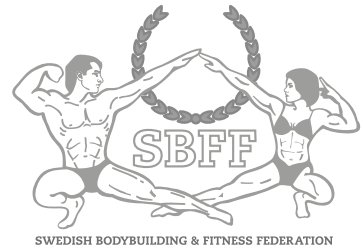


REGLER WOMEN'S PHYSIQUE

uppdaterad:2018-08-05



Europamästerskapen 2016
Lisbeth Grape

foto:GYM621

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: Förbedömning, Rond 1: Scenpresentation
(Obligatoriska poseringar och Kvartsvärvsvändningar).
- Avsnitt 7: Förbedömningsrond. Poängsättning I Förbedömningsrond, Rond 1.
- Avsnitt 8: Bedömning av Elimineringsrond, Förbedömningsrond (Rond 1) och Finalrond (Rond 2).
(Särbedömning genom Kvartsvärvsvändningar och Obligatoriska poseringar).
- Avsnitt 9: Finalrond, Rond 2 och 3.
- Avsnitt 10: Finalrond, Rond 2 och 3. Scenpresentation.
- Avsnitt 11: Finalrond, Rond 2 och 3. Poängsättning.
- Avsnitt 12: Finalrond, Rond 2. Bedömning.
- Avsnitt 13: Finalrond, Rond 3. Presentation (Fri posering).
- Avsnitt 14: Finalrond,. Poängsättning i Rond 3.
- Avsnitt 15: Finalrond. Bedömning av Rond 3.
- Avsnitt 16: Finalrond, Rond 2 och 3. Prisutdelning.
- Avsnitt 17: Finalrond. Overallklass.
- Avsnitt 18: Kvartsvärvsvändningar i Women´s Physique.
- Avsnitt 19: Bedömning av Women´s Physique i kvartsvärvsvändningar.
- Avsnitt 20: Beskrivning av de obligatoriska poseringarna i Women´s Physique.

Kort presentation av reglerna Women's Physique

Women's Physique: Gäller Samtliga Ronder

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

Bikinibyxor ska täcka minst ½ av gluteus maximus och får inte vara för smal fram. Bikiniöverdelen skall täcka bröstet på ett anständigt sätt

Förutom vigselring, armband och örhänge är inga smycken tillåtna.
Omfattar:

Rond 1 Förbedömning – kvartsvändningar + obligatoriska poseerna

Rond 2 Final – obligatoriska poseerna + posedown

Rond 3 Final – fria rutinen 60 sekunder

Klasser

Klass A: Upp till och med 163 cm

Klass B: Över 163 cm

Veteran: Över 35 år en öppen klass

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



Avsnitt 1: Tävlingsklasser

I Women's Physique competition finns följande tävlingsklasser:

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

I Women's Physique för veteraner (över 35 år) finns endast en klass.

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 Ronder:

Women's Physique består av följande fyra ronder

1. Förbedömningsrond – Elimineringrond (Fyra obligatoriska poseringar)
2. Förbedömningsrond (Rond 1)– (Fyra obligatoriska poseringar, särbedömningar genom Kvartsvärvsvändningar och Obligatoriska poseringar)
3. Finalrond (Rond 2) –(Kvartsvärvsvändningar, obligatoriska poseringar och posedown).
4. Finalrond (Rond 3) – (Fri posering – 30 sekunder)

Avsnitt 3: Förbedömning. 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 obligatoriska poseringarna i scenens mitt. Utgångsläget är med framsidan mot domarna.
4. Tävlingens huvuddomare eller tävlingspeakern dirigerar de tävlande genom de fyra obligatoriska poseringarna:
 - a. Framsidesposering. (Armarna i axelhöjd, öppna händer)
 - b. Bröstposering

c. Ryggposering (Armarna i axelhöjd, öppna händer)

d. Tricepsposering

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

5. När de obligatoriska poseringarna är genomförda för samtliga tävlade 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 Utrustning och tävlingsdräkt i Elimineringronden och de övriga ronderna (tvådelad bikini) ska följa följande kriterier:

1. Bikinin måste följa god smak och vara anständig och välsittande.
2. Bikinibyxa måste täcka minst hälften av stora sätesmusklerna och hela framsidan. String är strängt förbjudet.
3. Färg, tyg, yta och utsmyckning är upp till den tävlade att bestämma.
4. Ingen fotbeklädnad.
5. Utrustningen kommer att inspekteras under den officiella registreringen.

