

Wellness fitness

Wellness fitness on tarkoitettu naisille, jotka haluavat kehittää lihaksikkaan fysiikan ilman selvää lihaserottuvuutta. Wellness fitness –kilpailijan fysiikka on urheilullinen, esteettisesti miellyttävä ja lihassmassaa on enemmän kuin bikini fitness –kilpailijoilla. Wellness fitness sijoittuu lajina body fitnessin ja womans physiquen välille.

Pituusluokat

1. Alle ja tasan 158 cm
2. Alle ja tasan 163 cm
3. Alle ja tasan 168 cm
4. Yli 168 cm

Mikäli pituusluokkaan ilmoittautuu viisi (5) tai vähemmän kilpailijoita, kilpailijat siirretään ylempään pituusluokkaan. Mikäli koko lajissa on SM-kilpailussa kolme tai vähemmän kilpailijoita, se voidaan poistaa Suomen Fitnessurheilu ry:n kilpailulajeista seuraavana vuonna.

Jos SM-kilpailuun ilmoittautuu yli 30 kilpailijaa yhteen pituusluokkaan, voidaan alkuperäinen pituusluokka jakaa kahteen eri pituusluokkaan.

Juniorisarjat

Kilpailija voi kilpailla juniorisarjassa sen vuoden loppuun saakka (31.12), jolloin hän täyttää 23 vuotta. Juniorien on todistettava rekisteröinnissä ikänsä virallisista papereista (passi, ajokortti tai henkilöllisyystodistus).

16–18-vuotiaiden junioreiden sarjoissa voi kilpailla sinä vuonna, kun täyttää 16 vuotta.

Kilpailija voi kilpailla 16–18-vuotiaiden sarjassa sen vuoden loppuun, jolloin hän täyttää 18 vuotta. 16–18-vuotiaat juniorit voivat kilpailla myös 23–vuotiaiden juniorien sarjassa, mikäli kilpailussa ei ole heille omia ikäluokkia.

Masters -sarjat

Kansainvälisissä kilpailuissa masters -kilpailija voi kilpailla ikäluokkassaan sinä vuonna, jolloin kilpailija täyttää 35, 40, 45 tai 50 vuotta.

Ikärajasarjat jakautuvat viiden vuoden välein:

- 35–39-vuotiaat
- 40–44-vuotiaat
- 45–49-vuotiaat
- 50-vuotiaat

Kilpailuvärit

Pikavärien käyttö kilpailussa on kielletty. Pikaväreillä tarkoitetaan värejä, jotka levitetään iholle juuri ennen kilpailua ja jotka lähtevät pyyhkäisyllä pois iholta.

Kilpailuvärien levittäminen kilpailupaikan lämmittely- tai muissa tiloissa on kielletty.

Kilpailija, joka käyttää sääntöjen vastaisia pikavärejä voidaan sulkea pois kilpailusta tai jos värit alkavat valua häiritsevästi, kilpailijan sijoitusta voidaan pudottaa 1–3 sijalla.

Päätuomari tiedottaa asiasta tuomaristoa. Jos kilpailija sotkee väreillä kilpailupaikkaa, hän joutuu vastuuseen aiheuttamista vahingoista ja niiden siivoamisista tai korjaamisista.

Iholle levitettävien öljyjen käyttö on kielletty.

Asut

Asuna on kaksiosainen bikini ja korkokengät. Asun tulee noudattaa seuraavia kriteerejä:

- Bikinien pitää olla asialliset ja hyvän maun mukaiset.
- Kilpailijoilla on yksiväriset, minkä tahansa väriset bikinit. Bikinien kangas, rakenne, koristeet ja tyyli jätetään kilpailijan harkintaan. Asun alaosan connectorit molemmilla puolilla tulee olla samaa materiaalia kuin asun muut osat.
- Asun alaosan pitää olla v-muotoinen. Stringit tai tangat eivät ole sallittuja asuja.

