

REGLERBIKINI FITNESS

uppdaterad:2018-08-05



Europamästerskapen 2017

foto:GYM621

Innehåll

Kort introduktion av reglerna i Bikini Fitness

Avsnitt 1:	Tävlingsklasser
Avsnitt 2:	Tävlingsronder
Avsnitt 3:	Förbedömningsrond och elimineringsrond
Avsnitt 4:	Förbedömningsrond och finalrond. Tävlingsdräkt och – utrustning.
Avsnitt 5:	Förbedömningsrond. Bedömning och poängsättning i elimineringsronden.
Avsnitt 6:	Förbedömningsrond. Scenpresentation
Avsnitt 7:	Förbedömningsrond. Poängsättning i förbedömningsronden (rond 1)
Avsnitt 8:	Förbedömningsrond. Bedömning.
Avsnitt 9:	Finalrond, Rond 2
Avsnitt 10:	Finalrond, Rond 2. Presentation av Rond 2.
Avsnitt 11:	Finalrond, Rond 2. Poängsättning
Avsnitt 12:	Finalrond, Rond 2. Bedömning..
Avsnitt 13:	Finalrond, Rond 2. Prisutdelning.
Avsnitt 14:	Finalrond, Rond 1. Overallklass
Avsnitt 15:	Beskrivning av kvartsvändningar Bikini Fitness.
Avsnitt 16:	Bedömning av kvartsvärvsvändningar i Bikini Fitness
Avsnitt 17:	Utförande och bedömning av I-walk:

Kort presentation av reglerna Bikini Fitness

Bikini Fitness: Gäller Samtliga Ronder

Poseringsbikinin skall vara tvådelad och får vara valfri i färg, tyg, textur och utsmyckning. Bikinibyxan ska täcka minst 1/3 av gluteus maximus och får inte vara för smal fram. Bikiniöverdelen skall täcka bröstet så det ser anständigt ut. Stringbyxa är förbjudet.

Valfria högklackade skor skall bäras. Sulans tjocklek får max vara 1 cm och klackens höjd max 12 cm. Plåtåskor är inte tillåtet

Förutom vigselring, armband och örhänge får inte smycken bäras

Glitter eller glänsande färg får inte användas.

Omfattar:

Rond 1 Förbedömning – kvartsvändningar

Rond 2 Final – kvartsvändningar, inleds med I-walk



Internationella klasser, kan skilja sig åt på svenska tävlingar

Klass A: Upp till och med 158,0 cm

Klass B: Upp till och med 160,0 cm

Klass C: Upp till och med 162,0 cm

Klass D: Upp till och med 164,0 cm

Klass E: Upp till och med 166,0 cm

Klass F: Upp till och med 169,0 cm

Klass F: Upp till och med 172,0 cm

Klass H: Över 172,0 cm

I Sverige är du junior från och med den 1 jan det år du fyller 18 år, till och med den 31 dec samma år som du fyller 23 år.



Förutom vigselring, armband och örhänge får inte smycken bäras

Avsnitt 1: Tävlingsklasser

1. Det finns för närvarande åtta tävlingsklasser i Kvinnlig Bikini Fitness vid Världsmästerskap och andra tävlingar av liknande omfattning:

- a. Klass A: Upp till och med 158,0 cm
- b. Klass B: Upp till och med 160,0 cm
- c. Klass C: Upp till och med 162,0 cm
- d. Klass D: Upp till och med 164,0 cm
- e. Klass E: Upp till och med 166,0 cm
- f. Klass F: Upp till och med 169,0 cm
- g. Klass G: Upp till och med 172,0 cm
- h. Klass H: över 172 cm

2. Det finns för närvarande tre tävlingsklasser i Kvinnlig Bikini Fitness vid Världsmästerskap för juniorer (16-23 års ålder) och andra tävlingar av liknande omfattning:

- a: Klass A: Upp till och med 160,0 cm
- b: Klass B: Upp till och med 166,0 cm
- c: Klass C: Över 166 cm

3. Det finns för närvarande två tävlingsklasser i Kvinnlig Bikini Fitness vid Världsmästerskap för veteraner (över 35 års ålder) och andra tävlingar av liknande omfattning:

- a: Klass A: Upp till och med 163,0 cm
- b: Klass B: Över 163,0 cm

En tävlingsklass med få deltagare kan slås ihop om arrangören anser att det är befogat. Om klassen innehåller minst fyra deltagare så skall klassen genomföras vid svenska tävlingar. Internationellt kan andra regler förekomma.

