

# ŽENSKI FIT-MODEL KATEGORIJA

## 1. UVOD

Ova disciplina je zvanično uvedena i priznata na IFBB kongresu 06.11.2015. u Benidormu, španija.

### 1.1. Opšte

IFBB pravilnik za kategoriju fit-model se sastoji od regulativa, polisa, direktiva i odlika namenjenih da usmere IFBB i njegove članove tokom administracije u ovoj kategoriji.

### 1.2. Pravila

Pojedina administrativna i tehnička pravila koja se pojavljaju u sekciji Opšta pravila se odnose i na ovu kategoriju tako da se sada neće ponavljati.

## 3.KATEGORIJE

Postoje tri kategorije:

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

Kategorija se može održati samo ako 6 ili više takmičara. Ako ih ima manje od 6, kategorije će se kombinovati i održati kao jedna kategorija (open).

## 4.RUNDE

POLUFINALE-ELIMINACIONA runda (četvrtinski okreti, kupaći kostimi)

POLUFINALE: runda 1 (četvrtinski okreti, kupaći kostimi)

FINALE: runda 2 (T-šetnja, četvrtinski okreti, kupaći kostimi)

FINALE: runde 3 (individualna prezentacija, večernja toaleta)

## 5.POLUFINALE – ELIMINACIONA RUNDA

Eliminaciona runda će se održati ukoliko postoji više od 15 takmičara.

Glavni sudija odlučuje da li je eliminaciona runda neophodna.

- 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 ređa u jednu kolonu po numeričkom redu i izvodi sa bine.

Takmičari ne smeju žvakati žvaku ili bilo šta drugo dok su na bini niti piti bilo kakvo piće.

## **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

## **6. GARDEROBA**

**Garderoba za eliminacionu rundu, rundu 1 i 2:**

**-jednodelni, uski kupaći**

**-boja, materijal, tekstura, ukrasi i stil kupaćeg kostima i cipela ostaje na izboru takmičara u skladu sa navedenim kriterijumima.**

**-kupaći mora da prekriva minimum polovinu gluteus maximusa i donji deo leđa**

**-debljina đona ne sme da prelazi 1 cm, a visina štikle 12 cm. Platforme nisu dozvoljene.**

**-nakit je dozvoljen po izboru zakmičara.**

**-odeća će se pregledati tokom registracije takmičara.**

**Kosa može biti stilizovana.**

**Takmičari ne smeju nositi naočare, sat, periku ili bilo šta veštačko što utiče na promenu u figuri izuzev grudnih implantata.Implanti ili fileri koji utiču na promenu prirodnog oblika figure ili bilo kog dela mišića su strogo zabranjeni.**

**Upotreba bronzera i boja koje mogu da se obrišu prostima nije dozvoljena. Dozvoljeno je korišćenje produkata za samopotamnivanje koji su primenjeni minimum 24 sata pre takmičenja. Šljokice, štras,zlatna boja nisu dozvoljeni bez pbzira da li su primenjeni kao deo metode samopotamnivanja ili su primenjene naknadno.**

## **POLUFINALE- PREZENTACIJA RUNDE 1**

Cela kolona se izvodi na binu po numeričkom redu u jednoj koloni. Ukoliko vreme to dozvoljava, svaki polufinalista će se predstaviti imenom, brojem i klubom koji predstavlja o čemu će odluku doneti glavni sudija.

- 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 ce 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 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 kao pre izlaska sa bine.

#### **KRITERIJUM ZAPROCENU RUNDE 1:**

**Sudija prvo primećuje celokupan izgled takmičara uključujući celokupan stas. Procena mora uzeti u obzir : razvijenost tela i oblik; izbalansirana, proporcionalna i simetrično razvijena građa; tonus i izgled kože; kosa i lepota lica; sposobnost takmičara da se predstavi graciozno sa samopouzdanjem.**

**Građa ne sme biti ni previše mišićava niti previše mršava.**

#### **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

## **FINALE – RUNDA 2**

- Top 6 finalista izlaze na binu jedan po jedan po numeričkom redu kako bi izveli T- šetnju.
- Takmičarka će došetati do centra bine i na kratko ostati u stavu okrenuta licem ka sudijama, nakon čega se okreće ka desno i izvodi tri koraka u desno gde će se zaustaviti i izvesti prednji i zadnji stav – pozu. Zatim se takmičarka okreće na levo i čini 6 koraka ka levoj strani bine gde će takođe izvesti prednji i zadnji stav – pozu. Nakon završene T- šetnje takmičarka se povlači u kolonu na zadnjoj strani bine.
- 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.

## **ČETVRTINSKI OKRETI:**

- Licem ka sudijama: prednji stav, jedna ruka je položena na kuk, jedna noga je blago pomeren 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 sa jednom rukom položenom na kuk i jednom nogom pomerenom u stranu. Takmičari ne smeju da se okreću ka sudijama, sve vreme komparacije moraju biti okrenuti ka pozadini bine.
- 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.

## **KRITERIJUM 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.**

## **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“.

### **FINALE – RUNDA 3**

Top 6 finalista izlaze na binu jedna po jedna , po numeričkom redi predstavljajući sebe u večernjim haljinama. Svaki takmičar ima 45 sekundi da se predstavi, šetajući se proizvoljno po bini.