4.2 Håret kan stylas.

4.3 Bortsett från vigselring, armband och örhängen får inga smycken bäras.

Tävlade får inte bära glasögon, klockor, peruker eller artificiella föremål för att förstärka fysiken, bortsett från bröstimplantat. Implantat eller vätska som injicerats som förändrar kroppsdelars eller musklers naturliga utseende är strängt förbjudna och kan resultera i diskvalificering.

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

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

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

4.6 Tävlingens 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. Tävlade 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 (Obligatoriska poseringar och 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.

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 Se fyra obligatoriska poseringarna, så som de beskrivs i Avsnitt 3.2

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. I Rond 1 sker särbedömningar som sätts samman av tävlingens huvuddomare. Särbedömningarna består av fyra kvartsvarsvändningar följt av de fyra obligatoriska poseringarna:

- a. Kvartsvarsvändning höger (Vänster sida mot domarna)
- b. Kvartsvarsvändning höger (Ryggposering/ryggen mot domarna)
- c. Kvartsvarsvändning höger (Höger sida mot domarna)
- d. Kvartsvarsvändning höger (Framsidesposering/framsidan mot domarna)
- e. Framsidesposering. (Armarna i axelhöjd, öppna händer)
- f. Bröstposering
- g. Ryggposering (Armarna i axelhöjd, öppna händer)
- h. Tricepsposering.

8. När de obligatoriska poseringarna är genomförda för samtliga tävlande placeras hela tävlingsklassen i nummerordning i en linje. När huvuddomaren ger klartecken lämna hela klassen scenen i nummerordning.

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: Bedömning av Elimineringsrond, Förbedömningsrond (Rond 1) och Finalrond (Rond 2). (Särbedömning genom Kvartsvarvsvändningar och Obligatoriska poseringar)

8.1 Bedömning av Förbedömningsrond (Rond 1)

Förbedömningsrond (Rond 1) bedöms utifrån följande kriterier:

1. Domarna ska först bedöma de tävlandes fysik avseende "total package" av kvinnlig atletisk framtoning. Bedömningen ska börja vid huvudet och sträcka sig ner genom hela fysiken. Bedömningen som startar med det övergripande intrycket av fysiken, ska ta hänsyn till hår och makeup, den övergripande muskulära utvecklingen, presentationen av en balanserad, symmetriskt utvecklad fysik, hudens kondition och lyster samt den tävlandes förmåga att presentera sig på scenen med självförtroende.
2. Under särbedömningar med de obligatoriska poseringarna ska domarna först och främst observera den primära muskelgrupp som visas. Domarna ska sedan granska hela fysiken, med start från huvudet och varje muskelgrupp hela vägen ned med det allmänna totala intrycket. Domarna ska leta efter symmetriskt och balanserat utvecklade muskelgrupper och definition. Granskningen uppifrån och ned ska ta med huvud, nacke, skuldror, bröst, samtliga armmuskler, överkroppens framsida med bröstmuskler, delningen mellan bröstmuskler och axelmuskler magmuskler, midja, lårmuskulatur, vadmuskulatur och fötter. På samma sätt ska ryggsposeringen ta med övre och nedre trapezius, övrig ryggmuskulatur, ryggradssträckarna, gluteus (sättesmuskler), vadmuskler och fötter. En detaljerad bedömning av de olika muskelgrupperna ska ske under särbedömningarna samtidigt som domarna ska jämföra musklernas form, densitet och definition med samtidigt beaktande av den tävlandes allmänna balans i utvecklingen och kvinnlighet.
3. Fysiken ska bedömas utifrån nivån på den allmänna muskeltonusen uppnådd genom fysisk träning och diet. Muskelgrupperna ska ha en rund och fast framtoning med låg nivå kroppsfett.
4. Bedömningen ska också ta hänsyn till hudens fasthet och lyster. Huden ska se mjuk och hälsosam ut.
5. Domarnas bedömning av de tävlandes fysiker ska inkludera de tävlandes hela presentation, från den stund de går upp på scenen tills de lämnar densamma. Vid varje tillfälle ska Women's Physique betraktas och bedömas med fokus på en hälsosam, vältränad, atletisk, muskulär fysik presenterad på ett attraktivt sätt i ett "total package".

Avsnitt 9: Finalrond, Rond 2 och 3.

9.1 Finalrondrutin:

De sex bästa från Förbedömningsronden, Rond 1 går vidare till Finalrond, Rond 2 och 3, som består av följande delar

1. Rond 2: Kvartsvarvsvändningar, Obligatoriska poseringar och Posedown.
2. Rond 3: Fri posering.

9.2 Tävlingsutrustning och -dräkt för Finalrond, Rond 2 och 3, är den samma som i Förbedömningsrond, Rond 1.

Anmärkning: De tävlande kan byta tävlingsdräkt mellan ronderna, så länge den uppfyller samma nivå och kriterier som beskrivs i Avsnitt 4.