Avsnitt 2: Tävlingsronder

4.1 Kvinnlig Bikini Fitness består av följande tre ronder:

- 1. Förbedömningsrond – Elimineringrond (Kvartsvärvsvändningar)
- 2. Förbedömningsrond – Rond 1 (Kvartsvärvsvändningar)
- 3. Finalrond – Rond 2 (I-walk plus kvartsvärvsvändningar)

Avsnitt 3: Förbedömningsrond – Elimineringrond

3.1 Allmänt:

Ett tidsschema för förbedömningen i varje tävlingsklass ska publiceras efter den officiella registreringen av de tävlande.

För att ge de tävlande tillräcklig tid för uppvärmning och att byta till tävlingsdräkt ska tävlande befinna sig i uppvärmningsområdet backstage senast 45 minuter innan den angivna starttiden för tävlingsklassen.

Tävlande är fullt ansvariga för att vara på rätt plats med rätt utrustning när tävlingsklassen annonseras. Är man inte på plats eller inte har rätt utrustning kan man strykas ur startlistan.

3.2 Genomförande av elimineringsronden:

En elimineringsrond ska genomföras när det är fler än 15 deltagare i en tävlingsklass, vilket beslutas av tävlingens huvuddomare.

Elimineringsronden genomförs enligt följande:

1. Samtliga deltagare i klassen går upp på scenen i nummerordning från nummer ett på scenens vänstra sida sett från domarpanelen med högsta numret längst till höger. Samtliga deltagare ställs i en linje eller i två om nödvändigt.

2. Linjen delas i två lika stora grupper och placeras med den ena gruppen längst ut till vänster och den andra längst ut till höger på scenen. Scenens mitt lämnas fri för särbedömningar.

3. I nummerordning och i grupper om maximalt tio tävlande i taget utför de tävlande de fyra kvartsvarvsvändningarna i scenens mitt. Utgångsläget är med framsidan mot domarna.

4. Tävlingens huvuddomare eller tävlingsspeakern dirigerar de tävlande genom de fyra kvartsvarvsvändningarna:

- a. Kvartsvarvsvändning åt höger så att vänster sida är mot domarna.
- b. Kvartsvarvsvändning åt höger så att ryggen är mot domarna.
- c. Kvartsvarvsvändning åt höger så att höger sida är mot domarna.
- d. Kvartsvarvsvändning så att framsidan är mot domarna.

Anmärkning 1: Tävlande får inte tugga tuggummi eller liknande på scenen. Tävlande får inte heller dricka något under tiden på scenen.

5. När kvartsvarvsvändningarna är genomförda för samtliga tävlande placeras hela tävlingsklassen i nummerordning i en linje. När huvuddomaren ger klartecken lämna hela klassen scenen i nummerordning.

Avsnitt 4: Förbedömningsrond och Finalrond. Tävlingsdräkt och utrustning.

4.1 Tävlingsdräkt och – utrustning för elimineringsronden och övriga ronder (tvådelad bikini) ska uppfylla följande kriterier:

1. Bikinin ska vara tvådelad och av ogenomskinligt tyg.
2. Färg, tyg, struktur, utsmyckning och modell på bikini samt färg och modell på de högklackade skorna väljs av den tävlande själv, med beaktande av nedanstående.
3. Sulans tjocklek på skorna får vara högst en centimeter och klacken får vara högst 12 centimeter. Platåsula är inte tillåtet.
4. Bikinibyxan måste täcka minst 1/3 av gluteus maximus (stora sätesmuskeln) och hela framsidan. Bikinin ska vara smakfull. String är strängt förbjudet.
5. Tävlingsdräkt och – utrustning kommer att inspekteras under den officiella registreringen. Den tävlande är ansvarig för att ta med tävlingsdräkt och – utrustning för inspektion. Tävlande kan strykas från startlistan vid brott mot detta.

4.2 Håret får stylas, enligt den tävlandes eget tycke.

4.3 Smycken, med undantag för vigselring, armband och örhängen, är inte tillåtna. Tävlade får inte bära glasögon, peruk eller annat som förändrar kroppens utseende, med undantag för bröstimplantat. Implantat eller vätskeinjektationer som förändrar det naturliga utseendet på någon kroppsdel eller muskel är strängt förbjudet och kan resultera i att den tävlade diskvalificeras.

