

REGLER BODYFITNESS

uppdaterad:2018-08-05



Innehåll

Kort introduktion av reglerna i Bodyfitness

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 Bodyfitness.
Avsnitt 16:	Bedömning av fysiken i kvartsvändningar:appendix 2
Avsnitt 17:	Utförande och bedömning av I-walk:

Kort presentation av reglerna Bodyfitness

Bodyfitness: Gäller Samtliga Ronder

Poseringsbikinin skall vara tvådelad och får vara valfri i färg, tyg, textur och utsmyckning.

Bikinibyxan ska täcka minst 1/2 av gluteus maximus och får inte vara för smal fram. Bikiniöverdelen skall täcka bröstet på ett anständigt sätt
Stringbyxa är förbjudet

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

Förutom vigselring, armband och örhänge får inte smycken bäras.

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 cm
Klass B: Upp till och med 163 cm
Klass C: Upp till och med 168 cm
Klass D: Över 168 cm

Juniorer: En öppen klass

Veteran:

35-44 år öppen klass
45 år och över en öppen klass

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.



Avsnitt 1: Tävlingsklasser

1.1 Tävlingsklasser:

1. Det finns för närvarande fyra tävlingsklasser i Kvinnlig Bodyfitness 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 163,0 cm
- c. Klass C: Upp till och med 168,0 cm
- d. Klass D: Över 168,0 cm

2. Vid Junior-VM finns en öppen klass.

3. Vid Veteran-VM finns två öppna klasser: 35 till och med 44 års ålder och 45 år och äldre.

4. 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

2.1 Kvinnlig Bodyfitness består av följande tre ronder:

1. Förbedömningsrond – Elimineringrond (Kvartsvärvsvändningar)
2. Förbedömningsrond – Rond 1 (Kvartsvärvsvändningar och särbedömningar med 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 elimineringronden:

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

Elimineringronden 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 kvartsvärvsvändningarna i scenens mitt. Utgångsläget är med framsidan mot domarna.

4. Tävlingsens huvuddomare eller tävlingspeakern 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 : 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. Bikinibyxa måste täcka minst 1/2 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. Tävlande 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 tävlande diskvalificeras.

4.4 Bruk av artificiell kroppsfärg som kan torkas av är inte tillåtet och kan innebära att den tävlande inte tillåts gå upp på scenen. Artificiell kroppsfärg får användas om de applicerats senast 24 timmar före förbedömningen. Professionell tävlingsfärg 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.

4.5 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 tävlande kan diskvalificeras om dräkt och/eller utrustning inte möter kriterier och estetisk nivå.

Avsnitt 5: Förbedömningsrond. Poängsättning I Elimineringsronden.

1. I denna rond ska domarna bedöma overallfysiken vad det gäller grad av atletiskt utseende, proportionalitet, symmetri, balanserad utveckling, form och hudens utseende.
2. Om det är fler än 15 tävlande, ska domarna välja de 15 bästa genom att skriva in ett "X" vid deras startnummer, i formulär 1, "Elimineringsrond (Domare)". Huvuddomaren avgör om elimineringsrond är nödvändig eller ej.
3. Sekretariatet använder formulär 2, "Elimineringsrond (Sekretariat)" och för över domarnas urval och räknar sedan ut vilka 15 tävlande som fått flest "X".
4. Om två eller fler tävlande 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 tävlande när de utför de fyra kvartsvarvsvändningarna för att avgöra den inbördes ordningen så att enbart 15 tävlande 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 tävlande 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.
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 mittenskiktet i klassen och för de lägst placerade. Varje tävlande ska få särbedömmas minst en gång. Tävlingens 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 rondan, 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 muskelgrupperna ska ha ett rundat och fast utseende med en låg mängd kroppsfett. Fysiken ska inte vara överdrivet muskulär eller alltför definierad och ska vara fri från djupa 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 Women's Physique. De tävlande ska ha välformad muskulatur, men inte volym, definition eller vaskularitet motsvarande Women's Physique. Tävlande 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 består av 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 (Se även Avsnitt 4).

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 4.

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 tillbaka till linjen i scenens bakkant.

2. De sex finalisterna placeras sedan i scenens mitt på en linje i nummerordning.

3. Tävlingens 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. De tävlande lämnar sedan scenen på huvuddomarens order.

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 10 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 för seniorer hålls overallklass i Kvinnlig Bodyfitness för maximalt fyra klassegrare. Vid världsmästerskap för veteraner hålls overallklass 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 kvartsvarvsvändningarna 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 kvartsvändningar Bodyfitness

Introduktion:

Domarna påminns att de dömer en kvinnlig bodyfitnesstävling, inte en Women's Physique-tävling. Den typ av muskularitet, vaskuläritet och/eller muskeldefinition som uppvisas i Women's Physique är inte acceptabel om den uppvisas i en bodyfitnesstävling och ska därför dömas ner.

Allmän Presentation:

Domarna påminns att den tävlandes hållning och kroppsuttryck ska bedömas vid varje tillfälle på scenen. Det allmänna intrycket ska uppvisa värdighet, kvinnlighet och självförtroende.

Detta är speciellt viktigt under line-up och vid särbedömningar genom kvartsvarvsvändningar.

