



Men's Physique

IFBB tunnusti Men's Physique virallisesti lajiksi. Kansainvälisessä kongressissa, joka pidettiin 11. marraskuuta 2012 Guayaquilissa, Ecuadorissa.

Men's Physique:

1. Alle ja tasan 170 cm
2. Alle ja tasan 173 cm
3. Alle ja tasan 176 cm
4. Alle ja tasan 179 cm
5. Alle ja tasan 182 cm
6. Yli 182 cm

Suomessa kilpaillaan 3 sarjassa:

1. Alle ja tasan 173 cm
2. Alle ja tasan 180 cm
3. Yli 180 cm

Classic Physique 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.

Men's Physique Masters:

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

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.

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 leveälahkeiset polvelle ulottuvat shortsit, joiden pitää täyttää seuraavat kriteerit:

1. Kilpailijan tulee käyttää yksivärisiä, minkä tahansa värisiä, läpikuultamattomia shortseja. Kilpailija saa itse päättää shortsien materiaalin ja värin.
2. Tiukat vartaloa myötäilevät lycra-tyyliset shortsit eivät ole sallittuja.
3. Shortseissa ei saa olla henkilökohtaisen sponsorin logoja, valmistajan logo on sallittu.
4. Toppausten käyttö shortseissa on kielletty.
5. Vihkisormusta lukuun ottamatta kilpailija ei saa käyttää jalkineita, silmälaseja, kelloja, riipuksia, korvakoruja, peruukkeja, häiritseviä ornamentteja tai muita keinoja vaikuttaa vartalonmuotoihin.
6. Kilpailijan täytyy käyttää lavalla samaa kilpailuasua kuin rekisteröinnissä. Sääntöjen vastaisesta asusta päätuomari voi antaa rangaistuksen tai evätä kilpailemisen.

Kiellettyjä ovat:

1. Implantit tai injektoidut 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:

Tuomareiden pitää kiinnittää ensisijaisesti kilpailijan miehekkääseen yleisnäkymään.

Kilpailijan yleisnäkymä määritellään katsomalla kilpailijaa päästä alaspäin ja arvosteluun otetaan mukaan kokonaisvaikutelma kilpailijasta. Tuomarien pitää tarkastella hiuksia ja kasvonpiirteitä. 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. Tuomarit etsivät arvostelussaan terveellisen näköistä ja treenattua fysiikkaa, joka on harmoninen, symmetrinen, lihaksikas ja jossa on lihaserottuvuutta. Oikeat mittasuhteet



(jalkojen pituus suhteessa ylävartaloon, lantio ja vyötärö suhteessa hartioiden leveyteen) Tuomareiden pitää huomioida sijoituksissa, jos kilpailijalla on liikaa lihasmassaa. Tuomarit etsivät kilpailijaa, jolla on paras lavaesiintyminen, itsevarmuus, ryhdikäs olemus ja joka osaa ottaa paikalla olevan yleisön karismallaan ja urheilullisella fysiikallaan. 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). Kilpailijoita varoitetaan kerran, jos he eivät ole sääntöjen määräämässä asennossa. Toisesta varoituksesta kilpailijan sijoitusta voidaan laskea. Kaikissa asennoissa lihasten liiallinen jännittäminen on kielletty.

Kierrokset:

Men's Physique koostuu seuraavista kolmesta kierroksesta:

1. Esikarsintakierros (neljäsosakäännökset)
2. Alkukilpailu (neljäsosakäännösten)
3. Finaali (I-kävely, neljäsosakäännökset) (I-kävelyä ei ole kansainvälisissä kilpailuissa)

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 kilpailijaa 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 käynnösten 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 neljäosakäännökset numerojärjestyksessä olevassa rivissä.

Finaalikierroksen neljäosakäännökset tehdään seuraavasti:

a. Näkymä edestä

b. Neljäosakäännös oikeaan

c. Neljäosakäännös oikeaan

d. Neljäosakäännös oikeaan

e. Näkymä edestä

4. Päätuomarin ja/tai lavan tuomarin ohjeistuksella, kilpailijat vaihtavat paikkoja ja toistavat neljäosakäännökset.

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 finaalkierroksen 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

Ryhdikäs ja jäntevä asento. Pää ja katse ovat samassa suunnassa kehon kanssa. Toinen käsi lepää lantiolla, neljä sormea suorana kehon etupuolella. Toinen jalka hieman siirtyneenä sivuun. Toinen käsi rentona vartalon sivulla hieman irti kehosta kehon keskilinjan etupuolella, kyynärpää kevyesti koukistettuna kämmen auki, sormet suorina. Polvet suorina, vatsa- ja selkälihakset kevyesti aktivoituina, pää ryhdikkäästi pystyssä. Lantion/vyötärön kääntäminen/kiertäminen sivulle etuasennossa on kielletty.

Käännös oikeaan, näkymä sivulta

Vartalon vasen kylki kohti tuomareita, ylävartalo ja kasvot tuomareihin päin. Vasen käsi rennosti lantiolla, sormet suorina. Oikea käsi roikkuu rentona hieman kehon keskilinjan etupuolella, kämmen auki ja sormet suorina. Vasen jalka (lähempänä tuomareita), hieman koukussa ja jalkapohja lattiassa. Oikea jalka koukistettuna vartalon takana, paino päkiällä.

Näkymä takaa

Ryhdikäs ja jäntevä asento. Leuka ylhäällä ja katse eteenpäin samaan suuntaan kehon kanssa. Toinen käsi lepää lantiolla, neljä sormea suorana kehon etupuolella. Toinen käsi roikkuu rentona, hieman kehon keskilinjan etupuolella, kevyesti koukistettuna, kämmen auki, sormet suorina. Toinen jalka siirrettynä hieman taakse ja sivulle, paino varpailla. Selkä kevyesti jännitettynä.

Käännös oikeaan, näkymä sivulta

Vartalon oikea kylki kohti tuomareita, ylävartalo ja kasvot käännettyinä tuomareihin päin. Oikea käsi rennosti lantiolla, sormet suorina. Vasen käsi roikkuu rentona hieman kehon keskilinjan etupuolella, kämmen auki ja sormet suorina. Oikea jalka (lähempänä tuomareita), hieman koukussa ja jalkapohja lattiassa. Vasen jalka koukistettuna vartalon takana, paino päkiällä.

KUVA: POSEERAUSASENNOT (neljäsosakäännökset)

