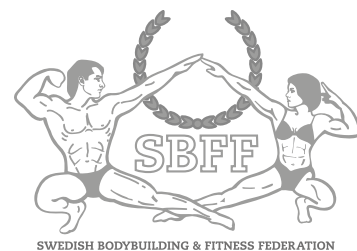


REGLER MEN'S PHYSIQUE

uppdaterad:2018-08-05



Europamästare 2017
Waldemar Gustavsson EK

foto:GYM621

Innehåll

Kort introduktion av reglerna i Men's Physique

- 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: Förbedömning, Rond 1: Scenpresentation (Kvartsvärvsvändningar).
- Avsnitt 7: Förbedömningsrond. Poängsättning i Förbedömningsrond, Rond 1.
- Avsnitt 8: Elimineringsrond. Förbedömningsrond, Rond 1.
Finalrond, Rond 2. Bedömning av Kvartsvärvsvändningar.
- Avsnitt 9: Finalrond, Rond 2..
- Avsnitt 10: Finalrond, Rond 2. Scenpresentation.
- 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 Kvartsvärvsvändningar i Men's Physique.
- Avsnitt 16: Bedömning av kvartsvärvsvändningarna i Men's Physique
- Avsnitt 17: Utförande och bedömning av individuell presentation i Men's Physique

Kort presentation av reglerna Men's Physique

Men's Physique: Gäller Samtliga Ronder

Poseringsbyxan skall vara av typ "boardshorts" (boardshorts är en lång och lätt pösig modell av shorts som räcker ner till knäna, valfri färg och/eller mönster)
Inga personliga sponsorloggor är tillåtna.
Inga skor tillåts
Förutom vigselring är inga smycken tillåtna.

Omfattar:

Rond 1

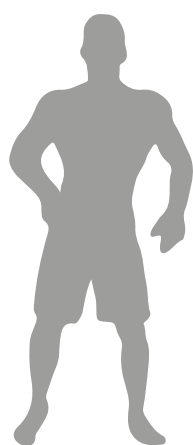
Förbedömning – presentation en och en, halvvändningar (front/rygg) + kvartsvändningar

Rond 2

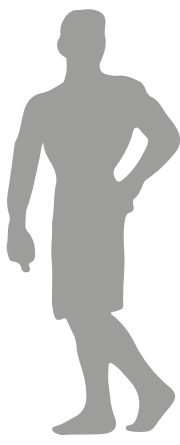
Final – presentation en och en, halvvändningar (front/rygg) + kvartsvändningar



PRESENTATION



Front position
Ansiktet mot domarna



Quarter Turn Right
Vänster sida mot domarna



Quarter Turn Back
Ryggen mot domarna



Quarter Turn Right
Höger sida mot domarna

Internationella klasser kan skilja sig åt på svenska tävlingar

Klass A: Upp till och med 170,0 cm

Klass B: Upp till och med 173,0 cm

Klass C: Upp till och med 176,0 cm

Klass D: Upp till och med 179,0 cm

Klass E: Upp till och med 182,0 cm

Klass F: Över 182,0 cm



Förutom vigselring är inga smycken tillåtna.

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.

Innehåll

Kort introduktion av reglerna i Men's Physique

Avsnitt 1:	Tävlingsklasser
Avsnitt 2:	Arrangörens skyldigheter gentemot tävlande och delegater med flera (gällande vid VM).
Avsnitt 3:	Tävlingsklasser
Avsnitt 4:	Tävlingsronder
Avsnitt 5:	Förbedömningsrond och elimineringsrond
Avsnitt 6:	Förbedömningsrond och finalrond. Tävlingsdräkt och -utrustning.
Avsnitt 7:	Förbedömningsrond. Bedömning och poängsättning I elimineringsronden.
Avsnitt 8:	Förbedömningsrond. Scenpresentation.
Avsnitt 9:	Förbedömningsrond. Poängsättning I förbedömningsronden (rond 1)
Avsnitt 10:	Förbedömningsrond. Bedömning (Särbedömning genom kvartsvarvsvändningar)
Avsnitt 11:	Finalrond. Tävlingsdräkt och -utrustning.
Avsnitt 12:	Finalrond. Scenpresentation.
Avsnitt 13:	Finalrond. Poängsättning I finalronden (rond 2).
Avsnitt 14:	Finalrond. Bedömning.
Avsnitt 15:	Finalrond. Prisceremoni.
Avsnitt 16:	Finalrond. Overallklass och prisceremoni.
Avsnitt 17:	Lagtävling, resultat och prisceremoni.
Bilaga 1:	Beskrivning av kvartsvarvsvändningar.
Bilaga 2:	Bedömning av kvartsvarvsvändningar i Men's Physique
Bilaga 3:	Utförande och bedömning av den individuella presentationen i Men's Physique.
Bilaga 4:	Foton

Avsnitt 1: Tävlingsklasser

1.1 För tillfället finns sex tävlingsklasser i Men's Physique för seniorer:

- a. Klass A: Upp till och med 170,0 cm
- b. Klass B: Upp till och med 173,0 cm
- c. Klass C: Upp till och med 176,0 cm
- d. Klass D: Upp till och med 179,0 cm
- e. Klass E: Upp till och med 182,0 cm
- f. Klass F: Över 182,0 cm

1.2 Det finns en öppen klass i Muscular Men's Physique.

Anmärkning: Muscular men's physique är avsett för tävlande med något större muskelmassa än den som accepteras i vanlig Men's Physique.

