnikowi indywidualne miejsce w zakresie od 1 do 5, zwracając uwagę na to, aby dwóch lub więcej zawodników 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 dla każdego zawodnika 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 zwycięzcę kategorii open, któremu 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 20 – Wyniki klasyfikacji drużynowej i nagrody

20.1 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:

SZCZEGÓŁOWY OPIS SIEDMIU PÓZ OBOWIĄZKOWYCH

1.1 MĘSKIE POZY OBOWIĄZKOWE

1. Bicepsy przodem (zdjęcie nr 1)

Stojąc przodem do sędziów, z jedną nogą odstawioną lekko do przodu i na bok, zawodnik unosi oba ramiona do góry, do poziomu barków i zgina je w stawach łokciowych. Dłonie powinny być zaciśnięte a skierowane do dołu, wywołując napięcie mięśni ramion i przedramion, które są głównymi grupami mięśniowymi podlegającymi ocenie w tej pozie. Dodatkowo, zawodnik powinien starać się napiąć jak największą liczbę innych grup mięśniowych, gdyż sędziowie dokonują przeglądu całej sylwetki, od głowy do stóp.

Najpierw sędzia powinien przyjrzeć się bicepsom, zwracając uwagę na ich pełen rozwój, uwypuklenie, wierzchołek oraz na to, czy widoczna jest separacja pomiędzy głową długą i krótką bicepsów. Następnie sędzia kontynuuje przegląd sylwetki od głowy do stóp, oceniając rozwój mięśni przedramion, mięśni naramiennych, mięśni piersiowych, połączenie mięśni piersiowych z naramiennymi, mięśnie brzucha, ud i łydek. Sędzia bierze także pod uwagę gęstość mięśni, definicję i zrównoważony rozwój całej sylwetki.

2. Najszersze grzbietu przodem (zdjęcie nr 2)

Stojąc przodem do sędziów, z nogami i stopami ustawionymi w jednej linii, rozstawionymi na szerokość do 15 cm, zawodnik opiera otwarte dłonie lub zaciśnięte pięści na dolnych, bocznych częściach talii (mięśniach skośnych brzucha) i rozciąga mięśnie najszersze grzbietu. Jednocześnie, zawodnik stara się napiąć jak największą liczbę innych grup mięśniowych. Surowo zabrania się zawodnikom podciągania spoderek w celu pokazania rozwoju górnych partii mięśni czworogłowych ud.

Sędzia powinien przede wszystkim zwrócić uwagę na to, czy zawodnik potrafi pokazać mięśnie najszersze grzbietu w pełnym rozciągnięciu, tworząc zarys tułowia w kształcie litery „V”. Potem sędzia powinien kontynuować przegląd sylwetki od głowy do stóp, oceniając ogólny rozwój sylwetki, a następnie koncentrując się na bardziej szczegółowych zagadnieniach rozwoju różnych grup mięśniowych.

3. Klatka piersiowa bokiem (zdjęcie nr 3)

Zawodnik może wybrać stronę ciała, która chce eksponować w tej pozie, co daje mu możliwość pokazania „lepszego” ramienia. A więc staje zwrócony swoją lewą lub prawą stroną do sędziów i zgina przedramię od strony sędziów tak, aby tworzyło z ramieniem kąt prosty. Dłoń tego ramienia pozostaje zaciśnięta, a dłonią drugiego ramienia chwyta za nadgarstek. Noga znajdująca się od strony sędziów pozostaje lekko zgięta w kolanie i opiera się palcami o podłogę. W tej pozycji zawodnik wypina klatkę piersiową, a poprzez odgórny nacisk na zgięte ramię maksymalnie napina także biceps. Napina też mięśnie uda, w szczególności mięsień dwugłowy, a poprzez nacisk placami stopy na podłogę, pokazuje napięte mięśnie łydki.

