



Women's Physique

IFBB tunnusti Classic Physique virallisesti lajiksi. Kansainvälisessä kongressissa, joka pidettiin 11. marraskuuta 2012 Guayaquil, Ecuador.

Women's Physique:

1. Alle ja tasan 163 cm
2. Yli 163 cm

Suomessa kilpaillaan yhdessä avoimessa sarjassa.

Women's 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.

Women's Physique Masters:

Kansainvälisissä kilpailuissa masters -kilpailija voi kilpailla ikäluokassaan sinä vuonna, jolloin kilpailija täyttää 35, 40, 45 tai 50 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:

Asuna on kaksiosainen bikini. 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. Vihkisormusta lukuun ottamatta kilpailija ei saa käyttää koruja, jalkineita, silmälaseja, kelloja, riipuksia, korvakoruja, peruukkeja, häiritseviä ornamentteja tai muita keinoja vaikuttaa vartalonmuotoihin.
5. Kilpailijan täytyy käyttää lavalla samaa kilpailuasua kuin rekisteröinnissä.
6. Päätuomari tai delegoitu tuomari tekevät 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:

Ensimmäiseksi tuomarin pitää muistaa, että hän arvostelee naisurheilijaa, tarkoituksena hakea täydellistä naiskehoa. Siksi tärkein seikka arvostelussa on muoto – lihaksikas, mutta silti naisellinen muoto. Naisurheilija ei saa lihaksikkuudessa kuitenkaan näyttää maskuliiniselta. Tuomari ottaa huomioon, kilpailijan tyylin (meikit, hiukset, kauneus) Kilpailun tuomaroinissa on tärkeintä kilpailijan antama yleiskuva. Tuomarin pitää suosia kilpailijaa, jolla on tyylikäs ja harmoninen fysiikka. Tuomarin pitää myös katsoa kilpailijan kokonaisuutta, anatomisesti tyylikästä rakennetta (mukaan lukien leveät hartiat, korkea ja paksu rintakehä, oikeanlaiset mutkat selkärangassa, raajojen ja keskivartalon sopusuhtaisuus toisiinsa nähden, 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. Hiukset ja meikit jotka myös huomioidaan kehoa arvosteltaessa. 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. Samaa tapaansa tuomari tekee myös havaintoja kilpailijan tehdessä



selkäposeerauksia; ylä- ja alaepäkäslihakset, teres- ja infraspinatus -lihakset, pitkät selkälihakset, pakarot, 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:

Women's Physique koostuu seuraavista neljästä kierroksesta:

1. Esikarsintakierros (neljä pakollista poseerausasentoa).
2. Alkukilpailu (anatomiset poseerausasennot, neljä pakollista poseerausasentoa ja seitsemän pakollista poseerausasentoa)
3. Finaali: Kierros 1 (anatomiset poseerausasennot, neljä 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. Rintaposeeraus sivulta
 - c. Tuplahauikset takaa
 - d. Ojentajaposeeraus sivulta
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 – anatomiset poseerausasennot ja 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. Rintaposeeraus sivulta
 - c. Tuplahauikset takaa
 - d. Ojentajaposeeraus sivulta
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. Näkymä edestä
 - b. Neljäsosakäännös oikeaan
 - c. Neljäsosakäännös oikeaan
 - d. Näkymä edestä
 - e. Tuplahauikset edestä
 - f. Rintaposeeraus sivulta
 - g. Tuplahauikset takaa
 - h. Ojentajaposeeraus sivulta
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 kilpailijaa pääsee finaalin.

Finaalin ensimmäisen kierroksen kulku (pakolliset asennot)

1. Ennen kuin kilpailijat tulevat lavalle tai heidän järjestäytyttyään lavalle, heidän kilpailunumero, nimi ja tiimi kuulutetaan.
2. Päätuomari ohjaa kilpailijoita tekemään yhdessä neljä 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 finaalisissa

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 valitsemaansa 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 merkillä myös ohjelman musiikin, pehmeiden, 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.

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 (vapaaohjelma) yksittäisten sijoitusten perusteella.
3. Jos pisteet ovat edelleen tasan, sijoitukset määräytyvät alkukilpailun yksittäisten sijoituksien perusteella.