Housujen pitää peittää 1/3 pakaralihaksesta ja koko etuosa.

- Kilpailijat voivat käyttää korva- ja rannekoruja hyvän maun mukaisesti
- Kilpailija voi itse valita kenkien värin ja tyylin. Pohjassa ei saa olla korotusta ja piikkikorko korkeintaan 120 mm (12 cm). Platform eli korotettu pohja ja ns. tolppakorot ovat ehdottomasti kiellettyjä. Kengän pohjan paksuus saa olla kokonaisuudessaan korkeintaan 10 mm (1 cm). Kengän pohjan korkeus mitataan mistä tahansa kohtaa kengän pohjaa.
- Kilpailijan täytyy käyttää lavalla samaa kilpailuasua kuin rekisteröinnissä.
- Päätuomari tai asutarkastukseen delegoitu tuomari tekee päätökset, onko kilpailijan asu sääntöjen ja hyvän maun mukainen.

Kilpailukierrokset

Esikarsinta

Esikarsinta pidetään, kun kilpailijoita on yli 15 samassa sarjassa.

Esikarsinnan kulku:

1. Esikarsinnan asu on sama kuin ensimmäisellä kierroksella
2. Koko sarja tuodaan lavalle numerojärjestyksessä yhteen riviin.
3. Rivi jaetaan kahteen yhtä suureen ryhmään ja sijoitetaan niin, että toinen ryhmä on vasemmalla puolella lavaa ja toinen oikealla. Lavan keskiosa jätetään tyhjäksi vertailuja varten.
4. Kilpailijat tuodaan lavan keskiosaan korkeintaan viiden kilpailijan ryhmissä ja heidät ohjataan tekemään neljä käännöstä oikealle.
5. Kun vertailut on tehty, koko sarja laitetaan yhteen riviin numerojärjestyksessä ennen kuin kilpailijat poistuvat lavalta.

Esikarsinta tapahtuu seuraavasti:

1. Jos kilpailijoita on yli 21, tuomarit merkitsevät lomakkeisiin "x" niiden kilpailijoiden kohdalle, jotka kuuluvat tuomarin mielestä 15. parhaan kilpailijan joukkoon.
2. Jos kilpailijoita on 16–21, tuomarit merkitsevät lomakkeisiin "x" niiden 1-6 kilpailijan kohdalle, jotka eivät heidän mielestään kuulu 15. parhaan joukkoon.
3. Vain 15 kilpailijaa jatkaa kilpailua ensimmäisellä kierroksella.

Tasapisteet

Mikäli kaksi tai useampi urheilija päätyy esikarsinnassa samoihin pisteisiin kamppaillessaan paikasta 15 parhaan joukossa, tuodaan tasapisteissä olevat urheilijat uudelleen lavalle ja tuomaristo pisteyttää tasapisteissä olevat kilpailijat uudelleen.

Alkukilpailu

Alkukilpailun kulku:

1. Viisitoista (15) alkukilpailuun selvinnyttä kilpailijaa pyydetään numerojärjestyksessä lavalle.

2. Kilpailijat tekevät numerojärjestyksessä viiden (5) kilpailijan ryhmissä neljä käännöstä oikealle.
3. Tuomarit tekevät havaintonsa kilpailijoista yhden ryhmien kaikkien kilpailijoiden kesken ja antavat sen jälkeen vertailuehdotuksensa päätuomarille, joka laskee tuomareilta saadut vertailuehdotukset.
4. Viisi (5) eniten vertailuehdotuksia saanutta kilpailijaa pääsee ensimmäiseen varsinaiseen vertailuun, jossa tehdään neljä käännöstä oikealle.
5. Päätuomari voi päättää poistaako hän kilpailijat vertailun jälkeen lavalta, koska he ovat saaneet arvostelunsa tuomareilta.
6. Seuraavaan vertailuun otetaan tuomareilta toiseksi eniten vertailuehdotuksia saaneet kilpailijat. Jos useampi kilpailija on saanut yhtä paljon vertailuehdotuksia, eikä heitä kaikkia voida ottaa samaan vertailuun ratkaisee päätuomari, kumpaan vertailuun kukin kilpailija kutsutaan. Jos vertailuehdotusten määrässä on hajontaa, voidaan edellisessä vertailussa ollut kilpailija pyytää jäämään myös seuraavaan vertailuun.
7. Kaikki kilpailijat saavat esikarsinnan jälkeen vähintään kaksi vertailua (yksi numerojärjestyksessä ja toinen tuomareiden ottamana).

