

## MUŠKI BODIBILDING

1. Muški bodibilding se sastoji od sledećih rundi:

- **ELIMINACIONA** runda (četiri obavezne poze)
- **POLUFINALE** -runda 1 (četiri obavezne poze i komparacija sedam obaveznih poza)
- **FINALE**: runda 2 (sedam obaveznih poza i pozdaun)
- **FINALE**: runda 3 (rutine u trajanju od 60 sec.)

### 2. ELIMINACIONA RUNDA

Eliminaciona runda ce biti odrzana samo u slucaju da u kategoriji ima više od 15 takmičara i to na sledeći način:

- svi takmičari se izvode na binu po numeričkom redu u jednoj ili po potrebi dve kolone.
- kolona se deli na dve jednake grupe koje se pozicioniraju na način da jedna kolona stoji desno od centra bine, a druga levo tako da centar bine ostaje slobodan za uporedno poziranje.
- takmicari se izvode na centar bine radi izvodjenja obaveznih poza po numeričkom redu i u grupama ne većim od 8 takmičara.
- u eleiminacionoj rundi takmičari izvode sledeće 4 obavezne poze:

**-prednja dupla biceps poza**

**- bočna grudna poza**

**- zadnja dupla biceps poza**

**- stomak u butine**

- nakon završenih obaveznih poza svi takmičari se ponovo postavljaju u jednu kolonu po numeričkom redu pre izlaska sa bine.

### **Procena i bodovanje eliminacione runde:**

- u ovom momentu sudije procenjuju sveukupnu fizičku građu, odnosno stepen proporcije, simetrije, veličinu i kvalitet mišića (gustinu, separaciju i definiciju) kao i izgled kože.

### **Bodovanje eliminaciona runde:**

- tokom eliminacione runde sudije biraju top 15 takmičara koji prelaze u sledeću rundu upisujući znak X pored imena takmičara za koje smatraju da spadaju u top 15 na formularu broj 1 koji se naziva Eliminaciona runda (sudije)
- ukoliko postoji izjednačen rezultat između dva ili više takmičara, oni se ponovo izvode na binu kako bi izveli četiri obavezne poze u cilju razrešenja izjednačenog rezultata.
- samo top 15 takmičara prelazi u sledeću rundu

### **3.POLUFINALE – RUNDA 1**

Ova runda neće biti održana ukoliko u kategoriji ima 6 ili manje takmičara.

Runda 1 se odvija po sledećem redosledu:

- svih 15 polufinalista se izvode na binu po numeričkom redu u jednoj koloni
- kolona se deli na dve jednake grupe koje se pozicioniraju na način da jedna kolona stoji desno od centra bine, a druga levo tako da centar bine ostaje slobodan za uporedno poziranje.
- po numeričkom redu i u grupama ne većim od 8 takmičara svaka grupa će biti izvedena na centar bine kako bi izveli sledeće četiri obavezne poze:

**-prednja dupla biceps poza,**

**-bočna grudna poza,**

**-zadnja dupla biceps poza i**

**-stomak i butine.**

Ovo početno grupisanje i izvođenje četiri obavezne poze služe sudijama kako bi procenili i odredili koji takmičari će učestvovati u uporednom poziranju kroz sedam obaveznih poza.

Sve sudije će biti zamoljene da predaju svoje predloge top 5 takmičara za prvo uporedno poziranje glavnom sudiji. Glavni sudija će analizirati predloge svih sudija iz tog panela i na osnovu njih će formirati prvu grupu za uporedno poziranje. Ovu grupu čine takmičari koji su najčešće predlagani od strane sudijskog panela što bi značilo da ovi takmičari spadaju u najbolje u svojoj kategoriji. Broj takmičara u grupi za uporedno poziranje određuje glavni sudija, međutim ona ne može biti manja od 3 niti veća od 8 takmičara.

Nakon ovoga sudije mogu biti zamoljene da ponovo predaju svoje predloge za sledeću grupu od 5 takmičara za uporedno poziranje (komparaciju) koji mogu uključiti i one koji su već bili u prvoj komparacijskoj grupi.

Treću komparacijsku grupu formira glavni sudija sa takmičarima koji su najmanji broj puta predlagani od strane sudijskog panela.

Svi takmičari moraju biti prozvani bar jednom na uporedno poziranje. Ukupan broj komparacija će odrediti glavni sudija.

Sve komparacije se izvode u centru bine.

U ovoj rundi prilikom uporednog poziranja grupa koju je odabrao glavni sudija, takmičari izvode sledećih 7 obaveznih poza:

**-prednja dupla biceps poza**

**-prednja latisimus poza**

**-bočna grudna poza**

**-zadnja dupla biceps poza**

**-zadnja latisimus**

**-bočna triceps poza**

**-stomak i butine.**

Nakon završenog poslednjeg uporednog poziranja svi takmičari se vraćaju u jednu kolonu po numeričkom redu pre izlaska sa bine.

### **Bodovanje runde 1:**

- koristeći formular broj 3 „Sudijski individualni plasmani (polufinale)“ svaki sudija dodeljuje plasman od 1-15 svakom takmičaru vodeći računa da dva ili više takmičara ne mogu imati isti plasman.
- Sudije mogu koristiti formular broj 4 „Sudijske beleške“ u kome će zabeležiti svoja lična zapažanja o takmičarima.
- bodovanjem sudija će se takmičarima dodeliti plasmani od prvog do petnaestog mesta, a samo top 6 iz polufinala prelaze u finale.

## **4. PROCENA PRI POREĐENJU U OBAVEZNIM POZAMA**

-pri proceni izgleda građe takmičara, sudija treba da prati rutinsku proceduru koja će mu omogućiti sveobuhvatnu procenu građe kao jedne celine. Tokom poređenja pri obaveznim pozama sudija treba najpre da posmatra glavne grupe mišića koje se pri određenoj pozi prikazuju. Nakon toga sudije procenjuju celokupan stas takmičara počevši od glave, posmatrajući izgled svakog dela tela (stasa) na dole. Sudija započinje procenu opštim utiskom, posmatrajući mišićne reljef (izbočine), izbalansiranost ,razvijenosti kao i gustinu i definiciju mišića.

-ispitivanjem građe takmičara od glave do pete u obzir se uzima izgled glave, vrata, ramena, grudi, celokupne muskulature ruku, prednji deo trupa sa grudnim mišićima , trbušnim mišićima, struka, butina, potkolenica i stopala. Ista je procedura prilikom posmatranja zadnje strane tela gde se još uzima u obzir i gornji i donji trapezijus, teres i infraspinatus, podizač kičme, glutealna grupa mišića, dvoglavi mišić na zadnjoj strani butine, list i stopala.

-detaljnija procena različitih grupa mišića se odigrava tokom poređenja takmičara, što omogućava sudijama da uporede oblik i gustinu mišića kao i definiciju imajući na umu sve vreme stepen izbalansiranosti razvitka građe takmičara. Prilikom uporednog poziranja kroz obavezne poze, uporedjivanje ne sme biti pre naglašeno jer upravo ono omogućava sudijama da procene koji

takmičar ima bolju građu sa stanovista mišićne razvijenosti (mišićne izbočine), balansiranog razvoja, gustine i definicije mišića.

#### Procena građe (stasa) muškarca:

-u toku procene u polufinalu bitno je sagledati sveukupni oblik stasa kao i pojedinačnih mišićnih grupa. Sudija treba da da bolji plasman takmičarima sa harmoničnom, usklađenom, klasičnom građom (stasom). Takmičar treba da poseduje pravilno držanje i ispravne anatomske strukture (uključujući ram tela- okvir tela, široka ramena, visoko postavljene grudi, pravu kičmu, usklađenu proporciju kukova i struka, prave noge koje ne idu u x ili o)

-sudije takođe treba da posmatraju izgled kože koja ne bi trebala da ima nikakve hirurške ili ožiljke bilo koje vrste, akne, crvenila ili tetovaže, koje IFBB posmatra isto kao i bubuljice i crvenilo po kozi, kao i lepo sređenu frizuru, pravilno oblikovana stopala i prste na stopalima. Ukoliko sudija ima nedoumice oko plasmana dva takmičara slične građe koji su na istom nivou, treba da traži mane u gore nabrojanim karakteristikama što će mu dalje pomoći da dodeli plasmane i napravi razliku između na izgled sličnih takmičara.

## 5.FINALE

Top 6 takmičara iz polufinala prelazi u finale koje se sastoji iz dve runde:

- **RUNDA 2:** obavezne poze i posedown
- **RUNDA 3:** rutine

#### FINALE-Runda 2: obavezne poze i posedown

- finalisti se izvode na binu po numeričkom redu u jednoj koloni.
- svakog finalistu će predstaviti sa brojem, imenom i prezimenom kao i zemljom iz koje dolazi.

- svih 6 finalista će u centru bine u isto vreme izvesti sedam obaveznih poza nakon čega će glavni sudija da promeni njihov redosled stajanja i još jednom ponoviti sedam obaveznih poza. Ovaj deo runde 2 se boduje.
- nakon obaveznih poza sledi posedown u trajanju od 30-60 sekundi. Ovaj deo runde 2 se ne boduje.
- nakon posedowna finalisti se ređaju u jednu kolonu po numeričkom redu i napuštaju binu.

### **Bodovanje runde 2:**

-sudije će putem formulara broj 6 „Individualni sudijski plasmani (finale)“ koristeći iste kriterijume u proceni kao i tokom polufinala dodeliti svakom takmičaru plasman vodeći računa da se ne ponavlja isti plasman kod dva ili više takmičara.

Bodovanje iz polufinala se ne uzima u obzir prilikom sabiranja i dodeljivanja plasmana u finalu. Svaki takmičar započinje finale sa „nula bodova“.

-ukoliko se u ovom momentu pojavi izjednačen rezultat nije potrebno rešavati problem jer ovo jos uvek nije finalni zbir bodova. Finalni zbir bodova se dobija nakon runde 3 gde će se sabrati bodovi iz kolone „runda 2 zbir bodova“ sa „rundo 3 zbir bodova“.

### **Kriterijumi za procenu runde 2:**

**-Isti kriterijumi korišćeni u rundi 1 se primenjuju i u ovom slučaju pri čemu sudija mora imati na umu da takmičar u finalu može predstaviti potpuno različito stanje u odnosu na polufinale. Tako da sudije u finalu moraju krenuti sa procenom iz sveže perspektive osiguravajući na taj način da svaki takmičar ima jednaku šansu da se predstavi i bude procenjen na osnovu stanja (izgleda) njegovog tela u ovoj rundi.**

### **FINALE-Runda 3: rutina**

- svaki od 6 finalista će po numeričkom redu izvoditi svoju rutinu uz muziku po svom izboru u trajanju od maksimalno 60 sekundi. Ova runda se boduje.
- korišćenje rekvizita je zabranjeno

### **Bodovanje runde 3:**

- sudije će putam formulara 6 „individualni sudijski plasman(finale)“, svakom takmičaru dodeliti plasman vodeći računa da dvojici ili više takmičara ne dodele isti plasman. Plasmani idu od prvog do šestog mesta.
- sudije mogu koristiti formular broj 4 „sudijske lične beleške“ kako bi zapisivali beleške o takmičarima.

### **KRITERIJUMI ZA PROCENU RUNDE 3:**

**-sudije će procenjivati svakog takmičara na osnovu toga koliko dobro prezentuju svoj izgled, stas uz muziku. Sudija treba da posmatra u kom stepenu je ta rutina usaglašena, lagana, umetnička i dobro uvežbana. Rutina može sadržati veliki broj poza ali svakako mora uključivati obavezne poze. Takmičar u rutini mora uključiti obavezne poze kako bi prikazao mišićnu razvijenost svoje građe. „moon“ poze kao i povlačenje kostima kako bi se prikazala unutrašnja strana kvadricepsa ili deo gluteusa maximusa su striktno zabranjeni.**

**- podsećamo sudije da tokom procene u ovoj rundi 50% bodovanje ide na izgled tela, a 50 % na samu rutinu.**

### **MUSKE OBAVEZNE POZE**

#### **PREDNJA DUPLA BICEPS POZA:**

- licem prema sudijama, jedna noga u otklonu ka napred i u stranu 40-50cm, takmičar podiže obe ruke u visini ramena i savije ih u laktovima. Ruke treba da budu stisnute i okrenute na dole što uzrokuje kontrakciju bicepsa i mišića podlaktice što čini primarnu mišićnu grupu koja se procenjuje u ovoj pozi.
- kao dodatak takmičar mora pokušati da kontrahuje što više preostalih mišića na telu jer će sudije svakako procenjivati i ukupnu građu takmičara.

**-sudija će prvo proceniti mišić biceps posmatrajući njegov stepen razvoja, punoće, kao i da li postoji razdvojna linija između prednje i zadnje glave**

**bicepsa i dalje će nastaviti sa procenom fizičke gradje od glave do pete posmatrajući stepen razvoja podlaktice, deltoidnih i pektoralnih mišića, pec-delt tie-ins, abdominalnih mišića, butine i potkolenice. Procenjivaće definiciju, gustinu i sveukupni balans mišića.**

### **PREDNJA LATISIMUS POZA**

- licem prema sudijama, noge i stopala u istoj liniji sa razmakom od 15 cm, takmičar postavlja ruke na donji deo struka ili obliques sa stisnutom pesnicom ili obuhvata sa otovrenom šakom prilikom čega širi mišić latisimus. U isto vreme mora pokušati da kontrahuje što je više moguće prednjih mišića. Strogo je zabranjeno da takmičar povalči kostim kako bi prikazao unutrašnju stranu butine.

**-sudija prvo treba da primeti da li je takmičar sposoban da dobro raširi mišić latisimus stvarajući oblik slova V svojim trupom. Nakon toga sudija procenjuje kako sveukupni izgled tako i izgled pojedinačnih mišićnih grupa od glave do pete.**

### **BOČNA GRUDNA POZA**

- takmičar sam može da odabere stranu kako bi prikazao onu za koju on smatra da mu je bolja. Stajaće svojom bočnom stranom prema sudijama i saviće ruku koja je bliža sudijama pod pravim uglom u laktu pri čemu je šaka te ruke savijena u pesnicu, a šaka druge ruke grabi prvu u predelu zgloba. Noga koja je blizu sudijama će biti savijena u kolenu i položena na prste na podlogu. U ovom momentu takmičar širi grudne mišiće i uz pritisak savijene ruke kontrahuje biceps te iste ruke. On će takođe kontrahovati butine, tačnije dvoglavi mišić na butini i pritiskom nadole ka nožnim prstima kontrahovaće i mišić lista.

**-sudija treba posebnu pažnju da obrati na pektoralni mišić kao i na luk rebara zida grudnog koša, dvoglavi mišić kako na ruci tako i na nozi i mišić potkolenice uz procenu od glave do pete. U ovoj pozi je sudiji omogućeno da proceni mišić butine i podkolenice iz bočne perspektive što će mu kasnije omogućiti stvaranje prave slike o razvijenosti i definiciji tih mišića.**



## **ZADNJA DUPLA BICEPS POZA**

- leđima ka sudijama , postavlja ruke u položaj kao i u slučaju prednje duple biceps poze, sa nogom u nazad i položenom na prstima. Treba da kontrahuje mišiće ruku, ramena , gornjih i donjih leđa, butine i potkolenice.

