

SEKCJA 8: PARY MIESZANE

Artykuł 1: Wstęp	2
Artykuł 2: Odpowiedzialność organizatorów względem zawodników i działaczy	2
Artykuł 3: Kategorie	3
Artykuł 4: Rundy	3
Artykuł 5: Runda eliminacyjna	3
Artykuł 6: Strój startowy na wszystkie rundy	4
Artykuł 7: Ocenianie i klasyfikowanie par w rundzie eliminacyjnej	5
Artykuł 8: Półfinały: przebieg rundy 1 (porównania)	6
Artykuł 9: Półfinały: klasyfikowanie par w rundzie 1	7
Artykuł 10: Półfinały: Ocenianie w rundzie eliminacyjnej, rundzie 1 i rundzie 2	7
Artykuł 11: Finały	8
Artykuł 12: Finały: przebieg rundy 2	8
Artykuł 13: Finały: klasyfikowanie par w rundzie 2	9
Artykuł 14: Finały: ocenianie w rundzie 2	9
Artykuł 15: Finały: przebieg rundy 3 (program dowolny)	9
Artykuł 16: Finały: klasyfikowanie par w rundzie 3	9
Artykuł 17: Finały: ocenianie w rundzie 3	10
Artykuł 18: Finały: ogłaszanie wyników i nagradzanie	10
Artykuł 19: Wyniki klasyfikacji drużynowej i nagrody	11
Załącznik 1: Opis wykonywania pól obowiązkowych w kategorii par	11
Załącznik 2: Ocena zawodów w parach mieszanych	14
Załącznik 3: Zdjęcia pól obowiązkowych w parach mieszanych	15

Artykuł 1 – Wstęp

Pary mieszane zostały oficjalnie uznane za dyscyplinę sportu na Kongresie Międzynarodowym IFBB w 1983 r w Singapurze jako pary kulturystyczne. Jednakże Kongres Międzynarodowy IFBB w Marrakeszu w 2013 r ostatecznie usunął kobiecą kulturystykę z wykazu konkurencji sportowych IFBB, a pary mieszane stały się dostępne dla zawodniczek i zawodników e wszystkich konkurencji rozgrywanych w IFBB, za wyjątkiem fitness dzieci.

1.1 Zasady ogólne

Przepisy IFBB dotyczące par mieszanych 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 par mieszanych 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, **pary mieszane**, fitness plażowe mężczyzn, fitness atletyczne kobiet, fitness sylwetkowe 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 dwadzieścia 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, jednego zawodnika w fitness i jednego zawodnika do pary mieszanej) i nie więcej niż dwóch zawodników / zawodniczek w jednej kategorii oraz jedną parę mieszaną.

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 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.*

Artykuł 3 – Kategorie

3.1 Kategorie:

Na zawodach międzynarodowych rywalizacja w parach mieszanych odbywa się w jednej kategorii open.

Artykuł 4 – Rundy

4.1 Rundy:

W kategorii par mieszanych rozgrywane są następujące cztery rundy:

1. Runda eliminacyjna pięć póż obowiązkowych)
2. Półfinały: Runda 1 (pięć póż obowiązkowych i porównania w pięciu pozach obowiązkowych)
3. Finały: Runda 2 (pięć póż obowiązkowych oraz dogrywka)
4. Finały: Runda 3 (program dowolny – 90 sekund)

Artykuł 5 – Runda eliminacyjna

5.1 Zasady ogólne:

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

5.2 Procedura rozgrywania rundy eliminacyjnej:

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

1. Wszystkie startujące pary 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 trzech par, stojących w kolejności numerów startowych, pary kierowane są na środek sceny w celu wykonania następujących pięciu póż obowiązkowych:

- a. Bicepsy przodem
- b. Klatka piersiowa bokiem
- c. Bicepsy tyłem
- d. Triceps bokiem
- e. Mięśnie brzucha i ud

Uwaga 1: Zawodnik z pary wykonuje powyższe pozy obowiązkowe w taki sam sposób w jaki wykonuje się je w kulturystyce, natomiast zawodniczka z pary wykonuje te pozy w taki sposób, w jaki wykonywane są w fitness atletycznym kobiet. Szczegółowy opis poz obowiązkowych wykonywanych przez pary mieszane znajduje się w Załączniku 1 do niniejszej Sekcji.