Sędzia zwraca szczególną uwagę na mięśnie piersiowe oraz na uwypuklenie klatki piersiowej, na biceps, mięsień dwugłowy uda oraz mięśnie łydki oraz kończy na przeglądzie całej sylwetki, od głowy do stóp. W tej pozie sędzia może zobaczyć zarys

uda i łydki z profilu, co pomaga w bardziej dokładnej ocenie równomierności ich rozwoju.

4. Bicepsy tyłem (zdjęcie nr 4)

Stojąc tyłem do sędziów, zawodnik zgina przedramiona i dłonie tak jak w pozie „Bicepsy oprzodem” oraz odstawia jedną stopę do tyłu, opierając ją na placach. Następnie maksymalnie napina mięśnie ramion, a także mięśnie obręczy barkowej, górnego i dolnego grzbietu, uda i łydki.

Sędzia najpierw ocenia rozwój mięśni ramion, a następnie dokonuje przeglądu sylwetki od głowy po stopy, podczas którego dobrze widoczny jest rozwój większej liczby mięśni niż we wszystkich pozostałych pozach. Obejmuje to mięśnie karku, mięśnie naramienne, bicepsy, tricepsy, przedramiona, mięśnie czworoboczne, mięśnie obłe, mięśnie podgrzebieniowe, prostowniki grzbietu, skośne zewnętrzne brzucha, najszerze grzbietu, pośladkowe, dwugłowe ud oraz mięśnie łydek. Ta poza, prawdopodobnie w większym stopniu niż inne pozy, pomaga sędziemu w ocenie jakości mięśni zawodnika, w tym ich twardości, definicji, separacji i zrównoważonego rozwoju.

5. Najszerze grzbietu tyłem (zdjęcie nr 5)

Stojąc tyłem do sędziów, zawodnik opiera swoje dłonie na bokach talii, szeroko odwodząc łokcie na boki, z nogami i stopami ustawionymi w jednej linii, rozstawionymi na szerokość do 15 cm. Teraz rozciąga jak najszerzej mięśnie najszerze grzbietu. Surowo zabrania się zawodnikom podciągania spodenek w celu pokazania rozwoju górnych partii mięśni pośladkowych.

Sędzia zwraca uwagę na szerokość mięśni najszerzych grzbietu i umiejętność ich jak największego rozciągnięcia, ale także na gęstość mięśni. Następnie przechodzi do przeglądu całej sylwetki, od głowy do stóp.

6. Triceps bokiem (zdjęcie nr 6)

Zawodnik może wybrać stronę ciała, którą chce eksponować w tej pozie, co daje mu możliwość pokazania „lepszego” ramienia. A więc staje swoją lewą lub prawą stroną do sędziów i obie ręce trzyma z tyłu pleców, albo splatając palce obu dłoni, albo chwytając nadgarstek przedniej ręki swoją tylną ręką. Noga znajdująca się od strony sędziów, pozostaje lekko zgięta w kolanie, opierając się całą stopą na podłodze. Noga znajdująca się dalej od sędziów pozostaje zgięta w kolanie i oparta palcami stopy na podłodze. Zawodnik wywiera nacisk na przedramię swojej przedniej ręki, wywołując w ten sposób napięcie tricepsa. Jednocześnie unosi klatkę piersiową, napina mięśnie brzucha, mięśnie ud oraz mięśnie łydki tylnej nogi.

Sędzia najpierw ocenia rozwój tricepsa, przechodząc następnie do przeglądu całej sylwetki, od głowy do stóp. W tej pozie sędzia ma możliwość oceny mięśni uda i łydki z profilu, co pomaga w bardziej dokładnej ocenie równomierności ich rozwoju.

7. Mięśnie brzucha i ud (zdjęcie nr 7)

Stojąc przodem do sędziów, zawodnik unosi ręce i umieszcza obie dłonie z tyłu głowy, jednocześnie wysuwając jedną nogę do przodu lub ustawia obie nogi i stopy w jednej linii, rozstawione nie szerzej niż na 15 cm (do wyboru). Następnie napina mięśnie proste brzucha poprzez niewielkie zgięcie tułowia do przodu. Jednocześnie napina mięśnie uda (lub obu ud).