**-sudija će prvo procenjivati mišiće ruku ,a zatim i ostale mišićne grupe od glave do pete kojih u ovoj pozi ima najviše nego što je to slučaj sa ostalim pozama. Ovo uključuje vrat, deltoidni mišić, biceps, triceps, podlakticu, trapezius, teres, infraspinatus, podizač kičme, external obliques, latisimus dorsi, glutealni mišić, dvoglavi mišić butine,kao i mišiće potkolenice. Ova poza ce najviše od ostalih pomoći sudiji u proceni kvaliteta definicije, razvoja i gustine mišića kao i sveukupne uravnoteženosti.**

## **ZADNJA LATISIMUS POZA**

- stojeći leđima ka sudijama takmičar postavlja ruke na struk sa laktovima široko postavljenim i raskoračnim stavom od 15 cm. Kontrahuje mišić latisimus dorsi što je šire moguće. U ovom momentu bi bilo poželjno da takmičar prikaže sudijama kontrakciju mišića potkolenice suprotne od one koju je kontrahova u zadnjoj duploj biceps pozi kako bi sudijama olakšao procenu mišića lista kod svakog takmičara. Strogo je zabranjeno da podiže kostim kako bi prikazao veliki glutealni mišić.

**-sudija treba da posmatra stepen raširenosti mišića latisimus dorzi kao i dobru gustinu mišića uključujući posmatranje od glave do pete.**

## **BOČNA TRICEPS POZA**

- takmičar sam bira stranu koju će prikazati u odnosu na ono što on misli da je bolje. Okrenut je bokom ka sudijama, obe ruke su iza leđa povezujući ruke prstima ili grabeći zglobov prednje ruke šakom zadnje ruke. Noga koja je udaljenija od sudija treba da bude savijena u kolenu i položena na prstima.Takmičar će vršiti pritisak nasuprot svoje prednje ruke uzrokujući kontrakciju mišića tricepsa. Trebalo bi da podigne grudi i kontrahuje stomačne mišiće kao i mišiće butine i potkolenice.

**-sudija će prvo posmatrati mišić triceps, a potom uključiti pregled od glave do pete. U ovoj pozi je takođe omogućena procena bočne strane mišića butine i potkolenice.**

### **STOMAK I BUTINE**

- licem prema sudijama , obe ruke postavljene iza glave sa jednom nogom isturenum ka napred ili obe noge u istoj liniji u raskoraku od 15 cm. Takmičar kontrahuje abdominalne mišiće sabijajući torzo malko ka napred. U isto vreme kontrahuje mišiće noge, nogu.

**-sudija prvo procenjuje stomačne kao i mišiće butina, a potom i svih grupa od glave do pete.**

## CLASSIC BB

### RUNDE

Postoje 4 runde:

- **ELIMINACIONA** runda (4 obavezne poze)
- **POLUFINALE:** Runda 1 (4 obavezne poze, četvrtinski okreti i 7 obaveznih poza)
- **FINALE:** Runda 2 (četvrtinski okreti, 7 obaveznih poza i posedown)
- **FINALE:** Runda 3 (rutine)

### ELIMINACIONA RUNDA

Eliminaciona runda ce biti odrzana samo u slucaju da u kategoriji ima više od 15 takmičara i to na sledeći način:

- svi takmičari se izvode na binu po numeričkom redu u jednoj ili po potrebi dve kolone.
- kolona se deli na dve jednake grupe koje se pozicioniraju na način da jedna kolona stoji desno od centra bine, a druga levo tako da centar bine ostaje slobodan za uporedno poziranje.
- takmičari se izvode na centar bine po numeričkom redu i u grupama ne većim od 8 takmičara i izvode 4 obavezne poze:

**-Prednja dupla biceps poza**

**-Bočna grudna poza**

**-Zadnja dupla biceps poza**

**-Stomak i noge**

- po završetku poziranja takmičari ponovo formiraju jednu kolonu po numeričkom redu i napuštaju binu.

## **PROCENA I BODOVANJE ELIMINACIONE RUNDE**

- Isti kriterijumi za suđenje koji se koriste u rundi 1 se primenjuju i u eliminacionoj rundi.
- U ovom momentu sudija procenjuje sveukupnu gradju, stepen proporcije i simetrije, veličinu i kvalitet mišića (gustina, separacija i definicija)

### **Bodovanje eliminaciona runde:**

- tokom eliminacione runde sudije biraju top 15 takmičara koji prelaze u sledeću rundu upisujući znak X pored imena takmičara za koje smatraju da spadaju u top 15 na formularu broj 1 koji se naziva „Eliminaciona runda (sudije)“
- ukoliko postoji izjednačen rezultat između dva ili više takmičara, oni se ponovo izvode na binu kako bi izveli četiri obavezne poze u cilju razrešenja izjednačenog rezultata.
- samo top 15 takmičara prelazi u sledeću rundu

## **POLUFINALE-RUNDA 1**

- runda 1 ne mora biti održana ukoliko ima 6 ili manje takmičara u kategoriji o čemu odlučuje glavni sudija.
- svih 15 polufinalista se izvode na binu po numeričkom redu u jednoj koloni
- kolona se deli na dve jednake grupe koje se pozicioniraju na način da jedna kolona stoji desno od centra bine, a druga levo tako da centar bine ostaje slobodan za uporedno poziranje.
- po numeričkom redu i u grupama ne većim od 8 takmičara svaka grupa će biti izvedena na centar bine kako bi izveli sledeće početne (inicijalne) četiri obavezne poze:

**-prednja dupla biceps poza,**

**- bočna grudna poza,**

**-zadnja dupla biceps poza i**

## **-stomak i butine.**

- Ovo inicijalno grupisanje takmičara i obavezne poze služe sudijama kako bi lakše odredili koji takmičari će učestvovati u četvrtinskim okretima i 7 obaveznih poza.
- Sve sudije će biti zamoljene da predaju svoje predloge top 5 takmičara za prvo uporedno poziranje glavnom sudiji. Glavni sudija će analizirati predloge svih sudija iz tog panela i na osnovu njih će formirati prvu grupu za uporedno poziranje. Ovu grupu čine takmičari koji su najčešće predlagani od strane sudijskog panela što bi značilo da ovi takmičari spadaju u najbolje u svojoj kategoriji. Broj takmičara u grupi za uporedno poziranje određuje glavni sudija, međutim ona ne može biti manja od 3 niti veća od 8 takmičara.
- Nakon ovoga sudije mogu biti zamoljene da ponovo predaju svoje predloge za sledeću grupu od 5 takmičara za uporedno poziranje (komparaciju) koji mogu uključiti i one koji su već bili u prvoj komparacijskoj grupi.
- Treću komparacijsku grupu formira glavni sudija sa takmičarima koji su najmanji broj puta predlagani od strane sudijskog panela.
- Svi takmičari moraju biti prozvani bar jednom na uporedno poziranje. Ukupan broj komparacija će odrediti glavni sudija.
- U rundi 1 tokom individualne komparacije formirane od strane glavnog sudije takmičari izvode četvrtinske okrete i zatim 7 obaveznih poza:

1. **Četvrtinski okret u desno**
2. **Četvrtinski okret nazad**
3. **Četvrtinski okret u desno**
4. **Četvrtinski okret napred**

1. **Prednja dupla biceps poza**
2. **Prednja latisimus poza**
3. **Bočna grudna poza**
4. **Zadnja dupla biceps poza**
5. **Zadnja latisimus poza**
6. **Bočna triceps poza**
7. **Stomak i butine**

- Po završetku komparacije cela kategorija se ređa u jednu kolonu po numeričkom redu nakon čega napušta binu.

## **BODOVANJE RUNDE 1**

- koristeći formular broj 3 „Sudijski individualni plasmani (polufinale)“ svaki sudija dodeljuje plasman od 1-15 svakom takmičaru vodeći računa da dva ili više takmičara ne mogu imati isti plasman.
- Sudije mogu koristiti formular broj 4 „Sudijske beleške“ u kome će zabeležiti svoja lična zapažanja o takmičarima.
- ukoliko se pojavi izjednačen rezultat u formularu „runda 1 subscore-zbir“, problem se rešava korišćenjem metode relativnog plasmana: posmatra se bodovanja svakog sudije iz sudijskog panela za takmičare sa izjednačenim brojem bodova. U kolonama se postavljaju tačkice kod najboljih plasmana takmičara koji imaju izjednačen rezultat, nakon čega se one saberu (evidentiraju). Takmičar sa većim brojem tačkica predstavlja pobednika izjednačenog rezultata (winner of the tie) dobija bolji plasman.
- bodovanjem sudija će se takmičarima dodeliti plasmani od prvog do petnaestog mesta, a samo top 6 iz polufinala prelaze u finale

## PROCENA ELIMINACIONE RUNDE I POLUFINALA: RUNDE 1 I RUNDE 2

### KRITERIJUMI ZA PROCENJIVANJE:

- sudija prvo treba da posmatra sveukupnu atletsku građu takmičara. Procena treba da započne od glave nastavljajući se na dole uzimajući u obzir stas celog tela. Tokom procene, pored opšteg utiska o kompletnoj fizičkoj građi, u obzir treba uzeti i sledeće: izgled kose i crta lica, ukupnu atletsku razvijenost muskulature, izbalansirana, simetrično razvijena građa tela, boju i stanje kože, kao i sposobnost takmičara da najbolje predstavi sebe na bini sa samopouzdanjem.
- Tokom uporednog poziranja kroz obavezne poze, sudija prvo treba da posmatra primarnu grupu mišića koja se u datoj pozi prikazuje. Nakon toga treba da proceni i ostatak fizičke građe takmičara počev od glave idući na dole, posmatrajući svaki deo građe tela. Procena započinje opštim utiskom o kompletnoj građi pa sve do procene uravnotežene mišićne razvijenosti ,izbočenja mišića, njegove gustine i definicije.
- Prilikom inspekcije od glave do pete u obzir treba uzeti sledeće: glavu, vrat, ramena,grudi, sve mišiće ruku, na prednjoj strani trupa pektoralne mišiće, pec-delt tie-in, trbušne mišiće, struk, butine, potkolenice i stopala. Ista procedura se sprovodi i kod poza odpozadi: gornji i donji trapezijus,teres i infraspinatus, podizač kičme, glutealna grupa mišića, dvoglavi mišić butine, mišići potkolenice i stopala.
- Detaljnija procena različitih mišićnih grupa vrši se tokom uporednog poziranja tokom kojih sudije porede oblik, gustinu i definiciju mišića uvek imajući na umu uravnoteženu razvijenost mišića celokupne građe takmičara. Poređenje kroz obavezne poze ne sme biti prenaplašeno jer ova poređenja pomažu sudijama da odrede koji takmičar ima bolju građu sa stanovišta atletsko uravnoteženog razvoja, gustine i definicije mišića.
- Stas treba procenjivati na osnovu sveukupnog mišićnog tonusa postignutog kroz atletske napore. Mišićne grupe treba da imaju obao i čvrst izgled sa malim procentom masti.

- Takođe treba uzeti u obzir i zategnutost i izgled kože. Koža mora biti zategnuta, glatka i zdravog izgleda.
- Na bini se takođe procenjuje i kompletna prezentacija samog takmičara od momenta kada kroči na binu do momenta kada sa nje siđe. Takmičar sve vreme mora da naglašava svoj „zdrav, atletski izgled građe“ i da sebe atraktivno prikazuje kao „potpuni paket“.

## **FINALE**

- U finalu ulaze top 6 takmičara is polufinala.
- Finale se sastoji iz dve runde:

**RUNDA 2** – četvrtinski okreti, obavezne poze i posedown

**RUNDA 3** – rutine

## **FINALE-RUNDA 2**

- Svih 6 finalista se izvode na binu u jednoj koloni po numeričkom redu. Predstavljaju se brojem, imenom i prezimenom i klubom.
- Izvode četvrtinske okrete i 7 obaveznih poza svi u isto vreme, a po završetku glavni sudija nalaže da se redosled takmičara u koloni izmeni nakon čega opet slede četvrtinski okreti i 7 obaveznih poza. Ovaj deo runde 2 se ocenjuje i boduje.
- Nakon završenih obaveznih poza glavni sudija poziva takmičare na posedown u trajanju od 30-60 sekundi uz muziku po odabiru organizatora. Ovaj deo runde 2 se ne ocenjuje.
- Nakon posedown-a finalisti se opet ređaju u jednu kolonu po numeričkom redu i napuštaju binu.

## **BODOVANJE RUNDE 2**

- Sudije će putem formulara broj 6 „Individualni sudijski plasmani (finale)“ koristeći iste kriterijume u proceni kao i tokom polufinala dodeliti svakom takmičaru plasman (plasmani idu od 1-6) vodeći računa da se ne ponavlja isti plasman kod dva ili više takmičara.

Bodovanje iz polufinala se ne uzima u obzir prilikom sabiranja i dodeljivanja plasmana u finalu.



Svaki takmičar započinje finale sa „nula bodova“.

### **KRITERIJUMI ZA PROCENJIVANJE RUNDE 2**

- Isti kriterijumi korišćeni u rundi 1 se primenjuju i u ovom slučaju pri čemu sudija mora imati na umu da takmičar u finalu može predstaviti potpuno različito stanje u odnosu na polufinale.
- Sudije u finalu moraju krenuti sa procenom iz sveže perspektive, osiguravajući na taj način da svaki takmičar ima jednaku šansu da se predstavi i bude procenjen na osnovu stanja (izgleda) njegovog tela u ovoj rundi.

### **FINALE-RUNDA 3**

- Finalisti po numeričkom redu izvode svoje rutine u trajanju od 60 sekundi uz muziku po svom izboru. Ovaj deo runde se ocenjuje i boduje.
- Upotreba rekvizita je zabranjena

### **BODOVANJE RUNDE 3**

- sudije će putem formulara 6 „Individualni sudijski plasman(finale)“, svakom takmičaru dodeliti plasman vodeći računa da dvojici ili više takmičara ne dodele isti plasman. Plasmani idu od prvog do šestog mesta.
- sudije mogu koristiti formular broj 4 „Sudijske beleške“ kako bi zapisivali beleške o takmičarima.
- ukoliko se pojavi izjednačen rezultat u „Finalnom zbiru“ problem se rešava koristeći bodovanje iz „Runde 2“. Ukoliko i dalje postoji izjednačenje, ono se rešava pomoću metode relativnog plasmana „Runde2“.

### **KRITERIJUMI ZA PROCENJIVANJE RUNDE 3**

**-Sudije će kod svakog takmičara procenjivati njegovo predstavljanje fizičke građe kroz muziku. Procenjuje se poziranje kroz rutinu sa posebnim osvrtoma na muskularnost, definiciju, stil, ličnost, koordinaciju pokreta kao i sveukupni performans. Sudije očekuju umetničku , dobro uvežbanu koreografiju koja teče glatko i koja uključuje veći broj poza među kojima se moraju nalaziti i**

**obavezne poze. Takmičar takođe mora uključiti obavezne statične poze kako bi uspeo da prikaže mišiću razvijenost svoje građe. Moon poses i povlačenje kostima kako bi se prikazale unutrašnje strane butine i glutealni mišići su striktno zabranjeni.**

**-Podsećamo sudije da tokom ove runde 50% suđenja treba da se odnosi na rutinu, a 50 % na fizički izgled takmičara.**

## **SEDAM OBAVEZNIH POZA**

### **PREDNJA DUPLA BICEPS POZA**

- Licem prema sudijama, jedna noga u otklonu ka napred i u stranu 40-50cm, takmičar podiže obe ruke u visini ramena i savije ih u laktovima. Ruke treba da budu stisnute i okrenute na dole što uzrokuje kontrakciju bicepsa i mišića podlaktice što čini primarnu mišićnu grupu koja se procenjuje u ovoj pozi.
- kao dodatak takmičar mora pokušati da kontrahuje što više preostalih mišića na telu jer će sudije svakako procenjivati i ukupnu građu takmičara.