Večernja haljina mora biti dugačka do poda, donji deo leđa mora biti prekriven. Bitna je sofisticiranost, to je ono što se računa. Takmičarkama je dozvoljeno da nose haljinu po svom izboru.

Debljina đona štikli ne sme da prelazi 1 cm, a visina štikle 12 cm. Platforme nisu dozvoljene.

Takmičarki je dozvoljeno da nosi nakit po svom izboru.

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

**Takmičarke treba da odišu gracioznošću, elegancijom i sofisticiranošću. Sudije će ocenjuvati haljine i kako stoje(odgovoaraju) takmičarkama (kroj, boja, stil...) kao i samu prezentaciju takmičarke na bini.**

### **BODOVANJE RUNDE 3-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.

Svaki takmičar započinje finale-runda 3 sa „nula bodova“.

- Konačan plasman se dobija sabiranjem bodova finale-runda2 i finale-runda3

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

## **OWERALL KATEGORIJA**

**Nakon ceremonije dodele medalja i diploma, pobjednici iz svake kategorije se izvode na binu u numeričkom redu u jednoj liniji noseći večernje toalete.**

**Takmičarke po uputstvu glavnog sudije izvode četvrtinske okrete, nakon čega menjaju mesta u koloni i ponavljaju četvrtinske okrete.**

**Nakon završenih četvrtinskih okreta takmičarke izlaze sa bine u jednoj liniji.**

## **OPIS ČETVRTINSKIH OKRETA I PREZENTACIJA:**

**OPŠTA PREZENTACIJA** – sudije se podsećaju da posmatraju držanje i stav takmičarki sve vreme dok su na bini. Slika koju one prikazuju treba da demonstrira stav, ženstvenost i samopouzdanje. Kada takmičarke stoje u liniji, podsećamo da ne treba da zauzmu napet stav kojim pokazuju mišićavost.

### **Opušteni stav u koloni podrazumeva sledeće:**

-Uspravan stav , licem ka sudijama sa jednom rukom položenom na kuk, a drugom koja visi sa strane ili

-usparavan stav sa telom blago povijenim tako da je leva strana okrenuta ka sudijama kako bi se takmičarski broj jasno video, desna ruka je na kuku , a leva noga pomerena blago u stranu.

Glava i pogled su okrenuti ka napred, ramena zabačena unazad, stomak uvučen, grudi isturene.

## **ČETVRTINSKI OKRETI**

- **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 uvučen, 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 ka nazad:** leđima ka sudijama. Stoje uspravno bez naginjanja gornjeg dela tela ka napred, jedna ruka je položena na kuk a jedna noga je položena blago u stranu. Drga ruka se nalazi pored tela blago odručena, sa otvorenim dlanom i pravim, estetski postavljenim prstima. Kolena su ispravljena, stomak uvučen, grudi isturene, ramena zabačena. Donji deo leđa je prati normalnu krivinu kičme ili je u blagoj lordozi, a gornji deo leđa je ispravljen. Takmičarki nije dozvoljeno da se okreće ka sudijama.
- **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**

Uzima se u obzir celokupna građa. Procena započinje sa opštim utiskom o građi, uzimajući u obzir: izgled kose, šminke, lepote lica; sveukupni oblik tela i linije tela; prezentaciju uravnotežene, simetrične i proporcionalne građe; stanje kože, izgled i tonus kože; sposobnost atletice da se predstavi graciozno i samopouzdan.

S obzirom da se ovde ne procenjuje razvijenost mišića i kvalitet mišićne mase, sudije treba da favorizuju takmičarke sa harmoničnom, proporcionalnom, ženstvenom građom, dobrim držanjem, pravilnim anatomskim strukturama ( oblik tela, prava kičma, dobra proporcija između udova i torzoa, prave noge –

bez X i O nogu). Ključni faktori su vertikalna proporcija (odnos nogu i gornjeg dela tela) kao i horizontalna proporcija (odnos kukova i struka prema ramenima).

Svaki deo tela treba da poseduje lep i čvrst izgled sa smanjenom količinom masnih naslaga. Građa ne sme biti ni previše mršava ni previše mišićava. Građa koja se smatra previše mišićava, isušena ili mršava ocenjivaće se lošije.

Tokom procene se takođe posmatra i izgled, zategnutost kože i tonus kože. Koža treba da je zdravog izgleda, glatka bez prisustva celulita.

Takmičarke sudije posmatraju od momenta kada izađu na binu do momenta kada sa nje silaze. Takmičarka tokom celog vremena sebe treba da predstavlja kao potpuni paket sa naglaskom na zdrav i izbalansiran izgled građe.

#### **KRITERIJUMI ZA PROCENU T-ŠETNJE**

Sudije ocenjuju kako takmičarke predstavljaju svoj stas tokom pokreta, šetnje. Posmatraju da li se takmičarka nosi graciozno tokom šetnje po bini. Posmatra se elegancija pokreta gracioznost, gestikulacija, harizma, ličnost, šarm i sposobnost da sebe prikažu kao dobrog šoumena.

Biserka Šipka, pred. sud. komisije