

WELNESS FITNESS

Uvod

Women's Wellness Fitness kategorija je zvanično priznata kao nova sportska disciplina od strane IFBB izvršnog komiteta na IFBB kongresu 04. 11. 2016. (Benidorm, Spain).

Kategorija wellness fitness je osmišljena za žene koje žele da razviju građu koja je manje mišićava, pomalo atletska i estetski privlačna sa blagom

disproporcijom gornjih i donjih udova, na taj način da su **donji udovi jače razvijeni**.

Takmičenje se odvija u sledeće 4 kategorije:

- do i uključujući 158 cm
- do i uključujući 163 cm
- do i uključujući 168 cm
- preko 168 cm

Kategorija će se održati samo ako ima 6 i više takmičara. Ukoliko je manje od 6 takmičara, kategorije će se spojiti i održaće se kao jedna – **OPEN**.

Odeća za nastup mora biti u skladu sa sledećim kriterijumima:

1. neproziran dvodelni bikini sa stilom.
2. boja, tkanina, tekstura, ornamentika i stil bikinija, kao i boja i stil na štiklama, su slobodan izbor takmičara, osim ako nije u suprotnosti onome što je navedeno u nastavku
3. debljina platforme može biti najviše 1 cm, a visina štikle do 12 cm. Cipele nisu dozvoljene.
4. bikini mora da obuhvati minimum 1/3 gluteus maximus mišića i celu prednju regiju. Tange su strogo zabranjene.
5. propisnost odeće će se utvrditi tokom službene registracije takmičara.

- Kosa može biti stilizovana.
- Osim burme, narukvice i minduša, ostali nakit je zabranjen.
- Takmičari ne sme da nose naočare, satove, perike, ili veštačka pomagala, osim implantata.
- Implantati ili tečne injekcije, koje izazivaju promenu prirodnog oblika bilo kog drugog dela tela, ili mišića tela su strogo zabranjene i prouzokovaće diskvalifikaciju takmičara.

RUNDE

- **ELIMINACIONA** runda (četvrtinski okreti)
- **POLUFINALE:** runda 1 (četvrtinski okreti)
- **FINALE:** runda2 (I-ŠETTNJA 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 po 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 vraća 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 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“, 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 – RUNDA 1

Prilikom procene u obzir treba uzeti celokupnu građu tela. Procena, počev od opšteg utiska o stasu, uzima u obzir izgled kose, celokupnu razvijenost i oblik tela; simetrično izbalansiranu razvijenost tela atletskog izgleda; izgled i tonus kože, bez celulita, kao i sposobnost takmičara da sebe predstavi sa samopouzdanjem, staloženo i graciozno.

- **Neophodno je proceniti sveukupni tonus tela postignut kroz atletske napore i pravilnu ishranu. Delovi tela treba da budu lepi i zategnutigi sa smanjenim nivoom telesne masti, slično kao kod bikini fitnesa, 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 previše mišićava ili previše tvrda biće lošije ocenjena.

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, kao ni veličinu ni kvalitet koji se viđaju kod physik (fizik) takmičara. Svaki takmičar koji prikaže neku od ovih karakteristika biće lošije ocenjen.

- Prilikom procene takođe posmatramo zategnutost i izgled kože. Koža treba da bude glatka i zdravog izgleda bez prisutnog celulita. Frizura i šminka treba da upotpuni sveukupan izgled predstavljen od strane sportiste.

Ocena sudije o građi sportiste treba da obuhvati celokupnu prezentaciju 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“.

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** kao grupu po redosledu, a zatim obrnutim redosledom. 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 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 blago odručena ka nazad u odnosu na centralnu liniju tela. Noge proizvoljno ali nikako spojene.
- **Četvrtinski okret u nazad:** leđima okrenutim ka sudijama. Stoje uspravno bez naginjanja gornjeg dela tela ka napred. Oslanjaju se na jednu nogu dok je druga blago odnožena u stranu. Jedna ruka se nalazi na kuku, dok je druga blago odručena u nazad od centralne linije tela. 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:** tkamičarke 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 nogu 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.
- **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 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 procenu 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

VAŽNO!

Sudije će ocenjivati svakog takmičara po tome koliko su prikazali svoju muskulaturu u pokretu. Gracioznost, dinamika, elegancija pokreta, samopouzdanje, harizma na sceni i šarm, kao i prirodni ritam treba da igraju važnu ulogu u konačnom plasmanu svakog takmičara . Sudije izuzetno moraju voditi računa da sude ženski Wellness Fitness. Ekstremna muskularnost, izraženost krvnih sudova (vaskularnost), mišićna definicija i separacija, isušenost i preterana mršavost neće se smatrati prihvatljivim. Ako takmičar poseduje gore navedene osobine, mora biti lošije ocenje.

OPŠTA PREZENTACIJA:

Wellness Fitnes kategorija je namenjena ženama koje vole estetski atletski izgled, bez sukcesivne definicije i separacije mišića, sa većom mišićnom masom nego što je to kod Bikini fitnesa. Sa ove tačke gledišta, wellness fitness se nalazi negde između Bikini Fitness i žena Physique.

- 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 :

da takmičar staji uspravno, okrenut prema sudijama, sa jednom rukom na kuku i jednom nogom malo pomerenom u stranu. Druga ruka visi sa strane.

- 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 pomerenom unapred i u stranu. Druga ruka visi pored tela blago u 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 pomerenom ka napred i položena na prstima.
- **četvrtinski okret nazad:** leđima ka sudijama. Stoje uspravno bez naginjanja gornjeg dela tela ka napred, sa jednom rukom koja je na kuku i jednom nogom malo pomerenom u stranu. Druga ruka visi pored tela, malo izvan u stranu, sa otvorenim dlanom i ravnim,

estetski konfigurisanim prstima. Kolena stisnuta, stomak uvučen, grudi izbačene, ramena unazad. Krivina donjeg dela leđa normalna, ili sa malom lordozom, gornji deo leđa prav, uzdignuta glava. 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 opštim utiskom o građi tela. Procena, počevši sa opštim utiskom o građi, treba da uzme u obzir kosu, šminku i lice, ukupni razvoj tela i oblik; posmatra se izbalansirana (uravnotežena) prezentacija, proporcionalna i simetrična razvijenost, kompletan izgled; stanje i izgled kože; sposobnost sportiste da sebe predstavi sa dostojanstvom, uravnoteženo i graciozno.

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 strukтурama (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. Mogu da favorizuju žene sa malo većim bokovima, butinama i zadnjicom.

- 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, slično kao u kategoriji Bikini fitnes. 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 i gustinu kao kod bodifitnesa- ni veličinu i kvalitet koji se vidi u Physiku (fiziku). Svako ko prikaže bilo koju od ovih karakteristika treba biti lošije ocenjen.

KAKO IZVESTI I PROCENITI I- 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 igrati važnu ulogu u konačnom ocenjivanju takmičara.