

KOBIECA SYLWETKA

Dyscyplina dla kobiet, które preferują lżej umięśnioną od kulturystek, wysportowaną, zgrabną sylwetkę. W całym zestawie 5 konkurencji kobiecych IFBB, kobieca sylwetka znalazłaby się pomiędzy kulturystyką a fitness sylwetkowym. Pierwsze oficjalne zawody w IFBB odbyły się w Madrycie, na Arnold Classic Europe 2012.

Decyzja Zarządu PZKFITS o wprowadzeniu tej konkurencji w Polsce zapadła na posiedzeniu Zarządu w dniu 07.12.2012 r. w Kielcach.

KATEGORIE WZROSTOWE:

- do 163 cm
- powyżej 163 cm

RUNDY:

Eliminacje (gdy >15): ocena sylwetki - cztery pozy w grupach pięcioosobowych:

1. Ręce uniesione przodem (dłonie otwarte)
 2. Klatka piersiowa bokiem
 3. Ręce uniesione tyłem (dłonie otwarte)
 4. Triceps bokiem
- Cały szereg schodzi ze sceny

Półfinały (top 15):

- Runda 1: cztery zwroty + pozy obowiązkowe

Finały (top 6):

- Runda 2: pozy obowiązkowe + dogrywka
- Runda 3: program dowolny (30 sekund)

Strój do wszystkich rund:

- Dwuczęściowe bikini:
 - zwykłe, nieprzezroczyste
 - kolor dowolny
 - tkanina materiałowa (nie plastik, guma, itp.)
 - bez ornamentacji, koronek, rozgraniczeń
 - szerokość po bokach minimum 2 cm, zakryta połowa pośladków i całe podbrzusze.
- Bez obuwia.
- Bez biżuterii i ozdób, za wyjątkiem obrączki ślubnej.

PRZEBIEG PÓŁFINAŁÓW (Runda 1):

- Wszystkie wchodzi na scenę w kolejności numerów startowych i ustawiają się w pojedynczym szeregu.

- Szereg dzielony jest na dwie grupy, ustawiane skośnie po obu bokach sceny. Środek pozostaje wolny.
- W grupach najwyżej 5-osobowych, w kolejności numerów, wykonują cztery zwroty, a następnie pozy obowiązkowe.

Zwroty:

- Lewym bokiem,
- Tyłem
- Prawym bokiem
- Przodem

Pozy:

1. Ręce uniesione przodem (dłonie otwarte)
2. Klatka piersiowa bokiem
3. Ręce uniesione tyłem (dłonie otwarte)
4. Triceps bokiem

Sędziowie proponują swoje porównania, które wykonywane są na środku sceny. Każda zawodniczka musi wystąpić co najmniej w jednym porównaniu.

Ocena:

PÓŁFINAŁ - RUNDA 1

- Każdy sędzia stawia każdą zawodniczkę na konkretnym miejscu. Nie może być dublowania miejsc.
- Przy dziewięciu sędziach, dwie najniższe i dwie najwyższe noty są odrzucane.
- Remisy są rozstrzygane metodą porównywania miejsc u 9 sędziów.
- Pierwsza szóstka awansuje do finału.

SĘDZIOWIE OCENIAJĄ:

- Ogólny wygląd i zarysy sylwetki, w tym fryzurę i urodę
- Ogólny rozwój umięśnienia
- Wszechstronność i symetryczność sylwetki
- Stan i napięcie skóry: powinna być gładka i zdrowa
- Prezencję sceniczną i pewność siebie, od momentu wejścia na scenę do zejścia z niej.

PODCZAS PÓZ OBOWIĄZKOWYCH OCENIA SIĘ:

- Napięcie mięśni, ich kształt, wypukłość, twardość i stopień odtłuszczenia.
- Sylwetka powinna sprawiać wrażenie: zdrowej, sprawnej, wysportowanej i umięśnionej

PRZEBIEG FINAŁÓW

- RUNDA 2: PRZEBIEG

- Szóstka finalistek wprowadzana jest na scenę i ustawiana pośrodku.
- Na komendę sędziego wykonują cztery pozy obowiązkowe.
- Następnie 60-sekundową dogrywkę.
- Na zakończenie ustawiane są w jednym szeregu i schodzą ze sceny.

- RUNDA 2: OCENA

- Oceniane są tylko pozy obowiązkowe.
- Sędziowie stawiają miejsca od 1 do 6, bez remisów.
- Dwie najwyższe i dwie najniższe oceny są odrzucane.
- Ocena z rundy drugiej jest mnożona przez 2, co oznacza, że runda ta stanowi 67% ostatecznej oceny.
- Kryteria oceny – jak w Rundzie 1.

- RUNDA 3: PROGRAM

Zawodniczki wykonują indywidualnie, w kolejności numerów startowych, 30-sekundowy program dowolny przy własnym podkładzie muzycznym.

Ocena :

- Sędziowie stawiają miejsca od 1 do 6.
- Po dwie oceny skrajne są odrzucane.
- Przy remisach decyduje ocena z Rundy 2, a jeśli to nie pomaga – porównywanie not z Rundy 2

Ocenia się:

- Sposób prezentacji umiejętności
- Styl i elegancję poruszania się
- Koordynację ruchów
- Osobowość
- Definicję mięśni.

Program powinien być:

- Płynny
- Artystyczny
- Opracowany choreograficznie
- Nie wolno używać rekwizytów !

Zakończeniem finałów jest ogłoszenie wyników (od 6 do 1 miejsca) oraz wręczenie nagród.