**-sudija će prvo proceniti mišić biceps posmatrajući njegov stepen razvoja, punoće, kao i da li postoji razdvojna linija između prednje i zadnje glave bicepsa i dalje će nastaviti sa procenom fizičke građe od glave do pete posmatrajući stepen razvoja podlaktice, deltoidnih i pektoralnih mišića, pec-delt tie-ins, abdominalnih mišića, butine i potkolenice. Procenjivaće definiciju, gustinu i sveukupni balans mišića.**

### **PREDNJA LATISIMUS POZA**

- licem prema sudijama, noge i stopala u istoj liniji sa razmakom od 15 cm, takmičar postavlja ruke na donji deo struka ili obliques sa stisnutom pesnicom ili obuhvata sa otovrenom šakom prilikom čega širi mišić latisimus. U isto vreme mora pokušati da kontrahuje što je više moguće prednjih mišića. Strogo je zabranjeno da takmičar povalči kostim kako bi prikazao unutrašnju stranu butine.

**-sudija prvo treba da primeti da li je takmičar sposoban da dobro raširi mišić latisimus stvarajući oblik slova V svojim trupom. Nakon toga sudija procenjuje kako sveukupni izgled tako i izgled pojedinačnih mišićnih grupa od glave do pete.**

### **BOČNA GRUDNA POZA**

- takmičar sam može da odabere stranu kako bi prikazao onu za koju on smatra da mu je bolja. Stajće svojom bočnom stranom prema sudijama i saviće ruku koja je bliža sudijama pod pravim uglom u laktu pri čemu je šaka te ruke savijena u pesnicu, a šaka druge ruke grabi prvu u predelu zgloba. Noga koja je bliža sudijama će biti savijena u kolenu i položena na prste na podlogu. U ovom momentu takmičar širi grudne mišiće i uz pritisak savijene ruke kontrahuje biceps te iste ruke. On će takođe kontrahovati butine, tačnije dvoglavi mišić na butini i pritiskom nadole ka nožnim prstima kontrahovaće i mišić lista.

**-sudija treba posebnu pažnju da obrati na pektoralni mišić kao i na luk rebara zida grudnog koža, dvoglavi mišić kako na ruci tako i na nozi i mišiće potkolenice uz procenu od glave do pete. U ovoj pozi je sudiji omogućeno da proceni mišiće butine i potkolenice iz bočne perspektive što će mu kasnije omogućiti stvaranje prave slike o razvijenosti i definiciji tih mišića.**

### **ZADNJA DUPLA BICEPS POZA**

- leđima ka sudijama , postavlja ruke u položaj kao i u slučaju prednje duple biceps poze, sa nogom u nazad i položenom na prstima. Treba da kontrahuje mišiće ruku, ramena , gornjih i donjih leđa, butine i potkolenice.

**-sudija će prvo procenjivati mišiće ruku ,a zatim i ostale mišićne grupe od glave do pete kojih u ovoj pozi ima najviše nego što je to slučaj sa ostalim pozama. Ovo uključuje vrat, deltoidni mišić, biceps, triceps, podlakticu, trapezius, teres, infraspinatus, podizač kičme, external obliques, latisimus dorsi, glutealni mišić, dvoglavi mišić butine,kao i mišiće potkolenice. Ova poza ce najviše od ostalih pomoći sudiji u proceni kvaliteta definicije, razvoja i gustine mišića kao i sveukupne uravnoteženosti.**

## ZADNJA LATISIMUS POZA

- stojeći leđima ka sudijama takmičar postavlja ruke na struk sa laktovima široko postavljenim i raskoračnim stavom od 15 cm. Kontrahuje mišić latisimus dorsi što je šire moguće. U ovom momentu bi bilo poželjno da takmičar prikaže sudijama kontrakciju mišića potkolenice suprotne od one koju je kontrahovao u zadnjoj duploj biceps pozi kako bi sudijama olakšao procenu mišića lista kod svakog takmičara. Strogo je zabranjeno da podiže kostim kako bi prikazao veliki glutealni mišić.

**-sudija treba da posmatra stepen raširenosti mišića latisimus dorzi kao i dobru gustinu mišića uključujući posmatranje od glave do pete.**

## BOČNA TRICEPS POZA

- takmičar sam bira stranu koju će prikazati u odnosu na ono što on misli da je bolje. Okrenut je bokom ka sudijama, obe ruke su iza leđa povezujući ruke prstima ili grabeći zglob prednje ruke šakom zadnje ruke. Noga koja je udaljenija od sudija treba da bude savijena u kolenu i položena na prstima. Takmičar će vršiti pritisak nasuprot svoje prednje ruke uzrokujući kontrakciju mišića tricepsa. Trebalo bi da podigne grudi i kontrahuje stomaćne mišiće kao i mišiće butine i potkolenice.

**-sudija će prvo posmatrati mišić triceps, a potom uključiti pregled od glave do pete. U ovoj pozi je takođe omogućena procena bočne strane mišića butine i potkolenice.**

## STOMAK I BUTINE

- licem prema sudijama, obe ruke postavljene iza glave sa jednom nogom isturenom ka napred ili obe noge u istoj liniji u raskoraku od 15 cm. Takmičar kontrahuje abdominalne mišiće sabijajući torzo malko ka napred. U isto vreme kontrahuje mišiće noge, nogu.

**-sudija prvo procenjuje stomaćne kao i mišiće butina, a potom i svih grupa od glave do pete.**

## **ČETVRTINSKI OKRETI**

### **PREDNJA POZICIJA**

- Uspravan, zategnut stav, glava i oči su okrenute u istom smeru kao i telo, pete se nalaze u istoj liniji i u razmaku od 15 cm, stopala su otvorena ka spolje po uglom od 30 stepeni, kolena su ispravljena, stomak uvučen, grudi isturene, ramena povučena unazad, glava uspravljena, ruke vise nadole sa strane centralne linije tela blago savijene u laktovima, palac i prsti su spojeni, dlanovi okrenuti ka telu, ruke stisnute u pesnicu. Takmičar koji nepravilno stane u pozu biće jednom upozoren nakon čega će mu se oduzimati poeni.

### **ČETVRTINSKI OKRET U DESNO( LEVA STRANA KA SUDIJAMA)**

- Uspravan stav, glava i oči usmereni u istom pravcu kao i telo, pete su spojene sa stopalima otvorenim upolje pod uglom od 30 stepeni, kolena su spojena i ispravljena, stomak je uvučen, grudi isturene, ramena povučena unazad, glava izdignuta, leva ruku je položena nadole poredi blago iza centralne linije tela sa dlanom okrenutim ka telu, šakom stisnutom u pesnicu, desna ruka je lagano savijena u laktu i nalazi se ispred tela sa dlanom okrenutim ka telu i šakom stisnutom u pesnicu. Ovakav položaj ruku će uzrokovati da se gornji deo tela lagano uvije ka ulevo pri čemu je nivo levog ramena spušten, a desnog izdignut. Ovakav položaj tela je normalan ali ne sme biti prenatlažen i iskarikiran. Takmičar koji nepravilno stane u pozu biće jednom upozoren nakon čega će mu se oduzimati poeni.

### **ČETVRTINSKI OKRET KA NAZAD**

- Uspravan, zategnut stav, glava i oči u istom smeru kao i telo, pete u istoj liniji sa razmakom od 15 cm, stopala inklinirana upolje pod uglom od 30 stepeni, kolena ispravljena, stomak uvučen, grudi isturene, ramena zabačena unazad, glava izdignuta, obe ruke su spustene sa bočne strane tela uz centralnu liniju tela sa laktovima blago savijenim, palac i prsti su spojeni, dlanovi okrenuti ka telu i šaka savijena u pesnicu. . Takmičar koji nepravilno stane u pozu biće jednom upozoren nakon čega će mu se oduzimati poeni.

## **ČETVRTINSKI OKRET KA DESNO (DESNA STRANA KA SUDIJAMA)**

- Uspravan stav, glava i oči usmerene u istom pravcu kao i telo, pete su spojene sa stopalima inkliniranim ka upolje pod uglom od 30 stepeni, kolena su spojena i ispravljena, stomak uvučen, grudi isturene, ramena zabačena unazad, glava uzdignuta, desna ruka visi blago unazad u odnosu na centralnu liniju tela sa blago povijenim laktom, palac i prsti spojeni, dlan okrenut ka telu, a šaka savijena u pesnicu, leva ruka se nalazi ispred tela sa blago povijenim laktom, dlan okrenut ka telu, šaka savijena u pesnicu. Ovakav položaj ruku uzrokuje uvrtnanje gornjeg dela tela ka desno sa nižim nivoom desnog i višim nivoom levog ramena. Ovo je normalan položaj ali ne sme biti pre naglašen. Takmičar koji nepravilno stane u pozu biće jednom upozoren nakon čega će mu se oduzimati poeni.

## MUŠKI FIZIK

### RUNDE

- **ELIMINACIONA** runda (četvrtinski okreti)
- **POLUFINALE:** runda 1 ( četvrtinski okreti )
- **FINALE:** runda 2 (individualna prezentacija i četvrtinski okreti)

### ELIMINACIONA RUNDA

- Eliminaciona runda ce biti održana samo u slučaju da u kategoriji ima više od 15 takmičara i to na sledeći način:
- svi takmičari se izvode na binu po numeričkom redu u jednoj ili po potrebi dve kolone.
- kolona se deli na dve jednake grupe koje se pozicioniraju na način da jedna kolona stoji desno od centra bine,a druga levo tako da centar bine ostaje slobodan za uporedno poziranje.
- po numeričkom redu i u grupama ne većim od 10 takmičari dolaze na centar bine kako bi izveli četvrtinske okrete.
- Po završetku u jednoj koloni po numeričkom redu izlaze sa bine.

### KRITERIJUMI ZA PROCENU

-Isti kriterijumi koji se koriste ze procenu POLUFINALA- runda 1 se koriste i u ovom slučaju.

**-Sudije procenjuju celokupnu građu u smislu stepena proporcije, simetrije, kontura mišića i kvaliteta (gustina, nivo telesnih masti) kao i izgleda kože.**

### BODOVANJE ELIMINACIONE RUNDE

- tokom eliminacione runde sudije biraju top 15 takmičara koji prelaze u sledeću rundu upisujući znak X pored imena takmičara za koje smatraju da spadaju u top 15 na formularu broj 1 koji se naziva „Eliminaciona runda (sudije)“

- ukoliko postoji izjednačen rezultat između dva ili više takmičara, oni se ponovo izvode na binu kako bi izveli uporedno poziranje u cilju razrešenja izjednačenog rezultata.
- samo top 15 takmičara prelazi u sledeću rundu

## **POLUFINALE – RUNDA 1**

- takmičari izlaze na binu u jednoj koloni po numeričkom redu
- kolona se deli u dve jednake grupe koje se pozicioniraju tako da jedna stoji sa jedne strane bine, a druga sa druge tako da je centar bine slobodan za uporedno poziranje.
- Po numeričkom redu i u grupama ne većim od 8 takmičara se izvode na centar bine kako bi izvele četiri obavezne poze.
- Ovo prvobitno grupisanje takmičara i izvođenje četvrtisnkih okreta ima za cilja da omogući sudijama da odluče koje takmičarke će učestvovati u uporednom poziranju koje sledi.
- Sve sudije će biti zamoljene da predaju svoje predloge top 5 takmičara za prvo uporedno poziranje glavnom sudiji. Glavni sudija će analizirati predloge svih sudija iz tog panela i na osnovu njih će formirati prvu grupu za uporedno poziranje. Ovu grupu čine takmičari koji su najčešće predlagani od strane sudijskog panela što bi značilo da ovi takmičari spadaju u najbolje u svojoj kategoriji. Broj takmičara u grupi za uporedno poziranje određuje glavni sudija, međutim ona ne može biti manja od 3 niti veća od 8 takmičara.
- Nakon ovoga sudije mogu biti zamoljene da ponovo predaju svoje predloge za sledeću grupu od 5 takmičara za uporedno poziranje (komparaciju) ) koji mogu uključiti i one koji su već bili u prvoj komparacijskoj grupi.
- Treću komparacijsku grupu formira glavni sudija sa takmičarima koji su najmanji broj puta predlagani od strane sudijskog panela.
- Svi takmičari moraju biti prozvani bar jednom na uporedno poziranje. Ukupan broj komparacija će odrediti glavni sudija.
- Nakon poslednje komparacije svi takmičari na bini ponovo formiraju jednu kolonu po numeričkom redu pre izlaska sa bine.



## **BODOVANJE RUNDE 1**

- koristeći formular broj 3 „Sudijski individualni plasmani (polufinale)“ svaki sudija dodeljuje plasman od 1-15 svakom takmičaru vodeći računa da dva ili više takmičara ne mogu imati isti plasman.
- Sudije mogu koristiti formular broj 4 „Sudijske beleške“ u kome će zabeležiti svoja lična zapažanja o takmičarima.
- ukoliko se pojavi izjednačen rezultat u formularu „runda 1 subscore-zbir“, problem se rešava korišćenjem metode relativnog plasmana: posmatra se bodovanje svakog sudije iz sudijskog panela za takmičare sa izjednačenim brojem bodova. U kolonama se postavljaju tačkice kod najboljih plasmana takmičara koji imaju izjednačen rezultat, nakon čega se one zbroje (evidentiraju). Takmičar sa većim brojem tačkica predstavlja pobednika izjednačenog rezultata (winner of the tie) dobija bolji plasman.

-bodovanjem sudija će se takmičarima dodeliti plasmani od prvog do petnaestog mesta, a samo top 6 iz polufinala prelaze u finale

## **KRITERIJUMI ZA PROCENU RUNDE 1**

- Mišićavost i kondicija (stanje) tela - sudija prvo ocenjuje celokupni atletski izgled tela od glave do pete. Procena započeta opštim utiskom o stasu, nastavlja se posmatranjem stanja i izgleda kože, kose. Sudija očekuje fit takmičara koji prikazuje adekvatan oblik i proporcije tela, sa izbalansiranom muskularnošću i celokupnom kondicijom(stanjem).
- Sudije se podsećaju da ekstremna mišićavost i definicija nisu poželjni i moraju se lošije oceniti.
- Ličnost i prezentacija na bini – takmičar treba da ima stav i najbolju prezentaciju na bini, da poseduje sposobnost da publici prikaže svoju ličnost, da odiše samopouzdanjem.

## **FINALE – RUNDA 2**

- Top 6 finalista se pozivaju na binu jedan po jedan i predstavljaju imenom, brojem i zemljom koju predstavljaju.

- Takmičar došeta do centra i prednjeg dela bine. Tu izvodi četvrtinske okrete sa proizvoljnim položajem ruke u džepu ili na kuku, završavajući u pozi licem ka sudijama. Nakon toga ga scenski sudija upućuje ka jednoj strani bine.
- Po završetku individualnih prezentacija cela kolona se izvodi na centar bine kako bi izveli četvrtinske okrete po numeričkom redu, a zatim i sa promenjenim redosledom u koloni.
- Po završetku u jednoj koloni napuštaju binu.

## **BODOVANJE RUNDE 2**

- Sudije će putem formulara broj 6 „Individualni sudijski plasmani (finale)“ koristeći iste kriterijume u proceni kao i tokom polufinala dodeliti svakom takmičaru plasman (plasmani idu od 1-6) vodeći računa da se ne ponavlja isti plasman kod dva ili više takmičara.

