Bodybuilding

IFBB tunnusti Bodybuilding virallisesti lajiksi. Kansainvälisessä kongressissa lajiksi vuonna 1970 Belgradissa Jugoslaviassa.

Bodybuilding:
a. Enintään 65 kg
b. Enintään 70 kg
c. Enintään 75 kg
d. Enintään 80 kg
e. Enintään 85 kg
f. Enintään 90 kg
g. Enintään 95 kg
h. Enintään 100 kg
i. Yli 100 kg

Suomessa kilpaillaan yhdessä avoimessa sarjassa.

Bodybuilding Masters:
Kilpailija voi kilpailla samana vuonna masters-sarjassa, jolloin hän täyttää 40 vuotta.

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:
1. Kilpailijan tulee käyttää yksivärisiä, minkä tahansa värisiä, läpikuultamattomia housuja, jotka ovat sivulta vähintään 15cm korkeat. Housujen tulee peittää pakaralihas kokonaisuudessaan
2. Housujen etuosan kankaan pitää olla kaksikerroksinen ja sivuosan pitää olla vähintään 15 cm leveä. Hologrammineuloksesta tai muutoin metallisesta materiaalista valmistetut housut ovat kiellettyjä.
3. Toppausten käyttö housuissa on kielletty.
4. Vihkisormusta lukuun ottamatta kilpailija ei saa käyttää jalkineita, silmälaseja, kelloja, riipuksia, korvakoruja, peruukkeja, häiritseviä ornamentteja tai muita keinoja vaikuttaa vartalonmuotoihin.
5. Kilpailijan täytyy käyttää lavalla samaa kilpailuasua kuin punnituksessa. Sääntöjen vastaisesta asusta päätuomari voi antaa rangaistuksen tai evätä kilpailemisen.

Kiellettyjä ovat:
1. Implantit tai injektioidut nesteet, jotka tekevät muutoksia kehon luonnolliseen muotoon ovat kiellettyjä ja kilpailija voidaan diskvalifioida kilpailusta tämän takia.
2. Lisävarusteiden (props) käyttö on kielletty.
3. 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:
Kilpailun tuomaroinissa on tärkeintä kilpailijan antama yleiskuva. Tuomarin pitää suosia kehonrakennuksen omaista fysiikka. Pyöreää, täyteläistä ja selkeästi erottuvaa lihaksistoa. Tuomarin pitää myös katsoa kilpailijan kokonaisuutta, anatomista rakennetta (mukaan lukien leveät hartiat, korkea ja korostuneen paksu rintakehä, oikeanlaiset mutkat selkärangassa, raajojen ja keskivartalon sopusuhtaisuus toisiinsa nähden, sopusuhtaiset nivelet, jalkojen ja säärien suoruus). 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. Kehoa arvostellessa huomioidaan myös kampaamattomia hiuksia, hyvän mallisia varpaita ja jalkoja. Jos tuomarilla on vaikeaa päättää kilpailijoiden paremmuudesta, voidaan edellä mainittuja seikkoja käyttää arvostelussa tekemään eroa kahden tasavertaisen kilpailijan arvioinnissa. Kilpailijaa arvostellessaan tuomarin pitää tarkastella kilpailijaa rutiinilla, joka mahdollistaa kilpailijan fysiikan arvostelun kokonaisuutena. Pakollisten asentojen vertailussa tuomarin täytyy ensin tarkkailla päälihasryhmiä, joita poseerauksessa esitellään. Tuomarin pitää katsoa kilpailijan fysiikkaa kokonaisuudessaan, aloittaen päästä alaspäin. Tuomari ottaa arvostelussaan huomioon ensivaikutelman, lihaksien koon ja niiden paksuuden, lihasten tasasuhtaisen kehityksen, lihaserottuvuuden ja fysiikan rasvattomuuden. Tarkastellessaan kilpailijan fysiikkaa päästä alaspäin, tuomarin on tarkkailtava kilpailijan kaulaa, hartioita, rintaa, käsien lihaksia, olkapäiden ja rinnan yhtymäkohtaa, vatsalihaksia, vyötäröä, jalkoja, pohkeita ja jalkateriä. Samaan tapaan tuomari tekee myös havaintoja kilpailijan tehdessä selkäposeerauksia; ylä- ja alaepäkäslihakset, teres- ja infraspinatus -lihakset, pitkät selkälihakset, pakarat, reisihauikset ja reiden takaosan lihakset, pohkeet ja jalkaterät. Yksityiskohtaiset huomiot pitää tehdä vertailuiden aikana, kuitenkin pitäen mielessä kilpailijan kokonaisvaikutelman ja tasasuhtaisuuden. Pakollisten asentojen vertailut ovat

hyvin tärkeä osa kilpailua, jossa tuomarien on tehtävä päätös kilpailijoiden paremmuudesta, koskien lihasmassaa, tasasuhtaista kehitystä, lihasten paksuutta ja niiden erottuvuutta. Päätuomari voi ilmoittaa tuomaristolle kilpailijan sijoitusten laskemisesta 1-3 sijaa, jos hänen fysiikkansa ei täytä IFBB:n sääntöjä ja sen lajikriteerejä (mm. gynegomastia, injektioilla turvotetut epäluonnollisen malliset lihakset, tatuoinnit jotka peittävät kilpailijan kehoa siten ettei hänen fysiikkaansa voida arvostella normaalisti tatuointien takia).