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

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

4. Po zakończeniu wykonywania pięciu poz obowiązkowych, wszystkie pary są ponownie ustawiane w jednym szeregu, w kolejności numerów startowych, po czym schodzą ze sceny.

Artykuł 6 – Strój startowy na wszystkie rundy

6.1 Stroje startowe dla par muszą spełniać następujące wymagania:

1. Zawodnik nosi ten sam strój jak w kulturystyce: jednokolorowe, nieprzezroczyste spodenki startowe, czyste i przyzwoite. Kolor, tkanina, jej struktura i krój do wyboru. Spodenki muszą zakrywać co najmniej $\frac{3}{4}$ mięśni pośladkowych wielkich i dolną część podbrzusza a ich szerokość po bokach musi wynosić minimum 1 cm. W żadnym miejscu spodenki nie mogą być wyścielane.
2. Zawodniczka z pary nosi taki sam strój jak w fitness atletycznym kobiet:
 - Jednokolorowy, nieprzezroczysty, dwuczęściowy kostium bikini.
 - Kolor, tkaninę i jej strukturę oraz zdobienia i krój kostiumu bikini pozostawia się zawodniczkom do wyboru, za wyjątkiem ograniczeń wymienionych poniżej.
 - Majteczki od kostiumu muszą zakrywać minimum $\frac{1}{2}$ pośladków oraz dolne podbrzusze. Kostium musi być elegancki i w dobrym stylu. Stringi są surowo zabronione.

Kostiumy podlegają oględzinom i akceptacji podczas weryfikacji.

W zakresie kostiumów do pozowania dla par obowiązują takie same przepisy jak w przypadku indywidualnych konkurencji męskich i kobiecych, jednakże sędziowie będą preferowali pary, w których męskie spodenki i kobiece kostium bikini są do siebie dopasowane i uzupełniają się, uwydatniając sylwetki i wzbogacając wygląd członków pary, stanowiącej zgraną całość. Każdy z członków każdej pary powinien nosić ten sam numer startowy przyczepiony do lewego boku spodenek.

3. 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). Zawodniczki mogą nosić bransoletki i kolczyki.

4. Za wyjątkiem implantów piersi u kobiet, implanty i wstrzykiwanie płynów w celu zmiany naturalnych kształtów innych części ciała lub mięśni jest surowo zabronione i może pociągać za sobą dyskwalifikację pary.

5. 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, para 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.

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

6.4 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 par w rundzie eliminacyjnej

7.1 Ocenianie w rundzie eliminacyjnej.

Ocenianie par w rundzie eliminacyjnych odbywa się według tych samych kryteriów jakie stosuje się w rundzie 1 (patrz Artykuł 10).

1. W tym momencie sędziowie oceniają całościowo sylwetki obojga partnerów pod kątem proporcji, symetrii, rozwoju umięśnienia oraz jakości mięśni (twardości i separacji) a także napięcia skóry. Para oceniana jest także jako całość, z położeniem nacisku na to, jak ich indywidualne sylwetki pasują do siebie i jak są zgrani w poruszaniu się na scenie i wykonywaniu póz.

7.2 Ocenianie w rundzie eliminacyjnej

Ocenianie w rundzie eliminacyjnej przebiega w następujący sposób:

1. Jeśli występuje ponad 15 par, 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 czołowych piętnastu par.

3. Jeśli pojawia się remis dwóch lub więcej par na miejscu 15, remisujące pary wprowadzane są na scenę i ponownie wykonują pięć póz obowiązkowych, co ma na celu pozbycie się remisu.
4. Tylko 15 najlepszych par awansuje do półfinałów (rundy 1).