Bodovanje iz polufinala se ne uzima u obzir prilikom sabiranja i dodeljivanja plasmana u finalu. Svaki takmičar započinje final sa „nula bodova“.

- Ukoliko se pojavi izjednačenje u „Runda 2 zbir bodova“ koristi se metoda relativnog plasmana koja se primenjuje na „Runda 2 zbir bodova“.

## **KRITERIJUMI ZA PROCENU RUNDE 2**

- **Koriste se isti kriterijumi za procenu kao i kod runde 1 imajući na umu da se sad počinje iz sveže perspektive. Takmičar se posmatra od „nule“, ne obazirući se na njegov izgled i prezentaciju iz polufinala.**

## **ČETVRTINSKI OKRETI**

- **Prednja poza** – uspravan i zategnut stav, glava i oči u istom smeru kao i telo, jedna ruka je položena na kuk, a jedna noga pomerena u stranu. Druga ruka se nalazi pored tela blago odmaknuta, blago savijena u laktu, otvorene šake i ispravljenih estetski postavljenih prstiju. Kolena su ispravljena, abdominalni i mišići latisimus dorzi u blagoj kontrakciji, glava izdignuta.

- **Četvrtinski okret u desno** – levom stranom su okrenuti ka sudijama sa blago uvrnutim gornjim delom tela ka sudijama i licem ka sudijama.leva ruka je položena na kuku, desna je na dole i nešto ispred centralne linije tela, blago povijene u laktu, otvorene šake sa ispravljenim i estetski postavljenim prstima. Leva noga blago savijena u kolenu i položena na celo stopalo.desna noga blago savijena u kolenu i pomerena unazad i položena na prste.
- **Četvrtinski okret unazad** – uspravanm zategnut stav, glava i pogled u istom smeru kao i telo, jedna ruka na kuku, druga pored tela u blagom odklonu, blago savijena u laktu sa otvorenom šako i ispravljenim estetski postavljenim prstima. Jedna noga je pomerena unazad i u stranu položena na prste. Glava izdignuta , a mišići latisimus dorzi blago kontrahovani.
- **Četvrtinski okret u desno** – desnom stranom su okrenuti ka sudijama sa blago uvrnutim gornjim delom tela ka sudijama i licem ka sudijama.desna ruka je položena na kuku, leva je na dole i nešto ispred centralne linije tela, blago povijene u laktu, otvorene šake sa ispravljenim i estetski postavljenim prstima. desna noga blago savijena u kolenu i položena na celo stopalo. leva noga blago savijena u kolenu i pomerena unazad i položena na prste.
- Svaki takmičar koji ne zauzme odgovarajuću pozu, biće upozoren nakon čega će mu se oduzimati poeni.

## KRITERIJUMI ZA PROCENU ČETVRTINSKIH OKRETA

- Izuzev gornjeg dela noge koji je pokriven šorcem, procena treba da uzme u obzir celokupan stas. Procena započeta od opšteg utiska treba da se nastavi posmatranjem kose, celokupne razvijenosti i oblika tela, prezentacijom izbalansirane, proporcionalne i simetrične građe, stanje i izgled kože kao i sposobnost takmičara da sebe predstavi graciozno i sa samopouzdanjem.

**-Sudije treba da favorizuju takmičare sa harmoničnom, proporcionalnom, klasičnom muškom građom, dobrim držanjem, ispravnim anatomskim strukturama( oblik tela, prava kičma, udovi i trup u adekvatnoj proporciji, prave noge,a ne krive u o ili x). Ključni momenti su vertikalna proporcija**

**(dužina od nogu do gornjeg dela tela) i horizontalna proporcija (odnos širine kuka i struka naspram ramena.)**

- Treba proceniti stepen razvijenosti (gustinu) muskulature postignute kroz atletske napore i pravilnu ishranu. Delovi tela treba da imaju lep i čvrst izgled sa smanjenim nivoom telesnih masti, ali opet „mekši“ i blaži izgled nego sto je to slučaj u muškom bodibildingu. Građa ne sme biti ni previše mišićava ni previše mršava, bez duboke separacije i izbrazdanosti mišića.
- **Stas koji se smatra premišićav ili premršav bice lošije ocenjen**
- U obzir treba uzeti i zategnutost i izgled kože. Kože mora biti glatka i zdravog izgleda. Posmatra se celokupna prezentacija takmičara od momenta stupanja na binu do momenta kada napušta binu. Naglasak je na zdravom, fit, atletskom stasu predstavljenim kao „potpuni paket“.

**-Sudije se podsećaju da ovo nije takmičenje u bodibildingu. Takmičari treba da poseduju oblik mišića ali ne i definiciju, izbrazdanost, separaciju, nizak nivo telesnih masti, isušenost kao kod bodibildera. Svako ko poseduje ove karakteristike treba biti lošije ocenjen.**

#### **INDIVIDUALNA PREZENTACIJA**

- Takmičar došeta do centra bine gde izvodi prednju pozu sa proizvoljnim položajem ruke (na kuku ili u džepu) završavajući pozom licem ka sudijama.
- Zatim se okreće na desno i izvodi levu bočnu pozu
- Okreće se na desno i izvodi zadnju pozu
- Okreće se na desno i izvodi desnu bočnu pozu
- Okreće se na desno i izvodi prednju pozu.
- Nakon toga odlazi u pozadinski deo bine i priključuje se ostalim takmičarima u koloni.

**-Sudije procenjuju koliko dobro takmičar prikazuje svoju građu pri pokretu, šetnji. Posmatra se gracioznost u hodu na bini. Stav, elegancija pokreta, gestikulacija, harizma, ličnost, sposobnost da sebe predstave kao šoumena ima udela u konačnom ocenjivanju takmičara.**

## **BODI FITNES**

### **RUNDE**

- **ELIMINACIONA** runda ( četvrtinski okreti)
- **POLUFINALE:** runda 1 (četvrtinski okreti)
- **FINALE:** runda 2 ( lšetnja i četvrtisnki okreti)

### **ELIMINACIONA RUNDA**

- Eliminaciona runda ce biti održana samo u slučaju da u kategoriji ima više od 15 takmičara i to na sledeći način:
- sve takmičarke se izvode na binu po numeričkom redu u jednoj ili po potrebi dve kolone.
- kolona se deli na dve jednake grupe koje se pozicioniraju na način da jedna kolona stoji desno od centra bine,a druga levo tako da centar bine ostaje slobodan za uporedno poziranje.
- takmičarke se izvode na centar bine radi izvođenja četvrtinskih okreta numeričkom redu i u grupama ne većim od 10 takmičara: četvrtinski okret u desno, u nazad, u desno i napred.
- Po završetku runde cela kategorija se ponovo ređa u jednu kolonu po numeričkom redu i izvodi sa bine.

### **BODOVANJE ELIMINACIONE RUNDE**

- U ovom momentu sudije će procenjivati celokupan stas, stepen proporcije, simetrije, uravnoteženosti i oblika građe tela kao i stanje kože.
- tokom eliminacione runde sudije biraju top 15 takmičara koji prelaze u sledeću rundu upisujući znak X pored imena takmičara za koje

smatraju da spadaju u top 15 na formularu broj 1 koji se naziva „Eliminaciona runda (sudije)“

- ukoliko postoji izjednačen rezultat između dva ili više takmičara, oni se ponovo izvode na binu kako bi izveli četvrtinske okrete u cilju razrešenja izjednačenog rezultata.
- samo top 15 takmičara prelazi u sledeću rundu

## **POLUFINALE: RUNDA 1**

- runda 1 neće biti održana ukoliko u kategoriji ima 6 ili manje takmičara o čemu odluku donosi glavni sudija.
- svih 15 polufinalista se izvode na binu po numeričkom redu u jednoj koloni
- kolona se deli na dve jednake grupe koje se pozicioniraju na način da jedna kolona stoji desno od centra bine, a druga levo tako da centar bine ostaje slobodan za uporedno poziranje.
- po numeričkom redu i u grupama ne većim od 8 takmičara svaka grupa će biti izvedena na centar bine kako bi izveli četvrtinske okrete.
- Ovo inicijalno grupisanje takmičara i izvođenje četvrtinskih okreta, omogućuje sudijama da odluče koji takmičari će učestvovati u međusobnom upoređivanju koje sledi dalje.
- Sve sudije će biti zamoljene da predaju svoje predloge top 5 takmičara za prvo uporedno poziranje glavnom sudiji. Glavni sudija će analizirati predloge svih sudija iz tog panela i na osnovu njih će formirati prvu grupu za uporedno poziranje. Ovu grupu čine takmičari koji su najčešće predlagani od strane sudijskog panela što bi značilo da ovi takmičari spadaju u najbolje u svojoj kategoriji. Broj takmičara u grupi za uporedno poziranje određuje glavni sudija, međutim ona ne može biti manja od 3 niti veća od 8 takmičara.
- Nakon ovoga sudije mogu biti zamoljene da ponovo predaju svoje predloge za sledeću grupu od 5 takmičara za uporedno poziranje (komparaciju) koji mogu uključiti i one koji su već bili u prvoj komparacijskoj grupi.

- Treću komparacijsku grupu formira glavni sudija sa takmičarima koji su najmanji broj puta predlagani od strane sudijskog panela.
- Svi takmičari moraju biti prozvani bar jednom na uporedno poziranje. Ukupan broj komparacija će odrediti glavni sudija.
- Nakon poslednje komparacije svi takmičari na bini ponovo formiraju jednu kolonu po numeričkom redu pre izlaska sa bine.

## **BODOVANJE RUNDE 1**

- koristeći formular broj 3 „Sudijski individualni plasmani (polufinale)“ svaki sudija dodeljuje plasman od 1-15 svakom takmičaru vodeći računa da dva ili više takmičara ne mogu imati isti plasman.
- Sudije mogu koristiti formular broj 4 „Sudijske beleške“ u kome će zabeležiti svoja lična zapažanja o takmičarima.
- ukoliko se pojavi izjednačen rezultat u formularu „runda 1 subscore-zbir bodova“, problem se rešava korišćenjem metode relativnog plasmana: posmatra se bodovanja svakog sudije iz sudijskog panela za takmičare sa izjednačenim brojem bodova. U kolonama se postavljaju tačkice kod najboljih plasmana takmičara koji imaju izjednačen rezultat, nakon čega se one saberu (evidentiraju). Takmičar sa većim brojem tačkica predstavlja pobednika izjednačenog rezultata (winner of the tie) dobija bolji plasman.

-bodovanjem sudija će se takmičarima dodeliti plasmani od prvog do petnaestog mesta, a samo top 6 iz polufinala prelaze u finale

## **KRITERIJUMI ZA PROCENU RUNDE 1**

- Prilikom procene u obzir treba uzeti celokupan stas. Procena, počev od opšteg utiska o stasu i građi tela, treba da uključuje i procenu izgleda kose i crta lica (lepote lica), celokupnu razvijenost i oblik tela, prezentaciju uravnotetženo, izbalansiranog, proporcionalnog i simetrično razvijenog tela – stasa; izgled i stanje kože; kao i sposobnost samog takmičara da sebe predstavi graciozno, staloženo i sa samopouzdanjem.
- Procenjuje se ukupni nivo mišićnog tonusa postignut kroz atletske napore i pravilnu ishranu. Mišićne grupe treba da imaju obao i čvrst izgled sa malim procentom telesnih masti. Građa ne sme biti ni

previše mišićava ni previše mršava, bez duboke separacije i izbrazdanosti mišića. Stas koji se smatra premišićav ili premršav bice lošije ocenjen.

- U obzir treba uzeti i zategnutost i izgled kože. Kože mora biti glatka i zdravog izgleda bez celulita. Šminka i frizura moraju da komplementiraju celokupnom izgledu.
- Posmatra se celokupna prezentacija takmičara od momenta stupanja na binu do momenta kada napušta binu. Naglasak je na zdravom, fit, atletskom stasu predstavljenim kao „potpuni paket“.

**-Sudije podsećamo da je ovo nije takmičenje u ženskoj fizik kategoriji. Tako da takmičarke treba da imaju oblik mišića ali ne i veličinu, definiciju i vaskularnost koja se viđa u kategoriji ženski fizik. Svaki takmičar koji ima ove karakteristike biće lošije ocenjen.**

## **FINALE – RUNDA 2**

- Top 6 finalista izlaze na binu jedan po jedan po numeričkom redu kako bi izveli

### **I-ŠETNJU:**

**-Takmičarka će došetati do centra bine, zaustaviti se i izvesti četiri poze po svom izboru.**

**-Nakon izvedene I-ŠETNJE, takmičarka se povlači u zadnji deo bine i zauzima mesto koje joj pokaže scenski sudija.**

- Potom takmičari u jednoj koloni po numeričkom redu idu ka centru bine.
- Glavni sudija upućuje takmičare na četvrtinske okrete, nakon toga izmenjaju raspored u koloni i ponove četvrtinske okrete.
- Po završetku napuštaju binu u jednoj koloni.

## **BODOVANJE RUNDE 2 – FINALE**



- Sudije će putem formulara broj 6 „Individualni sudijski plasmani (finale)“ koristeći iste kriterijume u proceni kao i tokom polufinala dodeliti svakom takmičaru plasman (plasmani idu od 1-6) vodeći računa da se ne ponavlja isti plasman kod dva ili više takmičara.

Bodovanje iz polufinala se ne uzima u obzir prilikom sabiranja i dodeljivanja plasmana u finalu.

Svaki takmičar započinje finale sa „nula bodova“.

- Ukoliko se u ovom momentu pojavi izjednačen rezultat u „Runda 2 zbir bodova“ za rešavanje problema koristi se metoda relativnog plasmana u odnosu na „runda 2 zbir bodova“.

## **KRITERIJUMI ZA PROCENU RUNDE 2 - FINALE**

- Kriterijumi za procenu su isti kao i u slučaju runde 1 –polufinale.
- Sudija mora imati na umu da u finalu započinje procenjivanje iz sveže perspektive ne obazirući se na utiske i procenu u polufinalu, osiguravajući na taj način da se svi takmičari procenjuju na osnovu trenutnog stanja njihovog tela u finalu.

## **ČETVRTINSKI OKRETI**

**-Sudije još jednom podsećamo da stav i držanje takmičarke treba da posmatraju sve vreme dok su na bini. Takmičarke bi trebalo da pokažu satv, ženstvenost i samopouzdanje. Ovo se pogotovo odnosi nja momente kada takmičarka stoji u koloni i pri poziranju kroz četvrtinske okrete.**

- Dok stoje u koloni takmičarke ne bi smele da zauzmu zategnut, napet stav sa savijenim rukama i pomerenim u stranu prikazujući na taj način mišićavost.
- Opušten stav u koloni podrazumeva: uspravan stav, licem prema sudijama, rukama pored tela i spojenim stopalima ili stav gde je telo blago okrenuto, leva strana ka sudijama kako bi broj bio vidljiv, desna ruka je položena na kuk,a leva noga je blago pomerenka ka napred i u stranu.

- Glava i pogled su usmereni ka napred, ramena zabačena unazad, stomak uvučen, grudi isturene. Na komandu glavnog sudije takmičari u koloni treba da uđu u prednju pozu.

**-PREDNJA POZA** : uspravan stav, glava i pogled u istom pravcu kao i telo, pete su spojene a stopala otvorena upolje pod uglom od 30 stepeni, kolena spojena i ispravljena, stomak uvučen, grudi isturene, ramena zabačena, obe ruke pored tela duž centralne linije tela, lakat je blago savijen, palac i prsti spojeni, dlan je okrenut ka telu i odmaknut oko 10 cm od tela, šake su blago povijene.

