

# CRITERII DE EVALUARE

## NATURAL BODYBUILDING

### Criterii de evaluare:

Se evaluează aspectul sportiv, simetria corpului, musculatura și grupele de mușchi bine echilibrate, definite adecvat (nu la extrem, întrucât ar putea arăta prea conturat), starea pielii (tonusul) și capacitatea de a se prezenta pe scenă cu încredere.

Impresia generală și performanța unui atlet trebuie să fie agreabilă și energică, trebuie să emane putere și bucurie. De asemenea, se evaluează gradul de alterare al epidermei, de ex.: culoare, strălucire, de asemenea caracteristica și gradul de curățenie al costumului de baie (trebuie să acopere mai bine de jumătate din posterior). Nu trebuie să uitați de tunsoare, iar expresia facială trebuie să fie una adecvată atunci când pozați.

**Pielea trebuie să fie epilată și bronzată. Recomandăm produsele Jan Tana și Pro Tan.**

### Eliminare:

În cazul în care sunt prea mulți atleți, de ex.: mai mult de 12 într-o categorie, juriului poate decide să organizeze o rundă eliminatorie. Imediat după ce atleții urcă pe scenă, sunt arbitrați prin efectuarea de sferturi de întoarcere, poziții relaxate sau, în grupuri mici, li se va solicita să efectueze poziții obligatorii. În urma comparațiilor efectuate, juriul va alege 12 atleți care vor merge în semifinală.

### Înregistrare

Concurenții se vor înregistra în echipament sportiv și în costumație de scenă, pe baza unui formular de înregistrare și a unui card de membru. La înregistrare, concurenții vor achita taxa de înscriere și taxa pentru testul doping. Înregistrarea este accesibilă numai concurenților. Antrenorul primește un ecuson de antrenor pe care trebuie să-l poarte în permanență. Antrenorii și concurenții se vor identifica pe baza cărții de identitate, la nevoie.

**Atleții de la categoriile unde va avea loc program liber, sunt rugați să încarce muzica pe care pozează în sistemul electronic, odată cu completarea formularului de înscriere în concurs!**

### Procedura competițională:

1. Runda - semifinală (pre-jurizare)
  - concurenții sunt evaluați în sferturi de întoarceri
  - concurenții sunt evaluați în poziții obligatorii
2. Runda - semifinală (pre-jurizare)
  - pozare în pozițiile obligatorii (max. 60 secunde)
3. Runda - finală
  - concurenții sunt evaluați în poziții obligatorii
  - program liber (max. 60 secunde)
  - pozare liberă (posedown)
  - premiera

### Categorii

Adolescenți (15-18 ani, minus o zi)

Juniori (până la 23 ani, minus o zi)

Bărbați până la 175 cm

Bărbați până la 180 cm

Bărbați peste 180 cm  
Masters I. (40 până la 50 ani, minus o zi)  
Masters II. Bărbați (50 până la 60 ani, minus o zi)  
Masters III. Bărbați (60+ ani)  
Men`s/Mr. Physique junior (până la 23 ani, minus o zi)  
Men`s/Mr. Physique până la 170 cm (inclusiv)  
Men`s/Mr. Physique peste 170 cm  
Fitness Bikini Junior (până la 23 ani, minus o zi)  
Fitness Bikini până la 170 cm (inclusiv)  
Fitness Bikini peste 170 cm  
Sport Model până la 170 cm (inclusiv)  
Sport Model peste 170 cm  
Sport Model 35+  
Sport Model 45+  
Fitness Figure  
Fitness Figure 35+  
Fitness Figure 45+  
Ms. Physique  
Classic Physique  
Fitness Classic  
Perechi Mixt  
Fitness Copii  
Persoane cu dizabilități

### **Descrierea diferitelor runde din cadrul competiției**

#### **Runda 1 - Semi-Finală (pre-jurizare)**

##### **Runda simetriei**

Concurenții se aliniază în ordine numerică, cu fața la juriu și efectuează sferturi de întoarceri, în funcție de indicațiile președintelui juriului. "Sfert de întoarcere la dreapta!"

##### **Runda musculară**

Pe baza cerințelor unui jurat, concurenții sunt chemați și comparați, minim doi și maxim patru concurenți, în următoarele poziții obligatorii:

- a) dublu biceps față
- b) amfora față
- c) extensia toracelui
- d) dublu biceps spate
- e) amfora spate
- f) extensia tricepsului
- g) abdomen și coapse

Toate comparațiile individuale au loc în centrul scenei. Concurenții se aliniază în funcție de cerințele juratului. Fiecare competitor trece prin cel puțin o comparație.

#### **Runda a 2-a - Finala**

##### **Program liber**

Durata programului liber poate fi de până la 60 de secunde. Îmbrăcămintea obligatorie - costumație de concurs. Cronometrul pornește de la primele acorduri ale muzicii, nu de la prima poziție. Muzica și programul unui competitor se oprește după 60 de secunde, prin urmare programul liber trebuie pregătit astfel încât după 60 de secunde să nu se mai efectueze nici o poziție. În cadrul programului liber concurenții trebuie să își prezinte corpul și să arate cele mai bune poziții ale lor, la care excelează și pe care le pot realiza la perfecție. Prezentarea trebuie stăpânită din punct de vedere coregrafic, spațial iar tranzițiile trebuie să aibă coerență. Programul liber trebuie să includă nu numai poziții în picioare, ci și în genunchi, poziții laterale și cu spatele. Muzica aleasă trebuie să reprezinte temperamentul competitorului,

dar și abilitatea sa de a ține ritmul. Concurenții trebuie să încerce să lase o bună impresie juriului și publicului. În afară de pozițiile specifice de bodybuilding, concurenții se pot folosi și de alte abilități ale lor, care însă nu vor fi mai evidențiate decât cele de bodybuilding, întrucât aceasta nu este o competiție de fitness ci de bodybuilding.

### **Runda a 3-a - Finala**

#### **Runda musculară**

În funcție de rezultatele din rundele anterioare, doar primii șase concurenți din semi-finale (pre-jurizare) ajung în finală.

Finaliștii efectuează toate pozițiile obligatorii odată (fără a fi chemați). Scorul runde finale se adaugă la scorul rundelor semi-finale (pre-jurizare).

#### **Posedown (pozare liberă)**

Gazda evenimentului poate anunța posedown pentru o categorie. Nu se arbitrează, ci este doar pentru distracția publicului și o șansă pentru concurenți de a-și etala corpul pe scenă.

#### **Câștigătorul absolut**

După finalizarea ceremoniei de premiere la ultima categorie de bodybuilding, toți câștigătorii de la toate categoriile de bodybuilding sunt aduși pe scenă. Aceștia sunt comparați în pozițiile obligatorii și apoi posedown. După aceasta, se anunță și se premiază câștigătorul absolut.

#### **Premierea**

##### **Anunțarea câștigătorilor:**

1. Primii șase concurenți sunt chemați pe scenă, în ordine numerică.
2. Cei 6 finaliști sunt premiați în ordine, de la locul 6 la locul 1.
3. În cadrul campionatelor (nu a cupelor), primii trei finaliști primesc medalii de aur, argint și bronz.

##### **Îmbrăcămintă - costumație de concurs, trebuie să respecte următoarele criterii:**

1. Opacă.
2. Culoarea, materialul și structura sunt la alegerea concurenților.
3. Fără decorațiuni, cusături pe margini, broderii sau manșete.
4. Înălțimea minimă a slipului în partile laterale este de 1 cm și să acopere cel puțin jumătate din fese și toată partea din față.
5. Fără bijuterii sau alte accesorii.
6. Nu este permisă utilizarea de echipament sportiv.

**Încălțăminte** – la categoriile pentru bărbați - nu este permisă

**Culoarea pielii** - se recomandă folosirea produselor Jan Tana sau Pro Tan sau orice alt spray autobronzant.

## **FITNESS BIKINI**

#### **Criterii de evaluare:**

Această categorie se adresează sportivelor de sex feminin. Se axează în principal pe proporționalitatea și simetria corpului competitorilor (echilibru între partea de sus și cea de jos a corpului). Nu se pune accent pe separarea grupelor individuale de mușchi, masă musculară și definire. Întoarcerile și pozițiile obligatorii trebuie să aibă caracter de modeling, relaxat, fără a încorda mușchii. Întregul corp trebuie să aibă un aspect echilibrat și armonios în mod natural. Competitoarea trebuie să emane atracție fizică, încredere în sine, farmec și sex appeal. Competitoarea va avea o postură bună, un aspect adecvat al pielii, coafură, machiaj și accesorii corespunzătoare.

### **Eliminare:**

În cazul în care sunt prea multe concurente, de ex.: mai mult de 12 într-o categorie, juriului poate decide să organizeze o rundă eliminatorie. Imediat după ce concurențele urcă pe scenă, sunt arbitrate prin efectuarea de sferturi de întoarcere, poziții relaxate sau, în grupuri mici, li se va solicita să efectueze poziții obligatorii. În urma comparațiilor efectuate, juriul va alege 12 atlete care vor merge în semifinală.

### **Înregistrare**

Concurențele se vor înregistra în echipament sportiv și în costumație de scenă, pe baza unui formular de înregistrare și a unui card de membru. La înregistrare, concurenții vor achita taxa de înscriere și taxa pentru testul anti-doping. Înregistrarea este accesibilă numai concurențelor. Antrenorul primește un ecuson de antrenor pe care trebuie să o poarte în permanență. Antrenorii și concurențele se vor identifica pe baza cărții de identitate, la nevoie.

### **Dress code pentru toate rundele:**

Îmbrăcămintea pentru toate rundele este determinată de următoarele criterii :

1. bikini din două piese.
2. culoarea, materialul și structura sunt la alegerea concurenților.
3. bikinii tanga nu sunt permisi, întrucât slipul trebuie să acopere aproximativ o treime din fesieri și întreaga parte din față.
4. concurențele vor purta tocuri înalte, având posibilitatea să aleagă stilul și culoarea. Grosimea platformei nu trebuie să depășească 50 mm. Înălțimea tocurilor nu trebuie să depășească 150 mm.
5. părul poate fi coafat.
6. pielea trebuie să arate natural, cu un bronz sănătos. Vă recomandăm să folosiți un autobronzant (recomandăm Jan Tana sau Pro Tan), efectele strălucitoare nu sunt interzise.
7. bijuteriile sunt acceptate, cu condiția să fie elegante.
8. președintele juriului are dreptul să stabilească dacă îmbrăcămintea unui competitor este acceptabilă.

### **Descrierea rundelor competiției**

#### **Runda 1 - Semi-Finala (pre-jurizare)**

Concurențele se aliniază în ordine numerică, cu fața la juriu. Concurențele efectuează sferturi de întoarcere spre dreapta, în funcție de indicațiile președintelui juriului.

Sunt comparate cel puțin două și nu mai mult de cinci concurente odată. Președintele juriului poate respinge sau corecta cerințele juraților pentru comparație, la alegerea sa. Concurențele comparate sunt distribuite în mijlocul scenei, și în ordine de la stânga la dreapta, în funcție de decizia juraților. Fiecare jurat are dreptul să înainteze cel puțin o solicitare pentru comparație. Fiecare competitor trece prin cel puțin o comparație.

