



## Wellness Fitness

IFBB tunnusti Wellness Fitness virallisesti lajiksi. Kansainvälisessä kongressissa, joka pidettiin 04. marraskuuta 2016 Benidorm, Espanja.

### **Wellness Fitness:**

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

### **Wellnes 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.

### **Wellness 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 pitää olla asialliset ja hyvän maun mukaiset.
2. 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.
3. Asun alaosan pitää olla v-muotoinen. Stringit tai tangat eivät ole sallittuja asuja. Asun alaosan tulee peittää 1/3 pakaralihaksesta ja koko etuosa. Huomautus: Kansainvälisissä kilpailuissa asun alaosan tulee peittää 1/2 pakaralihaksesta ja koko etuosa.
4. Kilpailijat voivat käyttää korva- ja rannekoruja hyvän maun mukaisesti
5. 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.
6. Kilpailijan täytyy käyttää lavalla samaa kilpailuasua kuin rekisteröinnissä.
7. Päätuomari tai asutarkastukseen delegoitu tuomari tekee päätökset, onko kilpailijan asu sääntöjen ja hyvän maun mukainen.

### **Kiellettyjä ovat:**

1. Implantit (paitsi rintaimplantit) tai injektoidut 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:**

Wellness fitness –kilpailijan fysiikka on urheilullinen, esteettisesti miellyttävä ja lihasmassaa on enemmän kuin bikini fitness –kilpailijoilla. Wellness fitness sijoittuu lajina body fitnessin ja womans physiquen välille. 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, hyväkuntoiseen 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. Fysiikka on arvioitava sen kokonaisvaltaisen kiinteyden perusteella ja muistaa, 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. Kilpailijoita varoitetaan kerran, jos he eivät ole sääntöjen määräämässä asennossa. Toisesta varoituksesta kilpailijan sijoitusta voidaan laskea. Kaikissa asennoissa lihasten liiallinen jännittäminen on kielletty.

#### **Kierrokset:**

Wellness 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 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 neljäsosakäännökset numerojärjestyksessä olevassa rivissä. Finaalikierroksen neljäsosakäännökset tehdään seuraavasti:
  - a. Näkymä edestä
  - b. Neljäsosakäännös oikeaan
  - c. Neljäsosakäännös oikeaan/takaa
  - d. Päätuomarin pyynnöstä kilpailijat kävelevät, lavan takaosaan merkitylle viivalle, jonka jälkeen kilpailijat pysähtyvät ja toistavat näkymän takaa.
  - e. Neljäsosakäännös oikeaan
  - f. Neljäsosakäännös oikeaan
  - g. Päätuomarin/lavatuomarin pyynnöstä kilpailijat kävelevät takaisin vertailualueelle, jonka jälkeen pysähtyvät ja toistavat näkymän edestä.
4. Päätuomarin ja/tai lavan tuomarin 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 kuudennessa sijasta. Kuudennessi sijoittuneelle kilpailijalle annetaan hänelle kuuluvat palkinnot ja seuraavaksi julistetaan kilpailussa viidennessi tullut kilpailija, jolle myös annetaan hänelle kuuluvat palkinnot. Ja sitten neljännessi, kolmannessi 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. 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 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. Sivuasennossa lantio kannatellaan suorassa ja lannerangan/alaselän liiallista notkistamista vältetään. Tämä on rento asento. Lihasten jännittäminen on kielletty.

### **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 pakarat kevyesti jännitettyinä 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 sivulta**

Rento ja ryhdikäs asento, ylävartalo kierrettyinä 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 sivuprofilissa, samoin kuin vasen olkapää. Selkää voi jännittää vartaloa kääntäessä. Jalat ovat vierekkäin, oikea jalka koukistettuna, painopiste päkiällä. Tämä on rento asento. Sivuasennossa lantio kannatellaan suorassa ja lannerangan/alaselän liiallista notkistamista vältetään. Tämä on rento asento. Lihasten jännittäminen on kielletty.

KUVA: POSEERAUSASENNOT (neljäsosakäännökset)