1.3 För tillfället finns tre tävlingsklasser i Men's Physique för juniorer:

- a. Klass A: Upp till och med 174,0 cm
- b. Klass B: Upp till och med 178,0 cm
- c. Klass C: Över 178,0 cm

1.4 För tillfället finns tre tävlingsklasser i Men's Physique för veteraner:

- a. Klass A: Åldersklass 40-44: öppen klass
- b. Klass B: Åldersklass 45-49: öppen klass
- c. Klass C: Åldersklass 50 och äldre: öppen klass

1.5 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 Mens Physique består av följande tre ronder:

1. Förbedömning: Elimineringssrond (Kvartsvarvsvändningar)
2. Förbedömning: Rond 1 (Kvartsvarvsvändningar)
3. Final: Rond 2 (Individuell presentation och Kvartsvarvsvändningar)

Avsnitt 3: Förbedömning. Elimineringssrond

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 elimineringssronden:

En elimineringssrond 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. 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 2: 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. Utrustning och tävlingsdräkt för alla ronder.

4.1 Tävlingsdräkten för samtliga ronder (surfshorts) ska följa följande restriktioner:

1. De tävlande ska bära shorts som är matta, "loose fit", rena och anständiga. De tävlande väljer färg och tyg utifrån eget önskemål.

Shortsen får ha monster och/eller motiv, men utan textbudskap eller upphöjda utsmyckningar.

Shortsen ska täcka hela låren ända ner till övre delen av knäskålen.

All typ av fodring i byxorna är förbjuden.

2. Tights av lycra och liknande är förbjudet.

3. Sponsorlogos är inte tillåtet. Dock är tillverkarens logo tillåten.

4. Bortsett från vigseling får de tävlande inte bära skor, glasögon, klockor, örhängen, peruker, smycken, störande utsmyckning eller artificiella hjälpmedel för att förändra fysiken.

Implantat eller injektioner som förändrar musklernas naturliga utseende är strängt förbjudet och kan innebära diskvalifikation.

4.2 Användande av kroppsfärg och solprodukter som kan torkas av är inte tillåtet och i de fall dessa används tillåts man inte gå upp på scenen.

Artificiell kroppsfärg och solprodukter får användas om de appliceras senast 24 timmar innan förbedömningen. Professionellt applicerad kroppsfärg får användas.

Flammor, glitter, blänkande metallicpärlor eller guldfärg är förbjudet oavsett om de applicerats för sig eller som en del i en solprodukt, oavsett vem som applicerad dem..

4.3 Överdrivet användande av olja på kroppen är strängt förbjudet. Olja och hudkrämer är tillåtet i måttlig mängd.

4.4 Tävlingsens huvuddomare eller en av denne delegerad funktionär har rätten att fatta beslut om de tävlandes utrustning och tävlingsdräkt håller sig till kriterierna i IFRB:s regelverk och acceptabel nivå av estetik. Tävlande som inte möter dessa krav kan diskvalificeras.

Avsnitt 5: Bedömning och poängsättning i Elimineringssrond.

5.1 Bedömning av Elimineringssrond.

Samma kriterier som används i bedömningen av Förbedömningssrond, Rond 1 (Avsnitt 10) används vid bedömningen av Elimineringssrond.

1. I den här rondens ska domarna göra en översiktlig bedömning av fysikens grad av proportionalitet, symmetri, muskelform och -kvalitet (densitet, kroppsfettnivå) så väl som hudens utseende.

5.2 Poängsättning i Elimineringssrond.

1. 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, "Elimineringssrond (Domare)". Huvuddomaren avgör om elimineringssrond är nödvändig eller ej.

2. Sekretariatet använder formulär 2, "Elimineringssrond (Sekretariat)" och för över domarnas urval och räknar sedan ut vilka 15 tävlande som fått flest "X".

3. 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 Förbedömningssrond (Rond 1).

Avsnitt 6: Förbedömning, Rond 1: Scenpresentation (Kvartsvarvsvändningar).

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 nummeret längst till höger. Om tid finns presenteras varje tävlande med nummer, namn och land/klubb. Beslut om detta tas av tävlingens huvuddomare som informerar tävlingspeakern.