#### **Comparația se realizează astfel:**

**Cu fața:** Concurențele stau cu o mână pe șold și un picior întins în față și ușor într-o parte.

#### **Sfert de întoarcere spre dreapta:**

Concurențele stau cu partea stângă spre juriu, partea de sus a corpului ușor orientată spre juriu, privind către juriu, cu mâna stângă pe șold, coapsele nu sunt încordate.

#### **Sfert de întoarcere spre dreapta:**

Concurențele efectuează următorul sfert de întoarcere spre dreapta și se află cu spatele la juriu. Picioarele sunt depărtate, la nu mai mult de 30 cm. O mână relaxată pe șold, cealaltă lăsată liber, relaxată, pe lângă corp. Concurențele stau drept, fără a-și îndrepta partea de sus a corpului spre juriu.

#### **Sfert de întoarcere spre dreapta:**

Concurențele stau cu partea dreaptă spre juriu, partea de sus a corpului ușor orientată spre juriu, privind către juriu. Mâna dreaptă în șold, coapsele nu sunt încordate.

#### **Sfert de întoarcere spre dreapta - cu fața:**

Concurențele efectuează ultimul sfert de întoarcere spre dreapta și revin în poziție relaxată cu fața.

Întoarcerile și pozițiile trebuie să aibă caracter de modeling, relaxat, fără a încorda mușchii.

### **Evaluarea primei runde:**

Prima rundă este evaluată folosind următoarele criterii:

1. Aspectul athletic general al corpului, impresia generală, părul, frumusețea feței, dezvoltarea generală și forma corpului, prezentarea unui corp echilibrat și simetric, starea și tonusul pielii, abilitatea de a se prezenta cu încredere, auto-control și eleganță.
2. Silueta este evaluată pe baza nivelului tonusului general al mușchilor obținut prin antrenament și nutriție corespunzătoare. Grupele musculare trebuie să aibă aspect ferm, plăcut, cu o cantitate redusă de grăsime. Silueta nu trebuie să fie excesiv de musculoasă și nici excesiv de slabă, fără ca mușchii să fie separați. O siluetă considerată prea musculoasă sau cu grupe de mușchi prea bine definite va fi evaluată cu un scor mai mic.
3. Fermitatea și tonusul pielii. Trebuie să fie netedă și cu aspect sănătos, fără celulită. Fața, părul și machiajul trebuie să completeze impresia generală prezentată de o competitoră.
4. Prezentarea concurenților din momentul în care ajung pe scenă, până când părăsesc scena. O competitoră la categoria bikini fitness trebuie să lase în permanență impresia unei femei atractive, sănătoase și sportive.
5. Concurențele trebuie să aibă o dezvoltare musculoasă proporțională, și nu este indicat să aibă o separare și definire excesivă a mușchilor. Competitorii care nu îndeplinesc cerințele menționate vor fi evaluate cu un scor mai mic.

### **Runda a 2-a - Finala (T-walk în bikini)**

- Evaluarea T-walk (30% puncte)

Primele 6 clasate în semi-finală se califică în finală, care constă dintr-o rundă (purtând bikini din două piese).

### **Runda a 2-a constă în următoarele:**

1. Primele 6 finaliste sunt chemate pe scenă una câte una, în ordine numerică și fiecare efectuează un T-walk: inclusiv poze, din categoria Bikini. Apoi competitora merge la linia de bază din spatele scenei.
2. După prezentările individuale, toate concurențele stau în mijlocul scenei în linie, în ordine numerică.
3. Apoi efectuează sferturi de întoarcere.
4. Apoi finalistele sunt invitate să părăsească scena.

### **Premierea.**

Anunțarea rezultatelor se realizează după cum urmează:

1. Primele 6 concurențe sunt chemate pe scenă.
2. Cele 6 finaliste sunt premiate în ordine, de la locul 6 la locul 1.
3. În cadrul campionatelor (nu a cupelor), primele trei finaliste primesc medalii de aur, argint și bronz.

### **Categorii:**

Fitness bikini până la 170 cm (inclusiv)

Fitness bikini peste 170 cm

**Îmbrăcămintă** - Concurențele de la această categorie vor purta costume bikini în două piese, de orice culoare, fără tanga, trebuie să acopere aproximativ 1/3 din fese și partea din față integral. Bikini vor reprezenta simțul modei și stilul.

**Încălțăminte** - tocuri înalte (Grosimea platformei nu trebuie să depășească 50 mm. Înălțimea tocurilor nu trebuie să depășească 150 mm).

**Culoarea pielii** - se recomandă folosirea produselor Jan Tana sau Pro Tan sau orice alt spray autobronzant.

## SPORT MODEL

### Criterii de evaluare:

Această categorie se adresează concurențelor cu o siluetă echilibrată, simetric dezvoltată, și cu o dezvoltare corespunzătoare a mușchilor. În cadrul acestei categorii se pune accentul pe aspectul fizic, pe echilibru, simetrie, prezentare pe scenă, carismă și frumusețe feminină generală. Concurențele trebuie să fie fotogenice, cu un grad redus de separare a mușchilor, definire și masă. O siluetă considerată prea musculoasă sau prea definită va fi evaluată cu un scor mai mic.

### Competiție:

Runda 1 - Semi-Finala (pre-jurizare)

- Runda simetriei - bikini din două piese (70% puncte)

Runda a 2-a - Finala

- Defilare în echipament sportiv (pantaloni scurți, bustieră și pantofi sport) (30% puncte)

- Premiarea

### Categorii:

Sport model până la 170 cm (inclusiv)

Sport model peste 170 cm

Sport model + 35 ani

### Descrierea rundelor competiției

#### **Runda 1 - Semi-Finala (pre-jurizare)**

Concurențele se aliniază în ordine numerică, cu fața la juriu. Se efectuează patru sferturi de întoarcere spre dreapta, în funcție de indicațiile președintelui juriului.

Sunt comparate cel puțin două și nu mai mult de cinci concurențe odată. Președintele juriului poate respinge sau corecta cerințele juraților pentru comparație, la alegerea sa. Concurențele comparate sunt distribuite în mijlocul scenei, și în ordine de la stânga la dreapta, în funcție de decizia juraților. Fiecare jurat are dreptul să înainteze cel puțin o solicitare pentru comparație. Fiecare concurență trece prin cel puțin o comparație.

#### **Descrierea celor patru sferturi de întoarcere :**

##### **Sfert de întoarcere spre dreapta** (stând cu partea stângă spre juriu):

Postură dreaptă, relaxată, cu capul și ochii îndreptați în aceeași direcție ca și corpul, genunchii apropiați, neîndoțiți, abdomenul tras, pieptul împins spre înainte, umerii trași spre spate, ambele mâini relaxate atârând pe lângă corp, coatele îndoite, degetele grupate împreună, cu palmele îndreptate spre corp, brațele ușor îndoite (sub forma unei toarte de ceașcă). Poziția mâinilor trebuie să provoace o ușoară rotire a părții superioare a corpului spre stânga, cu umărul stâng lăsat puțin mai jos decât cel drept.

##### **Sfert de întoarcere spre dreapta** (stând cu spatele la juriu)

Postură dreaptă, relaxată, cu capul și ochii îndreptați în aceeași direcție ca și corpul, călcâiele apropiate, genunchii apropiați, neîndoțiți, abdomenul tras, pieptul împins spre înainte, umerii trași spre spate, ambele mâini relaxate atârând pe lângă corp, coatele îndoite, degetele grupate împreună, cu palmele îndreptate spre corp, brațele ușor îndoite (sub forma unei toarte de ceașcă).

##### **Sfert de întoarcere spre dreapta** (stând cu partea dreaptă spre juriu):

La fel ca și la primul sfert de întoarcere, însă de data aceasta stând cu partea dreaptă orientată spre juriu.

##### **Sfert de întoarcere spre dreapta - cu fața:**

Postură dreaptă, relaxată, cu capul și ochii îndreptați în aceeași direcție ca și corpul, genunchii apropiați, neîndoțiți, abdomenul tras, pieptul împins spre înainte, umerii trași spre spate, ambele mâini relaxate atârând pe lângă corp, coatele îndoite, degetele grupate împreună, cu palmele îndreptate spre corp, brațele ușor îndoite (sub forma unei toarte de ceașcă).

Jurații pot compara, individual, cel puțin două, dar nu mai mult de patru concurente odată. Președintele juriului poate respinge sau corecta cerințele juraților pentru comparație, la alegerea sa. Concurente comparate sunt distribuite în mijlocul scenei, și în ordine de la stânga la dreapta, în funcție de decizia juraților. Fiecare jurat are dreptul să înainteze cel puțin o solicitare pentru comparație. Fiecare concurentă trece prin cel puțin o comparație.

#### **Evaluarea primei runde:**

Prima rundă este evaluată folosind următoarele criterii:

1. Aspectul athletic general al corpului, impresia generală, părul, frumusețea feței, dezvoltarea generală și forma corpului, prezentarea unei siluete echilibrate și simetrice, starea și tonusul pielii, abilitatea de a se prezenta cu încredere, auto-control și eleganță.
2. Silueta este evaluată pe baza nivelului tonusului general al mușchilor obținut prin antrenament și nutriție corespunzătoare. Grupele musculare trebuie să aibă aspect ferm, plăcut, cu o cantitate redusă de grăsime. Silueta nu trebuie să fie excesiv de musculoasă și nici excesiv de slabă, fără ca mușchii să fie separați. O siluetă considerată prea musculoasă sau cu grupe de mușchi prea bine definite va fi evaluată cu un scor mai mic.
3. Fermitatea și tonusul pielii. Trebuie să fie netedă și cu aspect sănătos, fără celulită. Fața, părul și machiajul trebuie să completeze impresia generală prezentată de o concurentă.
4. Prezentarea concurențelor din momentul în care ajung pe scenă, până când părăsesc scena. Concurente la categoria sport model trebuie să lase în permanență impresia unor femei atractive, sănătoase și sportive.

**Îmbrăcămintă** - Concurente de la această categorie vor purta costume bikini din două piese, de orice culoare, fără tanga, trebuie să acopere aproximativ 1/3 din fese și partea din față integral.

**Încălțăminte** - tocuri înalte (Grosimea platformei nu trebuie să depășească 50 mm. Înălțimea tocurilor nu trebuie să depășească 150 mm).

**Culoarea pielii** - se recomandă folosirea Jan Tana sau Pro Tan sau orice alt spray autobronzant.

#### **Runda a 2-a - Finala**

Defilarea în pantaloni scurți, bustieră și pantofi sport. Culoarea, materialul și structura sunt la alegerea concurenților. Nu este permisă folosirea de echipament sportiv.

Primele 6 finaliste din semi-finală, se califică în finală, care constă dintr-o rundă (defilare în echipament sportiv).

Runda a 2-a se desfășoară după cum urmează:

1. Primele 6 finaliste sunt chemate pe scenă una câte una, în ordine numerică și fiecare efectuează un T-walk, inclusiv poze, din categoria sport model. Apoi concurenta merge la linia de bază din spatele scenei.
2. După prezentările individuale, toate concurente stau în mijlocul scenei în linie, în ordine numerică.
3. Apoi efectuează sferturi de întoarcere.
4. Apoi finalistele sunt invitate să părăsească scena.

**Îmbrăcămintă** - Concurente din cadrul acestei runde vor purta pantaloni scurți și bustiera. Culoarea, materialul și structura sunt la alegerea concurenților. Nu este permisă folosirea de echipament imprimat cu logo-urilor eventualilor sponsori sau alte branduri.