Alkukilpailun pisteet

Alkukilpailun tuomariarvostelu tapahtuu seuraavasti:

1. Jokainen tuomari antaa kilpailijalle pisteet sijoituksen perusteella ja varmistaa, ettei kaksi kilpailijaa ole saanut samoja sijoituspisteitä.
2. Seitsemällä tai viidellä tuomarilla ylin ja alin sijoituspiste otetaan pois varsinaisesta arvostelusta. Loput pisteet lasketaan yhteen ja ne muodostavat ensimmäisen kierroksen pisteet. Tasapistetilanteet ratkaistaan korkeimpien arvosteltujen pisteiden perusteella.
3. Kuusi parasta jatkaa finaaliin.

Tasapisteet

Mikäli kaksi tai useampi kilpailija päätyy alkukilpailussa tasapisteisiin, ratkaistaan sijoitukset perustuen parempiin yksittäisiin annettuihin sijoituksiin. Tasapistetilanteessa kaikkien tuomareiden antamat sijoitukset otetaan huomioon.

Alkukilpailun arviointi

1. Tuomariarvostelu aloitetaan kilpailijan yleisvaikutelmasta, joka muodostuu kehon linjoista, -muodoista ja -symmetriasta sekä tasapainoisesta urheilullisesta olemuksesta, johon sisältyy myös ihon puhtaus ja -rusketus, hiukset sekä kilpailijan kyky esittää itsensä arvokkaasti ja ryhdikkäästi.
2. Kilpailijan fysiikan tulee näyttää treenatulta, mikä saavutetaan urheilemalla ja ruokavaliolla. Kehon eri osien tulee olla tasaisen ja kauniin kiinteät, kuten bikini fitness – kilpailijoilla. Kilpailijan fysiikka ei saa olla liian lihaksikas tai rasvaton. Tuomarit voivat alentaa sijoitusta liiasta lihaksikkuudesta ja/tai rasvattomuudesta.
3. Arvostelussa otetaan huomioon kehon ja ihon kiinteys. Ihon tulee näyttää pehmeältä ja terveeltä. Selluliittia ei saa olla. Kilpailijan hiukset ja meikki arvostellaan myös osana kokonaisuutta.
4. Tuomarit arvioivat kilpailijaa siitä alkaen, kun kilpailija astuu lavalle aina siihen asti, kun kilpailija poistuu lavalta. Koko lavalla olo ajan kilpailijaa arvostellaan ”terveen ja hyväkuntoisen” –kokonaisuuden perustella.
5. Tuomarien on huomioitava, että kyseessä ei ole body fitness- tai women’s physique – kilpailu. Kilpailijalla tulee olla lihasten muotoja, mutta ei:
 - Lihasten selvää erottuvuutta

- Lihasryhmien selviä yksityiskohtia
 - Liian alhaista kehonrasvapitoisuutta
 - Kuivuutta ja lihaskovuutta kuten body fitness –kilpailijoilla
 - Lihaskokoa ja –laatua kuten women's physique –kilpailijoilla.
- Jos kilpailijalla on näitä ominaisuuksia, hänen sijoitustaan pudotetaan alaspäin.

Finaali

Kuusi (6) vähiten alkukilpailusta pisteitä saanutta kilpailijaa pääsee finaalin.