Avsnitt 10: Finalrond, Rond 2 och 3. Scenpresentation.

10.1 Presentation av Finalrond, Rond 2 och 3. 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.
2. De sex finalisterna placeras sedan i scenens mitt i en linje i nummerordning och genomför, på huvudomarens eller tävlingsspeakers order, gemensamt kvartsvarvsvändningar och obligatoriska poseringar. Efter den fjärde obligatoriska poseringen görs rutinen om med de tävlande i omvänd ordning. Denna del av rondens bedöms.
3. Därefter sker posedown under 30-60 sekunder till musik. Denna del av rondens bedöms inte.
4. Efter posedown samlas finalisterna på en linje i nummerordning innan de lämnar scenen.

Avsnitt 11: Finalrond, Rond 2 och 3. 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. Dessa siffror dubblas och skrivs in i protokollet som "delpoäng rond 2". Hamnar tävlande på samma poäng i denna rond behöver det inte räknas fram skilda placeringar. Poäng från Förbedömningsrond, Rond 1, används inte i Finalrond, Rond 2, utan alla tävlande börjar Finalrond, Rond 2, med noll poäng.
3. Sedan lägger man till siffrorna från Rond 3, som inte får innehålla delade placeringar, för att få en slutsumma: "Slutpoäng" och "Slutlig placering".

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. 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 3. Presentation (Fri posering)

13.1 Procedur:

Rond 3 följer omedelbart efter Rond 2. Rond 3 körs enligt följande:

1. Varje finalist, i nummerordning, utför sitt fria poseringsprogram till musik i maximalt 60 sekunder. Den här rondens bedöms.
2. Så kallade "Props", extra utrustning, är förbjudet.
3. Tävlingsdräkt och -utrustning i Rond 3 är tvådelad bikini, enligt samma kriterier som i övriga ronder (Se Avsnitt 4).

Avsnitt 14: Finalrond,. Poängsättning i Rond 3.

14.1 Poängsättningen i Rond 3 går till enligt följande:

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. Domarna kan använda Formulär 4 "Personliga anteckningar domare", för att föra egna anteckningar om de tävlande.
3. 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 den högsta och den lägsta) stryks för varje tävlande. De fem kvarvarande placeringssiffrorna för varje tävlande summeras som delpoäng i Rond 3. Poäng från Förbedömningsrond, Rond 1, används inte i Finalrond, Rond 2 och Rond 3, utan alla tävlande börjar Finalrond, Rond 2, med noll poäng. Därefter summeras poängen från Rond 2 och Rond 3 till en slutpoäng och slutplacering. Hamnar tävlande på samma poäng i denna rond behöver det inte räknas fram skilda placeringar, eftersom siffrorna för Rond 2 och Rond 3 summeras. Den tävlande som får den lägsta placeringspoängen får slutplacering ett och den med högsta placeringspoängen får slutplacering sex.
4. Skulle två eller flera tävlande hamna på samma placeringspoäng, används i första hand placeringen i Rond två för att placera de tävlande och i andra hand "The Relative Placement Method" enligt Avsnitt 9, punkt 3).

Avsnitt 15: Finalrond. Bedömning av Rond 3.

1. Varje domare bedömer poseringsrutinerna med fokus på hur väl de tävlande visar upp muskularitet, definition, stil och värdighet, personlighet, atletisk framtoning och övergripande uppvisning.
2. Domarna ska premiера en smidig, artistisk och väl koreograferad poseringsrutin. Domarna ska bedöma både poseringsrutinen och fysiken.

Avsnitt 16: Finalrond, Rond 2 och 3. Prisutdelning.

16.1 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 17: Finalrond. Overallklass.

17.1 Vid världsmästerskap hålls overallklass i Women's Physique för två klassegrare. Vid nationella tävlingar är det upp till arrangören att i samråd med SKKF avgöra om och hur overallklass ska hållas.

17.2 Overallklassen genomförs som följer:

1. Klassegrarna upp på scenen i nummerordning på en linje iförda sina tävlingsdräkter från finalronden.
2. Tävlingsens huvuddomare dirigerar de tävlande genom kvartsvarvsvändningarna och de fyra obligatoriska poseringarna 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 18: Kvartsvarvsvändningar i Women's Physique.