**Încălțăminte** - pantofi sport

**Culoarea pielii** - se recomandă folosirea produselor Jan Tana sau Pro Tan sau orice alt spray autobronzant

#### **Premierea.**

Anunțarea rezultatelor se realizează după cum urmează:

1. Primele 6 concurente sunt chemate pe scenă.
2. Cele 6 finaliste sunt premiate în ordine, de la locul 6 la locul 1.
3. În cadrul campionatelor (nu al cupelor), primele trei finaliste primesc medalii de aur, argint și bronz.

## INBA ANGELS

### Costumație necesară

Costum din două piese - aripi de înger

### Criterii de evaluare

Jurații vor căuta o combinație între următoarele obiective:

Costumație INBA Angels: având la bază bikini, (fără String) costumul poate fi asemănător cu cel al unui înger (aripi) sau cu un costum de tip Showgirl Las Vegas, cu pene și volănașe, tull, paiete, diamante, orice este feminin și ce concurenta a visat mereu să poarte, sclipiciul și opulența sunt cheia.

Criteriile de evaluare se bazează pe prezentare, individualitate și sex appeal. Concurente trebuie să fie în formă fizică bună. Întregul corp trebuie să aibă un aspect echilibrat și armonios, cu musculatura tonifiată și să prezinte un oarecare grad de definire (mușchi abdominali atletici vizibili, fesieri vizibili).

Concurente vor efectua sferturi de întoarceri spre dreapta, la ordin. La cerere arbitrii pot cere comparații.

### Pozarea individuală

Se efectuează T-Walk SAU I-Walk.

T- Walk:

Pornește de la punctul marcat din partea din spate a scenei.

Merge până la punctul marcat din centrul scenei.

Merge până la punctul marcat din stânga scenei.

Merge până la punctul marcat din dreapta scenei.

Merge înapoi la punctul marcat din centrul scenei, pozează.

I-Walk:

Pornește de la punctul marcat din partea din spate a scenei.

Merge până la punctul marcat din centrul scenei, pozează cu fața și cu spatele.

Această categorie se adresează în special concurenților din categoria Fitness, Bikini, Model și Figure. Este vorba în special de ceea ce aduci pe scenă prin prezentarea și personalitatea ta!

Concurente trebuie să afișeze o atitudine foarte sexy și feminină și să mențină o postură relaxată.

Concurente vor purta tocuri înalte de orice stil și culoare. Grosimea platformei nu trebuie să depășească 50 mm. Înălțimea tocurilor nu trebuie să depășească 150 mm. Părul poate fi coafat. Pielea trebuie să arate natural, cu un bronz sănătos. Vă recomandăm să folosiți un autobronzant (recomandăm Jan Tana sau Pro Tan), efectele strălucitoare nu sunt interzise. Bijuteriile sunt acceptate, cu condiția să fie elegante. Fiecare concurentă va primi un scor general.

### Premierea.

Anunțarea rezultatelor se realizează după cum urmează:

1. Primele 6 concurente sunt chemate pe scenă, în ordine numerică.
2. Cele 6 finaliste sunt premiate în ordine, de la locul 6 la locul 1.
3. În cadrul campionatelor (nu al cupelor), primii trei finaliști primesc medaliile de aur, argint și bronz

## FITNESS FIGURE

### Criterii de evaluare:

Această categorie se adresează atletelor avansate. În categoria fitness figure, accentul se pune pe estetică și frumusețe, combinate cu un caracter sportiv. Evaluarea se axează pe simetrie și armonie între grupele individuale de mușchi, cu posibilitatea ca acestea să fie definite clar, și sex-appeal. Atenție - aici nu este vorba de bodybuilding. O siluetă prea musculoasă sau conturată necorespunzător va fi penalizată. Impresia generală trebuie să fie plăcută, trebuie să emane forță și plăcere. Categoria Fitness Figure nu conține program liber.



**Competiție:**

Runda 1 - Semi-Finala (pre-jurizare)

- Runda simetriei - costum de baie din două piese (70% puncte)

Runda a 2-a - Finala

- Defilare individuală pe scenă - costum de baie din două piese (30% puncte)

- Premiera

**Categorii:**

Fitness Figure

Fitness Figure + 35 ani

Explicație: Categoria "Fitness Figure + 35 ani se adresează concurenților care au împlinit vârsta de 35 de ani.

**Descrierea diferitelor runde ale competiției****Runda 1 - Semi-Finala**

Concurenții se aliniază în ordine numerică, cu fața la juriu. Concurenții efectuează patru sferturi de întoarcere spre dreapta, în funcție de indicațiile președintelui juriului.

Sunt comparate cel puțin două și nu mai mult de cinci concurenți odată. Președintele juriului poate respinge sau corecta cerințele juraților pentru comparație, la alegerea sa. Concurenții comparați sunt distribuiți în mijlocul scenei, și în ordine de la stânga la dreapta, în funcție de decizia juraților. Fiecare jurat are dreptul să înainteze cel puțin o solicitare pentru comparație. Fiecare concurență trece prin cel puțin o comparație.

**Descrierea celor patru sferturi de întoarcere:**

**Sfert de întoarcere spre dreapta** (stând cu partea stângă spre juriu):

Postură dreaptă, relaxată, cu capul și ochii îndreptați în aceeași direcție ca și corpul, genunchii apropiați, neîndoșiți, abdomenul tras, pieptul împins spre înainte, umerii trași spre spate, ambele mâini relaxate atârând pe lângă corp, coatele îndoite, degetele grupate împreună, cu palmele îndreptate spre corp, brațele ușor îndoite (sub forma unei toarte de ceașcă). Poziția mâinilor trebuie să provoace o ușoară rotire a părții superioare a corpului spre stânga, cu umărul stâng lăsat puțin mai jos decât cel drept.

**Sfert de întoarcere spre dreapta** (stând cu spatele la juriu)

Postură dreaptă, relaxată, cu capul și ochii îndreptați în aceeași direcție ca și corpul, călcâiele apropiate, genunchii apropiați, neîndoșiți, abdomenul tras, pieptul împins spre înainte, umerii trași spre spate, ambele mâini relaxate atârând pe lângă corp, coatele îndoite, degetele grupate împreună, cu palmele îndreptate spre corp, brațele ușor îndoite (sub forma unei toarte de ceașcă).

**Sfert de întoarcere spre dreapta** (stând cu partea dreaptă spre juriu):

La fel ca și la primul sfert de întoarcere, însă de data aceasta stând cu partea dreaptă orientată spre juriu.

**Sfert de întoarcere spre dreapta - cu fața:**

Postură dreaptă, relaxată, cu capul și ochii îndreptați în aceeași direcție ca și corpul, genunchii apropiați, neîndoșiți, abdomenul tras, pieptul împins spre înainte, umerii trași spre spate, ambele mâini relaxate atârând pe lângă corp, coatele îndoite, degetele grupate împreună, cu palmele îndreptate spre corp, brațele ușor îndoite (sub forma unei toarte de ceașcă).

Jurații pot compara, individual, cel puțin 3, dar nu mai mult de 4 concurenți odată. Președintele juriului poate respinge sau corecta cerințele juraților pentru comparație, la alegerea sa. Concurenții comparați sunt distribuiți în mijlocul scenei, și în ordine de la stânga la dreapta, în funcție de decizia juraților. Fiecare jurat are dreptul să înainteze cel puțin o solicitare pentru comparație. Fiecare concurență trece prin cel puțin o comparație.

**Scorul primei runde:**

Prima rundă este evaluată folosind următoarele criterii:

1. Aspectul athletic general al corpului, impresia generală, dezvoltarea generală athletică a mușchilor, simetria și armonia grupelor individuale de mușchi cu posibilitatea de a fi ușor conturate, sex appeal. Evaluarea va lua în considerare, de asemenea, părul, frumusețea feței, starea și tonusul pielii, abilitatea de a se prezenta cu încredere.

2. Silueta este evaluată pe baza nivelului tonusului general al mușchilor obținut prin antrenament și nutriție corespunzătoare. Grupele musculare trebuie să aibă aspect ferm, plăcut, cu o cantitate redusă de grăsime. Silueta nu trebuie să fie excesiv de musculoasă și nici excesiv de slabă, ci doar puțin conturată. O siluetă considerată prea musculoasă sau cu grupe de mușchi prea bine definite va fi evaluată cu un scor mai mic.

3. Fermitatea și tonusul pielii. Trebuie să fie netedă și cu aspect sănătos, fără celulită. Fața, părul și machiajul trebuie să completeze impresia generală prezentată de o concurentă.

4. Prezentarea concurențelor din momentul în care ajung pe scenă, până când părăsesc scena. O concurenta la categoria fitness figure trebuie să lase în permanență impresia unei femei atractive, sănătoase și sportive.

**Îmbrăcăminte** - Concurențele de la această categorie vor purta costume bikini în două piese, de orice culoare, fără tanga, trebuie să acopere aproximativ 1/3 din fese și partea din față integral.

**Încălțăminte** - tocuri înalte (Grosimea platformei nu trebuie să depășească 50 mm. Înălțimea tocurilor nu trebuie să depășească 150 mm).

**Culoarea pielii** - se recomandă folosirea produselor Jan Tana sau Pro Tan sau orice alt spray autobronzant.

### **Runda a 2-a - Finala**

Primele 6 clasate în semi-finală merg mai departe în finală, care constă dintr-o rundă (defilare în costum de baie din două piese).

### **Runda a 2-a se desfășoară după cum urmează:**

1. Primele 6 finaliste sunt chemate pe scenă una câte una, în ordine numerică și fiecare efectuează un T-walk.
2. După prezentările individuale, toate concurențele stau în mijlocul scenei în linie, în ordine numerică.
3. Apoi efectuează sferturi de întoarcere.
4. Apoi finaliștii sunt invitați să părăsească scena.

### **Premierea.**

Anunțarea rezultatelor se realizează după cum urmează:

1. Primele 6 concurențe sunt chemate pe scenă.
2. Cele 6 finaliste sunt premiate în ordine, de la locul 6 la locul 1.
3. În cadrul campionatelor (nu al cupelor), primii trei finaliști primesc medalii de aur, argint și bronz.

**Îmbrăcăminte** - Concurențele de la această categorie vor purta costume bikini în două piese, de orice culoare, fără tanga, trebuie să acopere aproximativ 1/3 din fese și partea din față integral. Bikini vor reprezenta simțul modei și stilul competitorului.

Părul poate fi coafat. Bijuteriile sunt permise doar dacă sunt elegante.

**Încălțăminte** - tocuri înalte (Grosimea platformei nu trebuie să depășească 50 mm. Înălțimea tocurilor nu trebuie să depășească 150 mm).

**Culoarea pielii** - se recomandă folosirea produselor Jan Tana sau Pro Tan sau orice alt spray autobronzant.

## **FITNESS CLASIC**

### **Criterii de evaluare:**

Această categorie se adresează concurenților cu o siluetă echilibrată și dezvoltată simetric, și cu o dezvoltare corespunzătoare a mușchilor. În Fitness Classic, accentul se pune pe estetică, flexibilitate, forță și coregrafie a programului de dans aerobic. Muscularitatea, vascularitatea, mușchi conturați și masă

musculară fără grăsime subcutanată nu sunt acceptate în categoria fitness și, prin urmare, astfel de concurenți vor fi evaluați cu un scor mai mic.