Kierrokset:
Bodybuilding koostuu seuraavista neljästä kierroksesta:
1. Esikarsintakierros (neljä pakollista poseerausasentoa).
2. Alkukilpailu (neljä pakollista poseerausasentoa ja seitsemän pakollista poseerausasentoa)
3. Finaali: Kierros 1 (seitsemän pakollista poseerausasentoa ja posedown)
4. Finaali: Kierros 2 (Vapaaposeerausohjelma 60 sekuntia. Kilpailija saa esittää vapaasti valitsemiaan poseerauksia 60 sekunnin ajan vapaaposeerausohjelmansa aikana)

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 seuraavat neljä pakollista asentoa:
a. Tuplahauikset edestä
b. Rinta sivulta
c. Tuplahauikset takaa
d. Vatsalihakset ja reisi
4. Kun neljä pakollista poseerausta 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:

Alkukilpailu – pakollisten asentojen vertailut

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 neljä pakollista asentoa:
a. Tuplahauikset edestä
b. Rinta sivulta
c. Tuplahauikset takaa
d. Vatsalihakset ja reisi
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 oikealle ja seitsemän pakollista asentoa, jotka ovat:
a. Tuplahauikset edestä
b. Leveä selkä edestä
c. Rinta sivulta
d. Tuplahauikset takaa
e. Leveä selkä takaa
f. Ojentaja sivulta
g.Vatsalihakset ja reisi
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 (pakolliset asennot)
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

Finaali: Kierros 1
Kuusi (6) vähiten alkukilpailusta pisteitä saanutta kilpailjaa pääsee finaalin.

Finaalin ensimmäisen kierroksen kulku (pakolliset asennot)
1. Ennen kuin kilpailijat tulevat lavalle tai heidän järjestäydyttyään lavalle, heidän kilpailunumero, nimi ja tiimi kuulutetaan.
2. Päätuomari ohjaa kilpailijoita tekemään yhdessä seitsemän pakollista poseerausta lavalla.
3. Päätuomari voi tarvittaessa muuttaa kilpailijoiden paikkoja ja ottaa toisen vertailun, jos tilanne sen vaatii.
4. Kun kaikki kuusi finalistia ovat tehneet finaalin ensimmäisen kierroksen, kilpailu jatkuu posedownin jälkeen finaalin toisella kierroksella eli vapaaohjelmilla.

Pose down
Pakollisten asentojen jälkeen kaikki kuusi finalistia kutsutaan numerojärjestyksessä lavalle posedowniin yhteen riviin. Päätuomari antaa kilpailijoille 30-60 sekuntia aikaa ns. posedowniin. Posedownista ei anneta pisteitä.

Pakollisten asentojen tuomariarvostelu finaalissa
Finaalin ensimmäisellä kierroksella käytetään samoja kriteerejä tuomariarvostelussa kuin alkukilpailussa.

Finaalin ensimmäisen kierroksen pisteet (pakolliset asennot)
Alkukilpailun pisteet lasketaan vain sijoille 7-15. Kärkikuusikon pisteet nollataan alkukilpailun jälkeen ja pisteet tulevat finaalin ensimmäiseltä kierrokselta seuraavalla tavalla:
Jokainen tuomari laittaa kilpailijat paremmuusjärjestykseen siten, ettei kaksi kilpailijaa saa samoja sijoituksia. Seitsemällä tai viidellä tuomarilla korkein ja matalin tuomareiden antama sijoituspiste postetaan yhteispisteistä. Tämä tulos kerrotaan kahdella. Kilpailija saa finaalin ensimmäisestä kierroksesta 2/3 finaalin pisteistä.

Finaali: Kierros 2
Finaalin toisen kierroksen kulku (vapaaohjelma)
1. Ennen kun kilpailijat tulevat lavalle, heidän numero, nimi ja seura/tiimi kuulutetaan.
2. Kilpailijat esittävät musiikin mukaan tehdyn vapaaohjelmansa, jonka kesto on maksimissaan 60 sekuntia. Kilpailija saa esittää vapaasti valitsemiaan poseerauksia 60 sekunnin ajan vapaaposeerausohjelmansa aikana.