4.4 Bruk av artificiell kroppsfaerg som kan torkas av är inte tillåtet och kan innebära att den tävlade inte tillåts gå upp på scenen. Artificiell kroppsfaerg får användas om de applicerats senast 24 timmar före förbedömningen. Professionell tävlingsfaerg får användas om den applicerats på ett yrkesmässigt och professionellt sätt av kvalificerad personal. Alla typer av flammor, glitter, metallictoner eller guldfärg är förbjudet oavsett hur eller av vem de applicerats.

6.5 Överdrivet användande av olja på kroppen är förbjudet, även om olja och krämer är tillåtet i måttlig mängd. Var denna gräns går avgörs av huvuddomaren vid aktuell tävling.

6.6 Huvuddomaren, eller en av huvuddomaren utsedd assistent, har rätt att avgöra om en tävlandes dräkt och utrustning är i enlighet med de kriterier som regelverket anger och estetiskt håller en acceptabel nivå. Deras omdöme gäller och kan inte ifrågasättas. Den tävlade kan diskvalificeras om dräkt och/eller utrustning inte möter kriterier och estetisk nivå.

Avsnitt 5: Förbedömningsrond. Poängsättning i Elimineringronden.

1. I denna rond ska domarna bedöma overallfysiken vad det gäller grad av proportionalitet, symmetri, balanserad utveckling, form och hudens utseende.
2. Om det är fler än 15 tävlade, ska domarna välja de 15 bästa genom att skriva in ett "X" vid deras startnummer, i formulär 1, "Elimineringrond (Domare)". Huvuddomaren avgör om elimineringrond är nödvändig eller ej.
3. Sekretariatet använder formulär 2, "Elimineringrond (Sekretariat)" och för över domarnas urval och räknar sedan ut vilka 15 tävlade som fått flest "X".
4. Om två eller fler tävlade hamnar på samma antal "X" i kampen om att nå top-15, kallas de åter upp på scenen. Domarna gör ytterligare en bedömning av de tävlade när de utför de fyra kvartsvärsvändningarna för att avgöra den inbördes ordningen så att enbart 15 tävlade går vidare till förbedömning (Rond 1).

Avsnitt 6: Förbedömningsrond, Rond 1: Scenpresentation

Rond 1 behöver inte köras om det är sex eller färre deltagare i klassen. Beslut om detta tas av tävlingens huvuddomare och offentliggörs efter den officiella registreringen.

6.1 Scenpresentation. Rond 1 genomförs enligt följande:

1. Samtliga deltagare i klassen går upp på scenen i nummerordning från nummer ett på scenens vänstra sida sett från domarpanelen med högsta numret längst till höger. Om tid finns presenteras varje tävlade med nummer, namn och land/klubb. Beslut om detta tas av tävlingens huvuddomare som informerar tävlingsspeakern.
2. Linjen delas i två lika stora grupper och placeras med den ena gruppen längst ut till vänster och den andra längst ut till höger på scenen. Scenens mitt lämnas fri för särbedömningar.

3. I nummerordning och i grupper om maximalt åtta I taget genomför de tävlande kvartsvarvsvändningar i scenens mittdel. De tävlande ska stå helt stilla i varje kvartsvarvsposition.
4. Denna inledande posering med kvartsvarvsvändningar syftar till att ge domarna underlag för de särbedömningar som följer. Detaljerad beskrivning av kvartsvarvsvändningarna i Kvinnlig Bikini Fitness finns i Bilaga 1.
5. Varje domare väljer ut de tävlande domaren anser vara topp fem I klassen för första särbedömning. Huvuddomaren sammanställer domarnas val och utformar första särbedömning. En särbedömning ska bestå av minst tre tävlande och som mest åtta tävlande. Proceduren upprepas sedan för mittenskiptet I klassen och för de lägst placerade. Varje tävlande ska få särbedömmas minst en gång. Tävlingsens huvuddomare tar beslut om hur många särbedömningar som ska genomföras. Det kan alltså genomföras flera särbedömningar för varje skikt i klassen.
6. Alla särbedömningar sker på scenens mitt.
7. När den sista särbedömningen är klar ställer sig samtliga tävlande i en linje I nummerordning innan de lämnar scenen på huvuddomarens order.

Avsnitt 7: Förbedömningsrond. Poängsättning i Förbedömningsrond, Rond 1.