### **Competiție:**

Runda 1 - Semi-Finala (pre-jurizare)

- Runda simetriei (40% puncte)

Runda a 2-a - Finala

- Program de dans aerobic, cu o durată de până la 1:30 - 1:45 min. (60% puncte)

- Premiarea

### **Categorie:**

Fitness Classic până la 170 cm (inclusiv)

Fitness Classic peste 170 cm

### **Descrierea diferitelor runde ale competiției**

#### **Runda 1 - Semi-Finala (pre-jurizare)**

Concurențele se aliniază în ordine numerică, cu fața la juriu. Concurențele efectuează patru sferturi de întoarceri spre dreapta, în funcție de indicațiile președintelui juriului.

Sunt comparate cel puțin două și nu mai mult de cinci concurențe odată. Președintele juriului poate respinge sau corecta cerințele juraților pentru comparație, la alegerea sa. Concurențele comparate sunt distribuite în mijlocul scenei, și în ordine de la stânga la dreapta, în funcție de decizia juraților. Fiecare jurat are dreptul să înainteze cel puțin o solicitare pentru comparație. Fiecare concurentă trece prin cel puțin o comparație.

#### **Descrierea celor patru sferturi de întoarcere:**

**Sfert de întoarcere spre dreapta** (stând cu partea stângă spre juriu):

Postură dreaptă, relaxată, cu capul și ochii îndreptați în aceeași direcție ca și corpul, genunchii apropiați, neîndoțiți, abdomenul tras, pieptul împins spre înainte, umerii trași spre spate, ambele mâini relaxate atârând pe lângă corp, coatele îndoite, degetele grupate împreună, cu palmele îndreptate spre corp, brațele ușor îndoite (sub forma unei toarte de ceașcă). Poziția mâinilor trebuie să provoace o ușoară rotire a părții superioare a corpului spre stânga, cu umărul stâng lăsat puțin mai jos decât cel drept.

**Sfert de întoarcere spre dreapta** (stând cu spatele la juriu)

Postură dreaptă, relaxată, cu capul și ochii îndreptați în aceeași direcție ca și corpul, călcâiele apropiate, genunchii apropiați, neîndoțiți, abdomenul tras, pieptul împins spre înainte, umerii trași spre spate, ambele mâini relaxate atârând pe lângă corp, coatele îndoite, degetele grupate împreună, cu palmele îndreptate spre corp, brațele ușor îndoite (sub forma unei toarte de ceașcă).

**Sfert de întoarcere spre dreapta** (stând cu partea dreaptă spre juriu):

La fel ca și la primul sfert de întoarcere, însă de data aceasta stând cu partea dreaptă orientată spre juriu.

**Sfert de întoarcere spre dreapta - cu fața:**

Postură dreaptă, relaxată, cu capul și ochii îndreptați în aceeași direcție ca și corpul, genunchii apropiați, neîndoțiți, abdomenul tras, pieptul împins spre înainte, umerii trași spre spate, ambele mâini relaxate atârând pe lângă corp, coatele îndoite, degetele grupate împreună, cu palmele îndreptate spre corp, brațele ușor îndoite (sub forma unei toarte de ceașcă).

Jurații pot compara, individual, cel puțin 3, dar nu mai mult de 5 concurențe odată. Președintele juriului poate respinge sau corecta cerințele juraților pentru comparație, la alegerea sa. Concurențele comparate sunt distribuite în mijlocul scenei, și în ordine de la stânga la dreapta, în funcție de decizia juraților. Fiecare jurat are dreptul să înainteze cel puțin o solicitare pentru comparație. Fiecare concurentă trece prin cel puțin o comparație.

### **Evaluarea runde 1:**

*Prima rundă este evaluată folosind următoarele criterii:*

1. Aspectul athletic general al corpului, impresia generală, dezvoltarea generală athletică a mușchilor, prezentarea unei siluete echilibrate și dezvoltată simetric, starea și tonusul pielii, abilitatea de a se prezenta cu încredere.
  2. Grupele musculare trebuie să aibă aspect ferm, plăcut, cu o cantitate redusă de grăsime. Silueta nu trebuie să fie excesiv de musculoasă și nici excesiv de slabă, fără a fi conturată. O siluetă considerată prea musculoasă sau cu grupe de mușchi prea bine definite va fi evaluată cu un scor mai mic.
  3. Fermitatea și tonusul pielii. Trebuie să fie netedă și cu aspect sănătos, fără celulită. Fața, părul și machiajul trebuie să completeze impresia generală prezentată de un competitor.
  4. Prezentarea concurenților din momentul în care ajung pe scenă, până când părăsesc scena. O competitoră la categoria fitness clasic trebuie să lase în permanență impresia unei femei atractive, sănătoase și sportive.
- Toate criteriile de evaluare valabile în runda 1 se aplică de asemenea și în finală.

**Îmbrăcămintă** - costume bikini în două piese, de orice culoare, fără tanga, trebuie să acopere aproximativ 1/3 din fese și partea din față integral. Bikini vor reprezenta simțul modei și stilul competitorului.

Părul poate fi coafat. Bijuteriile sunt permise doar dacă sunt elegante.

**Încălțăminte** - tocuri înalte (Grosimea platformei nu trebuie să depășească 50 mm. Înălțimea tocurilor nu trebuie să depășească 150 mm).

**Culoarea pielii** - se recomandă folosirea produselor Jan Tana sau Pro Tan sau orice alt spray autobronzant

### **Runda a 2-a - Finala**

Primele 6 clasate în semi-finală avansează în finală, care constă dintr-o rundă (program de dans aerobic).

În această rundă concurențele își efectuează programul pe o melodie la alegere, iar durata melodiei poate fi cuprinsă între 1:30 și 1:45 min. Evaluarea siluetei include de asemenea întreaga prezentare a concurenților, din momentul în care urcă pe scenă până când părăsesc scena. În această rundă se jurizează numai programul aerobic, nu și silueta. Programul de dans aerobic trebuie să fie bine creat cu un coregraf bine pregătit, și efectuat în ritm alert.

#### **Evaluare:**

1. Arta de prezentare artistică cu impresie artistică generală
  2. Elemente acrobatice și de gimnastică de bază care trebuie realizate cu o tehnică perfectă
  3. Elemente de flexibilitate. - Lovitură cu piciorul sus, șpagat/sfoară. Numărul elementelor de flexibilitate, gradul de dificultate și creativitatea trebuie luate în considerare la evaluarea programului.
  4. Elemente de forță (pot fi folosite chiar și din aerobic sportiv). Elementele de forță includ, spre exemplu - straddle hold (stând cu picioarele desfăcute sprijinindu-se în mâini), flotări cu o mână sau două mâini, elemente de gimnastică, cum ar fi sărituri în față și în spate, roata.
  5. Elemente de dans
  6. Viteza sau tempo-ul programului - demonstrează nivelul vitalității, rezistenței și al energiei.
- De exemplu, dacă două seturi conțin același tip și număr de elemente de putere și flexibilitate executate corect, setul executat în viteză mai mare este cel mai dificil.

#### **Elemente cerute:**

În cadrul programului sunt cerute 2 elemente de forță și 2 elemente de flexibilitate la alegere (fiecare cu o durată de 3-5 secunde). Alegeți elemente pe care le puteți executa fără greșală și cu ușurință. Jurații trebuie să vadă că aveți suficientă forță pentru un anumit element.

#### **Evaluarea programului de dans aerobic:**

Toate elementele cerute trebuie incluse în program. Elementele de forță trebuie executate ferm și corect, cu aterizare lină. Pe toată durata programului trebuie menținută o performanță energetică. Coregrafia și tranzițiile trebuie să fie line și nu trebuie să fie evident faptul că atleta se pregătește pentru următorul element. Programul de dans aerobic trebuie să fie antrenant și interesant pentru public. Concurențele trebuie să aibă contact cu publicul și trebuie să se folosească întreaga scenă. Personalitatea, carisma, prezența scenică, farmecul și ritmul natural, toate joacă un rol important în evaluarea unei concurențe.

### **Premierea.**

Anunțarea rezultatelor se realizează după cum urmează:

1. Primele 6 concurente sunt chemate pe scenă.
2. Cele 6 finaliste sunt premiate în ordine, de la locul 6 la locul 1.
3. În cadrul campionatelor (nu al cupelor), primii trei finaliști primesc medalii de aur, argint și bronz.

**Îmbrăcămintă** - concurente sunt îmbrăcate în orice tip de costum de sport mulat. Părul poate fi coafat. Bijuteriile pot fi purtate cu fler.

**Încălțăminte** - încălțăminte sport

**Culoarea pielii** - se recomandă folosirea produselor Jan Tana sau Pro Tan sau orice alt spray autobronzant.

## **MS. PHYSIQUE**

### **Criterii de evaluare:**

Această categorie este puțin diferită de categoria bodybuilding pentru femei. Concurente trebuie să aibă puțină grăsime corporală, separare, simetrie și definire a mușchilor; armonie reciprocă a grupelor individuale de mușchi și masă musculară, însă cu o siluetă athletică. Trebuie notat că aceasta nu este o categorie bodybuilding, prin urmare orice extreme vor fi evaluate cu un scor mai mic. Impresia generală și prezentarea concurenților trebuie să fie plăcută, energică, trebuie să emane forță și plăcere. De asemenea, se evaluează starea pielii, de ex.: culoarea, strălucirea, de asemenea tipul și curățenia costumului de baie. Bikini nu vor fi de tip tanga și trebuie să acopere aproximativ 1/3 din fesieri și întreaga parte din față. Nu trebuie să uitați de tunsoare, iar expresia facială trebuie să fie adecvată în timp ce pozați.

### **Descrierea rundelor competiției:**

Runda 1 - Semi-Finală (pre-jurizare)

- Runda simetriei - bikini din două piese (50% puncte)
- Runda muscularității (cinci poziții obligatorii)

Runda a 2-a - Finala

- Program liber (maximum 60 secunde)

Runda a 3-a - Finala

- Runda muscularității (cinci poziții obligatorii)
- Poză de grup (poziții libere)
- prezentarea premiilor

### **Descrierea diferitelor runde ale competiției**

#### **Runda 1 - Semi-Finală (pre-jurizare)**

##### **Runda simetriei**

Concurente se aliniază în ordine numerică, cu fața la juriu. Concurente efectuează patru sferturi de întoarceri spre dreapta, în funcție de indicațiile președintelui juriului.

Sunt comparate cel puțin două și nu mai mult de cinci concurente odată. Președintele juriului poate respinge sau corecta cerințele juraților pentru comparație, la alegerea sa. Concurente comparate sunt distribuite în mijlocul scenei, și în ordine de la stânga la dreapta, în funcție de decizia juraților. Fiecare jurat are dreptul să înainteze cel puțin o solicitare pentru comparație. Fiecare concurentă trece prin cel puțin o comparație.

##### **Runda muscularității**

În funcție de cerințele juraților, minim doi și maxim patru concurente sunt chemate și evaluate în următoarele poziții obligatorii:

- a) dublu biceps cu fața (degetele desfăcute)
- b) extensia toracelui (orice parte)
- c) extensia tricepsului (orice parte)

d) dublu biceps cu spatele (degetele desfăcute)

e) abdomen și coapse

Toate comparațiile individuale au loc în centrul scenei. Concurențele se aliniază în funcție de cerințele juriului. Fiecare concurentă trece prin cel puțin o comparație.