Vapaaohjelman tuomariarvostelu finaalin toisella kierroksella

1. Kilpailijat esittävät oman vapaavalintaisen ohjelmansa musiikkiin sovitettuna. Tuomarit arvostelevat poseeraukset lihaksikkuuden, erottuvuuden, tyylin, persoonallisuuden, urheilullisen koordinaation ja yleisvaikutelman perustella. Tuomarit pistävät merkille myös ohjelman musiikin, pehmeyden, taiteellisuuden ja koreografian. Mitään poseerausten lukumäärää vapaaohjelmassa ei ole. Kilpailijan pitää esittää kehonsa kaikki lihasryhmät tasapuolisesti ohjelmansa aikana.
2. Poseerausohjelmassa jalkojen täytyy koskettaa lattiaa, ei saa maata lattialla, esitellä pakaralihaksia pyllistämällä yleisöön päin tai nostamalla housuja sivuilta ylös leveä selkä edestä tai takaa poseerauksissa, jotta reisilihasten yläosat tai pakarat näkyisivät. Nämä poseeraukset ovat ehdottomasti kiellettyjä.
3. Tällä kierroksella tuomarit arvostelevat 50% fysiikka ja 50% ohjelmaa

Finaalin toisen kierroksen pisteet (vapaaohjelma)

Jokainen tuomari laittaa kilpailijat paremmuusjärjestykseen siten, ettei kaksi kilpailijaa saa samoja sijoituksia. Kaksi ylintä ja kaksi alinta pistettä eliminoidaan yhdeksällä tuomarilla. Kilpailija saa finaalin toisesta kierroksesta 1/3 finaalin pisteistä.
Finaalin ensimmäisen kierroksen (pakolliset asennot) pisteet lasketaan yhteen finaalin toisen kierroksen (vapaaohjelma) pisteiden kanssa.

Tulosten julistaminen:

a) Kilpailijat tuodaan numerojärjestyksessä riviin odottamaan tulosten julistamista.
b) 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:

Alkukilpailu

Kilpailija, joka on saanut parempia yksittäisiä sijoituksia tuomareilta alkukilpailussa saa paremman sijoituksen alkukilpailussa.

Finaali

1. Finaalissa kilpailija, joka on saanut finaalikierroksen toisella kierroksella (vertailut) parempia yksittäisiä sijoituksia saa paremman sijoituksen finaalissa.
2. Jos pisteet ovat tämänkin jälkeen tasan, sijoitukset määräytyvät finaalin ensimmäisen kierroksen yksittäisten sijoitusten perusteella.

3. Jos pisteet ovat edelleen tasan, sijoitukset määräytyvät alkukilpailun yksittäisten sijoituksien perusteella.

PAKOLLISET POSEERAUKSET

1. Tuplahauikset edestä
Kilpailija seisoo tuomaristoon päin, jalat eteenpäin suunnattuina, toinen jalka noin 40-50 cm sivulla. Kilpailija nostaa molemmat kätensä olkapäiden tasolle ja koukistaa käsiään kyynärvarsista ja ranteista siten, että kyynärvarret ovat 90 asteen kulmassa. Näin hauikset ja kyynärvarret jännittyvät. Ne ovat päähuomion kohteena tässä poseerauksessa. Sormet ovat pidettävä kiinni nyrkissä poseerauksen aikana. Kilpailijan on myös jännitettävä kaikkia muitakin esilläolevia lihasryhmiä, kuten reisiä, selkä- ja rintalihaksia. Tuomari katsoo, että kilpailijalla on täyteläisen näköiset hauikset ja tekee huomioita, jos kilpailijalla on hauisten ja kyynärvarsilihasten välissä tyhjää johtuen lihasten kiinnityskohdista. Tuomari tarkkailee lihasryhmien kokoa ja erottuvuutta, ja hakee täyteläisiä lihasten muotoja. Liittymäkohtia. Tuomari kiinnittää huomion myös kilpailijan fysiikan kokonaisbalanssiin, lihasmassaan, rakenteeseen ja lihasten erottuvuuteen.

2. Leveä selkä edestä
Kilpailija seisoo tuomaristoon päin, jalat samassa linjassa noin 15 cm haara-asennossa. Kilpailija vie kyynärpäät ulos sivuille, asettaa sormet kylkiinsä tai vyötärölleen ja levittää selkälihaksensa. Samanaikaisesti kilpailija yrittää jännittää niin montaa lihasryhmää, jotka näkyvät etuposeerauksessa, kuin vain on mahdollista. Kilpailija ei saa pitää kiinni housuistaan, nostaakseen housuja ja näyttääkseen etureisien yläosia pidemmältä tällä tavoin. Tuomaristo tarkastelee kilpailijan selän leveyttä ja onko kilpailijalla hyvä v-muoto yläkehossaan. Tuomaristo laittaa myös merkille kilpailijan muut lihasryhmät, jotka näkyvät tässä poseerauksessa.