Sędzia zaczyna ocenę od przyjrzenia się mięśniom brzucha i uda, a następnie przechodzi do przeglądu całej sylwetki, od głowy do stóp.

ZAŁĄCZNIK 2:

SZCZEGÓŁOWY OPIS CZTERECH ZWROTÓW

1. Postawa przodem (zdjęcie nr 8)

Stojąc przodem, w postawie wyprostowanej i z napiętymi mięśniami, twarz i wzrok skierowane przed siebie, stopy w jednej linii, rozstawione maksimum na 15 cm, skierowane na zewnątrz pod kątem 30° , nogi wyprostowane w kolanach, brzuch wciągnięty, klatka piersiowa wypchnięta, barki odciągnięte, głowa trzymana prosto, oba ramiona skierowane do dołu wzdłuż boków tułowia i osi ciała, łokcie lekko zgięte, palce dłoni złączone, dłonie skierowane w kierunku tułowia, zaciśnięte w pięści. Zawodnicy, którzy nie przyjmą prawidłowej postawy, otrzymają jedno ostrzeżenie, a potem zostaną odjęte punkty od ich ocen.

2. Zwrot w prawo – postawa lewym bokiem (zdjęcie nr 9)

Stojąc w postawie wyprostowanej, twarz i wzrok skierowane przed siebie, stopy w jednej linii, skierowane na zewnątrz pod kątem 30° , nogi wyprostowane w kolanach, brzuch wciągnięty, klatka piersiowa wypchnięta, barki odciągnięte, głowa trzymana prosto, lewe ramię skierowane do dołu i odwiedzone lekko do tyłu w stosunku do środkowej osi ciała, dłoń skierowana w stronę ciała, zaciśnięta w pięść, prawe ramię lekko zgięte w stawie łokciowym i wysunięto przed tułów, dłoń skierowana w stronę tułowia, zaciśnięta w pięść. 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. Zawodnicy, którzy nie przyjmą prawidłowej postawy, otrzymają jedno ostrzeżenie, a potem zostaną odjęte punkty od ich ocen.

3. Zwrot w prawo – postawa tyłem (zdjęcie nr 10)

Stojąc tyłem, w postawie wyprostowanej i z napiętymi mięśniami, twarz i wzrok skierowane przed siebie, stopy w jednej linii, rozstawione maksimum na 15 cm, skierowane na zewnątrz pod kątem 30° , nogi wyprostowane w kolanach, brzuch wciągnięty, klatka piersiowa wypchnięta, barki odciągnięte, głowa trzymana prosto, oba ramiona skierowane do dołu wzdłuż boków tułowia i osi ciała, łokcie lekko zgięte, palce dłoni złączone, dłonie skierowane w kierunku tułowia, zaciśnięte w pięści. Zawodnicy, którzy nie przyjmą prawidłowej postawy, otrzymają jedno ostrzeżenie, a potem zostaną odjęte punkty od ich ocen.

4. Zwrot w prawo – postawa prawym bokiem (zdjęcie nr 11)

Stojąc w postawie wyprostowanej, twarz i wzrok skierowane przed siebie, stopy w jednej linii, skierowane na zewnątrz pod kątem 30° , nogi wyprostowane w kolanach, brzuch wciągnięty, klatka piersiowa wypchnięta, barki odciągnięte, głowa trzymana prosto, prawe ramię skierowane do dołu i odwiedzone lekko do tyłu w stosunku do środkowej osi ciała, dłoń skierowana w stronę ciała, zaciśnięta w pięść, lewe ramię lekko zgięte w stawie łokciowym i wysunięto przed tułów, dłoń skierowana w stronę tułowia, zaciśnięta w pięść. 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.

Zawodnicy, którzy nie przyjmą prawidłowej postawy, otrzymają jedno ostrzeżenie, a potem zostaną odjęte punkty od ich ocen.

ZAŁĄCZNIK 3:

ZDJĘCIA CZTERECH ZWROTÓW ORAZ PÓZ OBOWIĄZKOWYCH