## **Runda a 2-a - Finala**

### **Program liber**

Lungimea programului liber poate fi de până la 60 de secunde. Îmbrăcămintă obligatorie - costumație de concurs. Cronometrul pornește de la primele acorduri ale muzicii, nu de la prima poziție. Muzica și programul unei concurente se oprește după 60 de secunde, prin urmare programul liber trebuie pregătit astfel încât după 60 de secunde să nu se mai efectueze nicio poziție. În cadrul programului liber concurențele trebuie să își prezinte corpul și să arate cele mai bune poziții ale lor, la care excelează și pe care le pot realiza la perfecție. Prezentarea trebuie săpânită din punct de vedere coregrafic, spațial iar tranzițiile trebuie să aibă coerență. Programul liber trebuie să includă nu numai poziții în picioare, ci și îngenunchieri, poziții laterale și cu spatele. Muzica aleasă trebuie să reprezinte temperamentul concurente, dar și abilitatea sa de a ține ritmul. Concurențele trebuie să încerce să lase o bună impresie juriului și publicului. În afară de pozițiile specifice de bodybuilding, concurențele se pot folosi și de alte abilități de-ale lor, care însă nu vor fi mai evidențiate decât cele de bodybuilding.

## **Runda a 3-a - Finala**

### **Runda simetriei + Runda muscularității**

În funcție de rezultatele din rundele anterioare, doar primele șase concurente din semi-finale (pre-jurizare) ajung în finală.

Finalistele efectuează toate pozițiile obligatorii odată (fără a fi chemate la comparație). Scorul runde finale se adaugă la scorul rundelor pre-jurizare.

### **Posedown (pozare liberă)**

Gazda evenimentului poate anunța posedown pentru aceasta categorie. Nu se arbitrează, ci este doar pentru distracția publicului și o șansă pentru concurente de a-și etala corpul pe scenă.

### **Premierea.**

Anunțarea rezultatelor se realizează după cum urmează:

1. Primele șase concurente sunt chemate pe scenă, în ordine numerică.
2. Cele 6 finaliste sunt premiate în ordine, de la locul 6 la locul 1.
3. În cadrul campionatelor (nu al cupelor), primii trei finaliști primesc medalii de aur, argint și bronz.

**Îmbrăcămintă** - concurențele din această categorie vor purta: Bikini, care nu vor fi de tip tanga și trebuie să acopere aproximativ 1/3 din fesieri și întreaga parte din față. Părul poate fi coafat.

**Încălțăminte** - tocuri înalte (Grosimea platformei nu trebuie să depășească 50 mm. Înălțimea tocurilor nu trebuie să depășească 150 mm).

**Culoarea pielii** - se recomandă folosirea produselor Jan Tana sau Pro Tan sau orice alt spray autobronzant

## **WOMEN`S INK/TATTOO**

**Îmbrăcămintă** - Concurențele de la această categorie vor purta costume bikini în două piese, de orice culoare, fără tanga, trebuie să acopere aproximativ 1/3 din fese și partea din față integral. Bikini vor reprezenta simțul modei și stilul competitorului.

Părul poate fi coafat. Bijuteriile sunt permise doar dacă sunt elegante.

**Încălțăminte** - tocuri înalte (Grosimea platformei nu trebuie să depășească 50 mm. Înălțimea tocurilor nu trebuie să depășească 150 mm).

**Culoarea pielii** - se recomandă folosirea produselor Jan Tana sau Pro Tan sau orice alt spray autobronzant.

### **Criterii de evaluare.**

Arbitrii vor urmări următoarele obiective:

Concurențele trebuie să aibă tatuaje care să fie vizibile.

Pozarea și impresia generală – îngrijirea generală, personalitatea, autocontrolul, mișcările trebuie să fie sigure și energice.

Simetrie/proportii – armonia structurală generală a figurii concurentei în raport cu forma și dimensiunile diferitelor părți ale corpului și echilibrul proportional al părților opuse ale corpului. Trenul superior și cel inferior trebuie să aibă linii estetice văzute din toate părțile, creând un aspect echilibrat și simetric. Opțional concurențele pot spune câteva cuvinte despre semnificația tatuajelor.

### **Reguli.**

1. Această categorie are o singură rundă.
2. Concurențele vor purta costume bikini în două piese.
3. Concurențele vor efectua I-Walk/T-Walk, Four Quarter Turns și comparații în funcție de cerințele arbitrilor.
4. Nu sunt acceptate alte elemente în afara de cele prezentate.
5. Nu este nevoie de muzică. INBA va asigura muzica necesară.
6. Dacă această categorie are mai multe subcategorii, castigatoarele vor fi comparate în același mod pentru a determina castigatoarea generală.

Concurențele se aliniază în ordine numerică, cu fața la juriu. Concurențele efectuează patru sferturi de întoarcere spre dreapta, în funcție de indicațiile președintelui juriului.

Sunt comparate cel puțin două și nu mai mult de cinci concurențe odată. Președintele juriului poate respinge sau corecta cerințele juraților pentru comparație, la alegerea sa. Concurențele comparate sunt distribuite în mijlocul scenei, și în ordine de la stânga la dreapta, în funcție de decizia juraților. Fiecare jurat are dreptul să înainteze cel puțin o solicitare pentru comparație. Fiecare concurentă trece prin cel puțin o comparație.

T- Walk:

Pornește de la punctul marcat din partea din spate a scenei.

Merge până la punctul marcat din centrul scenei.

Merge până la punctul marcat din stânga scenei.

Merge până la punctul marcat din dreapta scenei.

Merge înapoi la punctul marcat din centrul scenei, pozează.

I-Walk:

Pornește de la punctul marcat din partea din spate a scenei.

Merge până la punctul marcat din centrul scenei, pozează cu fața și cu spatele.

### **Descrierea celor patru sferturi de întoarcere:**

#### **Sfert de întoarcere spre dreapta** (stând cu partea stângă spre juriu):

Postură dreaptă, relaxată, cu capul și ochii îndreptați în aceeași direcție ca și corpul, genunchii apropiați, neîndoți, abdomenul tras, pieptul împins spre înainte, umerii trași spre spate, ambele mâini relaxate atârând pe lângă corp, coatele îndoite, degetele grupate împreună, cu palmele îndreptate spre corp, brațele ușor îndoite (sub forma unei toarte de ceașcă). Poziția mâinilor trebuie să provoace o ușoară rotire a părții superioare a corpului spre stânga, cu umărul stâng lăsat puțin mai jos decât cel drept.

#### **Sfert de întoarcere spre dreapta** (stând cu spatele la juriu)

Postură dreaptă, relaxată, cu capul și ochii îndreptați în aceeași direcție ca și corpul, călcâiele apropiate, genunchii apropiați, neîndoți, abdomenul tras, pieptul împins spre înainte, umerii trași spre spate, ambele mâini relaxate atârând pe lângă corp, coatele îndoite, degetele grupate împreună, cu palmele îndreptate spre corp, brațele ușor îndoite (sub forma unei toarte de ceașcă).

#### **Sfert de întoarcere spre dreapta** (stând cu partea dreaptă spre juriu):

La fel ca și la primul sfert de întoarcere, însă de data aceasta stând cu partea dreaptă orientată spre juriu.

#### **Sfert de întoarcere spre dreapta - cu fața:**

Postură dreaptă, relaxată, cu capul și ochii îndreptați în aceeași direcție ca și corpul, genunchii apropiați, neîndoțiți, abdomenul tras, pieptul împins spre înainte, umerii trași spre spate, ambele mâini relaxate atârând pe lângă corp, coatele îndoite, degetele grupate împreună, cu palmele îndreptate spre corp, brațele ușor îndoite (sub forma unei toarte de ceașcă).

## **MEN`S/MR. PHYSIQUE**

### **Criterii de evaluare:**

Categoria Men`s/Mr. Physique se adresează bărbaților care preferă o siluetă mai puțin musculoasă, dar athletică și plăcută din punct de vedere estetic. Evaluarea se axează pe un corp athletic, musculatură armonios dezvoltată, simetrie și proporții. Aceasta nu este o categorie de bodybuilding, prin urmare atleții cu masă musculară mare vor fi evaluați cu un scor mai mic. Impresia generală și prezentarea concurentului trebuie să fie plăcută, trebuie să emane energie, forță și plăcerea de a concura. Evaluarea ia în considerare aspectul pielii, culoarea, îmbrăcămintea și efectuarea corespunzătoare a pozelor.

Nu uitați - pielea trebuie să fie epilată și se recomandă folosirea unui spray autobronzant.

### **Competiție:**

Runda 1 - Semi-Finală (pre-jurizare)

- Runda simetriei
- Runda muscularității (60% puncte)

Runda a 2-a - Finala

- T-walk
- Runda simetriei (40% puncte)
- Premiarea

### **Categorii:**

Mr. Physique până la 170 cm (inclusiv)

Mr. Physique peste 170 cm

Se pot modifica sau stabili categorii suplimentare în funcție de decizia organizatorului și cu acordul INBA.

### **Descrierea diferitelor runde ale competiției**

#### **Runda 1 - Semi-Finală (pre-jurizare)**

##### **Scor în Runda 1:**

Prima rundă este evaluată folosind următoarele criterii:

1. Aspectul athletic general al corpului, impresia generală, părul, fața și dezvoltarea generală a formei corpului, prezentând o siluetă echilibrată, simetrică, aspect adecvat al pielii. Atleții se vor prezenta cu încredere, auto-control și eleganță.
2. Silueta este evaluată pe baza nivelului tonusului general al mușchilor, obținut prin antrenament și nutriție corespunzătoare. Grupele musculare trebuie să aibă aspect ferm, plăcut, cu o cantitate redusă de grăsime. O siluetă considerată prea musculoasă sau prea slabă (insuficient dezvoltată muscular) va fi evaluată cu un scor mai mic.
3. Prezentarea concurenților din momentul în care ajung pe scenă, până când părăsesc scena. Concurentul trebuie să lase în permanență impresia unui bărbat atractiv, sănătos și sportiv.
4. Concurenții trebuie să aibă un grad potrivit de musculatură. Nu se cere o separare și definiție excesivă a mușchilor.

##### **Semifinala constă din două runde:**

Runda simetriei - concurenții urcă pe scenă fără tricou și în picioarele goale. Aceștia nu trebuie să prezinte/arate nimic grosolan, cum ar fi poziții cu posteriorul expus. Concurenții se aliniază în ordine numerică, cu fața la juriu. Concurenții efectuează patru sferturi de întoarceri spre dreapta, în funcție de indicațiile președintelui juriului. "Sfert de întoarcere la dreapta!"



### **Sferturi de întoarcere:**

Această comparație este realizată astfel:

**Cu fața:** concurenții stau cu o mână pe șold și un picior întins în față și ușor într-o parte.

**Sfert de întoarcere spre dreapta:** concurenții efectuează un sfert de întoarcere spre dreapta și se întorc cu partea stângă spre juriu. Partea superioară a corpului ușor îndreptată spre juriu, privind înspre juriu. Abdomenul tras, pieptul în față, umerii trași spre spate, ambele brațe atârând relaxat pe lângă corp, coatele îndoite, degetele împreunate, cu palmele orientate spre corp, brațele ușor îndoite (sub forma unei toarte de ceașcă). Poziția mâinilor trebuie să provoace o ușoară rotire a părții superioare a corpului spre stânga, cu umărul stâng lăsat puțin mai jos decât cel drept.