Poängsättningen av Förbedömningsrond, Rond 1 går till enligt följande:

1. I formulär 3 "Förbedömning (Domare)" ger varje domare de tävlande placeringssiffror från ett till femton där inga tävlande får ha samma placering. Domarna kan även använda Formulär 4 "Personliga anteckningar (Domare)" för att spara noteringar om de tävlande.
2. Sekretariatet samlar ihop Formulär 3 från alla domare och för över domarnas placeringssiffror till Formulär 5 "Protokoll (Sekretariat)". Därefter stryks de två högsta och de två lägsta placeringssiffrorna för varje tävlande (Vid nio domare. Vid färre antal domare stryks bara den högsta och den lägsta placeringssiffran för varje tävlande.). De kvarvarande fem placeringssiffrorna summeras för varje tävlande till poängsiffra för Rond 1. Den tävlande som har den lägsta siffran placeras som etta och den med den högsta placeras som femtonde.
3. Om två eller flera tävlande hamnar på samma placeringspoäng avgör "The Relative Placement method" så att inga tävlande hamnar på samma placering.
Anmärkning: "The Relative Placement Method" innebär följande:
Varje enskild domares poäng för de tävlande som hamnat på samma placeringspoäng, och därmed samma placering i ronden, jämförs. Den tävlande som domaren satt lägsta placeringssiffra på markeras. På samma sätt gör man domare för domare tills alla nio domares (ordinarie domare) siffror markerats. Därefter räknas antal markeringar för varje tävlande och den tävlande som har flest markeringar placeras först. Näst mest därefter och så vidare.
4. De sex bästa tävlande från Förbedömningsrond, Rond 1, går vidare till Finalrond, Rond 2, och startar där med noll poäng.
5. De sex finalisterna annonseras så snart som möjligt efter Förbedömningsrond, Rond 1.

Avsnitt 8: Förbedömningsrond. Bedömning.

Förbedömningsrond, Rond 1, bedöms enligt följande kriterier:

1. Hela fysiken ska bedömas. Bedömningen som ska utgå från ett helhetsintryck av fysiken ska ta hänsyn till hår, total kroppslig utveckling och form, hur fysiken presenteras med en balanserad och symmetriskt utvecklad och komplett kropp med en atletisk fysik, hudens utseende och ton samt den tävlandes förmåga att presentera sig själv med självsäkerhet, värdighet och elegans.
2. Fysiken ska bedömas utifrån nivån av en kroppslig helhetstonus åstadkommen genom fysisk träning och diet. De olika kroppsdelarna ska ha ett tilltalande och fast utseende med en låg mängd kropps fet, men med en mjukare framtoning än i Bodyfitness. Fysiken ska inte vara överdrivet muskulär och ska vara fri från muskelseparationer och/eller tvärstrimmighet. Fysik som domaren anser för muskulös eller för definierad ska placeras lägre.
3. Bedömningen ska ta hänsyn till hudens fasthet och lyster. Huden ska se len och hälsosam utan celluliter. Hår och sminkning ska vara ett komplement till "The Total Package" som presenteras av den tävlande.
4. Domarnas bedömning ska omfatta den tävlandes hela presentation från den tävlande kommer in på scenen till den tävlande lämnar scenen. Den tävlande ska hela tiden bedömas utifrån fokuset "hälsosam och i god form" med ett attraktivt presenterat "Total Package".
5. Domarna måste påminna sig om att detta inte är Bodyfitness. De tävlande ska ha välformad muskeltur, men inte separationer, definition, för låg kropps fettnivå, torrhet eller densitet som kan ses i Bodyfitness eller muskelvolym eller – kvalitet som kan ses i Women's Physique. Tävlände som uppvisar detta ska placeras lägre.

Avsnitt 9: Finalrond, Rond 2

9.1 Finalrondrutin.

De sex bäst placerade efter Förbedömningsrond, Rond 1, går vidare till Finalrond, Rond 2. Finalronden avgörs i en enda rond, bestående av två delar:

I-walk och Kvartsvarvsvändningar.

9.2 Tävlingsdräkt och – utrustning för Finalrond, Rond 2, ska följa samma kriterier som för Förbedömningsrond, Rond 1.

Anmärkning: De tävlande kan använda en annan dräkt än i Förbedömningsrond, Rond 1, men den ska fortfarande uppfylla de riktlinjer gällande smakfullhet och anständighet som beskrivs i Avsnitt 6.

Avsnitt 10: Finalrond, Rond 2. Presentation av Rond 2.