Finaalin kulku:

1. Kilpailijat saapuvat lavalle yksitellen, numerojärjestyksessä ja suorittavat kävelyn.
2. Kävely suoritetaan seuraavalla tavalla:
 - Kilpailija kävelee lavan takaseinän mukaisesti, pysähtyy lavan keskellä, kääntyy yleisön päin ja tekee yhden vapaavalintaisen poseerauksen edestä.
 - Tämän jälkeen kilpailija kävelee kohti tuomareita, erikseen määritettyyn ja merkittyyn paikkaan, pysähtyy ja esittää neljä omavalintaista poseerausta.
 - Kilpailija esittää fysiikkansa vapaavalintaisilla neljällä poseerauksella edestä ja takaa.
 - Kilpailijan on tehtävä poseeraukset merkityn alueen sisällä.
 - Näiden käännösten jälkeen kilpailija siirtyy paikalleen kilpailijariviin.
 - Kävelyn kokonaiskesto on enintään 30 sekuntia.
 - Jokaisesta kilpailijasta esitellään numero, nimi, paikkakunta ja tiimi.
3. Päätuomari kutsuu kaikki kilpailijat lavan keskelle vertailuun numerojärjestyksessä. Päätuomari tai lavatuomari ohjaa kilpailijat tekemään neljäsosakäännökset numerojärjestyksessä olevassa rivissä.

Finaalikerroksen neljäsosakäännökset tehdään seuraavasti:

- Näkymä edestä
- Käännös oikeaan
- Käännös oikeaan/näkymä takaa
- Päätuomarin/lavatuomarin pyynnöstä kilpailijat kävelevät, lavan takaosaan merkitylle viivalle, jonka jälkeen kilpailijat pysähtyvät ja toistavat näkymän takaa.
- Käännös oikeaan
- Käännös oikeaan/näkymä edestä
- Päätuomarin/lavatuomarin pyynnöstä kilpailijat kävelevät takaisin vertailualueelle, jonka jälkeen pysähtyvät ja toistavat näkymän edestä.

Finaalin pisteet

Finaalikerroksen tuomaripisteiden antaminen tapahtuu seuraavasti:

1. Kärkikuusikon pisteet nollataan alkukilpailun jälkeen.
2. Jokainen tuomari antaa kuudelle finalistille pisteet sijoituksen perusteella ja varmistaa, ettei kaksi kilpailijaa ole saanut samaa sijoituspistettä.
3. Yhdeksällä tuomarilla kaksi ylintä ja kaksi alinta sijoituspistettä otetaan pois varsinaisesta arvostelusta. Loput pisteet lasketaan yhteen ja ne muodostavat finaalikerroksen pisteet. Tasapistetilanteet ratkaistaan sijoituspisteiden perusteella. Enemmän parempia sijoituspisteitä saanut kilpailija nousee korkeammalle sijalle.

Finaalin arviointi

Finaalikerroksella käytetään arvioinnissa samoja kriteereitä kuin alkukilpailussa, jonka lisäksi esiintyminen kävelyssä huomioidaan arvostelussa.

Tulosten julistaminen

1. Kilpailijat tuodaan numerojärjestyksessä riviin odottamaan tulosten julistamista.
2. Kilpailun juontaja tai päätuomari aloittaa tulosten julistamisen kuudennesta sijasta. Kuudenneksi sijoittuneelle kilpailijalle annetaan hänelle kuuluvat palkinnot ja seuraavaksi julistetaan kilpailussa viidenneksi tullut kilpailija, jolle myös annetaan hänelle kuuluvat palkinnot. Ja sitten neljänneksi, kolmanneksi ja toiseksi tulleet kilpailijat saavat kuulutuksen jälkeen omat palkintonsa. Kilpailun voittaja kuulutetaan viimeiseksi ja hän ottaa paikan lavan keskeltä. Kilpailijat asetetaan tulosten julkistamisen jälkeen riviin, jossa järjestys on seuraava: kuudes, neljäs, toinen, voittaja (keskellä), kolmas ja viides.