**Sfert de întoarcere spre dreapta:** concurenții execută următorul sfert de întoarcere spre dreapta și stau cu spatele la juriu. Picioarele sunt îndepărtate, la nu mai mult de 30 cm. O mână pe șold, cealaltă relaxată pe lângă corp. Concurenții stau drept, fără a-și îndrepta partea superioară a corpului spre juriu.

**Sfert de întoarcere spre dreapta:** concurenții efectuează un sfert de întoarcere spre dreapta.

Aceștia stau cu partea dreaptă îndreptată spre juriu, cu partea superioară a corpului ușor îndreptată spre juriu, privind înspre juriu. Abdomenul tras, pieptul în față, umerii trași spre spate, ambele brațe atârând relaxat pe lângă corp, coatele îndoite, degetele împreunate, cu palmele orientate spre corp, brațele ușor îndoite (sub forma unei toarte de ceașcă). Poziția mâinilor trebuie să provoace o ușoară rotire a părții superioare a corpului spre dreapta, cu umărul drept lăsat puțin mai jos decât cel stâng.

**Sfert de întoarcere spre dreapta - cu fața:** concurenții execută ultimul sfert de întoarcere spre dreapta și apoi efectuează o poziție relaxată.

### **Runda muscularității:**

- a) dublu biceps cu fața
- b) extensia toracelui
- c) extensia tricepsului
- d) dublu biceps cu spatele
- e) abdomen

Pozițiile Amfora cu fața/spatele nu trebuie executate și la fel și crabul - (se evaluează silueta estetică) Jurații pot compara, individual, cel puțin 3, dar nu mai mult de 5 concurenți odată. Președintele juriului poate respinge sau corecta cerințele juraților pentru comparație, la alegerea sa. Concurenții comparați sunt distribuiți în mijlocul scenei, și în ordine de la stânga la dreapta, în funcție de decizia juraților. Fiecare jurat are dreptul să solicite cel puțin o comparație. Fiecare competitor trece prin cel puțin o comparație.

### **Runda a 2-a - Finala**

Primii 6 clasati in semi-finală merg mai departe în finală, care constă dintr-o rundă (defilare în pantaloni scurți).

### **Runda a 2-a se desfășoară după cum urmează:**

1. Primii 6 finaliști sunt chemați pe scenă odată, în ordine numerică și fiecare efectuează un T-walk: Concurentul vine în centrul scenei, unde se oprește și face o poză, apoi se întoarce spre dreapta și face 5 pași, se oprește și face o poză, apoi se întoarce spre stânga, face 10 pași, se oprește și face o poză, apoi concurentul se întoarce la linia din spatele scenei. Creativitatea în mișcare este permisă în timpul defilării.
2. Concurenții se deplasează în mijlocul scenei, în linie și în ordine numerică.
3. Apoi efectuează cu toții odată sferturi de întoarcere. Se evaluează: simetria, proporționalitatea, forma siluetei.
4. Apoi finaliștii sunt invitați să părăsească scena.

### **Premierea.**

**Anunțarea rezultatelor se realizează după cum urmează:**

1. Primii 6 concurenți sunt chemați pe scenă.

2. Cei 6 finaliști sunt premiați în ordine, de la locul 6 la locul 1.
3. În cadrul campionatelor (nu al cupelor), primii trei finaliști primesc medalii de aur, argint și bronz.

#### **Performanța pe scenă:**

Concurenții sunt invitați să urce pe scenă în șort de plajă, lung până deasupra genunchiului și sub buric. Nu sunt permise tricouri și încălțăminte, și nici gesturi obscene. Jurații caută un atlet cu cea mai bună prezentare a sa, raportată la personalitatea sa. Nu este permisă utilizarea de logo-uri pe șorturi.

#### **Îmbrăcămintea**

Îmbrăcămintea pentru toate rundele: șorturi de plajă, care trebuie să îndeplinească următoarele criterii :

1. Concurentul poate alege orice material sau culoare dorește
2. Nu sunt permisi pantaloni mulați sau elastici
3. Nu se permite prezența logo-urilor eventualilor sponsori pe șort - cu toate acestea, este permisă prezența logo-ului producătorului
4. Nu sunt permise bijuterii sau alte accesorii

#### **Încălțăminte** - nu

**Culoare** - se recomandă folosirea produselor Jan Tana sau Pro Tan sau orice alt spray autobronzant

## **MEN`S SPORTS MODEL**

#### **Îmbrăcămintea**

Îmbrăcămintea pentru toate rundele: pantaloni scurți elastici. Nu se permite prezența logo-urilor eventualilor sponsori sau alte branduri imprimate.

#### **Criterii de evaluare:**

Constă într-o singură rundă. Criteriile de apreciere se bazează pe prezentare, personalitate, corpul athletic conditionat. Competitorul va ține un discurs de 30 secunde cu privire la filozofia lui despre fitness.

**Runda 1**- Se compune din T-Walk OR I Walk și un discurs de 30 de secunde despre filozofia concurentului de fitness. La comanda, concurenții vor face sferturi de întoarceri la dreapta.

#### **T- Walk:**

Pornește de la punctul marcat din partea din spate a scenei.

Merge până la punctul marcat din centrul scenei.

Merge până la punctul marcat din stânga scenei.

Merge până la punctul marcat din dreapta scenei.

Merge înapoi la punctul marcat din centrul scenei, pozează.

#### **I-Walk:**

Pornește de la punctul marcat din partea din spate a scenei.

Merge până la punctul marcat din centrul scenei, pozează cu fața și cu spatele.

## **CLASSIC PHYSIQUE**

#### **Criterii de evaluare:**

Constă din două runde: Comparație de grup și program liber.

Criteriile de jurizare se bazează pe simetrie, muscularitate, definire, proporții și prezență scenică.

Runda 1- Simetrie și proporții. Definiție: corespondență în dimensiune, formă și poziționare a mușchilor pe părțile laterale ale unei linii despărțitoare sau a unui plan median sau a centrului unei axe.

Concurenților li se va cere de către președintele juriului să stea drepti, cu picioarele apropiate, cu brațele pe lângă corp, cu umerii și capul îndreptate direct în față.

Concurenții vor executa sferturi de întoarcere spre dreapta, la ordin, fiind evaluați pe baza echilibrului general, a formei siluetei. Structura concurenților trebuie să fie plăcută din punct de vedere estetic din toate cele patru părți vizualizate.

Simetria este definită drept echilibrul proporțional al părților opuse ale corpului, cum ar fi:

- Umeri până la brațe și până la călcâie

- Torace până la cvadriceps
- Partea superioară a trunchiului până la talie și șolduri

#### **Descrierea sferturilor de întoarcere:**

##### **Sfert de întoarcere spre dreapta**

Cu capul și ochii îndreptați în aceeași direcție ca și corpul, călcâiele apropiate, abdomenul tras, pieptul împins spre înainte, umerii trași spre spate, brațul stâng atârând relaxat și ușor mai în spate față de linia centrală a corpului cu cotul ușor îndoit, brațul drept atârând relaxat și ușor mai în față raportat la linia centrală a corpului cu cotul ușor îndoit. Poziția brațelor va provoca răsucirea părții superioare a corpului.

##### **Sfert de întoarcere cu spatele**

Cu capul și ochii îndreptați în aceeași direcție ca și corpul, călcâiele apropiate, abdomenul tras, pieptul împins spre înainte, umerii trași spre spate, ambele brațe atârând relaxat de-a lungul liniei centrale a corpului, coatele ușor îndoite.

##### **Sfert de întoarcere spre dreapta**

Cu capul și ochii îndreptați în aceeași direcție ca și corpul, călcâiele apropiate, abdomenul tras, pieptul împins spre înainte, umerii trași spre spate, brațul drept atârând relaxat și ușor mai în spate față de linia centrală a corpului cu cotul ușor îndoit, brațul stâng atârând relaxat și ușor mai în față raportat la linia centrală a corpului cu cotul ușor îndoit. Poziția brațelor va provoca răsucirea părții superioare a corpului.

##### **Sfert de întoarcere cu fața**

Cu capul și ochii îndreptați în aceeași direcție ca și corpul, călcâiele apropiate, abdomenul tras, pieptul împins spre înainte, umerii trași spre spate, ambele brațe atârând relaxat de-a lungul liniei centrale a corpului, coatele ușor îndoite.

#### **Sferturile de întoarcere se execută cu tălpile drepte pe podea.**

Runda 1- Musculatură, definire & separare: concurenții vor executa un număr de poziții obligatorii și poziții din categoria "Classic Physique" la indicația Președintelui juriului. Concurenții vor fi jurizați după musculatura și dimensiunea generală, forma și umplerea mușchilor, precum și densitatea mușchilor.

Definirea este evaluată după nivelul de detaliere distinctă a mușchilor concurentului prin care se separă diferite grupe individuale de mușchi, atingând în același timp masa și plenitudinea grupelor musculare. Un aspect foarte lucrat și fibrat NU este acceptabil în această categorie.

#### **Poziții obligatorii**

Dublu biceps cu fața

Amfora - cu fața

Abdomen și cvadriceps

Extensia toracelui stânga

Extensia tricepsului stânga

Dublu biceps spate cu/ Gamba dreaptă flexată

Amfora - cu spatele cu/ Gamba stângă flexată

Dublu spate cu gamba flexată

Extensia toracelui dreapta

Extensia tricepsului dreapta

Mâinile pe șolduri - cea mai musculară

Crabul (The Hulk) cea mai musculară

#### **Program liber (Runda a 2-a)**

Fiecare concurent va avea la dispoziție 90 de secunde (unele evenimente vor acorda maximum 60 de secunde). Creativitatea și pozițiile din categoria "Classic Physique" trebuie prezentate în programul liber împreună cu prezentarea siluetei și a pregătirii fizice.

#### **Premierea.**

Anunțarea rezultatelor se realizează după cum urmează:

1. Primii 6 concurenți sunt chemați pe scenă.
2. Cei 6 finaliști sunt premiați în ordine, de la locul 6 la locul 1.

3. În cadrul campionatelor (nu al cupelor), primii trei finaliști primesc medalii de aur, argint și bronz.

#### **Îmbrăcămintea**

Îmbrăcămintea pentru toate rundele: pantaloni scurți elastici, care trebuie să îndeplinească următoarele criterii :

1. Sa aiba culoarea neagra
2. Nu se permite prezența logo-urilor eventualilor sponsori sau alte branduri.
3. Nu sunt permise bijuterii sau alte accesorii

#### **Încălțăminte** - nu

**Culoare** - se recomandă folosirea produselor Jan Tana sau Pro Tan sau orice alt spray autobronzant

## **FITNESS COPII**

### **Criterii de evaluare:**

Scopul categoriei fitness copii este de a îmbunătăți abilitățile generale și condiția fizică generală, de a dezvolta o postură bună și forța, menținând un stil de viață sănătos, oferindu-le copiilor oportunitatea de a-și arăta talentul în fața publicului. Această categorie trebuie să includă o varietate de activități fizice. Scopul este de a prezenta un program de dans aerobic veritabil, cu elemente statice și dinamice. Programul trebuie să conțină anumite elemente de flexibilitate, forță și acrobație. Nu este de dorit ca programul să conțină numai elemente de gimnastică, fără o coregrafie. Concurenții trebuie să comunice cu publicul prin gestică sau expresii faciale. Accentul se pune pe partea tehnică a programului și pe o bună postură. Îmbrăcămintea și încălțăminte trebuie să fie de bun gust și inventivă în același timp, bijuteriile nu sunt permise. Durata programului de dans aerobic ar trebui să fie cuprinsă între 1:30 și 1:45 minute.