**-ČETVRTINSKI OKRET U DESNO** : leva strana okrenuta ka sudijama, uspravan stav, glava i pogled u istom smeru kao i telo, pete su spojene , stopala inklinirana pod uglom od 30 stepeni, kolena spojena i ispravljena, stomak uvučen, grudi isturene, ramena zabačena, leva ruka je blago pomerena unazad u odnosu na centralnu liniju tela sa blago savijenim laktom, palac i prsti spojeni, šaka je okrenuta ka telu , ruka je blago povijena, desna ruka je blago napred od centralne linije tela, blago savijena u laktu, palac i prsti spojeni, šaka okrenuta ka telu, šaka je blago povijena . ovakav položaj ruku uzrokuje da se gornji deo tela blago uvrne ka levo sa levim ramenom malo spuštenim, a desnim izdignutim. Ovo je normalno i ne sme biti pre naglašeno.

**-ČETVRTINSKI OKRET U NAZAD**: uspravan stav, glava i pogled usmereni u istom pravcu kao i telo, pete su spojene, stopala inklinirana pod uglom od 30 stepeni, kolena spojena i ispravljena, stomak uvučen, grudi isturene, ramena zabačena, obe ruke pokraj tela duž centralne linije tela, savijene blago u laktovima, palac i prsti spojeni, dlanove okrenuti ka telu i odmaknuti 10 cm od tela, šake blago povijene.

**-ČETVRTINSKI OKRET U DESNO**: desna strana je ka sudijama, , glava i pogled usmereni u istom pravcu kao i telo, pete su spojene, stopala inklinirana pod uglom od 30 stepeni, kolena spojena i ispravljena, stomak uvučen, grudi isturene, ramena zabačena, desna ruka je blago unazad u odnosu na centralnu liniju tela sa blago savijenim laktom, palac i prsti spojeni, dlan je okrenut ka telu , šaka je blago povijena, leva ruka je blago napred od centralne linije tela, blago savijena u laktu, palac i prsti spojeni, dlan okrenuta ka telu, šaka je blago povijena . ovakav položaj ruku uzrokuje da se gornji deo tela blago uvrne ka

desno sa desnim ramenom malo spuštenim, a levim izdignutim. Ovo je normalno i ne sme biti prenaplašeno.

- Svi takmičari koji ne uspeju da zauzmu odgovarajuću pozu će primiti jedno upozorenje nakon čega će im biti oduzeti poeni.

## **KARAKTERISTIKE ZA PROCENU TOKOM ČETVRTINSKIH OKRETA U BODIFITNESU**

- U svim rundama takmičari se izvode na binu u koloni po numeričkom redu. Poređenje kroz četvrtinske okrete se vrši u grupama ne većim od 8 (polufinale) odnosno 6 (finale).

**-Sudija prvo treba da proceni sveukupni utisak o atletskom izgledu građe. Ova procena u obzir treba da uzme celokupan stas. Započinje se prvo sa opštim utiskom o stasu, a u obzir se još i uzima kosa i šminka, sveukupniu atletsku razvijenost muskulature, prezentaciju izbalansirane, simetrične, proporcionalne razvijenosti građe, izgled i stanje kože, sposobnost takmičara da sebe predstavi graciozno sa stavom i samopouzdanjem. Treba porceniti stepen razvijenosti muskulature postignute kroz atletske napore i pravilnu ishranu. Mišićne grupe treba da imaju obao i čvrts izgled sa malim procentom telesnih masti. Građa ne sme biti ni previše mišićava ni previše mršava, bez duboke separacije i izbrazdanosti mišića.**

- Stas koji se smatra premišićav ili premršav bice lošije ocenjen. U obzir treba uzeti i zategnutost i izgled kože. Kože mora biti glatka i zdravog izgleda bez celulita. Šminka i frizura moraju da komplementiraju celokupnom izgledu.
- Posmatra se celokupna prezentacija takmičara od momenta stupanja na binu do mementa kada napušta binu. Naglasak je na zdravom, fit, atletskom stasu predstavljenim kao „potpuni paket“.

## **KAKO IZVESTI I PROCENITI I- ŠETNJU**

**-Takmičarka će došetati do centra bine, zaustaviti se i izvesti četiri poze po svom izboru.**

**-Nakon izvedene I-ŠETNJE, takmičarka se povlači u zadnji deo bine i zauzima mesto koje joj pokaže scenski sudija.**

**-Sudije će procenjivati koliko dobro takmičarke prikazuju svoj stas kroz pokret, da graciozno šetaju po bini. tempo, elegancija pokreta, gestikulacija, harizma, izraz svoje ličnosti, šarm, kakav je „šoumen“ kao i prirodni ritam treba imati udela u konačnom ocenjivanju takmičara.**

## FITNES

### RUNDE

- **ELIMINACIONA** runda (četvrtincki okreti)
- **POLUFINALE:** runda 1 (fitnes rutine)
- **POLUFINALE:** runda 2 (četvrtinski okreti)
- **FINALE:** runda 3 (fitnes rutine)
- **FINALE:** runda 4 (četvrtinski okreti)

### ELIMINACIONA RUNDA

- Eliminaciona runda ce biti održana samo u slučaju da u kategoriji ima više od 15 takmičara i to na sledeći način:
- svi takmičari se izvode na binu po numeričkom redu u jednoj ili po potrebi dve kolone.
- kolona se deli na dve jednake grupe koje se pozicioniraju na način da jedna kolona stoji desno od centra bine, a druga levo tako da centar bine ostaje slobodan za uporedno poziranje.
- takmičari se izvode na centar bine radi izvođenja četvrtinskih okreta po numeričkom redu i u grupama ne većim od 8 takmičara: četvrtinski okret u desno, u nazad, u desno i napred.
- Po završetku runde cela kategorija se ponovo ređa u jednu kolonu po numeričkom redu i izvodi sa bine.

### BODOVANJE ELIMINACIONE RUNDE

- **U ovom momentu sudije će procenjivati celokupan stas, stepen proporcije, simetrije, uravnoteženosti i oblika građe tela kao i stanje kože.**
- tokom eliminacione runde sudije biraju top 15 takmičara koji prelaze u sledeću rundu upisujući znak X pored imena takmičara za koje

smatraju da spadaju u top 15 na formularu broj 1 koji se naziva „Eliminaciona runda (sudije)“

- ukoliko postoji izjednačen rezultat između dva ili više takmičara, oni se ponovo izvode na binu kako bi izveli četvrtinske okrete u cilju razrešenja izjednačenog rezultata.
- samo top 15 takmičara prelazi u sledeću rundu

## **POLUFINALE – RUNDA 1**

- runda jedan se neće održati ukoliko ima 6 ili manje takmičara, ali odluku o tome donosi glavni sudija.
- Svaki takmičar će biti pozvan na binu po numeričkom redu kako bi izvli svoju fitnes rutinu uz muziku po svom ličnom izboru u trajanju najviše od 90 sekundi.
- Svaki takmičar će biti predstavljen brojem, imenom i prezimenom i klubom.
- Iz sigurnosnih razloga upotreba ulja za rutine je strogo zabranjena.
- Upotreba rekvizita je dozvoljena ali ograničena.
- Takmičari ne smeju koristiti bilo kakve uređaje koje ostavljaju za sobom materiju koja može biti opasnost za ostale takmičare na bini ili koji zahteva čišćenje bine nakon završene rutine.
- Takmičar sam mora doći i sići sa bine bez pomaganja drugih osoba.

## **BODOVANJE RUNDE 1**

- koristeći formular broj 3 „Sudijski individualni plasmani (polufinale)“ svaki sudija dodeljuje plasman od 1-15 svakom takmičaru vodeći računa da dva ili više takmičara ne mogu imati isti plasman.
- Sudije mogu koristiti formular broj 4 „Sudijske beleške“ u kome će zabeležiti svoja lična zapažanja o takmičarima.
- ukoliko se pojavi izjednačen rezultat u formularu „runda 1 subscore- zbir bodova“, problem se ne rešava odmah jer se „Runda 1- zbir bodova“ na kraju polufinala sabira sa „runda 2- zbir bodova“ kako bi se dobio POLUFINALE – ZBIR BODOVA – REZULTAT.

- bodovanjem sudija će se takmičarima dodeliti plasmani od prvog do petnaestog mesta, a samo top 6 iz polufinala prelaze u finale

## **KRITERIJUMI ZA PROCENU RUNDE 1**

**-sudija treba da procenjuje rutinu sa osvrtom na tempo, snagu, fleksibilnost, stil, ličnost, atletsku koordinaciju i sveukupni performans. Sudije takođe treba da posmatraju koji od takmičara izvodi pokrete snage i fleksibilnosti, kao i gimnastičke elemente. Rutina može da uključuje aerobik, ples, gimnastiku kao i druge vrste demonstracije talenta za sport, atletiku. Ne postoje pokreti koji su obavezni.**

- **Sudije se podsećaju da tokom ove runde oni procenjuju samo rutine ,a ne i stas, građu takmičara.**

## **POLUFINALE –RUNDA 2**

- Runda dva se ne mora održati ako ima 6 ili manje takmičara o čemu odluku donosi glavni sudija.
- svih 15 polufinalista se izvode na binu po numeričkom redu u jednoj koloni
- kolona se deli na dve jednake grupe koje se pozicioniraju na način da jedna kolona stoji desno od centra bine, a druga levo tako da centar bine ostaje slobodan za uporedno poziranje.
- po numeričkom redu i u grupama ne većim od 8 takmičara svaka grupa će biti izvedena na centar bine kako bi izveli četvrtinske okrete.
- Ovo inicijalno grupisanje takmičara i izviđenje četvrtinskih okreta , omogućiće sudijama da odluče koji takmičari će učestvovati u međusobnom upoređivanju koje sledi dalje.

-Sve sudije će biti zamoljene da predaju svoje predloge top 5 takmičara za prvo uporedno poziranje glavnom sudiji. Glavni sudija će analizirati predloge svih sudija iz tog panela i na osnovu njih će formirati prvu grupu za uporedno poziranje. Ovu grupu čine takmičari koji su najčešće predlagani od strane sudijskog panela što bi značilo da ovi takmičari spadaju u najbolje u svojoj

kategoriji. Broj takmičara u grupi za uporedno poziranje određuje glavni sudija, međutim ona ne može biti manja od 3 niti veća od 8 takmičara.

-Nakon ovoga sudije mogu biti zamoljene da ponovo predaju svoje predloge za sledeću grupu od 5 takmičara za uporedno poziranje (komparaciju) koji mogu uključiti i one koji su već bili u prvoj komparacijskoj grupi.

-Treću komparacijsku grupu formira glavni sudija sa takmičarima koji su najmanji broj puta predlagani od strane sudijskog panela.

- Svi takmičari moraju biti prozvani bar jednom na uporedno poziranje. Ukupan broj komparacija će odrediti glavni sudija.
- Nakon poslednje komparacije svi takmičari na bini ponovo formiraju jednu kolonu po numeričkom redu pre izlaska sa bine.

## **BODOVANJE RUNDE 2**

- koristeći formular broj 3 „Sudijski individualni plasmani (polufinale)“ svaki sudija dodeljuje plasman od 1-15 svakom takmičaru vodeći računa da dva ili više takmičara ne mogu imati isti plasman. Sudije mogu koristiti formular broj 4 „Sudijske beleške“ u kome će zabeležiti svoja lična zapažanja o takmičarima.
- Ukoliko se u „Runda 2 zbir“ pojavi izjednačenje, nije ga neophodno odmah rešavati jer se on svakako sabira sa „Runda 1 zbir“ kako bi se dobio POLUFINALE- ZBIR i POLUFINALE- PLASMAN.
- Ukoliko se izjednačenje pojavi u POLUFINALE ZBIR, rešava se prvo korišćenjem „runda 2 zbir“. Ukoliko i dalje postoji izjednačenje rešava se metodom relativnog plasmata u odnosu na listu „Runda 2 zbir“.

## **KRITERIJUMI ZA PROCENU RUNDE 2**

- **Uopšteno gledajući kriterijumi koji se koriste za procenu ženskog fitnesa su isti koji se koriste za procenu ženskog bodifitnesa.**
- **Prilikom procene u obzir treba uzeti celokupan stas. Procena, počev od opšteg utiska o stasu i građi tela, treba da uključuje i procenu izgleda kose i crta lica (lepote lica), celokupnu razvijenost i oblik tela, prezentaciju uravnoteženo, izbalansiranog, proporcionalnog i simetrično razvijenog tela – stasa; izgled i stanje kože;kao i**



sposobnost samog takmičara da sebe predstavi graciozno, staloženo i sa samopouzdanjem.

- Neophodno je proceniti sveukupni tonus tela postignut kroz atletske napore i pravilne ishrane. Delovi tela treba da budu lepi i zategnuti sa smanjenim nivoom telesne masti, ali trebaju imati „mekši“ i „nežniji“(glatkiji) izgled nego sto je to slučaj u kategoriji bodifitnesa. Građa tela ne bi trebalo da bude ni previše mišićava, a ni previše mršava. Trebalo bi da bude bez prisustva mišićne separacije i ispruganosti mišića. Građa koja se smatra premišićava ili premršava biće lošije ocenjena.
- Prilikom procene takođe posmatramo zategnutost i izgled kože. Koža treba da bude glatka i zdravog izgleda bez prisutnog celulita. Frizura i šminka treba da budu komplementarna sa celokupnim izgledom.

-Sudija započinje sa procenom izgleda takmičara od momenta kada on stupi na binu pa sve do momenta kada sa nje siđe. Sve vreme takmičar mora da se posmatra sa aspekta „zdrave i fit „ figure koja se atraktivno prikazuje u vidu „potpunog paketa“.

-Podsećamo sudije da ovo nije takmičenje u zenskom fiziku. Da takmičarke treba da imaju oblikovan mišić ali ne i prevelik, izdefinisani i isprugani sa naglašenim vaskularitetom. Sve ove karakteristike treba lošije oceniti.

### **FINALE – RUNDA 3**

- Top 6 finaliste će biti pozivani na binu jedan po jedan po numeričkom redu. Na binu izlaze u svojim kostimima i izvode svoje fitness rutine uz muziku po svom izboru u dužini maksimalno do 90 sekundi.
- Svaki takmičar će biti predstavljen brojem, imenom i zemljom koju predstavlja.
- Kriterijumi za procenu su isti kao i u polifinalu u rundi 1 ,ali sudije moraju imati na umu da sada ocenjivanje započinje iz nove perspektive ne obazirući se na utisak kakav su takmičari ostavili u polufinalu.

### **BODOVANJE RUNDE 3**

- Sudije će putem formulara broj 6 „Individualni sudijski plasmani (finale)“ koristeći iste kriterijume u proceni kao i tokom polufinala dodeliti svakom takmičaru plasman (plasmani idu od 1-6) vodeći računa da se ne ponavlja isti plasman kod dva ili više takmičara.

Bodovanje iz polufinala se ne uzima u obzir prilikom sabiranja i dodeljivanja plasmana u finalu. Svaki takmičar započinje finale sa „nula bodova“.

- ukoliko se pojavi izjednačenje u „RUNDA 3 ZBIR BODOVA“ problem se ne rešava odmah jer se taj zbir svakako sabira sa „Runda 4 zbir bodova“ kako bi se dobio FINALNI ZBIR BODOVA.