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 mittenskiptet 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 rond, 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: Elimineringsrond. Förbedömningsrond, Rond 1. Finalrond, Rond 2. Bedömning av Kvartsvärvsvändningar.

10.1 Samtliga ronder bedöms utifrån följande kriterier:

1. Muskularitet och fysisk form.

Domarna ska först bedöma det övergripande atletiska intrycket för en manlig fysik. Denna bedömning ska ske från huvudet och hela vägens ner, så att hela fysiken tas med i bedömningen. Bedömningen utgår från det allmänna intrycket hos fysiken och ska ta hänsyn till hudens kondition och lyster samt håret. Domarna ska hålla uppsikt efter tävlande som är i fysiskt god kondition och som uppvisar rimlig utveckling och kroppsproportioner, kombinerat med balanserad muskularitet och allmänt god form.

Domarna påminns om att extrem muskelmassa och definition ska dömas ner.

2. Scennärvaro och presentation.

Domarna ska framhålla den tävlande med den bästa scennärvaron och värdigheten, som kan på ett framgångsrikt sätt uttrycka sin personlighet för publiken. Även den tävlandes förmåga att presentera sig själv med självförtroende på scenen ska bedömas.

Avsnitt 9: Finalrond, Rond 2.

9.1 Finalrondrutin:

De sex bästa från Förbedömningsronden, Rond 1 går vidare till Finalrond, Rond 2, som består av en enda rond. med Individuell presentation och Kvartsvarvsvändningar.

9.2 Tävlingsutrustning och -dräkt för Finalrond, Rond 2, är den samma som i Förbedömningsrond, Rond 1.

Anmärkning: De tävlande kan använda andra shorts än I första rond, så länge de uppfyller samma nivå och kriterier som beskrivs i Avsnitt 4.

Avsnitt 10: Finalrond, Rond 2. Scenpresentation.

10.1 Presentation av Finalrond, Rond 2.

Rutinen för Finalronden, Rond 2 är som följer:

1. De sex finalisterna kallas upp på scenen, en och en och i nummerordning. Finalisterna presenteras med nummer, namn och klubb/land. I nummerordning, en och en, går de tävlande fram till scenens mittre framkant och gör fyra kvartsvarvsvändningar. Med en valfri hand i fickan eller på höften med fyra fingrar framåt med ansiktet mot domarna. De tävlande fortsätter sedan till en av scenens sidor på anvisning av tävlingens huvuddomare eller tävlingsspeaker.

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

3. Tävlingens huvuddomare eller tävlingsspeaker dirigerar sedan de tävlande tillsammans genom de fyra kvartsvarvsvändningarna. först i nummerordning och sedan i omvänd ordning.

4. Efter att kvartsvarvsvändningarna är genomförda lämnar de tävlande scenen.

Avsnitt 11: Finalrond, Rond 2. Poängsättning

11.1 Poängsättningen i 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" enligt Avsnitt 9, punkt 3).

Avsnitt 12: Finalrond, Rond 2. Bedömning.

14.1 Bedömning av Finalrond, Rond 2:

Finalrond, Rond 2, bedöms utifrån de kriterier som angavs i Avsnitt 10 Bedömning av Förbedömningsrond, Rond 1. Ytterligare detaljer finns i Bilaga 1. Domarna ska försäkra sig om att bedöma den här rondens utifrån en "ny" och ofärgad blick för att ge alla tävlande en objektiv bedömning baserad på den form de presenterar i just den här rondens.

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. Detaljerad beskrivning av prisutdelningen finns i Sektion 1: Generella regler, Avsnitt 16.

Avsnitt 14: Finalrond, Rond 1. Overallklass

14.1 Vid världsmästerskap hålls overallklass i Men's Physique för maximalt sex 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.

15: Beskrivning av Kvartsvärvsvändningar i Men's Physique

Framsidesposering:

Upprätt, spänd kroppshållning, huvudet och blicken i samma riktning som kroppen, en hand vilande på höften, med fyra fingrar framåt och ett ben något ut åt sidan. Den andra handen hängande ner längs med kroppen, något utanför sidan, armbågen lätt böjd, öppen hand och raka avslappnade fingrar. Knäna får inte böjas, mage och latissimus dorsi något anspända, huvudet högt.

Tävlande som inte står korrekt kommer att tilldelas en varning varefter deras placering kommer att sänkas.

Kvartsvarvsvändning höger (Vänster sida mot domarna):

De tävlande vänder ett kvarts varv åt höger och står med vänster sida mot domarna, med överkroppen en aning vriden mot scenens framkant och ansiktet vänt mot domarna. Vänster hand vilar på vänster höft, höger arm hålls ner och en aning framför kroppens centrumlinje med armbågen lätt böjd, öppen hand och raka, avslappnade fingrar. Det vänstra benet (närmast domarna) ska vara lätt böjt i knäled och med hela fotsulan i golvet. Höger ben (längst bort från domarna) ska vara böjt i knäled, med foten något bakåtförd och vilande på tårna.