### **Există o singură rundă în cadrul competiției:**

- Program de dans aerobic (1:30 până la 1:45 min)

### **Categorii:**

Fitness copii cu vârsta cuprinsă între 8 - 11 ani

Fitness copii cu vârsta cuprinsă între 12 - 15 ani

Dacă concurentul împlinește vârsta corespunzătoare categoriei superioare în ziua competiției, concurentul va lua startul la acea categorie.

### **Descrierea diferitelor runde ale competiției:**

Copiii se aliniază în ordine numerică și sunt invitați să execute programul de dans aerobic unul câte unul.

### **Programul liber ar trebui să includă:**

- **elemente de flexibilitate** - șpagat cu corpul întins în față, sfoară/șpagat, poziția știucă, lovitură cu piciorul sus, săritură în lungime, podul
- **Acrobație** - roata (cu două mâini, cu o mână), stând în mâini, rostogolire în față, rostogolire în spate (plonjarea în față/spate este interzisă, indiferent că se realizează cu piciorul întins sau cu picioarele apropiate!).
- **Elemente de forță** - flotări cu mâinile depărtate sau apropiate, trecerea unei greutăți cu suport pe coate, plank și anduranță.
- **Accesorii** - accesorii cum ar fi coarda de sărit, bosu, scaun etc.
- **Costum** - se evaluează: creativitatea, decorațiunile; ar trebui să aibă legătură cu muzica și coregrafia.
- **Muzica** - alegerea muzicii se face individual. În cadrul unui spectacol pot fi folosite maximum 3 melodii, pot fi incluse efecte muzicale, melodiile pot fi fără versuri.
- **Părul** - coafat astfel încât fața concurentului să nu fie acoperită, sunt acceptate sclipiciul, precum și cerceii. Alte bijuterii nu sunt permise.

### **Premierea**

Anunțarea rezultatelor se realizează după cum urmează:

1. Primii 6 concurenți sunt chemați pe scenă.
2. Cei 6 finaliști sunt premiați în ordine, de la locul 6 la locul 1.
3. În cadrul campionatelor (nu al cupelor), primii trei finaliști primesc medalii de aur, argint și bronz.

## **NATURAL BODYBUILDING - PERSOANE CU DIZABILITĂȚI**

### **Criterii de evaluare:**

Se evaluează: simetria, musculatura și definirea ( nu extremă, care ar putea arăta prea conturat), impresia generală și prezentarea. Impresia generală și prezentarea unui atlet trebuie să fie plăcută, energică, trebuie să emane forță și plăcere. De asemenea, este evaluată starea pielii.

### **În timpul competiției:**

Runda 1 - Semifinala (pre-jurizare)

- Runda simetriei

- Runda muscularității (poziții obligatorii - dacă este posibil)

Runda a 2-a - Finala

- Runda muscularității

- poză

- premiarea

### **Categorie:**

- Categoria în picioare

- Categoria în scaun cu rotile

### **Descrierea diferitelor runde ale competiției**

#### **Runda 1 - Semi-Finală**

##### **Runda simetriei**

Concurenții se aliniază în ordine numerică, cu fața la juriu și efectuează patru sferturi de întoarceri (dacă este nevoie, pot fi asistați de antrenorii lor).

##### **Runda muscularității**

Pe baza cerințelor juraților, concurenții sunt rugați să execute câteva dintre cele șapte poziții obligatorii (definite de președintele juriului la cererea juraților) - dublu biceps cu fața, amfora cu fața, extensia toracelui, dublu biceps cu spatele, amfora cu spatele, extensia tricepsului, abdomen și coapse

#### **Runda a 2-a - Finala**

##### **Runda muscularității**

Finaliștii execută toate pozițiile obligatorii odată (fără a fi chemați). Scorul rundei finale se adaugă la scorul rundelor pre-jurizare.

### **Posedown (pozare libera)**

Gazda evenimentului poate anunța posedown la aceasta categorie. Nu se arbitrează, ci este doar pentru distracția publicului și o șansă pentru concurenți de a-si etala corpul pe scenă.

### **Îmbrăcăminte**

Îmbrăcăminte pentru toate rundele: pantaloni de trening largi, care trebuie să îndeplinească următoarele criterii:

1. Concurenții pot alege materialul și culoarea
2. Nu este permisă îmbrăcăminte mulată sau elastică
3. Nu sunt permise logo-uri ale sponsorilor sau cluburilor - doar logo-ul producătorului este permis.
4. Nu sunt permise bijuterii sau alte accesorii

**Încălțăminte** - încălțăminte sport

**Culoarea pielii** - se recomandă folosirea produselor Jan Tana sau Pro Tan sau orice alt spray autobronzant

## FITNESS MEN

### Criterii de evaluare:

Evaluarea în cadrul categoriei Fitness men se axează pe estetică, flexibilitate, forță și stăpânirea coregrafiei programului liber. Prioritatea o constituie executarea programului de dans aerobic. Evaluarea se axează, de asemenea, pe simetria siluetei și pe armonia grupelor individuale de mușchi, cu o ușoară definare.

Impresia generală și prezentarea concurentului trebuie să fie plăcută, trebuie să emane energie, forță și plăcerea de a concura. De asemenea, se evaluează aspectul pielii, de ex.: culoarea, strălucirea.

### În timpul competiției:

Runda 1 - Semifinala (pre-jurizare)

- Runda simetriei (40% puncte)

Runda a 2-a - Finală

- Program de dans aerobic - durată între 1:30 - 1:45 min. (60% puncte)

- Premiera

### Descrierea diferitelor runde ale competiției

#### **Runda 1 - Semi-Finală**

Concurenții se aliniaza în ordine numerică, cu fața la juriu. Concurenții efectuează patru sferturi de întoarceri spre dreapta, în funcție de indicațiile președintelui juriului.

#### **Descrierea celor patru sferturi de întoarcere :**

**Sfert de întoarcere spre dreapta** (stând cu partea stângă spre juriu):

Postură dreaptă, relaxată, cu capul și ochii îndreptați în aceeași direcție ca și corpul, genunchii apropiați, neîndoți, abdomenul tras, pieptul împins spre înainte, umerii trași spre spate, ambele mâini relaxate atârând pe lângă corp, coatele îndoite, degetele grupate împreună, cu palmele îndreptate spre corp, brațele ușor îndoite (sub forma unei toarte de ceașcă). Poziția mâinilor trebuie să provoace o ușoară rotire a părții superioare a corpului spre stânga, cu umărul stâng lăsat puțin mai jos decât cel drept.

**Sfert de întoarcere spre dreapta** (stând cu spatele la juriu)

Postură dreaptă, relaxată, cu capul și ochii îndreptați în aceeași direcție ca și corpul, călcâiele apropiate, genunchii apropiați, neîndoți, abdomenul tras, pieptul împins spre înainte, umerii trași spre spate, ambele mâini relaxate atârând pe lângă corp, coatele îndoite, degetele grupate împreună, cu palmele îndreptate spre corp, brațele ușor îndoite (sub forma unei toarte de ceașcă).

**Sfert de întoarcere spre dreapta** (stând cu partea dreaptă spre juriu):

La fel ca și la primul sfert de întoarcere, însă de data aceasta stând cu partea dreaptă orientată spre juriu.

**Sfert de întoarcere spre dreapta - cu fața:**

Postură dreaptă, relaxată, cu capul și ochii îndreptați în aceeași direcție ca și corpul, genunchii apropiați, neîndoți, abdomenul tras, pieptul împins spre înainte, umerii trași spre spate, ambele mâini relaxate atârând pe lângă corp, coatele îndoite, degetele grupate împreună, cu palmele îndreptate spre corp, brațele ușor îndoite (sub forma unei toarte de ceașcă).

Jurații pot compara cel puțin 3, dar nu mai mult de 5 concurenți odată. Președintele juriului poate respinge sau corecta cerințele juraților pentru comparație, la alegerea sa. Concurenții comparați sunt distribuiți în mijlocul scenei, și în ordine de la stânga la dreapta, în funcție de decizia juraților. Fiecare jurat are dreptul să înainteze cel puțin o solicitare pentru comparație. Fiecare competitor trece prin cel puțin o comparație.

### Evaluarea Runde 1:

*Prima rundă este evaluată folosind următoarele criterii:*

1, Aspectul athletic general al corpului, impresia generală, dezvoltarea musculară athletică generală, prezentarea unei siluete echilibrate și simetrice, starea și tonusul pielii, abilitatea de a se prezenta cu încredere.

2, Grupele musculare trebuie să aibă aspect ferm, plăcut, cu o cantitate redusă de grăsime. Silueta nu trebuie să fie excesiv de musculoasă și nici excesiv de slabă, fără ca mușchii să fie separați. O siluetă considerată prea musculoasă sau cu grupe de mușchi prea bine definite va fi evaluată cu un scor mai mic.

3. Fermitatea și tonusul pielii. Trebuie să fie netedă și cu aspect sănătos, fără celulită. Fața și părul trebuie să completeze impresia generală prezentată de un competitor.

4, . Prezentarea concurenților din momentul în care ajung pe scenă, până când părăsesc scena. Un competitor la categoria fitness clasic trebuie să lase în permanență impresia unui bărbat atractiv, sănătos și sportiv.

Toate criteriile de evaluare din runda 1 se aplică și în finală.

**Îmbrăcăminte** - șort elastic de orice culoare. Părul tuns și aranjat.

**Încălțăminte** - nu

**Culoarea pielii** - se recomandă folosirea produselor Jan Tana sau Pro Tan sau orice alt spray autobronzant

### **Runda a 2-a - Finală**

Primii 6 clasati in semi-finală merg mai departe în finală, care constă dintr-o rundă (program de dans aerobic).

În această rundă concurenții își efectuează programul pe o melodie la alegere, iar durata melodiei poate fi cuprinsă între 1:30 și 1:45 min. Evaluarea siluetei include de asemenea întreaga prezentare a concurenților, din momentul în care urcă pe scenă până când părăsesc scena. În această rundă se jurizează numai programul aerobic, nu și silueta. Programul de dans aerobic trebuie să fie bine creat cu un coregraf bine pregătit, și efectuat în ritm alert.