Artykuł 8 – Przebieg rundy 1

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

8.1 Runda 1 przebiega w następujący sposób:

1. Wszystkie 15 par wchodzi na scenę 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 trzech par, stojących w kolejności numerów startowych, każda grupa kierowana jest na środek sceny w celu wykonania wstępnych pięciu póz obowiązkowych:
 - a. Bicepsy przodem
 - b. Klatka piersiowa bokiem
 - c. Bicepsy tyłem
 - d. Triceps bokiem
 - e. Mięśnie brzucha i ud

To początkowe pogrupowanie par i wykonywanie pięciu póz obowiązkowych ma pomóc sędziom w wytypowaniu par do porównań w pozach obowiązkowych. Szczegółowy opis wykonywania póz obowiązkowych w konkurencji par mieszanych znajduje się w **Załączniku 1** do niniejszej Sekcji.

4. Teraz wszyscy sędziowie proszeni są o dostarczenie do Sędziego Głównego swoich indywidualnych propozycji do pierwszego porównania czołowych trzech par. Sędzia Główny przeanalizuje propozycje dostarczone przez wszystkich sędziów punktowych i, w oparciu o nie, ustali skład pierwszego porównania, uwzględniającego pary najczęściej proponowane przez sędziów punktowych. Oznacza to, że te pary są najlepsze w całym szeregu. Następnie sędziowie punktowi mogą być poproszeni o podanie swoich indywidualnych propozycji na drugie porównanie kolejnych trzech par, uwzględniające pary plasujące się w czołowej szóstce. Potem Sędzia Główny formuje kolejne porównania, obejmujące pary plasujące się w środkowej i końcowej strefie półfinałowej piętnastki. Każda para będzie porównywana co najmniej jeden raz. O liczbie porównań decyduje Sędzia Główny.

5. Wszystkie porównania przeprowadzane są na środku sceny.
6. Podczas porównań w rundzie 1, formowanych przez Sędziego Głównego, pary wykonują pięć pód obowiązkowych.:
7. Po zakończeniu ostatniego porównania, wszystkie pary ustawiane są w jednym szeregu w kolejności numerów startowych, po czym schodzą ze sceny.

Artykuł 9 – Klasyfikowanie par 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 parze indywidualne miejsce, od 1 do 15, upewniając się, że żadne dwie lub więcej par nie zostało sklasyfikowanych na tym samym miejscu. Sędziowie punktowi mogą zapisywać swoje uwagi odnośnie oceny par 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 pary i dodają pozostałe noty, uzyskując „Punktację rundy 1” oraz Klasyfikację po pierwszej rundzie”. Para z najniższą punktacją klasyfikowana jest na 1 miejscu, a para 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 par od każdego sędziego będą porównywane kolumna po kolumnie, stawiając kropkę przy ocenie pary, 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 par. Para z większą sumą kropek uznawana jest za zwycięzcę remisu i zostaje sklasyfikowana na wyższym (lepszem) miejscu.

4. Oceny z półfinałów posłużą do sklasyfikowania czołowych piętnastu par na miejscach od 1 do 15. Czołowe sześć par 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

10.1 Ocenianie par:

1. Sędzia ocenia każdą parę jako całość. Te pary, w których partnerzy pasują do siebie budową fizyczną, są zgrani i uzupełniają się, klasyfikowane są na wyższych

miejscach niż pary, w których partnerzy wyraźnie odbiegają od siebie wyglądem i typem budowy fizycznej oraz są niezharmonizowani, jak ma to miejsce w przypadku wysokiego ektomorfika występującego z niską mezomorficzną lub na odwrót. Ten element nadal odgrywa ważną rolę w rundzie 2. Gdy te same pozy i ruchy rąk są wykonywane przez obojga partnerów, tak jak ma to miejsce w pozach obowiązkowych, wyższe miejsce będzie przyznane za większą dokładność w uzyskiwaniu identycznego położenia i zarysów sylwetek.

Prezencja sceniczna jest sprawą najwyższej wagi. Obejmuje pasujące do siebie kostiumy oraz podobny stopień opalenizny. Dobrze prezentująca się para potrafi zrobić wrażenie na sędziach swoją umiejętnością poruszania się, przemieszczania i łączenia się jako zgrany zespół.

Szczegółowy opis tego jak oceniać porównania par w pozach obowiązkowych znajduje się w **Załączniku 2** do mniejszej Sekcji.

