

9. AMATÉRSKÁ PRAVIDLA KATEGORIE PHYSIQUE ŽEN

Physique žen je kategorie pro závodnice, které dávají v porovnání s kulturistikou přednost méně svalnaté, ale přesto sportovní a estetické postavě.

9.1 KATEGORIE V PHYSIQUE ŽEN

9.1.1 Soutěží se v následujících kategoriích:

- věková:
 - juniorky - mladší než 23 let (po celý rok, kdy oslaví 23 a méně let)
 - ženy - bez věkového omezení
- výšková
 - ženy (juniorky) kategorie do 163 cm a nad 163 cm

9.1.2 O zřízení nebo změně kategorií přímo na soutěži rozhodne hlavní rozhodčí podle počtu přihlášených soutěžících (minimální počet jsou 2 soutěžící v kategorii).

9.2 ÚBOR SOUTĚŽÍCÍCH

9.2.1 Úbor pro všechny kola jsou pouze dvoudílné plavky jednotné barvy, které odhalují břišní svaly a dolní svalstvo zad a vyhovují následujícím pravidlům:

- materiál a barva je na osobní volbě soutěžících
- materiál nesmí být průhledný, lesklý (plastové nebo pogumované materiály), nesmí mít žádné ozdoby, volánky nebo krajku
- kalhotky plavek musí být na bocích široké minimálně 2 cm a musí zakrývat alespoň polovinu hýždových svalů

9.2.2 Soutěží se bez obuvi.

9.2.3 Nejsou povoleny žádné ozdoby a šperky (náušnice, řetízky, náramky), výjimku tvoří snubní prsten.

9.2.4 Plavky a úpravu soutěžící bude kontrolovat v zákulisí hlavní rozhodčí než soutěžící vstoupí na pódium. Jestliže plavky nebo úprava soutěžící nebudou vyhovovat výše uvedeným standardům, soutěžící budou dány 3 minuty na úpravu. Pokud plavky a úprava soutěžící po této době nebudou stále vyhovovat, bude soutěžící diskvalifikována.

9.3 SOUTĚŽ V PHYSIQUE ŽEN

9.3.1 Eliminace - soutěží-li v jedné kategorii více než 15 soutěžících, provede se eliminace k redukci počtu soutěžících na 15. Hlavní rozhodčí přivede soutěžící na pódium v pořadí startovních čísel (z pohledu rozhodčích zleva od nejmenšího startovního čísla) a postaví je do řady (případně do dvou řad). Poté předvede do středu pódia před rozhodčí vždy skupinu maximálně 5 soutěžících, které předvedou současně čtyři povinné postoje – oba bicepsy zepředu (otevřené ruce), hrudník z boku, oba bicepsy zezadu (otevřené ruce) a triceps z boku (viz. kapitola 9.5 – Povinné postoje). Každý rozhodčí označí 15 nejlepších soutěžících na určeném formuláři. 15 nejčastěji označených soutěžících postupuje do semifinále. V případě shody na 15. místě jsou ty závodnice, jejichž počty označení se shodují, přivedeny zpět na pódium, kde opět předvedou určené postoje a rozhodčí postupují jak je výše uvedeno.

9.3.2 Semifinále - 1. kolo - všechny semifinalistky přivede hlavní rozhodčí na pódium v pořadí startovních čísel (z pohledu rozhodčích zleva od nejmenšího startovního čísla). Jako skupina pak soutěžící provedou na povel hlavního rozhodčího v uvolněném základním postoji obrat čelem vzad a zpět. Poté předvede hlavní rozhodčí před jednotlivé rozhodčí k porovnávání skupiny maximálně 5 soutěžících, které si jednotliví rozhodčí vybrali. Každý rozhodčí sleduje všechna porovnávání – i ta, která si vybrali ostatní rozhodčí. Soutěžící ve skupině předvedou společně základní postoje (viz kapitola 9.5):

- čtvrtobraty s vytočením (hodnotí se základní postoj, ne kulturistický postoj)
- oba bicepsy zepředu (otevřené ruce)
- hrudník z boku
- oba bicepsy zezadu (otevřené ruce)
- triceps z boku

9.3.3 Finále – 2. kolo – závodnice, které postoupily do finále, provedou postupně (v pořadí od nejnižšího startovního čísla) svou volnou sestavu na vlastní hudbu v délce 60 sekund (čas se počítá od chvíle spuštění hudby; pozor, pro zahraniční soutěže je délka volné sestavy většinou pouze 30 sekund). Volná sestava je hodnocená individuální disciplína bez účasti spoluúčinkujících s libovolnou choreografií a náplní dle vlastní fantazie. Volná sestava může obsahovat prvky kulturistické, gymnastické, akrobatické, taneční, bojového umění a další prvky bez omezení odpovídající obecným normám vkusu a slušnosti. Použití rekvizit je zakázáno.

9.3.4 Finále - 3. kolo – hlavní rozhodčí přivede na pódium finalistky v pořadí startovních čísel. Po představení společně předvedou povinné postoje bez čtvrtobratů (viz semifinále). Poté hlavní rozhodčí finalistky postaví v jiném pořadí startovních čísel a opět společně předvedou povinné postoje (stejně jako v semifinále). Podle momentální situace mohou soutěžící provést tyto postoje na levé i pravé straně pódia. Poté následuje společné „volné pózování“ finalistek v délce 1 minuty (toto pózování již není hodnoceno).