Tasapisteet

Kilpailijoiden, jotka ovat päätyneet pistelaskussa tasapisteisiin, sijoitukset ratkaistaan seuraavalla tavalla:

Mikäli kaksi tai useampi kilpailija päätyy finaalissa tasapisteisiin, ratkaistaan sijoitukset vastaavalla tavalla kuin alkukilpailussa, eniten parempia sijoituksia saanut urheilija sijoittuu korkeimmalle tasapisteissä olevien kesken.

Yleisiä huomioiteja

Tuomareiden on huomioitava kilpailijoita koko sen ajan mitä kilpailijat ovat lavalla ja erityisesti silloin, kun kilpailija kävelee I-kävelyä finaaleissa, seisoo rivissä ja tekee neljäsosakäännöksiä. Kilpailijan on näytettävä koko kilpailu ajan ryhdikkäältä, urheilulliselta ja itsevarmalta. Kilpailija ei saa poseerata rivissä seisoessaan. Rentona seisominen tarkoittaa seisomista pystyasennossa tuomareiden edessä, toinen käsi rennosti lantiolla ja toinen käsi vapaasti sivulla. Pää ja katse ovat suoraan eteenpäin, olkapäät takana, rinta pystyssä ja vatsa sisään vedettynä.

Neljäsosakäännökset

Näkymä edestä

Rento ja ryhdikäs asento, pää ja katse ovat samassa suunnassa kehon kanssa. Painopiste toisella jalalla ja lantio eteenpäin. Jalat vierekkäin samassa linjassa, kevyesti jännitettynä ja vatsa sisään vedettynä. Toinen käsi lantiolla ja toinen rentona sivulla. Lantion/vyötärön kääntäminen/kiertäminen sivulle etuasennossa on kielletty.

Käännös oikeaan / näkymä vasemmalta sivulta

Rento ja ryhdikäs asento, ylävartalo kierrettynä kevyesti kohti tuomareita, pää ja katse kohti tuomareita, vatsa sisäänvedettynä, rintakehä ulkona, vasen olkapää takana ja käsi rentona suoraan alhaalla. Oikea käsi rennosti lantiolla. Oikea käsi tulee hieman esiin sivuprofiilissa, samoin kuin oikea olkapää. Selkää voi jännittää vartaloa kääntäessä. Jalat ovat vierekkäin, vasen jalka koukistettuna, painopiste päkiällä. Tämä on rento asento. Lihasten jännittäminen on kielletty.

Käännös oikeaan / näkymä takaa

Rento ja ryhdikäs asento, pää ja katse ovat samassa suunnassa kehon kanssa. Painopiste toisella jalalla ja lantio hiukan taitettuna. Jalkaterät eteenpäin suunnattuina, vierekkäin samassa linjassa ja jalat sekä pakarot kevyesti jännitettynä sekä vatsa sisäänvedettynä. Toinen käsi lantiolla ja toinen rentona sivulla. Ylävartalon taivutus eteenpäin sekä ylävartalon kääntäminen kohti tuomareita taka-asennosta on kielletty.

Kilpailijan tulee pitää kasvot ja katse suunnattuna kohti lavan takaosaa koko poseerauksen ajan. Tämä on rento asento ja tehdään samalla tavalla kuin näkymä edestä.

Käännös oikeaan / näkymä oikealta sivulta

Rento ja ryhdikäs asento, ylävartalo kierrettynä kevyesti kohti tuomareita, pää ja katse kohti tuomareita, vatsa sisäänvedettynä, rintakehä ulkona, oikea olkapää takana ja käsi rentona suoraan alhaalla. Vasen käsi rennosti lantiolla. Vasen käsi tulee hieman esiin sivuprofiilissa, samoin kuin vasen olkapää. Selkää voi jännittää vartaloa kääntäessä. Jalat ovat vierekkäin, oikea jalka koukistettuna, painopiste päkiällä. Tämä on rento asento. Lihasten jännittäminen on kielletty.