10.1 Presentation av Finalrond, Rond 2.

Rutinen för Finalronden, Rond 2 är som följer:

1. De sex finalisterna kallas upp på scenen en efter en, i nummerordning för att utföra I-walk. Den tävlande går fram till scenens centrum, stannar och gör fyra olika poseringar utifrån eget val. Den tävlande går sedan tillbaks till linjen i scenens bakkant.
2. De sex finalisterna placeras sedan i scenens mitt på en linje i nummerordning.

2. De sex finalisterna placeras sedan i scenens mitt på en linje i nummerordning.
3. Tävlingsens huvuddomare eller speaker dirigerar de tävlande tillsammans genom de fyra kvartsvarvsvändningarna. Först i nummerordning och sedan i omvänd ordning. I varje kvartsposition ska de tävlande stå helt stilla.
4. Dessa kvartsvarvsvändningar utförs enligt följande:
Framsida: De tävlande står med en hand vilande på höften och ett ben en aning ut åt sidan.

Kvartsvarv åt höger (Vänster sida mot domarna): De tävlande ska stå med överkroppen en aning vänd mot domarna och ansiktet mot domarna. Höger hand vilar på höger höft med vänster arm nedåt och något bakom kroppens centrallinje. Fötterna placeras fritt men inte ihop.
Kvartsvarvsvändning åt höger (Ryggen mot domarna): De tävlande ska stå rakt, utan att luta överkroppen framåt, med en hand vilande på höften och ett ben en aning ut åt sidan. Den andra handen ska hänga ned längs med kroppen, något ut från sidan, med öppen hand och raka estetiskt korrekta fingrar. De tävlande får inte vrida på överkroppen och ska hela tiden ha ansiktet riktat mot scenens bakkant. Tre steg framåt mot scenens bakkant på Huvuddomarens eller speakerns commando, följt av ryggposeringen.
Kvartsvarvsvändning höger (Höger sida mot domarna): De tävlande ska stå med överkroppen en aning vänd mot domarna och ansiktet vänt mot domarna. Vänster hand vilande på vänster höft och höger arm nedåt och en aning bakom kroppens centrallinje. Fötterna placeras fritt, men inte ihop.
Kvartsvarvsvändning höger (Framsidan mot domarna): Tre steg fram på kommando från huvuddomare eller speaker, följt av framsidesposering.
5. Detaljerad beskrivning av kvartsvarvsvändningarna finns i Avsnitt 15
6. Huvuddomaren eller speaker ändrar ordningen på de tävlande och man genomför de fyra kvartsvarvsvändningarna igen.
7. När kvartsvarvsvändningarna är klara lämnar de tävlande scenen.

Avsnitt 11: Finalrond, Rond 2. Poängsättning

11.1. Poängsättningen av Finalrond, Rond 2, går till som följer:

1. Domarna sätter placeringssiffror, precis som i Förbedömningsrond, Rond 1, i Formulär 6 "Finalrond (Domare)". De tävlande placeras från ett till sex och inga delade placeringar får sättas.
2. Sekretariatet samlar in domarnas siffror och skriver in dem i formulär 5 "Protokoll (Sekretariat)". De två högsta och de två lägsta placeringssiffrorna (Vid nio domare, annars en högsta och en lägsta) stryks för varje tävlande. De fem kvarvarande placeringssiffrorna för varje tävlande summeras som poäng i Rond 2. Poäng från Förbedömningsrond, Rond 1, används inte i Finalrond, Rond 2, utan alla tävlande börjar Finalrond, Rond 2, med noll poäng.
3. Skulle två eller flera tävlande hamna på samma placeringspoäng, används "The Relative Placement Method"

Avsnitt 12: Finalrond, Rond 2. Bedömning.

12.1 Bedömning av Finalrond, Rond 2:

Finalrond, Rond 2, bedöms utifrån de kriterier som angavs i Avsnitt 8 Bedömning av Förbedömningsrond, Rond 1. Mer detaljer finns i Bilaga 1. Domarna ska försäkra sig om att bedöma den här ronden utifrån en "ny" och ofärgad blick för att ge alla tävlande en objektiv bedömning baserad på den form de presenterar i just den här ronden.

Avsnitt 13: Finalrond, Rond 2. Prisutdelning.

