Body Fitness

IFBB tunnusti Body Fitness virallisesti lajiksi. Kansainvälisessä kongressissa, joka pidettiin 27. lokakuuta 2002 Kairo, Egypti.

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

Body Fitness Junior:
a) 16-20-vuotiaat. Yksi avoin luokka.
- 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.

b) 21-23-vuotiaat. Yksi avoin luokka.
Kilpailija voi kilpailla juniorisarjassa sen vuoden loppuun saakka (31.12), jolloin hän täyttää 23 vuotta.

Body Fitness Masters:
Masters -kilpailija voi kilpailla ikäluokassaan sinä vuonna, jolloin kilpailija täyttää:
1. 35–39-vuotiaat
2. 40–44-vuotiaat
3. 45–49-vuotiaat
4. 50-vuotiaat

Huomautus:
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 kilpailuun ilmoittautuu yli 30 kilpailijaa yhteen pituusluokkaan, voidaan alkuperäinen pituusluokka jakaa kahteen eri pituusluokkaan.

Yleistä:
Kilpailijoiden tulisi olla takatila-lämmittelyalueella vähintään 45 minuuttia ennen kilpailun (oman sarjan) alkua. Kilpailijat ovat vastuussa, että he ovat paikalla ja valmistautuneet kilpailuun. Jos kilpailija ei saavu lavalle ajoissa, hänet voidaan hylätä kilpailusta. Lavalla ollessaan kilpailijan tulee noudattaa päätuomarin ja lavatuomarin antamia ohjeita.
Kilpailijat eivät saa pureskella purukumia tai muita tuotteita lavalla ollessaan.

Poseerausasu kaikilla kierroksilla:
Asuna on kaksiosainen bikini ja korkokengät. Asun tulee noudattaa seuraavia kriteerejä:
1. Bikinien tulee olla asialliset ja hyvän maun mukaiset.
2. Asun väri, materiaali ja kangas ovat kilpailijan päätettävissä.
3. Asun alaosan tulee peittää 1/2 pakaralihaksista ja koko etuosa.
4. 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.
5. Esikarsintakierroksella ja alkukilpailussa vihkisormusta lukuun ottamatta kilpailija ei saa käyttää koruja, jalkineita, silmälaseja, kelloja, riipuksia, korvakoruja, peruukkeja, häiritseviä ornamentteja tai muita keinoja vaikuttaa vartalonmuotoihin.
6. Kilpailijan täytyy käyttää lavalla samaa kilpailuasua kuin rekisteröinnissä.
7. Päätuomari tai delegoitu tuomari tekevät päätökset, onko kilpailijan asu sääntöjen ja hyvän maun mukainen

Kiellettyjä ovat:
1. Implantit (paitsi rintaimplantit) tai injektioidut nesteet, jotka tekevät muutoksia kehon luonnolliseen muotoon ovat kiellettyjä ja kilpailija voidaan diskvalifioida kilpailusta tämän takia.
2. Rekvisiitan käyttäminen kilpailun aikana on kielletty.

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.
Poseerausöljyä voidaan käyttää, mutta päätuomari voi poistaa kilpailijan pyyhkimään pois öljyä kesken kilpailun, jos öljyä on liian paljon iholla tai se valuu häiritsevästi. Öljyn liiallinen levittäminen vartalolle on ehdottomasti kielletty.

Kilpailun arvostelu:
Tuomareiden pitää kiinnittää ensisijaisesti kilpailijan naiselliseen yleisnäkymään. Kilpailijan yleisnäkymä määritellään katsomalla kilpailijaa päästä alaspäin ja arvosteluun otetaan mukaan kokonaisvaikutelma kilpailijasta. Tuomarit arvioivat kilpailijaa siitä alkaen, kun kilpailija astuu lavalle aina siihen asti, kun kilpailija poistuu lavalta. Tuomari kiinnittää huomiota kilpailijan terveeseen, hyvänkuntoiseen ja urheilulliseen fysiikkaan. Tuomarin pitää kiinnittää huomiota myös kilpailijan ihoon ja sen esteettisyyteen. Ihossa näkyvät arvet, akne-iho, läikät tai muut epätasaisuudet voivat vaikuttaa arvosteluun negatiivisesti. Lisäksi isot,

