



Zasady dla sędziów i zawodników

Spis treści

Kategorie	Strona 3
Kryteria Kategorii	Strona 4
Kryteria Oceny Weterani, Juniorzy, Mr. Athletic, Men Body	Strona 5
Kryteria Oceny Ms. Shape (Bikini)	Strona 6
Kryteria Oceny Ms. Fitness	Strona 6
Kryteria Oceny Ms. Figure	Strona 7
Kryteria Oceny Ms. Physique (Ms. Muskulatury)	Strona 8
Kryteria Oceny (Pary)	Strona 9
Ogólne kryteria sędziowania	Strona 10

Kategorie

Master (Weterani) Grupa 2 Powyżej 50

Master (Weterani) Grupa 1 Powyżej 40

Juniorzy

Ms. Shape (Bikini)

Ms. Fitnes

Mr. Athletic Grupa 2

Mr. Athletic Grupa 1

Ms. Figure Grupa Powyżej 35

Ms. Figure

Ms. Physique (Ms. Muskulatury)

Men Body (Mr. Muskulatury) Grupa 3

Men Body (Mr. Muskulatury) Grupa 2

Men Body (Mr. Muskulatury) Grupa 1

Pary

Kryteria Kategorii

Masters (Weterani)

- Grupa 2: 50 rok życia i powyżej
- Grupa 1: 40 do 49 roku życia

Juniorzy

- poniżej 23 roku życia

Ms. Bikini

- jedna Grupa

Ms. Fitness

- jedna Grupa

Mr. Athletic

- Grupa 2: do 1,75m wzrostu włącznie
- Grupa 1: powyżej 1,75m

W kategorii Mr. Athletic obowiązuje limit wagowy w oparciu o wagę/wzrost wg wzoru:
do 170cm + 2kg
(przykład 170cm - 100 = 70kg + 2kg)
od 171 do 180 + 3kg
(przykład 172 - 100 = 72kg + 3kg)
od 181cm + 4kg
(przykład 185 - 100 = 85kg + 4kg)

Ms. Figure

- Powyżej 35: 35 rok życia i powyżej
- Ms. Figure

W kategorii Ms. Figure obowiązuje limit wagowy w oparciu o wagę/wzrost wg wzoru:
 $90\% \text{ z (wzrost-100) = maksymalna waga}$
Przykład: 1,58 m = 52,2 kg
1,73 m = 65,7 kg

Możliwy podział na Grupy poniżej 1,63m wzrostu i Grupę powyżej 1,63m wzrostu jeśli w każdej Grupie występuje 6 i więcej zawodniczek Grupa 2 (do 1,63 m włącznie) i Grupa 1 (powyżej 1,63m)

Ms. Physique (Ms. Muskulatury)

- jedna Grupa

Men Body (Mr. Muskulatury)

- Grupa 3: do 1,72m wzrostu włącznie
- Grupa 2: od 1,73m do 1,79m wzrostu włącznie
- Grupa 1: powyżej 1,79m

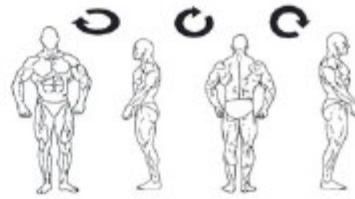
Pary

Kryteria Oceny

Weterani, Juniorzy, Mr. Athletic, Men Body

1. Runda (50 %)

- postawa swobodna tzw line up



2. Runda (50 %)

- porównania w pozach



podwójny biceps przodem



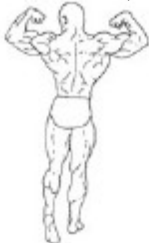
najszerzy przodem



klatka bokiem (dowolnym)



triceps bokiem (dowolnym)



podwójny biceps tyłem
(pokazując jedną łydkę)



najszerzy tyłem
(pokazując jedną łydkę)



brzuch i uda
(ramiona za głową)



klatka przodem
(tylko w kategorii Men Body)

3. Runda (tylko finałowa szóstka)

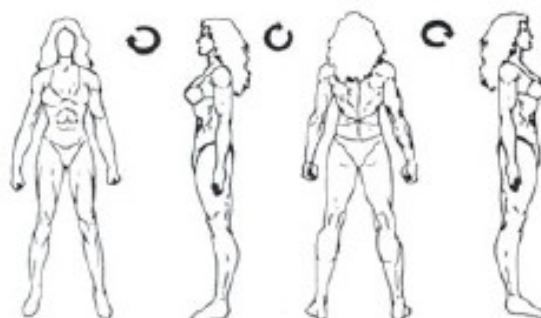
- pokaz dowolny (maksymalnie 60 sek.)