#### **Criterii de evaluare:**

1. Arta de prezentare artistică cu impresie artistică generală.
2. Elemente acrobatice și de gimnastică de bază care trebuie realizate cu o tehnică perfectă.
3. Elemente de flexibilitate. - Lovitură cu piciorul sus, șpagat/sfoară. Numărul elementelor de flexibilitate, gradul de dificultate și creativitatea trebuie luate în considerare la evaluarea programului.
4. Elemente de forță (pot fi folosite chiar și din aerobic sportiv). Elementele de forță includ, spre exemplu - straddle hold (stând cu picioarele desfăcute sprijinindu-se în mâini), flotări cu una sau două mâini, elemente de gimnastică, cum ar fi sărituri în față și în spate, roata.
5. Elemente de dans
6. Viteza sau tempo-ul programului - demonstrează nivelul vitalității, rezistenței și al energiei.
7. Muzica aleasă pentru coregrafie compusă din max. 3 melodii
8. Costum corelat cu coregrafia

#### **Elemente cerute:**

În cadrul programului sunt cerute 2 elemente de forță și 2 elemente de flexibilitate la alegere (fiecare cu o durată de 3-5 secunde). Alegeți elemente pe care le puteți executa fără greșală și cu ușurință. Jurații trebuie să vadă că aveți suficientă forță pentru un anumit element.

#### **Evaluarea programului de dans aerobic:**

Toate elementele cerute trebuie incluse în program. Elementele de forță trebuie executate ferm și corect, cu aterizare lină. Pe toată durata programului trebuie menținută o performanță energetică. Coregrafia și tranzițiile trebuie să fie line și nu trebuie să fie evident faptul că concurentul se pregătește pentru următorul element. Programul de dans aerobic trebuie să fie antrenant și interesant pentru public. Concurenții trebuie să aibă contact cu publicul și trebuie să se folosească întreaga scenă. Personalitatea, carisma, prezența scenică, farmecul și ritmul natural, toate joacă un rol important în evaluarea unui concurent.

#### **Premierea.**

Anunțarea rezultatelor se realizează după cum urmează:

1. Primii 6 concurenți sunt chemați pe scenă.
2. Cei 6 finaliști sunt premiați în ordine, de la locul 6 la locul 1.
3. În cadrul campionatelor (nu al cupelor), primii trei finaliști primesc medalii de aur, argint și bronz.

**Îmbrăcăminte** - orice costum și echipament sportiv. Părul trebuie să fie tuns, îngrijit și aranjat.

**Încălțăminte** - încălțăminte sport.

**Culoarea pielii** - se recomandă folosirea produselor Jan Tana sau Pro Tan sau orice alt spray autobronzant.

## **MEN`S INK/TATTOO**

**Îmbrăcăminte** - Concurenții de la această categorie vor purta costum de baie (slip de concurs).

**Culoarea pielii** - se recomandă folosirea produselor Jan Tana sau Pro Tan sau orice alt spray autobronzant.

**Criterii de evaluare.**

Arbitrii vor urmări următoarele obiective:

Concurenții trebuie să aibă tatuaje care să fie vizibile.

Pozarea și impresia generală – îngrijirea generală, personalitatea, autocontrolul, mișcările trebuie să fie sigure și energice.

Simetrie/proportii – armonia structurală generală a figurii concurenților în raport cu forma și dimensiunile diferitelor părți ale corpului și echilibrul proportional al părților opuse ale corpului. Trenul superior și cel inferior trebuie să aibă linii estetice văzute din toate părțile, creând un aspect echilibrat și simetric. Opțional concurenții pot spune câteva cuvinte despre semnificația tatuajelor.

**Reguli.**

1. Această categorie are o singură rundă.
2. Concurenții vor purta costume de baie (slip de concurs).
3. Concurenții vor efectua I-Walk/T-Walk, Four Quarter Turns și comparații în funcție de cerințele arbitrilor.
4. Nu sunt acceptate alte elemente în afara de cele prezentate.
5. Nu este nevoie de muzică. INBA va asigura muzica necesară.
6. Dacă această categorie are mai multe subcategorii, câștigătorii vor fi comparați în același mod pentru a determina câștigătorul general.

Concurenții se aliniază în ordine numerică, cu fața la juriu. Concurenții efectuează patru sferturi de întoarcere spre dreapta, în funcție de indicațiile președintelui juriului.

Sunt comparați cel puțin doi și nu mai mult de cinci concurenți odată. Președintele juriului poate respinge sau corecta cerințele juraților pentru comparație, la alegerea sa. Concurenții comparați sunt distribuiți în mijlocul scenei, și în ordine de la stânga la dreapta, în funcție de decizia juraților. Fiecare jurat are dreptul să înainteze cel puțin o solicitare pentru comparație. Fiecare competitor trece prin cel puțin o comparație.

**T- Walk:**

Pornește de la punctul marcat din partea din spate a scenei.

Merge până la punctul marcat din centrul scenei.

Merge până la punctul marcat din stânga scenei.

Merge până la punctul marcat din dreapta scenei.

Merge înapoi la punctul marcat din centrul scenei, pozează.

**I-Walk:**

Pornește de la punctul marcat din partea din spate a scenei.

Merge până la punctul marcat din centrul scenei, pozează cu fața și cu spatele.

**Descrierea celor patru sferturi de întoarcere:**

**Sfert de întoarcere spre dreapta** (stând cu partea stângă spre juriu):

Postură dreaptă, relaxată, cu capul și ochii îndreptați în aceeași direcție ca și corpul, genunchii apropiați, neîndoțiți, abdomenul tras, pieptul împins spre înainte, umerii trași spre spate, ambele mâini relaxate atârând pe lângă corp, coatele îndoite, degetele grupate împreună, cu palmele îndreptate spre corp,



brațele ușor îndoite (sub forma unei toarte de ceașcă). Poziția mâinilor trebuie să provoace o ușoară rotire a părții superioare a corpului spre stânga, cu umărul stâng lăsat puțin mai jos decât cel drept.

#### **Sfert de întoarcere spre dreapta** (stând cu spatele la juriu)

Postură dreaptă, relaxată, cu capul și ochii îndreptați în aceeași direcție ca și corpul, călcâiele apropiate, genunchii apropiați, neîndoțiți, abdomenul tras, pieptul împins spre înainte, umerii trași spre spate, ambele mâini relaxate atârând pe lângă corp, coatele îndoite, degetele grupate împreună, cu palmele îndreptate spre corp, brațele ușor îndoite (sub forma unei toarte de ceașcă).

#### **Sfert de întoarcere spre dreapta** (stând cu partea dreaptă spre juriu):

La fel ca și la primul sfert de întoarcere, însă de data aceasta stând cu partea dreaptă orientată spre juriu.

#### **Sfert de întoarcere spre dreapta - cu fața:**

Postură dreaptă, relaxată, cu capul și ochii îndreptați în aceeași direcție ca și corpul, genunchii apropiați, neîndoțiți, abdomenul tras, pieptul împins spre înainte, umerii trași spre spate, ambele mâini relaxate atârând pe lângă corp, coatele îndoite, degetele grupate împreună, cu palmele îndreptate spre corp, brațele ușor îndoite (sub forma unei toarte de ceașcă).

## **PERECHI MIXT- NATURAL BODYBUILDING**

### **Criterii de evaluare:**

Se evaluează: simetria siluetei, armonia reciprocă a grupelor musculare și musculatura, definirea ( nu extremă, care ar putea arăta prea conturată). Impresia generală și performanța unei perechi trebuie să fie agreabilă și energică, trebuie să emane forță și plăcerea de a concura. De asemenea, se evaluează interacțiunea cuplului. Evaluarea programului liber se axează pe forma fiecărui atlet, pe coregrafie, interacțiunea cuplului și creativitate.

Această categorie se adresează concurenților din categoriile pentru bărbați, cum ar fi Natural bodybuilding iar pentru femei, din categoriile Fitness model sau Ms. Physique.

### **Competiție:**

Runda 1 - Semifinala (pre-jurizare)

- Runda simetriei (50% puncte)
- Runda muscularității (poziții obligatorii)

Runda a 2-a - Finală (50% puncte)

- program liber (maximum 60 de secunde)
- poză
- premiarea

### **Descrierea diferitelor runde ale competiției**

#### **Runda 1 - Semi-Finală (pre-jurizare)**

##### **Runda simetriei**

Cuplurile se aliniază în ordine numerică, cu fața la juriu și efectuează patru sferturi de întoarcere, în funcție de indicațiile președintelui juriului.

##### **Runda muscularității**

În funcție de cerințele juraților, cuplurile sunt chemate și comparate, minim două și maxim patru cupluri sunt chemate și evaluate în următoarele poziții obligatorii:

- a) dublu biceps cu fața
- b) extensia toracelui
- c) extensia tricepsului
- d) dublu biceps cu spatele
- e) abdomen și coapse

Toate comparațiile au loc în centrul scenei. Cuplurile se aliniază în funcție de cerințele juriului. Fiecare cuplu trece prin cel puțin o comparație.

### **Runda a 2-a - Finală**

#### **Program liber**

Lungimea programului liber poate fi de până la 60 de secunde. Îmbrăcăminte obligatorie - costumație de concurs. Cronometrul pornește de la primele acorduri ale muzicii, nu de la prima poziție. Muzica și programul unui cuplu se oprește după 60 de secunde, prin urmare programul liber trebuie pregătit astfel încât după 60 de secunde să nu se mai performeze nicio poziție. În cadrul programului liber cuplurile trebuie să își prezinte corpul și să arate cele mai bune poziții ale lor, la care excelează și pe care le pot realiza la perfecție. Prezentarea trebuie stăpânită foarte bine din punct de vedere coregrafic, spațial iar tranzițiile trebuie să aibă coerență. Programul liber trebuie să includă nu numai poziții în picioare, ci și îngenunchieri, poziții laterale și cu spatele. Muzica aleasă trebuie să reprezinte temperamentul cuplului, dar și abilitatea de a ține ritmul. Cuplurile trebuie să încerce să lase o bună impresie juriului și publicului. În afară de pozițiile specifice de bodybuilding, cuplurile se pot folosi și de alte abilități de-ale lor, care însă nu vor fi mai evidențiate decât cele de bodybuilding, întrucât aceasta nu este o competiție de fitness ci de bodybuilding.

### **Runda a 3-a - Finala**

Runda muscularității (50%).

#### **Poză**

Gazda evenimentului poate anunța posedown pentru aceasta categorie. Nu se arbitrează, ci este doar pentru distracția publicului și o șansă pentru concurenți de a-si etala corpurile pe scenă.

#### **Premierea.**

Anunțarea rezultatelor se realizează după cum urmează:

1. Primii șase concurenți sunt chemați pe scenă, în ordine numerică.
2. Cei 6 finaliști sunt premiați în ordine, de la locul 6 la locul 1.
3. În cadrul campionatelor (nu al cupelor), primii trei finaliști primesc medalii de aur, argint și bronz.

#### **Îmbrăcăminte:**

**Concurentele femei:** bikini din două piese de orice culoare, tanga nu sunt permisi, trebuie să acopere aproximativ 1/3 din fesieri și întreaga parte din față. Părul poate fi coafat. Bijuteriile sunt admise, purtate cu fler.

**Concurenți bărbați:** costumație de concurs, care trebuie să îndeplinească următoarele criterii:

1. Opacă.
2. Culoarea, materialul și structura sunt la alegerea concurenților.
3. Fără decorațiuni, cusături pe margini, broderii sau manșete.
4. Înălțimea minimă a slipului pe partile laterale este de 1 cm și acoperă cel puțin jumătate din fese și toată partea din față .
5. Fără bijuterii sau alte accesorii.
6. Nu este permisă utilizarea de echipament/ accesorii.

**Încălțăminte** -nu este permisă

**Culoarea pielii** - se recomandă folosirea produselor Jan Tana sau Pro Tan sau orice alt spray autobronzant