### **FINALE – RUNDA 4**

- top 6 finalista izlaze na binu u jednoj koloni po numeričkom redu.
- Svaki takmičar će biti predstavljen brojem, imenom i klubom.
- Glavni sudija ih upućuje kroz četvrtinske okrete, nakon čega menjaju mesta u koloni i ponovo izvode četvrtinske okrete.
- Po završetku u jednoj koloni napuštaju binu.

### **BODOVANJE RUNDE 4**

- Sudije će putem formulara broj 6 „Individualni sudijski plasmani (finale)“ koristeći iste kriterijume u proceni kao i tokom polufinala dodeliti svakom takmičaru plasman (plasmani idu od 1-6) vodeći računa da se ne ponavlja isti plasman kod dva ili više takmičara.

Bodovanje iz polufinala se ne uzima u obzir prilikom sabiranja i dodeljivanja plasmana u finalu. Svaki takmičar započinje final sa „nula bodova“.

- Ukoliko se pojavi izjednačenje u „runda 4 zbir bodova“ ono se ne rešava odmah jer se ona sabira sa „runda 3 zbir bodova“
- Ukoliko se pojavi izjednačenje u FINALNOM ZBIRU rešava se uz pomoć „Runda 4 zbir bodova“. Ukoliko i dalje postoji izjednačenje onda se koristi metod relativnog plasmana u odnosu na „Runda 4 zbir bodova“

## KRITERIJUMI ZA PROCENU ŽENSKOG FITNESA

**-Sudije se podsećaju da ocenjuju kategoriju ženskog fitnesa i da ekstremna mišićavost, definicija, vaskularnost kao i premršavost nisu poželjnu kriterijumi i da se moraju lošije oceniti.**

- Treba da posmatraju stav i držanje takmičarki sve vreme dok su na bini. Treba da se predstave sa samopouzdanjem, ženstvenošću i gracioznošću. Prilikom stajanja u kolini takmičari ne smeju zauzimati napet stav kao i tokom četvrtinskih okreta.
- Opušten stav dok stoje u kolini podrazumeva : uspravan stav ,licem ka sudijama, ruke pored tela, stopala spojena; ili telo je lagano okrenuto, levom stranom ka sudijama, bolje se vidi broj,desna ruka je položena na kuk, a leva pomerena u stranu i malo ka napred. Lice i pogled su usmereni napred, stomak uvučen, grudi isturene, ramena zabačena.

### ČETVRTINSKI OKRETI

**PREDNJA POZA** : uspravan stav, glava i pogled u istom pravcu kao i telo, pete su spojene a stopala otvorena upolje pod uglom od 30 stepeni, kolena spojena i ispravljena, stomak uvučen, grudi isturene, ramena zabačena, obe ruke pored tela duž centralne linije tela, lakat je blago savijen, palac i prsti spojeni, dlan je okrenut ka telu i odmaknut oko 10 cm od tela, šake su blago povijene.

**ČETVRTINSKI OKRET U DESNO** : leva strana okrenuta ka sudijama, uspravan stav, glava i pogled u istom smeru kao i telo, pete su spojene , stopala inklinirana pod uglom od 30 stepeni, kolena spojena i ispravljena, stomak uvučen, grudi isturene, ramena zabačena, leva ruka je blago pomerena unazad u odnosu na centzralnu liniju tela sa blago savijenim laktom, palac i prsti spojeni, šaka je okrenuta ka telu , ruka je blago povijena, desna ruka je blago napred od centralne linije tela, blago savijena u laktu, palac i prsti spojeni, šaka okrenuta ka telu, šaka je blago povijena . ovakav položaj ruku uzrokuje da se gornji deo tela blago uvrne ka levo sa levim ramenom malo spuštenim, a desnim izdignutim. Ovo je normalno i ne sme biti prenaplašeno.

**ČETVRTINSKI OKRET U NAZAD**: uspravan stav, glava i pogled usmereni u istom pravcu kao i telo,pete su spojene, stopala inklinirana pod uglom od 30 stepeni,

kolena spojena i ispravljena, stomak uvučen, grudi isturene, ramena zabačena, obe ruke pokraj tela duž centralne linije tela, savijene blago u laktovima, palac i prsti spojeni, dlanove okrenuti ka telu i odmaknuti 10 cm od tela, šake blago povijene.

**ČETVRTINSKI OKRET U DESNO:** desna strana je ka sudijama, , glava i pogled usmereni u istom pravcu kao i telo, pete su spojene, stopala inklinirana pod uglom od 30 stepeni, kolena spojena i ispravljena, stomak uvučen, grudi isturene, ramena zabačena, desna ruka je blago unazad u odnosu na centralnu liniju tela sa blago savijenim laktom, palac i prsti spojeni, dlan je okrenut ka telu, šaka je blago povijena, leva ruka je blago napred od centralne linije tela, blago savijena u laktu, palac i prsti spojeni, dlan okrenuta ka telu, šaka je blago povijena . ovakav položaj ruku uzrokuje da se gornji deo tela blago uvrne ka desno sa desnim ramenom malo spuštenim, a levim izdignutim. Ovo je normalno i ne sme biti pre naglašeno.

#### **KRITERIJUMI ZA PROCENU ČETVRTINSKIH OKRETA**

- Isti kriterijumi koji se koriste za procenu u kategoriji ženskog bodifitnesa primenjuju se i u ovom slučaju.

**-Sudija prvo treba da proceni sveukupni utisak o atletskom izgledu građe. Ova procena u obzir treba da uzme celokupan stas. Započinje se prvo sa opštim utiskom o stasu, a u obzir se još i uzima kosa i šminka, sveukupniu atletsku razvijenost muskulature, prezentaciju izbalansirane, simetrične, proporcionalne razvijenosti građe, izgled i stanje kože, sposobnost takmičara da sebe predstavi graciozno sa stavom i samopouzdanjem. Treba porceniti stepen razvijenosti muskulature postignute kroz atletske napore i pravilnu ishranu. Mišićne grupe treba da imaju obao i čvrts izgled sa malim procentom telesnih masti. Građa ne sme biti ni previše mišićava ni previše mršava, bez duboke separacije i izbrazdanosti mišića.**

- **Stas koji se smatra pre mišićav ili premršav bice lošije ocenjen. U obzir treba uzeti i zategnutost i izgled kože. Kože mora biti glatka i zdravog izgleda bez celulita. Šminka i frizura moraju da komplementiraju celokupnom izgledu.**

- Posmatra se celokupna prezentacija takmičara od momenta stupanja na binu do momenta kada napušta binu. Naglasak je na zdravom, fit, atletskom stasu predstavljenim kao „potpuni paket“.

## KRITERIJUMI ZA PROCENU FITNES RUTINE

-I u ovom slučaju sudija treba da oceni celokupni utisak o takmičaru, od momenta kada stupi na binu do momenta kada sa nje izađe.

**-Sudije tokom ocenjivanja rutine, ocenjuju isključivo samo rutinu, a ne i građu takmičara.** Kriterijum koji se traži je dobro uvežbana, kreativna koreografija izvedena različitim tempom odnosno brzinama. Iako obavezni pokreti ne postoje, rutina bi trebalo da sadrži:

1. **Elemente snage** – na primer, izdržaj sa ekstenziranom nogom, stoj na rukama, sklekovi sa jednom ili dve ruke, (gimnastički pokreti kao što su salto unazad i unapred, premet i zvezda se ne smatraju elementima snage). Broj i stepen težine elemenata snage kao i sveukupna kreativnost tih pokreta je ono što sudija treba da ocenjuje.
2. **Elementi fleksibilnosti** – npr, visoki udarac nogom (visoko podizanje noge), most, špaga muška i ženska. Treba ocenjivati stepen fleksibilnosti, stepen težine i kreativnosti ovih pokreta.
3. **Elementi eksplozivnosti (power)** - dinamički elementi kao što su visoki skokovi, salto unapred i unazad, premet, zvezda u vadihu. Ovi pokreti zahtevaju perfektnu tehniku i treba ih uzeti u obzir kada se ocenjuje težina rutine.
4. **Elementi brzine** – tempo rutine odražavaju stepen kardio kondicije, izdržljivost, istrajnosti. Na primer ukoliko imamo dve rutine koje sadrže isti broj i tip elemenata snage i fleksibilnosti, rutina koja je izvedena u bržem tempu je mnogo teža za izvedbu pod uslovom da su elementi pravilno izvedeni.
  - **Rutine koje se baziraju samo na gimnastičkim elementima trebaju biti lošije ocenjene.**

-sudije treba da posmatraju celinu, a ne samo pojedine elemente iz rutine.

Postoji još jedna komponenta a to je sposobnost takmičara da sebe prikaže kao šoumena kroz rutine i to je jedinstveno za svakog takmičara i doprinosi

celokupnom utisku. Ovo se odnosi na ličnost, šarm, harizmu, kao u prirodni ritam takmičara koji takođe trebaju da igraju ulogu u finalnom ocenjivanju.

## BIKINI FITNES

### RUNDE

- **ELIMINACIONA** runda (četvrtinski okreti)
- **POLUFINALE:** Runda 1 (četvrtinski okreti)
- **FINALE:** Runda 2 (I- šetnja i četvrtinski okreti)

### ELIMINACIONA RUNDA

- Eliminaciona runda ce biti održana samo u slučaju da u kategoriji ima više od 15 takmičara i to na sledeći način:
- svi takmičari se izvode na binu po numeričkom redu u jednoj ili po potrebi dve kolone.
- kolona se deli na dve jednake grupe koje se pozicioniraju na način da jedna kolona stoji desno od centra bine, a druga levo tako da centar bine ostaje slobodan za uporedno poziranje.
- takmičari se izvode na centar bine radi izvođenja četvrtinskih okreta numeričkom redu i u grupama ne većim od 10 takmičara: četvrtinski okret u desno, u nazad, u desno i napred.
- Po završetku runde cela kategorija se ponovo ređa u jednu kolonu po numeričkom redu i izvodi sa bine.

### BODOVANJE ELIMINACIONE RUNDE

- **U ovom momentu sudije će procenjivati celokupan stas, stepen proporcije, simetrije, uravnoteženosti i oblika građe tela kao i stanje kože.**
- tokom eliminacione runde sudije biraju top 15 takmičara koji prelaze u sledeću rundu upisujući znak X pored imena takmičara za koje smatraju da spadaju u top 15 na formularu broj 1 koji se naziva „Eliminaciona runda “

- ukoliko postoji izjednačen rezultat između dva ili više takmičara, oni se ponovo izvode na binu kako bi izveli četvrtinske okrete u cilju razrešenja izjednačenog rezultata.
- samo top 15 takmičara prelazi u sledeću rundu

## **POLUFINALE-RUNDA 1**

- runda 1 neće biti održana ukoliko u kategoriji ima 6 ili manje takmičara o čemu odluku donosi glavni sudija.
- svih 15 polufinalista se izvode na binu po numeričkom redu u jednoj koloni
- kolona se deli na dve jednake grupe koje se pozicioniraju na način da jedna kolona stoji desno od centra bine, a druga levo tako da centar bine ostaje slobodan za uporedno poziranje.
- po numeričkom redu i u grupama ne većim od 8 takmičara svaka grupa će biti izvedena na centar bine kako bi izveli četvrtinske okrete. Pri izvođenju četvrtinskih okreta, nakon svakog okreta takmičar će stajati nepomično u datoj pozi.
- Ovo inicijalno grupisanje takmičara i izviđanje četvrtinskih okreta, omogućiće sudijama da odluče koji takmičari će učestvovati u međusobnom poređivanju koje sledi dalje.
- Sve sudije će biti zamoljene da predaju svoje predloge top 5 takmičara za prvo uporedno poziranje glavnom sudiji. Glavni sudija će analizirati predloge svih sudija iz tog panela i na osnovu njih će formirati prvu grupu za uporedno poziranje. Ovu grupu čine takmičari koji su najčešće predlagani od strane sudijskog panela što bi značilo da ovi takmičari spadaju u najbolje u svojoj kategoriji. Broj takmičara u grupi za uporedno poziranje određuje glavni sudija, međutim ona ne može biti manja od 3 niti veća od 8 takmičara.
- Nakon ovoga sudije mogu biti zamoljene da ponovo predaju svoje predloge za sledeću grupu od 5 takmičara za uporedno poziranje (komparaciju) koji mogu uključiti i one koji su već bili u prvoj komparacijskoj grupi.
- -Treću komparacijsku grupu formira glavni sudija sa takmičarima koji su najmanji broj puta predlagani od strane sudijskog panela.



- Svi takmičari moraju biti prozvani bar jednom na uporedno poziranje. Ukupan broj komparacija će odrediti glavni sudija.
- Nakon poslednje komparacije svi takmičari na bini ponovo formiraju jednu kolonu po numeričkom redu pre izlaska sa bine.

## **BODOVANJE RUNDE 1**

- bodovanjem sudija će se takmičarima dodeliti plasmani od prvog do koristeći formular broj 3 „Sudijski individualni plasmani (polufinale)“ svaki sudija dodeljuje plasman od 1-15 svakom takmičaru vodeći računa da dva ili više takmičara ne mogu imati isti plasman.
- Sudije mogu koristiti formular broj 4 „Sudijske beleške“ u kome će zabeležiti svoja lična zapažanja o takmičarima.
- ukoliko se pojavi izjednačen rezultat u formularu „runda 1 subscore-zbir“, problem se rešava korišćenjem metode relativnog plasmana: posmatra se bodovanja svakog sudije iz sudijskog panela za takmičare sa izjednačenim brojem bodova. U kolonama se postavljaju tačkice kod najboljih plasmana takmičara koji imaju izjednačen rezultat, nakon čega se one zbroje (evidentiraju). Takmičar sa većim brojem tačkica predstavlja porednika izjednačenog rezultata (winner of the tie) dobija bolji plasman.
- petnaestog mesta, a samo top 6 iz polufinala prelaze u finale

## **KRITERIJUMI ZA PROCENU – RUNDA 1**

- Prilikom procene u obzir treba uzeti celokupan stas. Procena, počev od opšteg utiska o stasu i građi tela, treba da uključuje i procenu izgleda kose i crta lica (lepote lica), celokupnu razvijenost i oblik tela, prezentaciju uravnoteženo, izbalansiranog, proporcionalnog i simetrično razvijenog tela – stasa; izgled i stanje kože; kao i sposobnost samog takmičara da sebe predstavi graciozno, staloženo i sa samopouzdanjem.
- **Neophodno je proceniti sveukupni tonus tela postignut kroz sportske napore i pravilnu ishranu. Delovi tela treba da budu lepi i zategnuti sa smanjenim nivoom telesne masti, ali trebaju imati „mekši“ i „nežniji“ (glatkiji) izgled nego sto je to slučaj u kategoriji bodifitnesa. Građa tela ne bi trebalo da bude ni previše mišićava, a**

**ni previše mršava. Trebalo bi da bude bez prisustva mišićne separacije i ispruganosti mišića. Građa koja se smatra premišićava ili premršava biće lošije ocenjena.**

- Prilikom procene takođe posmatramo zategnutost i izgled kože. Kože treba da bude glatka i zdravog izgleda bez prisutnog celulita. Frizura i šminka treba da budu komplementarna sa celokupnim izgledom.