När de tävlande står på linjen ska de varnas om de intar spända poseringar, med armarna ut från sidorna för att visa upp muskulaturen.

En avspänd position på linjen betyder att den tävlande:

Står upprätt med framsidan mot domarna, med armarna hängande längs med sidorna och fötterna ihop eller står med kroppen en aning vänd med vänster sida mot domarna, så att startnumret syns tydligt, höger hand vilande på höften och vänster ben något framåt och åt sidan. Huvudet och blicken framåt, axlarna något tillbakadragna, bröstkorgen upplyft och magen indragen. På kommando från tävlingens huvuddomare intar de tävlande på linjen framsidesposering.

Kvartsvarvsvändningar:

Framsidesposering:

Upprätt hållning, huvudet och blicken i samma riktning som kroppen, hälarna ihop och fötterna utåtvecklade 30 grader, knäna ihop och sträckta, magen indragen, bröstkorgen upplyft, axlarna en aning tillbakadragna, båda armarna längs med sidorna och kroppens centrallinje, armbågarna något böjda, tummar och fingrar ihop, handflatorna vända mot kroppens sidor ungefär tio centimeter utanför kroppen, händerna något kupade.

Tävlande som inte intar en korrekt hållning erhåller en varning, varefter de kommer att få poängbe-
straffning.

Kvartsvarvsvändning höger (Vänster sida mot domarna):

Upprätt hållning, huvudet och blicken i samma riktning som kroppen, hälarna ihop och fötterna utåtvecklade 30 grader, knäna ihop och sträckta, magen indragen, bröstkorgen upplyft, axlarna en aning tillbakadragna, vänster arm något bakom kroppens centrallinje, armbågarna något böjda, tummar och fingrar ihop, handflatorna vända mot kroppens sidor, höger arm något framför kroppens centrallinje, armbågarna något böjda, tummar och fingrar ihop, handflatorna vända mot kroppens sidor. Armarnas position kommer få överkroppen att vridas en aning till vänster, med vänster axel något sänkt och höger axel något höjd. Detta skall dock inte överdrivas.

Tävlande som inte intar en korrekt hållning erhåller en varning, varefter de kommer att få poängbe-
straffning.

Kvartsvarvsvändning höger ((Ryggposering):

Upprätt hållning, huvudet och blicken i samma riktning som kroppen, hälarna ihop och fötterna utåtvecklade 30 grader, knäna ihop och sträckta, magen indragen, bröstkorgen upplyft, axlarna en aning tillbakadragna, båda armarna längs med sidorna och kroppens centrallinje, armbågarna något böjda, tummar och fingrar ihop, handflatorna vända mot kroppens sidor ungefär tio centimeter utanför kroppen, händerna något kupade.

Tävlande som inte intar en korrekt hållning erhåller en varning, varefter de kommer att få poängbe-
straffning.

Kvartsvarvsvändning höger (Höger sida mot domarna):

Upprätt hållning, huvudet och blicken i samma riktning som kroppen, hälarna ihop och fötterna utåtvecklade 30 grader, knäna ihop och sträckta, magen indragen, bröstkorgen upplyft, axlarna en aning tillbakadragna, höger arm något bakom kroppens centrallinje, armbågarna något böjda, tummar och fingrar ihop, handflatorna vända mot kroppens sidor, vänster arm något framför kroppens centrallinje, armbågarna något böjda, tummar och fingrar ihop, handflatorna vända mot kroppens sidor. Armarnas position kommer få överkroppen att vridas en aning till höger, med höger axel något sänkt och vänster axel något höjd. Detta skall dock inte överdrivas.

Tävlande som inte intar en korrekt hållning erhåller en varning, varefter de kommer att få poängbe-
straffning.

Avsnitt 16: Bedömning av fysiken i kvartsvarvsvändningar: appendix 2

I samtliga ronder tas de tävlande in på scenen i en linje och i nummerordning.

De tävlande dirigeras genom kvartsvarvsvändningarna i grupper om maximalt åtta deltagare (Rond 1) eller sex deltagare (Rond 2) i taget. Varje domare ska granska samtliga särbedömningar. Genom alla särbedömningarna måste domarna hålla kvar fokus på att bedöma de tävlandes "Total package". 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. Fysiken ska bedömas utifrån nivån av allmän muskeltonus åstadkommen genom fysisk träning och diet. Muskelgrupperna ska ha en rundad och fast framtoning med en låg andel kroppsfett. Fysiken ska vara sig vara extremt muskulös eller alltför definierad och vara fri från djupa separationer och/eller tvärstrimmighet

Fysiker som anses för muskulösa eller för definierade ska placeras lägre. Bedömningen ska även ta huden fasthet och lyster i beaktande. Huden ska vara mjuk och med ett hälsosamt utseende och sakna celluliter.

Hår och makeup ska komplettera det "Total package" som den tävlande presenterar. Domarnas bedömning av de tävlandes fysik ska inkludera hela presentationen från den stund den tävlande går upp på scenen till dess den tävlande lämnar scenen. Vid varje stund ska de tävlande i bodyfitness granskas med fokus på en hälsosam, atletisk fysik i god form och presenterad i ett attraktivt "Total package".

Avsnitt 17: Utförande och bedömning av I-walk:

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.