Kryteria Oceny

Ms. Shape (Bikini)

1. Runda (75 %)

- postawa swobodna tzw line up



2. Runda (25 %)

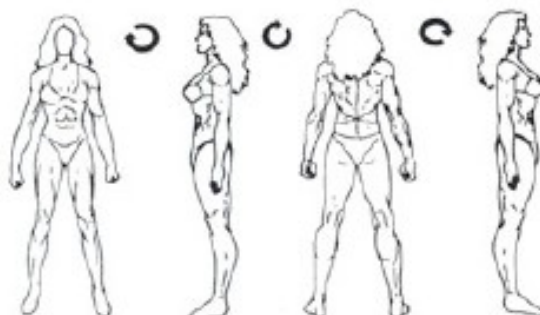
- pokaz w sukniach wieczorowych



Ms. Fitness

1. Runda (50 %)

- postawa swobodna tzw line up



2. Runda (50 %)

- pokaz dowolny (maksymalnie 90 sek.)

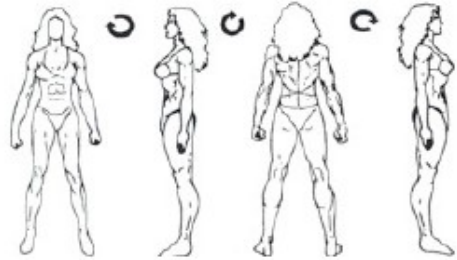


Kryteria Oceny

Ms. Figure

1. Runda (50 %)

- postawa swobodna tzw line up



2. Runda (50 %)

- porównania w pozach



podwójny biceps przodem



klatka bokiem (dowolnym)



podwójny biceps tyłem
(pokazując jedną łydkę)



triceps bokiem (dowolnym)



brzuch i uda
(ramiona za głową)

3. Runda (tylko finałowa szóstka)

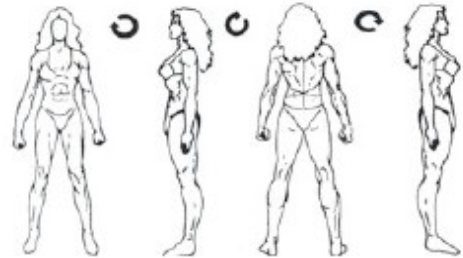
- pokaz dowolny (maksymalnie 60 sek.)

Kryteria Oceny

Ms. Physique (Ms. Muskulatury)

1. Runda (50 %)

- postawa swobodna tzw line up



2. Runda (50 %)

- porównania w pozach



podwójny biceps przodem



najszerszy przodem



klatka bokiem (dowolnym)



triceps bokiem (dowolnym)



podwójny biceps tyłem
(pokazując jedną łydkę)



najszerszy tyłem
(pokazując jedną łydkę)



brzuch i uda
(ramiona za głową)

3. Runda (tylko finałowa szóstka)

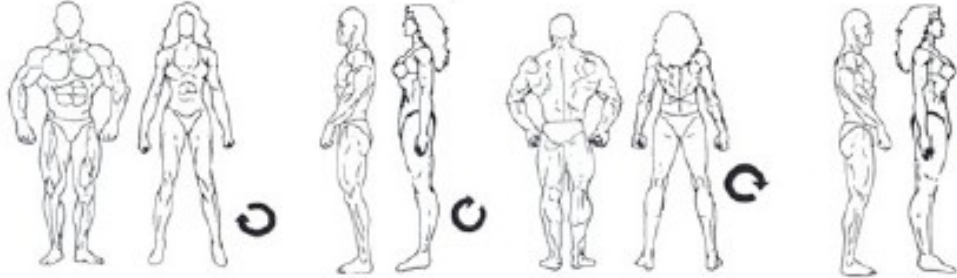
- pokaz dowolny (maksymalnie 60 sek.)

Kryteria Oceny

Pary

1. Runda (25 %)

- postawa swobodna tzw line up



2. Runda (25 %)

- porównania w pozach



podwójny biceps przodem



klatka bokiem (dowolnym)



podwójny biceps tyłem
(pokazując jedną łydkę)



triceps bokiem (dowolnym)



brzuch i uda
(ramiona za głową)

3. Runda (50 %)

- pokaz dowolny (maksymalnie 60 sek.)

Ogólne kryteria sędziowania

Kategorie Mężczyzn:

wielkość umięśnienia, proporcje umięśnienia, symetria, definicja umięśnienia

Ms. Shape (Bikini):

Klasa ta wyróżnia się atrakcyjnością, urodą, prezencją i kobiecością zawodniczek.

Ekstremalna masa mięśniowa oraz ekstremalna definicja mięśni jest niedozwolona.

Ms. Figure:

proporcje sylwetki, symetria, tonus mięśniowy(jędrność), układ dowolny, kobiecość

Ms. Physique (Ms. Muskulatury):

wielkość mięśni, proporcje umięśnienia, symetria, definicja umięśnienia

Ms. Fitness:

tonus mięśniowy(jędrność), proporcje sylwetki, zdolności atletyczne, uroda, elegancja, prezencja, kobiecość

Język

Językiem używanym w zawodach (międzynarodowych) jest angielski.