**-Sudija započinje sa procenom izgleda takmičara od momenta kada on stupi na binu pa sve do momenta kada sa nje siđe. Sve vreme takmičar mora da se posmatra sa aspekta „zdrave i fit „ figure koja se atraktivno prikazuje u vidu „potpunog paketa“.**

**Sudije podsećamo da ovo nije bodifitnes kategorija. Takmičari treba da poseduju oblikovane mišiće ali bez prisutne separacije i iscepanosti mišićnih vlakana i definicije, izuzetno nizak nivo telesnih masti, isušenost i gustinu koja se vidi kod bodifitnesa. Svaki takmičar koji prikaže neku od ovih karakteristika biće lošije ocenjen.**

## **FINALE-RUNDA 2**

- Top 6 finalista izlaze na binu jedan po jedan po numeričkom redu kako bi izveli

### **I- ŠETNJU:**

-Takmičarka će došetati do centra bine, zaustaviti se i izvesti četiri poze po svom izboru.

-Nakon izvedene I-ŠETNJE, takmičarka se povlači u zadnji deo bine i zauzima mesto koje joj pokaže scenski sudija.

- Potom takmičari u jednoj koloni po numeričkom redu idu ka centru bine.
- Glavni sudija upućuje takmičare na **četvrtinske okrete**, nakon svakog okreta takmičarka treba da stoji mirno u datoj poziciji.
- **Licem ka sudijama:** prednji stav, jedna ruka je položena na kuk, jedna noga je blago pomorena ka napred i u stranu.

- **Četvrtinski okret u desno:** stoje levom bočnom stranom tela ka sudijama sa gornjim delom tela blago uvrnutim ka sudijama i pogledom i licem okrenutim ka sudijama. Desna ruka je položena na desni kuk, a leva ruka se nalazi na dole i unazad u odnosu na centralnu liniju tela. Stopala su nameštena proizvoljno ali nikako spojena
- **Četvrtinski okret u nazad:** leđima okrenutim ka sudijama. Stoje uspravno bez nadinjanja gornjeg dela tela ka napred. Noge u raskoračnom stavu širine ne veće od širine ramena. Ruke se nalaze pored tela, dlanovi opušteni na dole ili u horizontalnom položaju ili bilo kom položaju između ta dva. Takmičarima nije dozvoljeno da okreću gornji deo tela ka sudijama, lice mora biti okrenuto ka pozadini bine sve vreme poređenja u ovom stavu.
- **Tri koraka napred:** prateći instrukcije glavnog ili scenskog sudije, takmičarke idu 3 koraka napred ka zadnjoj strani bine gde se zaustavljaju i stoje u stavu leđima ka sudijama.
- **Četvrtinski okret u desno:** takmičarke se okreću tako da sada svojom desnom bočnom stranom stoje ka sudijama. Gornji deo tela je blago uvijen ka sudijama sa licem i pogledom usmerenim ka sudijama. Leva ruka je položena na levi kuk, a desna ruka se nalazi blago unazad od centralne linije tela. Položaj stopala je proizvoljan ali nikako sastavljen.
- **Četvrtinski okret ka napred:** položaj licem ka sudijama.
- **Tri koraka napred:** prateći instrukcije glavnog ili scenskog sudije takmičarke izvode 3 koraka napred ka prednjem delu bine gde ostaju u stavu licem ka sudijama.
- Scenski sudija će izmeniti redosled takmičarki u koloni i uputiti ih na izvođenje četvrtinskih okreta ponovo.
- Po završetku četvrtinskih okreta takmičarke u koloni izlaze sa bine.

## BODOVANJE RUNDE 2 – FINALE

- Sudije će putem formulara broj 6 „Individualni sudijski plasmani (finale)“ koristeći iste kriterijume u proceni kao i tokom polufinala dodeliti svakom takmičaru plasman (plasmani idu od 1-6) vodeći računa da se ne ponavlja isti plasman kod dva ili više takmičara.
- Ukoliko se u ovom momentu pojavi izjednačen rezultat u „Runda 2 zbir bodova“ za rešavanje problema koristi se metoda relativnog plasmana u odnosu na „runda 2 zbir bodova“.

## **KRITERIJUMI ZA PROCENU RUNDE 2 - FINALE**

- Kriterijumi za procenu su isti kao i u slučaju **runde 1 –polufinale**.

-Sudija mora imati na umu da u finalu započinje procenjivanje iz sveže perspektive ne obazirući se na utiske i procenu u polufinalu, osiguravajući na taj način da se svi takmičari procenjuju na osnovu trenutnog stanja njihovog tela u finalu.

## **OPIS ČETVRTINSKIH OKRETA**

**sudije se još jednom opominju da preterana mišićavost, izraženost krvnih sudova, definicija i separacija mišića, isušenost i preterana mršavost se ne smatraju prihvatljivim u kategoriji bikini fitnes i treba biti lošije ocenjeno.**

- Podsećamo sudije da treba da posmatraju držanje i stav takmičarki sve vreme dok su na bini. Celokupna slika koju odaju treba da odiše ženstvenošću, samopouzdanjem, pogotovo tokom I- šetnje, četvrtinskih okreta i u stavovima (pozama). Prilikom stajanja u koloni takmičarke moraju biti upozorene da ne zauzimaju izrazito napet stav gde dolazi do izražaja mišićavost.

Opušten stav u koloni podrazumeva :

1. uspravan stav, licem ka sudijama, jedna ruka je položena na kuk, jedna noga pomerena blago u stranu i ka napred, druga ruka visi pored tela;
2. stav gde je gornji deo tela blago uvrnut levom stranom ka sudijama kako bi broj takmičarke bio jasno vidljiv, desna ruka je položena na kuk, a leva noga blago pomerena napred i u stranu.

- Glava i oci su usmerene ka sudijama, ramena zabačena unazad, grudi isturene, stomak uvučen.
- Po instrukcijama glavnog sudije takmičari u koloni treba da zauzmu stav licem ka sudijama.
- Takmičari koji ne zauzmu odgovarajući stav biće jednom opomenuti nakon čega će biti lošije ocenjeni. Nakon svakog izvedenog okreta takmičarka treba nepomično da stoji u stavu.
- **Stav licem ka sudijama:** uspravan stav, glava i pogled usmereni u istom pravcu kao i telo, jedna ruka je položena na kuk, a jedna noga blago pomerena unapred i u stranu. Drzga ruka visi pored tela blagou otklonu u odnosu na telo sa otvorenim dlanom i pravim, estetski postavljenim prstima. Kolena su ispravljena, stomak uvucen, ramena zabačena i grudi isturene.
- **Četvrtinski okret u desno** – leva strana tela ka sudijama: nakon izvršenog četvrtinskog okreta leva bočna strana tela je okrenuta ka sudijama, gornji deo tela je blago uvrnut u smeru ka sudijama sa glavom i pogledom usmerenim ka njima. Desna ruka je položena na kuk, leva visi pored tela blago unazad od centralne linije tela, sa otvorenim dlanom i pravim, estetski postavljenim prstima. Levi kuk je blago izdignut, leva noga blago savijena u kolenu, levo stopalo blago pomereno ka napred i položena na prstima.
- **Četvrtinski okret nazad:** leđima ka sudijama. Stoje uspravno bez naginjanja gornjeg dela tela ka napred, noge i kolena su ispravljani, raskorak između stopala ne veći od širine ramena, obe ruke ispravljene vise pokraj tela sa dlanovima usmerenim na dole ili u horizontalan položaj ili između ta dva položaja. Ramena su zabačena ali ne i spuštene. Donja leđa su prirodno izvijena ili u blagoj lordozi, gornja leđa su ispravljena, glava uspravno stoji. Nije dozvoljeno da okreću gornji deo tela ka sudijama, licem uvek treba da budu okrenuti ka zadnjoj strani bine.
- četvrtinski okret u desno: desna bočna strana je ka sudijama, gornji deo tela je blago okrenut ka sudijama i pogledom usmerenim ka

sudijama. Leva ruka je položena na levi kuk, desna ruka visi pored tela i blago unazad od centralne linije tela, otvoren dlan i opruženi, estetski postavljeni prsti. Desni kuk lagano izdignut, desna noga blago savijena u kolenu, desno stopalo je malo pomerenom unapred i položeno na prste.

## KRITERIJUMI ZA PROCENU ČETVRTINSKIH OKRETA

- procena započinje sa opštim utiskom o građi tela, u obzir treba uzeti izgled kose, crte lica, sveukupnu razvijenost tela i oblik, izbalansiranost, proporcionalnost i simetričnu razvijenost tela, stanje i izgled kože, kao i umeće takmičarke da predstavi sebe sa samopouzdanjem i gracioznošću.

**-S obzirom da se razvijenost mišića i kvalitet mišića ne ocenjuje, sudije bi trebalo da favorizuju takmičarke sa harmoničnom, proporcionalnom, klasičnom ženstvenom građom, dobrin držanjem, pravilnim anatomskim strukaturama ( okvir tela, prava kičma, adekvatna proporcija udova i trupa, prave noge koje ne idu u o ili x oblik.) vertikalna proporcija ( dužina između nogu i gornjeg dela tela) i horizontalna proporcija (razlika u širini kuka i struka u odnosu na rame) su ključni faktori za procenu.**

- Pri proceni stasa treba posmatrati nivo telesnog razvoja, tonusa postignut kroz atletske napore i pravilnu ishranu. Delovi tela treba da imaju lep i zategnut izgled sa smanjenom količinom masti ali opet mekši i nežniji izgled nego kod bodifitnesa. Građa ne bi trebalo da bude ni previše mišićava ni previše mršava. Trebalo bi da bude bez prisustva mišićne separacije i izbrazdanosti.
- **Građa koja se smatra premišićava, pregruba, isušena ili premršava treba biti lošije ocenjena.**
- U obzir treba uzeti zategnutost i izgled kože. Kože treba biti glatka i zdravog izgleda i bez celulita. Frizura i šminka treba da doprinesu lepom izgledu kompletnog paketa.

- Prezentacija samog takmičara se posmatra od momenta kada stupi na binu do momenta kada sa nje odlazi. Pri posmatranju naglasak se stavlja na zdrav i fit izgled tela prikazan na atraktivan način kao kompletan paket.

**-Sudije podsećamo da ovo nije bodifitness kategorija. Takmičarke trebaju da imaju oblik mišića ali ne i separaciju i definiciju, veoma mali procenat masti niti isušenost kao kod bodifitnesa. Svako ko prikaže bilo koju od ovih karakteristika treba biti lošije ocenjen.**

### **KAKO IZVESTI I PROCENITI T ŠETNJU**

- I-šetnja se izvodi na sledeći način:
    - Takmičarka će došetati do centra bine, zaustaviti se i izvesti četiri poze po svom izboru.
    - Nakon izvedene I-ŠETNJE, takmičarka se povlači u zadnji deo bine i zauzima mesto koje joj pokaže scenski sudija.
- Sudije će procenjivati koliko dobro takmičarke prikazuju svoj stas kroz pokret, da graciozno šetaju po bini. tempo, elegancija pokreta, gestikulacija, harizma, izraz svoje ličnosti, šarm, kakav je „šoumen“ kao i prirodni ritam treba imati udela u konačnom ocenjivanju takmičara.**

## FIZIK ŽENE

### RUNDE

- **ELIMINACIONA** runda ( 4 obavezne poze)
- **POLUFINALE** – runda 1 (4 obavezne poze, četvrtinski okreti i obavezne poze)
- **FINALE** – runda 2 (obavezne pose i posedown)
- **FINALE** – runda 3 (rutine 30 sekundi)

### ELIMINACIONA RUDNA

- Eliminaciona runda ce biti održana samo u slučaju da u kategoriji ima više od 15 takmičara i to na sledeći način:
- svi takmičari se izvode na binu po numeričkom redu u jednoj ili po potrebi dve kolone.
- kolona se deli na dve jednake grupe koje se pozicioniraju na način da jedna kolona stoji desno od centra bine,a druga levo tako da centar bine ostaje slobodan za uporedno poziranje.
- po numeričkom redu i u grupama ne većim od 10 takmičari dolaze na centar bine kako bi izveli četiri obavezne poze:

**-Prednja poza (ruke su u nivou ramena sa otovrenim šakama)**

**-Bočna grudna poza**

**-Zadnja poza (ruke su u nivou ramena sa otvorenim šakama)**

**-Bočna triceps poza**

- Po završetku izvođenja poza takmičari formiraju jednu kolonu po numeričkom redu i izlaze sa bine.



## **BODOVANJE ELIMINACIONE RUNDE**

- U ovom momentu sudije će procenjivati celokupan stas, stepen proporcije, simetrije, uravnoteženosti i oblika građe tela kao i stanje kože.
- tokom eliminacione runde sudije biraju top 15 takmičara koji prelaze u sledeću rundu upisujući znak X pored imena takmičara za koje smatraju da spadaju u top 15 na formularu broj 1 koji se naziva „Eliminaciona runda (sudije)“
- ukoliko postoji izjednačen rezultat između dva ili vise takmičara, oni se ponovo izvode na binu kako bi izveli uporedno poziranje u cilju razrešenja izjednačenog rezultata.
- samo top 15 takmičara prelazi u sledeću rundu

## **POLUFINALE – RUNDA 1**

- takmičarke izlaze na binu u jednoj koloni po numeričkom redu
- kolona se deli u dve jednake grupe koje se pozicioniraju tako da jedna stoji sa jedne strane bine, a druga sa druge tako da je centar bine slobodan za uporedno poziranje.
- Po numeričkom redu i u grupama ne većim od 8 takmičarki se izvode na centar bine kako bi izvele četiri obavezne poze.
- Ovo prvobitno grupisanje takmičarki i izvođenje četiri obavezne poze ima za cilja da omogući sudijama da odluče koje takmičarke će učestvovati u uporednom poziranju koje sledi.
- Sve sudije će biti zamoljene da predaju svoje predloge top 5 takmičara za prvo uporedno poziranje glavnom sudiji. Glavni sudija će analizirati predloge svih sudija iz tog panela i na osnovu njih će formirati prvu grupu za uporedno poziranje. Ovu grupu čine takmičari koji su najčešće predlagani od strane sudijskog panela što bi značilo da ovi takmičari spadaju u najbolje u svojoj kategoriji. Broj

takmičara u grupi za uporedno poziranje određuje glavni sudija, međutim ona ne može biti manja od 3 niti veća od 8 takmičara.

- Nakon ovoga sudije mogu biti zamoljene da ponovo predaju svoje predloge za sledeću grupu od 5 takmičara za uporedno poziranje (komparaciju) koji mogu uključiti i one koji su već bili u prvoj komparacijskoj grupi.
- Treću komparacijsku grupu formira glavni sudija sa takmičarima koji su najmanji broj puta predlagani od strane sudijskog panela.
- Svi takmičari moraju biti prozvani bar jednom na uporedno poziranje. Ukupan broj komparacija će odrediti glavni sudija.
- Nakon poslednje komparacije svi takmičari na bini ponovo formiraju jednu kolonu po numeričkom redu pre izlaska sa bine.
- U rundi 1 takmičari tokom individualnih komparacija **izvode četvrtinske okrete i sledeće poze pod nalogom glavnog sudije:**

**1. Četvrtinski okret u desno**

**2. Četvrtinski okret u nazad**

**3. Četvrtinski okret u desno**

**4. Četvrtinski okret napred**

**5. Prednja poza**

**6. Bočna grudna poza**

**7. Zadnja poza**

**8. Bočna triceps poza**

- Po završetku takmičari izlase sa bine u jednoj koloni po numeričkom redu.