Artykuł 11 – Finały

11.1 Przebieg finałów:

Czołowe sześć par z półfinałów wchodzi do finałów, które składają się z następujących dwóch rund:

1. Runda 2: pozy 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: pary mogą nosić inne kostiumy 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 (pozy obowiązkowe i dogrywka)

12.1 Przebieg rundy 2:

Dla rundy 2 obowiązuje następująca procedura:

1. Sześć par wprowadzonych jest na scenę i ustawianych w szeregu, w kolejności numerów startowych. Każda para przedstawiana jest poprzez podanie numeru startowego, imienia i nazwiska oraz kraju obojga partnerów.
2. Czołowa szóstka par, w grupach po 3 pary jednocześnie, wykonuje 5 póz obowiązkowych na środku sceny. Po wykonaniu piątej pozy Sędzia Główny zmienia kolejność ustawienia par i ponownie przeprowadza 5 póz obowiązkowych. Ta część rundy 2 jest oceniana.
3. Bezwłocznie po zakończeniu wykonywania póz 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, wszystkie pary ponownie ustawiane są w jednym szeregu, w kolejności numerów startowych, po czym schodzą ze sceny.
5. Szczegółowy opis wykonywania póz obowiązkowych przez pary mieszane przedstawiony jest w **Załączniku 1** do niniejszej Sekcji.

Artykuł 13 – Finały: klasyfikowanie par w rundzie 2

13.1 Klasyfikowanie par 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 pary na miejscach od 1 do 6, nie przyznając tego samego miejsca dwóm różnym parom..
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 pary i dodają pozostałe noty, wpisując wynik do kolumny oznaczonej jako „Punktacja rundy 2”.
Punktów z półfinałów (runda 1) nie bierze się pod uwagę w finałach. Każda z par 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”.

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.

Sędziowie punktowi muszą dołożyć starań, aby ta runda była oceniana ze „świeżej” perspektywy i postarać się, by wszystkie pary otrzymały 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. Każda z sześciu par, w kolejności numerów startowych, wykonuje swój własny program dowolny do wybranego przez siebie podkładu muzycznego, trwający maksimum do 90 sekund. Ta runda jest oceniana.
2. Stosowanie rekwizytów jest zabronione.
3. Strojem do rundy muszą spełniać te same kryteria jak w pozostałych rundach (patrz Artykuł 6).

Artykuł 16 – Finały: klasyfikowanie par 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 pary na miejscach od 1 do 6, unikając przyznawania dwóm

parom 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, zawodniczek i par.

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 każdej pary, dodają pozostałe pięć not i wpisują sumę do kolumny oznaczonej „Punktacja rundy 3”.

4. Potem dodają "Punktację rundy 2" do "Punktacji rundy 3", aby uzyskać „PUNKTACJĘ KOŃCOWĄ”. Punkty z półfinałów nie są brane pod uwagę w finałach. Każda z para rozpoczyna finały z zerowym kontem punktowym. Następnie każdej parze wpisuje się miejsce do kolumny „MIEJSCE KOŃCOWE”. Para z najniższą „PUNKTACJĄ KOŃCOWĄ” otrzymuje 1 miejsce, podczas gdy para 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 „Punktacji rundy 2” (patrz Art. 9, punkt 3)

Artykuł 17 – Finały: ocenianie rundy 3

17.1 Runda 3 oceniana jest przy zastosowaniu następujących kryteriów:

1. W finałach sędziowie oceniają każdą parę pod kątem atrakcyjności prezentowania sylwetek na tle podkładu muzycznego. Wysoko oceniane są płynne, artystyczne, dobrze ułożone od strony choreograficznej układy, które mogą zawierać dowolną liczbę poz, jednakże pozy obowiązkowe też muszą być uwzględnione. Pary mogą także wplatać pozy przejściowe w celu zaprezentowania swojego rozwoju umięśnienia.

Pozy 'księżycowe" (eksponowanie pośladków w pochyleniu tyłem) oraz podciąganie spodenek po bokach w celu pokazania górnych części ud lub pośladków jest surowo zabronione. Szczegółowy opis tego, jak oceniać programy dowolne par, zawarty jest w **Załączniku 2** do niniejszej Sekcji.