lihaksiston erottuvuutta tai kireystasoa peittävät tatuoinnit saattavat olla epäeduksi kilpailijalle, mutta eivät sääntöjen vastaisia. Jos tuomarilla on vaikeaa päättää kilpailijoiden paremmuudesta, voidaan edellä mainittuja seikkoja käyttää arvostelussa tekemään eroa kahden tasavertaisen kilpailijan arvioinnissa. Arviointi joka alkaa fysiikan kokonaisvaikutelmasta. Arvostelussa otettava huomioon, hiukset, meikit, kasvot, fysiikan symmetrinen kokonaiskehitys, ihon kunto, ihon sävy, sekä kilpailijan kyky esiintyä itsevarmasti, ryhdikkäästi ja tyylikkäästi. Tuomari ottaa arvostelussaan huomioon ensivaikutelman, lihaksien koon ja niiden paksuuden, lihasten tasasuhtaisen kehityksen, lihaserottuvuuden ja fysiikan rasvattomuuden, joka ei ole kuiva tai suonikas. Tuomari tarkastelee oikeat mittasuhteet (sirot nivelet, jalkojen pituus suhteessa ylävartaloon, lantio ja vyötärö suhteessa hartioiden leveyteen). Tuomarien on huomioitava, että kyseessä ei ole women's physique –kilpailu. Tuomari huomioi että, kilpailijalla ei ole samanlaista lihaskokoa ja –laatua kuten women's physique –kilpailijoilla. Jos kilpailijalla on näitä ominaisuuksia, hänen sijoitustaan pudotetaan alaspäin. Kilpailijoita varoitetaan kerran, jos he eivät ole sääntöjen määräämässä asennossa. Toisesta varoituksesta kilpailijan sijoitusta voidaan laskea.

Kierrokset:
Body Fitness koostuu seuraavista kolmesta kierroksesta:
1. Esikarsintakierros (neljäsosakäännökset)
2. Alkukilpailu (neljäsosakäännösten)
3. Finaali (I-kävely, neljäsosakäännökset)

1. Esikarsintakierros:
Esikarsintakierros järjestetään, kun kilpailijoita on yli 15 kilpailijaa. Päätuomari voi tarvittaessa pienentää kilpailijoiden määrää, jotka karsivat alkukilpailuun 10:een tai nostaa tämän määrän 17.

Esikarsintakierros suoritetaan seuraavasti:
1. Sarja tuodaan lavalle numerojärjestyksessä yhteen riviin tai kahteen riviin, jos tarpeen.
2. Sarja jaetaan kahteen ryhmään ja sijoitetaan niin, että toinen ryhmä on vasemmalla puolella lavaa ja toinen oikealla. Lavan keskiosa jätetään tyhjäksi vertailuja varten.
3. Numerojärjestyksessä ja enintään kymmenen kilpailijan ryhmissä kerrallaan, jokainen ryhmä ohjataan lavan keskiosaan suorittamaan neljäsosakäännökset:
a. Näkymä edestä
b. Neljäsosakäännös oikeaan
c. Neljäsosakäännös oikeaan
d. Neljäsosakäännös oikeaan
e. Näkymä edestä
4. Kun neljäsosakäännökset on suoritettu, koko sarja tuodaan lavan takaosaan numerojärjestykseen ennen lavalta poistumista.

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 eliminoivat lomakkeisiin 1-6 kilpailijan kohdalle ”x”, jotka eivät heidän mielestään kuulu 15. parhaan kilpailijan joukkoon.
3. Vain 15 kilpailijaa jatkavat kilpailua ensimmäisellä kierroksella.