ATOMISET 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 vähän koukistettuna kyynärpästä ja vähän ulkona kehon keskilinjasta, peukalo ja sormet yhdessä ranteiden suuntaisesti, kämmen hieman koukistettuna ja sormenpäät koskettavat kevyesti reisiä. Tämä on rento asento. Kilpailijoita varoitetaan kerran, jos he eivät ole sääntöjen määräämässä asennossa. Toisesta varoituksesta kilpailijan sijoitusta voidaan laskea.

Näkymä vasemmalta:

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 kyynärpästä ja vähän kehon takana, peukalo ja sormet yhdessä ranteen suuntaisesti, kämmen hieman koukistettuna. Käsien asento saa kehon kiertymään hieman oikealle, jossa oikea olkapää on alempana ja vasen vastaavasti hieman ylempänä. Asento on oltava luonnollisen näköinen eikä asentoa saa liioitella taivuttamalla kehoa ja nostamalla käsiä. Tämä on rento asento. 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 kyynärpästä ja vähän ulkona kehon keskilinjasta, peukalo ja sormet yhdessä ranteiden suuntaisesti, kämmen hieman koukistettuna ja sormenpäät koskettavat kevyesti reisiä. Tämä on rento asento.

Kilpailijalle annetaan varoitus kerran, jos he eivät ole sääntöjen määräämässä asennossa. Toisesta varoituksesta kilpailijan sijoitusta voidaan laskea.

Näkymä oikealta:

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 kyynärpästä ja vähän kehon takana, peukalo ja sormet yhdessä ranteen suuntaisesti, kämmen hieman koukistettuna. Käsien asento saa kehon kiertymään hieman



oikealle, jossa oikea olkapää on alempana ja vasen vastaavasti hieman ylempänä. Asento on oltava luonnollisen näköinen eikä asentoa saa liioitella taivuttamalla kehoa ja nostamalla käsiä. Tämä on rento asento. Kilpailijoita varoitetaan kerran, jos he eivät ole sääntöjen määräämässä asennossa. Toisesta varoituksesta kilpailijan sijoitusta voidaan laskea.

PAKOLLISET POSEERAUKSET

1. Tuplahauikset edestä

Kilpailija seisoo tuomaristoon päin, jalat lähellä toisiaan ja samassa linjassa. 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 auki poseerauksen aikana. Kilpailijan on myös jännitettävä kaikkia muitakin esilläolevia lihasryhmiä, kuten reisiä, selkä- ja rintalihaksia. Molemmat jalkapohjat eivät saa olla lattiassa, vaan poseeraus tehdään lantiota taivuttaen. Tuomari katsoo, että kilpailijalla on täyteläisen näköiset hauikset ja tekee huomioita, jos kilpailijalla on hauisten ja kyynärvarsilihashen 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. Rintaposeeraus sivulta

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

3. 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 käsilihashen kehityksen ja sitten aloittaa tarkastelun päästä alaspäin; niska, olkapäät, hauikset, ojentajat, kyynärvarret, epäkäsihauikset, teres- ja infraspinatus -lihaksen, keskiselän paksut selkälihaksen, kylkilihakset, leveät selkälihaksen, pakarot, reisihauikset ja pohkeet. Tämä poseeraus auttaa ehkä eniten tuomareita arvioimaan kilpailijan laadukkuutta lihasten paksuudessa, erottuvuudessa ja kokonaistasapainossa.

4. Ojentajaposeeraus sivulta

Kilpailija voi valita tässä poseerauksessa sen sivun, joka hänestä tuntuu tai näyttää paremmalta. Kilpailija seisoo sivuttain tuomaristoon nähden ja vie etummaisesta kädestä suoraksi sivulle, ottaen selän takaa toisella kädellä kiinni etummaisesta käden ranteesta tai kyynärvarresta, puristaen molempia käsiä yhteen ojentajaa jännittäen, nostaen rintakehää ylös ja jännittäen kylki- ja vatsalihakset. Etummainen jalka pitää olla ojennettuna suorana edessä varpaiden varassa ja takimmainen jalka pitää olla suorana. Tässä poseerauksessa kilpailijan on jännitettävä myös reisivaihtojaan ja pohkeita. Tuomarit tarkastelevat ensisijaisesti kilpailijan ojentajalihaksia ja arvostelevat myös kilpailijan jokaisen näkyvän lihasryhmän aloittaen päästä alaspäin.

KUVA: ANOTOMISET POSEERAUSASENNOT (neljäsosakäännösten suorittaminen)



KUVA: PAKOLLISET POSEERAUKSET