2. Przypomina się sędziom, że w tej rundzie oceniają w 50% budowę fizyczną i w 50% program dowolny.

Artykuł 18 – Finały: ogłaszanie wyników i nagradzanie

18.1 Ceremonia nagradzania:

Sześć czołowych par wprowadzanych jest na scenę, aby wziąć udział w ceremonii

nagradzania. Spiker wyczytuje numer startowy, imiona i nazwiska zawodniczki i zawodnika oraz reprezentowany kraj pary, która zajęła 6 miejsce, a następnie kontynuuje aż do pary 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 parom medale IFBB i/lub inne nagrody.

Hymn narodowy (w skróconej wersji) kraju, który reprezentuje zwycięska para, jest grany natychmiast po wręczeniu jej nagród. Po wysłuchaniu hymnu, finałowe pary 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 parom nie wolno eksponować flagi swojego kraju.

Od par oczekuje się akceptacji wyników, miejsc, jakie zajęły, medali oraz nagród i udziału w ceremonii nagradzania aż do jej końca (sesji fotograficznej). Para, która 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 19 – Wyniki klasyfikacji drużynowej i nagrody

19.1 Zwycięzca klasyfikacji drużynowej:

Do obliczania klasyfikacji drużynowej brany jest pod uwagę jedynie wynik pary 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 PÓZ OBOWIĄZKOWYCH W KATEGORII PAR

1.1 Pozy obowiązkowe w kategorii par mieszanych

1. Bicepsy przodem (zdjęcie nr 1)

Mężczyzna: Stojąc przodem do sędziów, z jedną nogą odstawioną na 40-50 cm 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.

Kobieta: Stojąc przodem do sędziów, z lewą lub prawą nogą odstawioną w bok, zawodniczka unosi oba ramiona do poziomu barków i zgina je w stawach łokciowych. Dłonie powinny być otwarte, z palcami skierowanymi do góry. Dodatkowo, zawodniczka stara się napiąć jak największą liczbę pozostałych mięśni, gdyż sędziowie dokonują oceny całej sylwetki, od głowy do stóp.

Sędziowie przyglądają się całej sylwetce i ją oceniają, od głowy do stóp, zwracając uwagę na ogólny kształt sylwetki i jej równomierny rozwój, na zarysy poszczególnych części ciała, uzyskane przez rozwój odpowiednich mięśni, a także na ogólne proporcje ciała i symetrię. Sędziowie biorą także pod uwagę gęstość mięśni, niski poziom tkanki tłuszczowej i zharmonizowany wygląd.

2. Klatka piersiowa bokiem (zdjęcie nr 2)

Mężczyzna: 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 palcami 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 pozycji sędzia może zobaczyć zarys uda i łydki z profilu, co pomaga w bardziej dokładnej ocenie równomierności ich rozwoju.

Kobieta: Zawodniczka może wybrać stronę ciała, którą chce eksponować w tej pozie, co daje jej możliwość pokazania „lepszego” ramienia. Staje lewym lub prawym bokiem do sędziów, z tułowiem lekko skręconym w kierunku sędziów, twarzą i wzrokiem skierowanym na sędziów, wciągniętym brzuchem, nogą od strony sędziów wyprostowaną, zablokowaną w kolanie, wysuniętą do przodu i opierającą na palcach, drugą nogą (dalszą od sędziów), lekko zgiętą w kolanie i całą stopą płasko spoczywającą na podłodze, oba ramionami lekko wyciągniętymi do przodu, prostymi i zablokowanymi w stawach łokciowych, złączonymi palcami obu dłoni, dłońmi zwróconymi do dołu i trzymany razem lub jedna na drugiej.

Zawodniczka napina mięśnie piersiowe, tricepsy oraz mięśnie ud, szczególnie dwugłowe ud i poprzez nacisk palcami stopy na podłogę, prezentuje napięte mięśnie łydki.

Sędziowie zwracają szczególną uwagę na rozwój mięśni piersiowych, tricepsa, mięśnia czworogłowego uda i mięśni łydki, kończąc na ocenie całej sylwetki od głowy do stóp. W tej pozycji sędziowie mają okazję zobaczyć mięśnie uda i łydki z profilu, co pozwala im na bardziej dokładną ich gradację w porównaniach.