## **BODOVANJE RUNDE 1**

- koristeći formular broj 3 „Sudijski individualni plasmani (polufinale)“ svaki sudija dodeljuje plasman od 1-15 svakom takmičaru vodeći

računa da dva ili više takmičara ne mogu imati isti plasman. Sudije mogu koristiti formular broj 4 „Sudijske beleške“ u kome će zabeležiti svoja lična zapažanja o takmičarima.

- ukoliko se pojavi izjednačen rezultat u formularu „runda 1 subscore-zbir“, problem se rešava korišćenjem metode relativnog plasmana: posmatra se bodovanja svakog sudije iz sudijskog panela za takmičare sa izjednačenim brojem bodova. U kolonama se postavljaju tačkice kod najboljih plasmana takmičara koji imaju izjednačen rezultat, nakon čega se one zbroje (evidentiraju). Takmičar sa većim brojem tačkica predstavlja pobednika izjednačenog rezultata (winner of the tie) dobija bolji plasman.
- bodovanjem sudija će se takmičarima dodeliti plasmani od prvog do petnaestog mesta, a samo top 6 iz polufinala prelaze u finale

### **KRITERIJUMI ZA PROCENU RUNDE 1**

-Sudija kao prvo treba da primeti celokupno ženstveno, atletski građeno telo. Procena treba da započne od glave pa na dole uzimajući u obzir celokupan stas. Pored opšteg utiska o stasu u obzir treba uzeti i sledeće: frizuru i šminku, celokupnu atletski razvijenu muskulaturu, izabalansiran i simetričan izgled građe, stanje i izgled kože, kao i sposobnost takmičarke da sebe predstavi na bini sa gracioznošću i samopouzdanjem.

- **Tokom komparacije kroz obavezne poze sudija treba da posmatra primarnu mišićnu grupu koja se prikazuje u datoj pozi. . Nakon toga treba da proceni i ostatak fizičke građe takmičara počev od glave idući na dole, posmatrajući svaki deo građe tela. Procena započinje opštim utiskom o kompletnoj građi pa sve do procene uravnotežene mišićne razvijenosti ,izbočenja mišića, njegove gustine i definicije.**
- **Prilikom inspekcije od glave do pete u obzir treba uzeti sledeće: glavu, vrat, ramena, grudi, sve mišiće ruku, na prednjoj strani trupa pektoralne mišiće, trbušne mišiće, struk, butine, potkolenice i stopala. Ista procedura se sprovodi i kod poza odpozadi: gornji i**

donji trapezijus, teres i infraspinatus, podizač kičme, glutealna grupa mišića, dvoglavi mišić butine, mišići potkolenice i stopala.

- Detaljnija procena različitih mišićnih grupa vrši se tokom uporednog poziranja tokom kojih sudije porede oblik, gustinu i definiciju mišića uvek imajući na umu uravnoteženu razvijenost mišića i ženstvenost celokupne građe takmičara.
- Stas treba procenjivati na osnovu sveukupnog mišićnog tonusa postignutog kroz atletske napore. Mišićne grupe treba da imaju obao i čvrst izgled sa malim procentom masti.
- Takođe treba uzeti u obzir i zategnutost i izgled kože. Koža mora biti zategnuta, glatka i zdravog izgleda.
- Na bini se takođe procenjuje i kompletna prezentacija samog takmičara od momenta kada kroči na binu do momenta kada sa nje siđe. Takmičar sve vreme mora da naglašava svoj „zdrav, atletski izgled građe“ i da sebe atraktivno prikazuje kao „potpuni paket“.

## **FINALE – RUNDA 2**

- Top 6 finalista izlaze na binu u jednoj koloni po numeričkom redu. Prezentuju se brojem, imenom i zemljom koju predstavljaju.
- Na centru bine pod nalogom glavnog sudije izvode četvrtinske okrete i četiri obavezne poze, nakon čega promene redosled u koloni i ponove okrete i poze. Ovaj deo runde 2 se ocenjuje.
- Nakon završenih poza glavni sudija ih poziva na posedown u trajanju od 30-60 sekundi umuziku po odabiru organizatora. Ovaj deo runde 2 se ne ocenjuje.
- Nakon posedowna takmičarke formiraju kolonu po numeričkom redu i izlaze sa bine.

## **BODOVANJE RUNDE 2**

- Sudije će putem formulara broj 6 „Individualni sudijski plasmani (finale)“ koristeći iste kriterijume u proceni kao i tokom polufinala

dodeliti svakom takmičaru plasman (plasmani idu od 1-6) vodeći računa da se ne ponavlja isti plasman kod dva ili više takmičara.

- Ukoliko se pojavi izjednačenje u „runda 2 zbir bodova“ ovo se ne rešava odmah jer se ovaj zbir svakako sabira sa „runda 2 zbir bodova“ kako bi se dobio „finalni zbir bodova“.

## **KRITERIJUMI ZA PROCENU RUNDE 2**

- **Primenjuju se isti kriterijumi kao i kod runde 1 sa tim što se sada ocenjivanje započinje iz sveže perspektive ne obazirući se na rezultate i izgled takmičara u polufinalu.**

## **FINALE – RUNDA 3**

- Takmičarka jedna po jedna izlaze na binu kako bi izvele rutine u trajanju od 30 sekundi uz muziku po svom izboru. Ovaj deo runde se boduje.

## **BODOVANJE RUNDE 3**

- sudije će putem formulara 6 „Individualni sudijski plasman(finale)“, svakom takmičaru dodeliti plasman vodeći računa da dvojici ili više takmičara ne dodele isti plasman. Plasmani idu od prvog do šestog mesta.
- sudije mogu koristiti formular broj 4 „Sudijske beleške“ kako bi zapisivali beleške o takmičarima.
- bodovi iz kolone „Runda 2 zbir bodova“ i „Runda 3 zbir bodova“ se sabiraju i upisuju u kolonu „Finalni zbir“. Bodovi iz polufinala se ne uzimaju u obzir. Zabeleži se plasman svakog takmičara u koloni pod nazivom „Finalni plasman“ i to na način da takmičar sa najmanjim brojem bodova u „Finalnom zbiru“ ima najbolji plasman(prvo mesto), dok takmičar sa najvećim brojem bodova ima najlošiji plasman.

- ukoliko se u koloni „Runda 3 zbir bodova“ pojavi izjednačen rezultat nije ga potrebno odmah rešavati jer se ta kolona svakako sabira sa kolonom „Runda 2 zbir bodova“ kako bi se dobilo „Finalni zbir“.
- ukoliko se pojavi izjednačen rezultat u „Finalnom zbiru“ problem se rešava koristeći bodovanje iz „Runde 2“. Ukoliko i dalje postoji izjednačenje, ono se rešava pomoću metode relativnog plasmana „Runde2“.

### KRITERIJUMI ZA PROCENU RUNDE 3

-Sudije ocenjuju rutinu kroz prikaz muskularnosti, definicije, stila i gracioznosti,atletske koordinacije i celokupne prezentacije.

-Sudije treba da traže dobro uvežbanu, umetničku rutinu koja teče glatko. Sudije se podsećaju da tokom ove runde procenjuju rutina ali i stas takmičara.

### ČETVRTINSKI OKRETI

-Sudije se podsećaju da sada ocenjuju kategoriju ženski fizik ,a ne kategoriju bivšeg ženskog bodibilinga. Tip mišićavosti, vaskularnosti, definicije i isušenosti koji se nekada viđao kod ženskog bodibilinga ovde neće biti prihvaćen i biće lošije ocenjen.

-Sudije još jednom podsećamo da stav i držanje takmičarke treba da posmatraju sve vreme dok su na bini. Takmičarke bi trebalo da pokažu satv, ženstvenost i samopouzdanje. Ovo se pogotovo odnosi nja momente kada takmičarka stoji u koloni i pri poziranju kroz četvrtinske okrete.

- Dok stoje u koloni takmičarke ne bi smele da zauzmu zategnut, napet stav sa savijenim rukama i pomerenim u stranu prikazujući na taj način mišićavost.
- **Opušten stav u koloni podrazumeva:** uspravan stav, licem prema sudijama, rukama pored tela i spojenim stopalima . glava i oci su okrenute ka sudijama, stomak uvučen, grudi istureme, ramena zabačena. Na komandu glavnog sudije takmičarke treba da zauzmu prednju pozu.

- **Prednja poza** - uspravan stav, glava i pogled u istom pravcu kao i telo, pete su spojene a stopala otvorena upolje pod uglom od 30 stepeni, kolena spojena i ispravljena, stomak uvučen, grudi isturene, ramena zabačena, obe ruke pored tela duž centralne linije tela, lakat je blago savijen, palac i prsti spojeni, dlan je okrenut ka telu i odmaknut oko 10 cm od tela, šake su blago povijene.

**ČETVRTINSKI OKRET U DESNO** : leva strana okrenuta ka sudijama, uspravan stav, glava i pogled u istom smeru kao i telo, pete su spojene , stopala inklinirana pod uglom od 30 stepeni, kolena spojena i ispravljena, stomak uvučen, grudi isturene, ramena zabačena, leva ruka je blago pomerena unazad u odnosu na centzralnu liniju tela sa blago savijenim laktom, palac i prsti spojeni, šaka je okrenuta ka telu , ruka je blago povijena, desna ruka je blago napred od centralne linije tela, blago savijena u laktu, palac i prsti spojeni, šaka okrenuta ka telu, šaka je blago povijena . ovakav položaj ruku uzrokuje da se gornji deo tela blago uvrne ka levo sa levim ramenom malo spuštenim, a desnim izdignutim. Ovo je normalno i ne sme biti prenaplašeno.

**ČETVRTINSKI OKRET U NAZAD**: uspravan stav, glava i pogled usmereni u istom pravcu kao i telo,pete su spojene, stopala inklinirana pod uglom od 30 stepeni, kolena spojena i ispravljena, stomak uvučen, grudi isturene, ramena zabačena, obe ruke pokraj tela duž centralne linije tela, savijene blago u laktovima, palac i prsti spojeni, dlanove okrenuti ka telu i odmaknuti 10 cm od tela, šake blago povijene.

**ČETVRTINSKI OKRET U DESNO**: desna strana je ka sudijama, , glava i pogled usmereni u istom pravcu kao i telo,pete su spojene, stopala inklinirana pod uglom od 30 stepeni, kolena spojena i ispravljena, stomak uvučen, grudi isturene, ramena zabačena, desna ruka je blago unazad u odnosu na centralnu liniju tela sa blago savijenim laktom, palac i prsti spojeni, dlan je okrenut ka telu , šaka je blago povijena, leva ruka je blago napred od centralne linije tela, blago savijena u laktu, palac i prsti spojeni, dlan okrenuta ka telu, šaka je blago povijena . ovakav položaj ruku uzrokuje da se gornji deo tela blago uvrne ka desno sa desnim ramenom malo spuštenim, a levim izdignutim. Ovo je normalno i ne sme biti prenaplašeno.

- Svi takmičari koji ne uspeju da zauzmu odgovarajuću pozu će primiti jedno upozorenje nakon čega će im biti oduzeti poeni.

## KRITERIJUMI ZA PROCENU TOKOM ČETVRTINSKIH OKRETA

-Sudija prvo treba da proceni sveukupni utisak o atletskom izgledu građe. Ova procena u obzir treba da uzme celokupan stas. Započinje se prvo sa opštim utiskom o stasu, a u obzir se još i uzima kosa i šminka, sveukupniu atletsku razvijenost muskulature, prezentaciju izbalansirane, simetrične, proporcionalne razvijenosti građe, izgled i stanje kože, sposobnost takmičara da sebe predstavi graciozno sa stavom i samopouzdanjem. Treba porceniti stepen razvijenosti muskulature postignute kroz atletske napore i pravilnu ishranu. Mišićne grupe treba da imaju obao i čvrts izgled sa malim procentom telesnih masti. Građa ne sme biti ni previše mišićava ni previše mršava, bez duboke separacije i izbrazdanosti mišića.

- Stas koji se smatra premišićav ili premršav bice lošije ocenjen. U obzir treba uzeti i zategnutost i izgled kože. Kože mora biti glatka i zdravog izgleda bez celulita. Šminka i frizura moraju da komplementiraju celokupnom izgledu.
- Posmatra se celokupna prezentacija takmičara od momenta stupanja na binu do mementa kada napušta binu. Naglasak je na zdravom, fit, atletskom stasu predstavljenim kao „potpuni paket“.

## OBAVEZNE POZE

**Prednja poza** – okrenuti ka sudijama, stopala u liniji sa levom ili desnom nogom izbačenom u stranu, obe ruke podignute u nivou ramena, savijene u laktovima. Šake su otvorene sa prstima usmerenim na gore. Takmičarka treba da kontrahuje što je više mišićnih grupa moguće jer će sudije posmatrti celokupnu građu od glave do pete.

- Sudije posmatraju celokupne linije tela, izbalansiranost, konture pojedinih delova tela koje su nastale usled pravilno razvijenie muskulature kao i pravilne proporcije tela i simetrije. Takođe posmatraju gustinu mišića, mali nivo telesnih masti i ukupnu izbalansiranost.



**Bočna grudna poza** – takmičarka može da bira desnu ili levu stranu u zavisnosti koju smatra boljom. Takmičarka stoji bočno ka sudijama sa blago uvijenim gornjim delom tela ka sudijama, licem ka sudijama, stomak uvučen, noga bliža sudijama je ispravljena, pomerena ka napred i položena na prtsima, noga koja je dalja od sudija je blago savijena u kolenu i položena na stopalo, obe ruke su pomerene ka napred, potpuno ispravljene, palčevi i prsti su spojeni, dlanovi gledaju u pod ili se nalaze jedan preko drugog. U ovom momentu takmičar kontrahuje pektoralne mišiće, mišiće tricepsa i butine, pogotovo dvoglavi mišić butine i pritiskom noge na dole dolazi i do kontrakcije mišića lista.

- **Sudija treba posebnu pažnju da obrati na mišiće grudne, tricepsa, kvadricepsa noge i mišiće lista uključujući i celokupan izgled od glave do pete. U ovoj pozi je omogućeno posmatranje mišića butine i lista iz bočnog profila.**

**Zadnja poza** – leđa okrenuta ka sudijama, ruke su savijene kao i kod prednje poze, šake su otvorene, jedna noga pomerena unazad i položena na prste. Takmičar treba da kontrahuje mišiće ruku, ramena, gornjih i donjih leđa, butine i lista.

- **Sudija treba da posmatra celokupan stas, konture tela i izbalansiranost i simetričnost građe, kao i konture pojedinačnih delova tela nastale razvojem odgovarajućih mišićnih grupa. Takođe treba da posmatra gustinu mišića i mali nivo telesnih masti.**

**Bočna triceps poza** – takmičar bira stranu koju će prikazati. Okrenuta je bočnom stranom ka sudijama, lice je ka sudijama, stomak uvučen, grudi isturene, obe ruke su iza leđa, hvatajući rukom koja je dalja od sudija ruku koja je njima bliža. Ruka bliža sudijama je ispravljena, sa otvorenom šakom, ispravljenim i spojenim prstima, dlan uperen ka podu, šaka u horizontalnom položaju. Takmičarka će primeniti pritisak nasuprot prednje ruke što će uzrokovati kontrakciju tricepsa. Zadnja noga je savijena u kolenu i položena na prste, noga bliža sudijama je potpuno ispravljena, pomerena unapred i položena na prste.

- **Sudija prvo posmatra mišiće tricepsa , a zatim nastavlja sa procenom od glave do pete. U ovoj pozi je omogućeno**

**posmatranje celokupnog stasa iz bočne perspektive, grudne i  
stomačne konture, mišiće butine i lista.**