9.4 HODNOCENÍ

9.4.1 Všechna kola jsou hodnocena podle následujících kritérií:

- Rozhodčí by měli nejprve posoudit celkový atletický vzhled postavy, hodnotí celou postavu, počínaje hlavou přes jednotlivé svaly směrem dolů. Posuzuje se celkový dojem z postavy, je třeba brát v úvahu vlasy a rysy obličeje, celkově atletický rozvoj svalstva, prezentace vyvážené, symetricky rozvinuté postavy, stav pokožky a pleti, schopnost sportovce se na pódiu prezentovat.
- U povinných postojů nejprve sleduje konkrétně demonstrované svalové skupiny, poté rozhodčí hodnotí celou postavu, počínaje hlavou přes jednotlivé svaly směrem dolů. Začíná obecným dojmem, prohlíží objem svalů, vyváženost jejich utváření, jejich hustotu a kresbu. Postupně prohlíží hlavu, šíji, ramena, hrudník, všechny svaly paží, přední část trupu a prsní svaly, vazbu ramenních a prsních svalů, břišní svaly, pas, stehna, lýtka, kotníky a nártý. Tentýž postup použije při hodnocení postojů zády k rozhodčímu. Postupně prohlíží horní a dolní části trapézového svalu, svaly oblé, sval podhřebenový, vzpřimovače páteře, skupinu hýžďových svalů, hamstringy, lýtka, kotníky a nártý. Podrobné hodnocení různých svalových skupin rozhodčí provádí během porovnávání, které mu umožní srovnávat tvar svalů, jejich objem, hustotu a kresbu při současném sledování celkové vyrovnanosti, vyváženosti rozvoje a ženskost postavy.
- Hodnotí se celkový svalový tonus, svalové skupiny by měly mít plný a pevný vzhled s malým množstvím tělesného tuku, bere se také v úvahu vzhled a tón pleti, ten by měl mít hladký a zdravý vzhled.
- Rozhodčí také hodnotí celou prezentaci sportovce, od okamžiku kdy vejde na pódium až do okamžiku, kdy odejde do zákulisí. Po celou dobu by soutěžící měla atraktivně prezentovat zdravou, atletickou a fit vypadající postavu a osobnost.
- U volné sestavy (2. kolo finále) každý rozhodčí hodnotí celkový atletický vzhled, svalnatost a definici postavy, eleganci, koordinaci, umělecký dojem a choreografii sestavy.

9.4.2 Ve všech kolech sbor rozhodčích určuje pořadí soutěžících, hodnotí je umístěním od nejlepšího po nejhoršího, přičemž nesmí dát dvěma nebo více sportovcům totéž umístění. Škrtají se jedno nejvyšší a jedno nejnižší pořadí (u pěti rozhodčích) nebo dvě nejvyšší a dvě nejnižší pořadí (u sedmi a více rozhodčích) a sečtou se zbývající umístění.

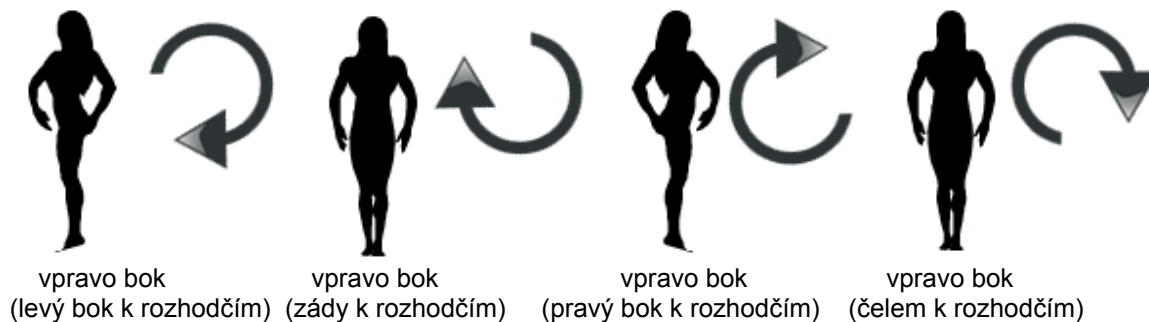
9.4.3 Do finále postupuje 6 – 10 soutěžících s nejnižším součtem. Počet postupujících určí hlavní rozhodčí po dohodě s ředitelem soutěže.

9.4.4 Výsledné pořadí je určeno následovně. Bodové hodnocení každé závodnice ve 3. kole se vynásobí dvěma, takto vzniklé hodnocení se přičte k jejímu součtu z 2. kola. Soutěžící s takto vzniklým nejnižším celkovým součtem za obě finálová kola se umístila na prvním místě.

9.4.5 Dojde-li ke shodnému součtu umístění, lepší závodnice bude ta, která byla lépe hodnocena v 3. kole.

9.5 ZÁKLADNÍ POSTOJE

Čtvrtobraty s vytočením



Povinné postoje