Kvartsvarvsvändning höger (Ryggposering):

De tävlande vänder ett kvarts varv åt höger och står med kroppen mot scenens bakkant. Upprätt, anspänd hållning, huvudet och ansiktet i samma riktning som kroppen. Ena handen vilande på höften, med fyra fingrar framåt, den andra handen hängande ner längs med kroppen och något utåt från sidan. Armbågen ska vara något böjd, handen öppen och fingrarna raka och avslappnade. Ena benet ska vara något tillbakafört och utåt sidan, vilande på tårna. Latissimus dorsi något anspända och huvudet högt.

Kvartsvarvsvändning höger (Höger sida mot domarna):

De tävlande vänder ett kvarts varv åt höger och står med höger sida mot domarna, med överkroppen en aning vriden mot scenens framkant och ansiktet vänt mot domarna. Höger hand vilar på höger höft, vänster arm hålls ner och en aning framför kroppens centrumlinje med armbågen lätt böjd, öppen hand och raka, avslappnade fingrar. Det högra benet (närmast domarna) ska vara lätt böjt i knäled och med hela fotsulan i golvet. Vänster ben (längst bort från domarna) ska vara böjt i knäled, med foten något bakåtförd och vilande på tårna.

16: Bedömning av kvartsvarvsvändningarna i Men's Physique

Med undantag för låren, som täcks av tävlingsbyxorna ska bedömning ske av hela fysiken. Bedömningen, med utgångspunkt i fysikens allmänna uttryck, ska ta hänsyn till hår, allmän kroppsutveckling och form, presentation av en balanserad, proportionerlig och symmetriskt utvecklad fysik, hudens kondition och ton samt den tävlandes förmåga att presentera sig med självförtroende och elegans. Domarna ska framhålla tävlande med harmonisk, proportionerlig, klassiskt manlig fysik, god hållning, korrekt anatomisk struktur (inklusive ram, korrekt ryggradskurvatur, lemmar och bröstorg i goda proportioner, raka ben utan hjul- eller kobenthet. Längdmässigt proportionerligt förhållande mellan ben och överkropp och breddmässigt proportionerligt förhållande mellan höfter och axlar är viktiga faktorer för bedömningen. Fysiken ska bedömas utifrån nivån av allmän muskularitet åstadkommen genom fysik träning och diet. Kroppsdelarna ska ha ett tilltalande och fast utseende med en låg andel kroppsfett, men med en mjukare och med mindre hårdhet än i bodybuilding. Fysiken ska vare sig vara för muskulös eller för tunn och ska inte ha djupa muskelseparationer och/eller tvärstrimor. Fysiker som anses för muskulösa, för hårda, för torra eller för tunna ska dömas ner. Bedömningen ska även ta hänsyn till hudkondition och lyster. Huden ska ha ett hälsosamt utseende. Håret ska komplettera "The total package" som presenteras av den tävlande.

Domarnas bedömning ska omfatta den tävlandes hela presentation från det ögonblick han går på scenen ända tills han lämnar scenen. Den tävlande ska hela tiden bedömas utifrån en hälsosam fysik i god form som presenteras på ett tilltalande och imponerande sätt. Domarna påminns om att detta inte är en bodybuildingtävling. De tävlande ska ha välformade muskler, men utan separationer, definition, extremt lågt kroppsfett, torrhet eller hårdhet som man ser i bodybuildingtävlingar. Tävlände som uppvisar dessa egenskaper ska dömas ner.

17: Utförande och bedömning av individuell presentation i Men's Physique

Individuell presentation i Men's Physique utförs enligt följande:

1. Den tävlande går till scenens mitt, stannar och gör valfri framsidesposering med ena handen i fickan eller på höften, som avslutas med ansiktet mot domarna.
2. Den tävlande vänder sedan ett kvarts varv åt höger och gör vänster sida mot domarna.
3. Den tävlande vänder sedan ett kvarts varv åt höger och gör ryggposering.
4. Den tävlande vänder sedan ett kvarts varv åt höger och gör höger sida mot domarna.
5. Den tävlande vänder sedan ett kvarts varv åt höger och gör framsidesposering.
6. Därefter går den tävlande tillbaka till linjen i scenens bakkant.

Domarna bedömer varje tävlande utifrån hur väl de visar upp sin fysik i rörelse. De tävlande bedöms utifrån om de för sig själva elegant när de rör sig över scenen. Rörelsehastighet, rörelselegans, kroppsspråk, showmanship, personlighet, karisma, scennärvaro likväl som en naturlig rörelserytm ska spela roll för de tävlandes slutplacering.