Introduktion:

Domarna påminns kraftfullt att de dömer en Women's Physique-tävling och inte det som tidigare var kvinnlig bodybuilding. Den grad av muskularitet, vaskuläritet, muskeldefinition och torrhet som uppvisas i kvinnlig bodybuilding anses inte acceptabel i Women's Physique och ska därför dömas ner.

Allmän Presentation:

Domarna påminns om att de tävlandes hållning och framtoning ska vägas in i bedömningen så länge de tävlande befinner sig på scenen.

Det allmänna intrycket som visas upp ska innehålla värdighet, kvinnlighet och självförtroende. Detta särskilt vid de tillfällen då de tävlande står på linjen och under kvartsvarvsvändningarna.

När de tävlande står på linjen ska de varnas om de står alltför anspant, med armarna allt för långt ut från sidorna för att framhäva muskulariteten. En avspänd hållning på linjen betyder att den tävlande står upprätt med framsidan mot domarna och armarna hängande längs med sidorna samt fötterna ihop. Huvud och blick riktade framåt, axlarna något tillbakadragna, bröstkorgen lyft och magen indragen.

På order från tävlingsens huvuddomare ska de tävlande på linjen inta framsidesposering.

Kvartsvarvsvändningar:

Framsidesposering:

Upprätt hållning, kroppen, huvud och blick riktade framåt och hälarna ihop med tårna utåt vinklade 30 grader, knäna ihop och utan böjning, magen indragen, bröstkorgen lyft, axlarna något tillbakaförda, båda armarna vid sidorna och längs med kroppens centrallinje med armbågarna något böjda, tummar och övriga fingrar ihop med något kupade handflator riktade in mot kroppen.

Tävlande som inte håller en korrekt kroppsposition varnas först varefter de döms ner placeringsmässigt.

Kvartsvarvsvändning höger (Vänster sida mot domarna):

Upprätt hållning, kropp, huvud och blick i samma riktning, hälarna ihop med tårna utåt vinklade 30 grader, knäna ihop och utan böjning, magen indragen, bröstkorgen lyft, axlarna något tillbakaförda, vänster arm något bakom kroppen centrallinje med en lätt böjning i armbågsleden, tummar och övriga fingrar ihop med något kupade handflator riktade in mot kroppen, höger arm något framför kroppens centrallinje med en lätt böjning i armbågsleden, tummar och övriga fingrar ihop med något kupade handflator riktade in mot kroppen. Armarnas läge kommer att få överkroppen att rotera något åt

vänster, med vänster axel något sänkt och höger axel något höjd. Detta ska inte överdrivas.

Kvartsvarvsvändning höger (Ryggposering):

Upprätt hållning, kroppen, huvud och blick riktade framåt och hämlarna ihop med tårna utåt vinklade 30 grader, knäna ihop och utan böjning, magen indragen, bröstskorgen lyft, axlarna något tillbakaförda, båda armarna vid sidorna och längs med kroppens centrallinje med armbågarna något böjda, tummar och övriga fingrar ihop med något kupade handflator riktade in mot kroppen.

Kvartsvarvsvändning höger (höger sida mot domarna):

Upprätt hållning, kropp, huvud och blick i samma riktning, hämlarna ihop med tårna utåt vinklade 30 grader, knäna ihop och utan böjning, magen indragen, bröstskorgen lyft, axlarna något tillbakaförda, höger arm något bakom kroppen centrallinje med en lätt böjning i armbågsleden, tummar och övriga fingrar ihop med något kupade handflator riktade in mot kroppen, vänster arm något framför kroppens centrallinje med en lätt böjning i armbågsleden, tummar och övriga fingrar ihop med något kupade handflator riktade in mot kroppen. Armarnas läge kommer att få överkroppen att rotera något åt höger, med höger axel något sänkt och vänster axel något höjd. Detta ska inte överdrivas.

Avsnitt 19: Bedömning av Women's Physique i kvartsvarvsvändningar.

Domarna ska i första hand bedöma det övergripande atletiska intrycket av de tävlandes fysik.

Denna bedömning ska omfatta hela fysiken. Bedömningen börjar med fysikens allmänna intryck och ska ta hänsyn till hår och makeup, muskulaturens övergripande atletiska utveckling, presentationen av en balanserad, symmetriskt utvecklad fysik, hudens kondition och lyster, den tävlandes förmåga att presentera sig själv med självförtroende, elegans och värdighet.

Fysiken ska bedömas utifrån dess nivå att övergripande muskelutveckling åstadkommen genom fysisk träning och diet.