3. Rintaposeeraus sivulta
Kilpailija voi valita tässä poseerauksessa sen sivun, joka hänestä tuntuu tai näyttää paremmalta. Kilpailija seisoo sivuttain tuomaristoon nähden ja taittaa etummaisen käden koukkuun, ottaen takimmaisella kädellä kiinni etummaisen käden ranteesta, puristaen molempia käsiä yhteen, nostaen rintakehää ylös ja saaden näin rintalihakset jännittymään. Etummainen jalka pitää olla nostettuna ylös pohkeen varaan ja takimmainen jalka pitää olla suorana. Tässä poseerauksessa kilpailijan on jännitettävä myös reisihauiksiaan ja pohkeita. Tuomarit tarkastelevat rintalihasten massaa ja rintakehän laajuutta. Tuomarien arvostelussa tässä poseerauksessa ovat myös pohjelihas, hauis ja reisihauis, joista tuomarit tekevät arvionsa kilpailijan sivuprofiilista.

4. Tuplahauikset takaa
Kilpailija seisoo selkä tuomaristoon päin, koukistaa kätensä samalla tavalla kuin tuplahauis edestä poseerauksessa ja asettaa toisen jalkansa taakse varpaiden varaan, näyttääkseen pohjelihaksen. Kilpailija jännittää myös olkapäät, kaikki selkälihaksensa, reisihauikset ja

pohkeet. Tuomari tarkistaa ensin kilpailijan käsilihasten kehityksen ja sitten aloittaa tarkastelun päästä alaspäin; niska, olkapäät, hauikset, ojentajat, kyynärvarret, epäkäslihakset, teres- ja infraspinatus -lihakset, keskiselän paksut selkälihakset, kylkilihakset, leveät selkälihakset, pakarat, reisihauikset ja pohkeet. Tämä poseeraus auttaa ehkä eniten tuomareita arvioimaan kilpailijan laadukkuutta lihasten paksuudessa, erottuvuudessa ja kokonaistasapainossa.

5. Leveä selkä takaa
Kilpailija seisoo selkä tuomaristoon päin, jalat samassa linjassa noin 15 cm haara-asennossa ja vie kyynärpäät ulos sivuille, asettaa sormensa kylkiinsä tai vyötärölleen ja levittää selkälihaksensa. Samanaikaisesti kilpailija yrittää jännittää niin monia lihasryhmiä, jotka näkyvät takaposeerauksessa kuin vain on mahdollista. Kilpailija ei saa pitää kiinni housuistaan, nostaakseen housua ja esitelläkseen pakaralihaksia tällä tavoin.

6. Ojentaja sivulta
Kilpailija voi valita tässä poseerauksessa sen sivun, joka hänestä tuntuu tai näyttää paremmalta. Kilpailija seisoo sivuttain tuomaristoon nähden ja vie etummaisen käden suoraksi sivulle, ottaen selän takaa toisella kädellä kiinni etummaisen käden ranteesta tai kyynärvarresta, puristaen molempia käsiä yhteen ojentajaa jännittäen, nostaen rintakehää ylös ja jännittäen kylki- ja vatsalihakset. Tuomareista katsottuna takimmainen jalka pitää olla koukistettuna polvesta ja jalka pitää olla lattiassa varpaiden varassa. Tässä poseerauksessa kilpailijan on jännitettävä myös reisihauiksiaan ja pohkeita. Tuomarit tarkastelevat ensisijaisesti kilpailijan ojentajalihaksia ja arvostelevat myös kilpailijan jokaisen näkyvän lihasryhmän aloittaen päästä alaspäin.

7. Vatsalihakset ja reisi
Kilpailija seisoo tuomaristoon päin, nostaa molemmat kädet pään taakse ja puristaa vatsalihaksiaan yhteen. Toinen reisi voi olla suoraan edessä jännitettynä tai molemmat reidet voivat olla jännitetyt, jalat samassa linjassa noin 15 cm haara-asennossa. Kilpailija jännittää vatsalihaksia puristaen niitä yhteen ja nojaa hieman eteenpäin. Samanaikaisesti hän myös jännittää edessä olevaa jalkaansa. Tuomarit tarkastelevat tässä poseerauksessa ensisijaisesti vatsa- ja kylkilihaksia ja myös reiden etuosien lihaserottuvuutta.

SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

KUVA: PAKOLLISET POSEERAUKSET