3. Bicepsy tyłem (zdjęcie nr 3)

Mężczyzna: Stojąc tyłem do sędziów, zawodnik zgina przedramiona i dłonie tak jak w pozycji „Bicepsy oprędem” 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.

Kobieta: Stojąc tyłem do sędziów, zawodniczka zgina ramiona tak jak w pozie przodem, trzymając dłonie rozwarte, odstawiając jedną nogę lekko w tył i opierając ją na palcach stopy. Następnie zawodniczka napina mięśnie ramion, mięśnie obręczy barkowej, górnego i dolnego grzbietu, uda i łydki.

Sędziowie dokonują przeglądu całej sylwetki, od głowy do stóp, przyglądając się kształtom całej sylwetki, zarysom poszczególnych części ciała, uzyskanym poprzez rozwój odpowiednich grup mięśniowych, a także ogolonym proporcjom sylwetki i symetrii. Sędziowie biorą także pod uwagę gęstość mięśni, niski poziom tkanki tłuszczowej i zharmonizowany wygląd.

4. Triceps bokiem (zdjęcie nr 4)

Mężczyzna: 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 spletając 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.

Kobieta: Zawodniczka może wybrać stronę ciała, którą chce eksponować w tej pozie, co daje jej możliwość pokazania „lepszego” ramienia. Staje lewym lub prawym bokiem do sędziów, z tułowiem lekko skręconym w kierunku sędziów, twarzą i wzrokiem skierowanym na sędziów, wypchniętą klatką piersiową, wciągniętym brzuchem, oba ramiona przenosi za plecy, chwytając dłonią tylnej ręki za nadgarstek przedniej ręki. Przednia ręka (od strony sędziów) powinna być wyprostowana i zablokowana w stawie łokciowym, z otwartą dłonią, złączonymi palcami, dłonią zwróconą do dołu i trzymaną poziomo. Zawodniczka wywiera nacisk na przednią rękę, dzięki czemu może silnie napiąć triceps.

Tylna noga pozostaje lekko zgięta w kolanie, opierając się stopą płasko na podłodze. Przednia noga (bliżej sędziów) pozostaje wyprostowana, zablokowana w kolanie, wysunięta do przodu i opiera się palcami stopy na podłodze.

Sędziowie najpierw oceniają rozwój tricepsa i kończą przeglądem całej sylwetki, od głowy do stóp. W tej pozycji sędziowie mają możliwość przyjrzenia się całej sylwetce z profilu, zarysom klatki piersiowej i brzucha oraz mięśniom uda i łydki, co pozwala im na bardziej dokładną ich gradację w porównaniach.

5. Mięśnie brzucha i ud (zdjęcie nr 5)

Kobieta u mężczyzna: Stojąc przodem do sędziów, zawodnik i zawodniczka unoszą ręce i umieszczają obie dłonie z tyłu głowy, jednocześnie wysuwając jedną nogę do przodu lub ustawiają obie nogi i stopy w jednej linii, rozstawione nie szerzej niż na 15 cm (do wyboru). Następnie napinają mięśnie proste brzucha poprzez niewielkie zgięcie tułowia do przodu. Jednocześnie napinają 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: OCENIANIE ZAWODÓW W PARACH MIESZANYCH

2.1 OCENIANIE PÓZ OBOWIĄZKOWYCH W PARACH MIESZANYCH

W konkurencji par mieszanych oboje partnerzy oceniani są indywidualnie oraz jako zespół, ze zwróceniem szczególnej uwagi na to, jak dalece ich indywidualne sylwetki są do siebie dopasowane i na ile są zgrane w ruchu. Sędziowie oceniają każdą parę jako całość. Te pary, których sylwetki do siebie pasują, są zharmonizowane i uzupełniają się, nagradzane są wyższymi miejscami niż pary, w których partnerzy wyraźnie odbiegają od siebie wyglądem i typem budowy fizycznej oraz są niezharmonizowani, jak ma to miejsce w przypadku wysokiego ektomorfika występującego z niską mezomorficzną lub na odwrót.