13.1 Prisutdelning.

Finalisterna kallas upp på scenen för att delta vid prisutdelningen. Speakern presenterar de tävlande med nummer, namn och klubb/nation. Priserna delas ut från plats sex till plats ett. Arrangören utser prisutdelare i samråd med SKKF.

Vid världsmästerskap och liknande spelas nationalsången från det land som vinnaren representerar. På nationella tävlingar är det lämpligt med en fanfar eller dylikt.

Finalisterna stannar på scen tills de blir kommenderade att lämna densamma. Här tas ofta officiella bilder, genomförs korta intervjuer etc.

Det är inte tillåtet att ha flaggor eller banderoller och liknande under prisutdelningen. De tävlande skall visa sportsligt uppträdande under prisutdelningen och får inte lämna prisutdelningen innan speaker ber de tävlande att lämna scenen. Brott mot detta kan leda till diskvalifikation.

Avsnitt 14: Finalrond, Rond 1. Overallklass

14.1 Vid världsmästerskap hålls overallklass i Kvinnlig Bikini Fitness:

a) Vid senior-VM för maximalt åtta klassegrare.

b) Vid junior-VM för maximalt tre klassegrare.

c) Vid veteran-VM för maximalt två klassegrare.

Vid nationella tävlingar är det upp till arrangören att i samråd med SKKF avgöra om och hur overallklass ska hållas.

14.2 Overallklassen genomförs som följer:

1. Klassegrarna upp på scenen i nummerordning på en linje iförda sina tävlingsdräkter från finalronden.
2. Tävlingens huvuddomare dirigerar de tävlande genom kvartsvärvsvändningarna i scenens mitt. Först i nummerordning och sedan i omvänd ordning.
3. När proceduren är klar lämnar de tävlande scenen.
4. Domarna använder samma formulär och poängsättning som i en vanlig finalrond.
5. Sekretariatet använder samma formulär och rutiner som i en vanlig finalrond.
6. Delade placeringar hanteras precis på samma sätt som angetts tidigare.
7. Overallsegraren får sitt pris på scenen.

Avsnitt 15: Beskrivning av kvartsvarvsvändningarna i Bikini Fitness

INTRODUKTION:

Inledning: Domarna ska hela tiden fokusera på att de dömer just en kvinnlig Bikini Fitnessstävling. Extrem muskelutveckling, vaskularitet, muskeldefinition och – separation, torrhet och/eller för hårt dietad fysik ska inte anses acceptabla om den visas upp av en tävlande i Wellness Fitness och ska därför ska denna sättas på en lägre placering.

Domarna ska bedöma de tävlandes hållning och uppträdande hela tiden de är på scenen. Det allmänna intrycket som uppvisas ska innehålla värdighet, kvinnlighet och självförtroende. Detta gäller särskilt under I-walk i finalronden, på line-up och under särbedömningar med kvartsvarvsvändningar.

De tävlande får inte spänna muskulaturen på line-up och om så sker ska de varnas. En avslappnad ställning på line-up betyder att de tävlande ska stå upprätt med framsidan mot domarna, med en hand vilande på höften och ena benet lätt utåt sidan. Den andra armen ska hänga ner längs med sidan. Huvudet och blacken ska vara riktade framåt, axlarna ska vara tillbakadragna, bröstkorgen ska vara upplyft och magen indragen. På huvuddomarens kommando ska de tävlande på line-up göra framsidesposering.

Kvartsvarvsvändningar: Tävlande som inte genomför dessa korrekt ska varnas varefter poäng dras av. I varje kvartsvarvsvändning ska de tävlande stå helt stilla.

Framsidesposering: De tävlande ska stå upprätt, kroppens framsida, huvud och blick riktade framåt med en hand på höften och ett ben en aning ut åt sidan. Den andra handen hänger längs med kroppens sida en aning ut från sidan med öppen handflata och fingrarna raka och avslappnade. Knäna raka, magen indragen, bröstkorgen höjd och axlarna lätt tillbakadragna.

Kvartsvarvsvändning höger (Vänster sida mot domarna): De tävlande vänder sig ett kvarts varv åt höger på commando och står sedan med vänster sida mot domarna, med överkroppens framsida något vriden mot domarna och ansiktet vänt mot domarna. Höger hand vilar på höger höft, vänster arm längs med sidan och något bakom kroppens centrallinje, med öppen handflata och fingrarna raka och avslappnade. Vänster höft något höjd, vänster ben (det närmast domarna) med något böjd knäled, vänster fot något framför centrallinjen och vilande på tårna.