2. Alkukilpailu:

Alkukilpailun järjestys on seuraava:
1. 15 alkukilpailuun selvinnyttä kilpailijaa pyydetään numerojärjestyksessä lavalle.
2. Sarja jaetaan kahteen ryhmään ja sijoitetaan niin, että toinen ryhmä on vasemmalla puolella lavaa ja toinen oikealla. Lavan keskiosa jätetään tyhjäksi vertailuja varten.
3. Kilpailijat tekevät numerojärjestyksessä viiden (5) kilpailijan ryhmissä neljäsosakäännökset:
a. Näkymä edestä
b. Neljäsosakäännös oikeaan
c. Neljäsosakäännös oikeaan
d. Neljäsosakäännös oikeaan
e. Näkymä edestä
4. Tuomarit tekevät havaintonsa kilpailijoista ja antavat sen jälkeen vertailuehdotuksensa päätuomarille, joka laskee tuomareilta saadut vertailuehdotukset.
5. Viisi eniten vertailuehdotuksia saanutta kilpailijaa pääsee ensimmäiseen varsinaiseen vertailuun, jossa tehdään neljäsosakäännökset:
a. Näkymä edestä
b. Neljäsosakäännös oikeaan
c. Neljäsosakäännös oikeaan
d. Neljäsosakäännös oikeaan
e. Näkymä edestä
6. Päätuomari voi päättää poistaako hän kilpailijat vertailun jälkeen lavalta, kun he ovat saaneet arvostelunsa tuomareilta.
7. 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.
8. 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

3. Finaali:
Kuusi (6) vähiten alkukilpailusta pisteitä saanutta kilpailjaa pääsee finaalin.

Finaalin kulku:
1. Jokaisesta kilpailijasta esitellään numero, nimi, paikkakunta ja tiimi. Kilpailijat saapuvat lavalle yksitellen, numerojärjestyksessä ja suorittavat kävelyn.
2. Kävely suoritetaan seuraavalla tavalla:
a. Kilpailija kävelee lavan takaseinän mukaisesti, pysähtyy lavan keskellä, kääntyy yleisön päin ja tekee yhden vapaavalintaisen poseerauksen edestä.
b. Tämän jälkeen kilpailija kävelee kohti tuomareita, erikseen määritettyyn ja merkittyyn paikkaan, pysähtyy ja esittää neljä omavalintaista poseerausta.
c. Kilpailija esittää fysiikkansa vapaavalintaisilla neljällä poseerauksella edestä ja takaa.
d. Kilpailijan on tehtävä poseeraukset merkityn alueen sisällä.
e. Näiden käännösten jälkeen kilpailija siirtyy sivuvertailualueelle kilpailijariviin.
f. Kävelyn kokonaiskesto on enintään 30 sekuntia.
3. Päätuomari kutsuu kaikki kilpailijat lavan keskelle vertailuun numerojärjestyksessä.
Päätuomari tai lavatuomari ohjaa kilpailijat tekemään neljäsosakäännökset numerojärjestyksessä olevassa rivissä.
Finaalikierroksen neljäsosakäännökset tehdään seuraavasti:
a. Näkymä edestä
b. Neljäsosakäännös oikeaan
c. Neljäsosakäännös oikeaan
d. Neljäsosakäännös oikeaan
e. Näkymä edestä
4. Päätuomarin ja/tai lavantuomarin ohjeistuksella, kilpailijat vaihtavat paikkoja ja toistavat neljäsosakäännökset.
5. Päätuomarin ohjeistuksella, kilpailijat poistuvat lavalta.

Finaalin pisteet:
Toisen kierroksen 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. Seitsemällä tai viidellä tuomarilla ylin ja alin sijoituspiste otetaan pois varsinaisesta arvostelusta. Loput pisteet lasketaan yhteen ja ne muodostavat finaalikierroksen pisteet. Tasapistetilanteet ratkaistaan sijoituspisteiden perusteella. Enemmän parempia sijoituspisteitä saanut kilpailija nousee korkeammalle sijalle.