Ten element nadal odgrywa ważną rolę w rundzie 2. Gdy te same pozy i ruchy rąk są wykonywane przez obojga partnerów, tak jak ma to miejsce w pozach obowiązkowych, wyższe miejsce będzie przyznane za większą dokładność w uzyskiwaniu identycznego położenia i zarysów sylwetek.

Prezencja sceniczna jest sprawą najwyższej wagi. Obejmuje pasujące do siebie kostiumy oraz podobny stopień opalenizny. Dobrze prezentująca się para potrafi zrobić wrażenie na sędziach swoją umiejętnością poruszania się, przemieszczania i łączenia się jako zgrany zespół.

Masa mięśniowa: partnerzy w parze powinni prezentować zbliżony poziom rozwoju umięśnienia, biorąc pod uwagę naturalne różnice w wielkości mięśni pomiędzy kobietą i mężczyzną. Kulturysta wagi ciężkiej w parze z fitnesską sylwetkową nie są przykładem dobrze dobranej pary.

Separacja: ten element musi być oceniany w połączeniu z masą mięśniową. Separacja to rozgraniczenia pomiędzy poszczególnymi grupami mięśniowymi ciała. Nadmiar podskórnej tkanki tłuszczowej lub wody podskórnej czyni rozgraniczenia pomiędzy grupami mięśniowymi niewidocznymi, dając w rezultacie gładki wygląd. Dobra sylwetka musi posiadać odpowiednią masę mięśniową, uzupełnioną głęboką separacją

Definicja: to pokazanie pojedynczych mięśni wraz z ich szczegółami, często nazywana „poprążkowanymi” lub „ponacinanymi” mięśniami. Sylwetka, która ma odpowiednią masę mięśniową, separację i definicję musi być oceniona wysoko. Jednakże definicja doprowadzona do granic wychudzenia pociąga za sobą jedynie zmniejszenie masy mięśniowej i spłaszczenie mięśni i nie może być oceniana wysoko. Definicja pozwala zawodnikom pokazać czystą masę mięśniową. Inaczej, mięśnie będą wyglądały na pocienione i spłaszczone.

Proporcje: proporcjonalna sylwetka wiąże się z genetyką zawodnika, wpływającą na szerokość barków i bioder, wielkość talii i głębokość klatki piersiowej. Również długość nóg, tułowia, odcinka lędźwiowego, ramion i szyi, które powinny być równomierne i zharmonizowane. Umięśnienie górnej połowy ciała nie powinno być rozwinięte aż tak bardzo, aby przytłaczało dolną połowę i na odwrót. Wszystkie części ciała powinny być w harmonii, bez jakiegś nadmiernie rozbudowanej części, która by górowała na szkodę pozostałych. Takie wady jak iksowate lub beczkowate nogi, zaokrąglone lub opuszczone barki czy skrzywienia kręgosłupa, a także inne wady sylwetki muszą być oceniane niżej.

Symetria: prawa i lewa strona ciała powinny być rozwinięte w takim samym stopniu, nie uwidaczniając różnic w wielkości mięśni, np. między bicepsami lub barkami.

2.2 OCENIANIE PROGRAMÓW DOWOLNYCH PAR MIESZANYCH

Nagranie z podkładem muzycznym do programu dowolnego powinno być dostarczone albo podczas weryfikacji albo przed finałami (informacja na ten temat będzie podana na weryfikacji). Podkład muzyczny może znajdować się na płycie CD, USB lub w formacie MP3 (należy sprawdzić w Regulaminie zawodów jakie nośniki są dopuszczalne na danych zawodach). Pary mogą pozować przez maksimum 90 sekund i powinny w tym czasie zaprezentować dopracowany, zabawny program, w którym oboje partnerzy poruszają razem jako jedność, z płynnymi przejściami między pozami. Sędziowie preferują programy dobrze ułożone od strony choreograficznej, dopracowane w szczegółach i twórcze, wykonywane w równym, stałym tempie. Program powinien ukazywać sylwetki i umięśnienie obojga partnerów i powinien zawierać pozy obowiązkowe. Powinny znaleźć się w nim także krótkie przerwy, pozwalające parze na prezentację umięśnienia.

ZAŁĄCZNIK 3: ZDJĘCIA PÓZ OBOWIĄZKOWYCH W PARACH MIESZANYCH