Kvartsvarvsvändning höger (Ryggen mot domarna): De tävlande vänder sig ett kvarts varv åt höger på commando och står med ryggen mot domarna. De tävlande står upprätt, utan att luta överkroppen framåt, med en hand på höften och ett ben något utåt sidan. Den andra handen ska hänga längs med kroppens sida, något utåt, med öppen handflata och fingrarna raka och avslappnade. Knäna får inte vara böjda, magen indragen, bröstkorgen lyft och axlarna lätt tillbakadragna. Ryggens nedre del ska hållas med en naturlig svank, övre ryggen ska hållas rak och huvudet hålls högt. De tävlande får inte vrida överkroppen mot domarna och ska ha blicken rakt fram mot scenens bakkant hela tiden.

Kvartsvarvsvändning höger (Höger sida mot domarna): De tävlande vänder sig ett kvarts varv åt höger på commando och står sedan med höger sida mot domarna, med överkroppens framsida något vriden mot domarna och ansiktet vänt mot domarna. Vänster hand vilar på vänster höft, höger arm längs med sidan och något bakom kroppens centrallinje, med öppen handflata och fingrarna raka och avslappnade. Höger höft något höjd, höger ben (det närmast domarna) med något böjd knäled, höger fot något framför centrallinjen och vilande på tårna.

Avsnitt 16: Bedömning av kvartsvarvsvändningar i Bikini Fitness

Bedömningen ska omfatta hela fysiken. Bedömningen startar med det övergripande intrycket av fysiken och ska omfatta hår, smink och ansikte, kroppens totala utveckling och form, presentation av en balanserad, proportionerlig och symmetriskt utvecklad och komplett fysik. Hudens kondition och ton och den tävlandes förmåga att presentera sig själv med självförtroende, värdighet och elegans ska också bedömas. Eftersom muskularitet och muskelkvalitet inte bedöms ska domarna föredra tävlande med harmonisk, klassisk kvinnlig fysik, god hållning, korrekt anatomisk struktur (proportionerlig benstomme,

naturlig ryggradskurvatur, proportionerlig bröstorg, raka ben utan uttalad hjul- eller kobenthet). De längdmässiga proportionerna mellan överkropp och ben är centrala för bedömningen. De breddmässiga proportionerna (höftbredd kontra axelbredd) ska ge fördel till tävlande med något större höfter, sätesmuskler och lår.

Fysiken ska bedömas utifrån nivån på den totala kroppstonusen, åstadkommen genom fysisk träning och diet. Kroppsdelen ska ha en tilltalande och mjuk framtoning med lågt kroppsfett. Fysiken ska vara sig extremt muskulär eller alltför tunn och ska vara fri från muskelseparationer och/eller tvärstrimmor. Fysiker som anses vara för muskulösa, för definierade eller för torra ska dömas ner.

Bedömningen ska också väga in hudens tonus och lyster. Huden ska ha en mjuk och hälsosam lyster utan celluliter. Hår och sminkning ska komplettera det "Total package" den tävlande presenterar på ett bra sätt.

Domarnas bedömning av de tävlandes fysiker ska omfatta hela presentationen från den stund de går upp på scenen ända tills de lämnar scenen. Under hela bedömningen ska de tävlandes "Total package" betraktas med fokus på "hälsosam och i god form (healthy and fit)" som presenteras på ett övertygande och attraktivt sätt.

Domarna ska observera att det inte är Body Fitness eller Women's Physique. De tävlande ska ha muskulatur som är formad, men inte de separationer, den låga kroppsfettnivån, torrheten, hårdheten som förekommer i Body Fitness eller muskulariteten och muskelkvalitén som förekommer i Women's Physique. Tävlande som uppvisar dessa egenskaper ska dömas ner.

Avsnitt 17: Utförande av I-walk i Bikini Fitness

I-walk genomförs som följer:

Den tävlande går fram till scenens mitt, stannar och genomför fyra olika poseringar enligt eget val.

Den tävlande går sedan till line-up i scenens bakkant.

Domarna bedömer varje tävlande utifrån hur väl de visar upp sin fysik i rörelse. De tävlande ska bedömas utifrån om de kan föra sig elegant när de går över scenen. Rörelsetempo, elegans i rörelserna, gester/kroppsspråk, "showmanship", personligt anslag, karisma, scennärvaro och charm tillsammans med en naturlig rörelserytm spelar även dessa in i bedömningen.