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.
POSEERAUSASENNOT (neljäsosakäännösten suorittaminen)

Näkymä edestä
Rento ja ryhdikäs asento, pää ja katse ovat samassa suunnassa kehon kanssa, kantapäät yhdessä, jalkaterät suunnattuna 30° kulmassa, polvet yhdessä ja polvinivelet suorassa, vatsa sisäänvedettynä, rintakehä ulkona, olkapäät takana, molemmat kädet roikkuvat rentona vähän koukistettuna kyynärpäästä, peukalot ja sormet yhdessä, kämmen vartalon suuntaisesti noin 10 cm etäisyydellä vartalosta, sormet yhdessä kuppimaisessa asennossa. Asento on ryhdikäs ja kehon painopiste on suorassa. Tämä on normaali asento, eikä sitä tule liioitella. Lihasten jännittäminen on kielletty. Kilpailijoita varoitetaan kerran, jos he eivät ole sääntöjen määräämässä asennossa. Toisesta varoituksesta kilpailijan sijoitusta voidaan laskea.

Käännös oikeaan, näkymä sivulta
Rento ja ryhdikäs asento, pää ja katse ovat samassa suunnassa kehon kanssa, kantapäät yhdessä, jalkaterät suunnattuna 30° kulmassa, polvet yhdessä ja polvinivelet suorassa, vatsa sisäänvedettynä, rintakehä ulkona, olkapäät takana, vasen käsi roikkuu rentona vähän koukistettuna kyynärpäästä ja vähän kehon takana, peukalo ja sormet yhdessä ranteen suuntaisesti. Oikea käsi tulee hieman näkyviin sivuprofiilissa, samoin kuin oikea olkapää.

Peukalo ja sormet yhdessä ranteen suuntaisesti, käsivarsi hieman koukistettuna. Käsien asento kiertää ylävartaloa hieman vasemmalle, jossa vasen olkapää on alempana ja oikea vastaavasti hieman ylempänä. Asento on ryhdikäs ja kehon painopiste on suorassa. Tämä on normaali asento, eikä sitä tule liioitella. Lihasten jännittäminen on kielletty. Kilpailijoita varoitetaan kerran, jos he eivät ole sääntöjen määräämässä asennossa. Toisesta varoituksesta kilpailijan sijoitusta voidaan laskea

Näkymä takaa
Rento ja ryhdikäs asento, pää ja katse ovat samassa suunnassa kehon kanssa, kantapäät yhdessä, jalkaterät suunnattuna 30° kulmassa, polvet yhdessä ja polvinivelet suorassa, vatsa sisäänvedettynä, rintakehä ulkona, olkapäät takana, molemmat kädet roikkuvat rentona vähän koukistettuna kyynärpäästä, peukalot ja sormet yhdessä, kämmen vartalon suuntaisesti noin 10 cm etäisyydellä vartalosta, sormet yhdessä kuppimaisessa asennossa. Asento on ryhdikäs ja kehon painopiste on suorassa. Tämä on normaali asento, eikä sitä tule liioitella. Lihasten jännittäminen on kielletty. Kilpailijoita varoitetaan kerran, jos he eivät ole sääntöjen määräämässä asennossa. Toisesta varoituksesta kilpailijan sijoitusta voidaan laskea.

Käännös oikeaan, näkymä sivulta
Rento ja ryhdikäs asento, pää ja katse ovat samassa suunnassa kehon kanssa, kantapäät yhdessä, jalkaterät suunnattuna 30° kulmassa, polvet yhdessä ja polvinivelet suorassa, vatsa sisäänvedettynä, rintakehä ulkona, olkapäät takana, oikea käsi roikkuu rentona vähän koukistettuna kyynärpäästä ja vähän kehon takana, peukalo ja sormet yhdessä ranteen suuntaisesti. Vasen käsi tulee hieman näkyviin sivuprofiilissa, samoin kuin vasen olkapää. Peukalo ja sormet yhdessä kehon suuntaisesti, käsivarsi hieman koukistettuna. Käsien asento kiertää ylävartaloa hieman oikealle, jossa oikea olkapää on alempana ja vasen vastaavasti hieman ylempänä. Asento on ryhdikäs ja kehon painopiste on suorassa. Tämä on normaali asento, eikä sitä tule liioitella. Lihasten jännittäminen on kielletty. Kilpailijoita varoitetaan kerran, jos he eivät ole sääntöjen määräämässä asennossa. Toisesta varoituksesta kilpailijan sijoitusta voidaan laskea.

SUOMEN FITNESSURHEILU RY.

KUVA: POSEERAUSASENNOT (neljäsosakäännökset)