Muskelgrupperna ska ge ett runt och fast intryck med en låg kroppsfettnivå. Fysiken ska vara sig vara extremt muskulös eller alltför tunn och ska vara fri från djupa muskelseparationer och/eller tvärstrimmighet. Fysiker som anses för muskulösa eller förr tunna ska dömas ner. Bedömningen ska även ta hänsyn till hudens fasthet och lyster. Huden ska vara följsam och hälsosam vid betraktelse och utan celluliter.

Hår och makeup ska komplettera "The Total Package" som presenteras av den tävlande.

Domarnas bedömning av de tävlandes fysiker ska inkludera de tävlandes hela presentation, från det ögonblick de beträder scenen till dess de lämnar scenen.

Vid varje tillfälle ska de tävlande granskas med fokus på en hälsosam och atletisk fysik i god form, presenterad på ett attraktivt sätt i "The Total Package".

Avsnitt 20: Beskrivning av de obligatoriska poseringarna i Women's Physique.

1. Framsidesposering

Stående med framsidan mot domarna, med ben och fötter i linje och ena benet ut åt sidan, höjer den tävlande båda armarna upp till axelhöjd och böjer dem i armbågslederna. Händerna ska vara öppna, med fingrarna riktade uppåt. Därtill ska den tävlande försöka spänna så många andra muskler som möjligt då domarna granskar fysiken från huvud ner till tårna, kroppens allmänna linjer och balans, varje kroppsdelens konturer åstadkomna genom utvecklandet av adekvata muskler, så väl som de övergripande kroppsproportionerna och symmetrin. Domarna observerar även muskeldensitet, lågt kroppsfett och allmän balans.

2. Bröstposering (Side Chest)

Den tävlande väljer valfri sida mot domarna – vänster eller höger - med överkroppen något vriden mot domarna, ansiktet vänt mot domarna, magen indragen, benet närmast domarna rakt och med rak knäled och något framför kroppen och vilande på tårna, benet längst bort från domarna något böjt i

knäleden med foten vilande platt på golvet, båda armarna raka och något framför kroppen med armbågslederna sträckta, tummar och fingrar tillsammans med handflatan nedåt och båda tillsammans eller en över den andra.

Den tävlande spänner sedan bröstmuskulaturen, tricepsmuskulaturen och lårmuskulaturen – även hamstringsmusklerna - och genom att trycka nedåt mot tårna spänns även vadmuskulaturen.

Domarna ska fästa särskilt fokus på bröstmuskulaturen, tricepsmusklerna, lårsträckarna och vadmuskulaturen genom att göra en huvud-till-fotbesiktning. I denna posering har domarna möjlighet att se lårets och vadernas muskler i profil vilket hjälper till att göra en mer adekvat jämförande bedömning.

3. Ryggposering

Stående med ryggen mot domarna böjer den tävlande armarna som anges i framsidesposeringen, med öppna händer, en a foten något bakåt vilande på tårna. Därefter spänner den tävlande armmusklerna såväl som axlarnas muskler, övre och nedre ryggens muskulatur, lår och vadmuskulatur.

Domarna granskar hela fysiken från huvud till tå, genom att observera de allmänna linjerna och kroppens balans, kroppens allmänna linjer och balans, varje kroppsdelens konturer åstadkomna genom utvecklandet av adekvata muskler, så väl som de övergripande kroppsproportionerna och symmetrin. Domarna observerar även muskeldensitet, lågt kropps fett och allmän balans.

4. Tricepsposering (Side Triceps)

Den tävlande väljer valfri sida mot domarna – vänster eller höger - med överkroppen något vriden mot domarna, ansiktet vänt mot domarna, bröstkorgen upplyft, magen indragen, båda armarna bakom ryggen med den borte armens hand om den främre handens handled, den främre armen rak och med sträckt armbågsled och handflatan horisontell och vänd mot golvet med fingrarna ihop. Genom att pressa främre armen mot den bakre armens hand spänns tricepsmuskulaturen.

Benet längst bort från domarna ska hållas något böjt i knäleden med foten vilande platt på golvet och det främre benet rakt och med rak knäled och något framför kroppen och vilande på tårna.

Domarna ska fästa särskilt fokus på tricepsmuskulaturen kompletterad med att göra en huvud-till-fotbesiktning. I denna posering har domarna möjlighet att se hela fysiken i profil, bröstmuskulaturens och magmuskulaturens konturer samt lårets och vadens muskler i profil vilket hjälper till att göra en mer adekvat jämförande bedömning.