

PCA - Physical Culture Association

Informacje Ogólne

Kategorie - Kryteria Sędziowania

Wprowadzenie

Komitetowi PCA powierzono opiekę nad wszystkimi sprawami dotyczącymi zmian lub uzupełnień do zasad, reguł lub kryteriów.

Wymaga się interpretacji zasad, reguł oraz kryteriów.

Wyjaśnienia, komunikaty ogłoszone zostaną przez Komitet PCA.

Zasadniczo na poziomie Komitetu stosuje się system głosowania.

Wyjątkowo prezydent ma prawo do przypisywania, zmieniania lub wprowadzania zmian, jeżeli są uzasadnione.

Umowa

Każdy promotor, sportowiec, usługodawca lub osoba powiązana wchodzi do dowolnego porozumienia lub umowy dobrowolnie i z własnej woli.

Czyniąc to, obie strony są zobowiązane do zaakceptowania zasad, zawartych w tym dokumencie i postępować zgodnie z praktykami roboczymi PCA.

Odpowiedzialność

Każdy promotor, sportowiec, usługodawca lub osoba powiązana nie może mieć żadnych roszczeń wobec PCA w związku z jakąkolwiek stratą, którą może ponieść, szkodzie reputacji lub stracie czasu.

Każdy sportowiec lub organizator podejmie niezbędne kroki w celu zapewnienia sobie ubezpieczenia medycznego oraz ubezpieczenia od nieszczęśliwych wypadków.

Media.

PCA zastrzega sobie prawo do kontroli dowolnej akredytacji prasowej.

Wszystkie organizacje medialne powinny zgłosić swój udział w danym evencie oraz formalnie złożyć wniosek o PRESS PASS potwierdzający swoją obecność w mediach.

(Wnioski prosimy kierować na adres email info@pcapoland.com)

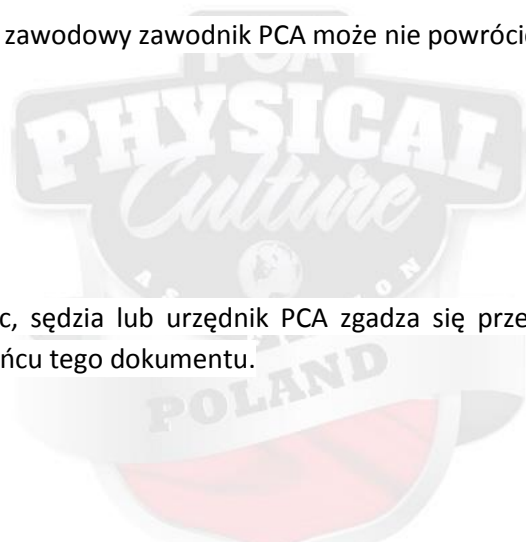
PCA PRO - Professional Athlete.

Zawodowi zawodnicy PCA zostaną wybrani spośród najlepszych sportowców amatorów.

We wszystkich przypadkach zawodowy zawodnik PCA może nie powrócić do rywalizacji jako amator.

Kodeks etyczny.

Każdy uczestnik, sportowiec, sędzia lub urzędnik PCA zgadza się przestrzegać Kodeksu Etyki PCA, który został określony na końcu tego dokumentu.



KWALIFIKACJE PCA

Wszystkie konkursy oraz zawody, w których będą wybierani sportowcy amatorzy którzy będą konkurować w krajowym finale PCA uznaje się za pokaz kwalifikujący.

Wyjątkowo mogą to być pokazy lub konkursy innych krajów należących do PCA gdzie poprzez uzgodnione warunki umowy kwalifikacji sportowcy mogą zostać wybrani poprzez proces oceniania tego wydarzenia.

Na wszystkich zawodach kwalifikacyjnych PCA prezentuje następujące kategorie:

KOBIETY:

BIKINI TONED

JUNIOR BIKINI TONED

MASTERS BIKINI

BIKINI TRAINED

TONED FIGURE

ATHLETIC FIGURE

TRAINED FIGURE

DISABILITY

LADIES BODYBUILDING*

MEZCZYJNI:

JUNIOR BODYBUILDING

FIRST TIMER BODYBUILDING

NOVICE BODYBUILDING

MASTERS OVER 40'S

MASTERS OVER 50'S

MEN'S PHYSIQUE

JUNIOR MEN'S PHYSIQUE

MASTER'S MEN'S PHYSIQUE

MUSCLE MODEL

CLASSIC BODYBUILDING

DISABILITY

Mr CLASS 4

Mr CLASS 3

Mr CLASS 2

Mr CLASS 1



Zasady uczestnictwa.

Wszyscy sportowcy muszą być członkami PCA z opłaconą aktualną roczną licencją oraz opłaconą opłatą rejestracyjną przed każdym występem na scenie.

Odpowiedzialnością sportowca jest uświadomienie sobie wszystkich zasad i reguł konkurencji i stosować się do nich.

Sportowcy mogą rywalizować tylko w jednej kategorii w dowolnych z kwalifikacjach.

Każda kategoria w stosunku do wieku będzie wymagać od sportowca przedstawienia dowodu tożsamości podczas rejestracji.

Minimalny wiek, w którym można wziąć udział w jakimkolwiek turnieju PCA, wynosi 16 lat.

Główny sędzia w wyjątkowych przypadkach ma prawo do usunięcia lub do nie wyrażenia zgody na wejście na scenę danego sportowca jeśli wydaje się, że zawodnik nie osiągnął podstawowych minimalnych standardów wymaganych dla sportowca wyczynowego (Brak kontroli równowagi bądź inne uwarunkowania psycho-fizyczne)

Główny sędzia ma w wyjątkowych przypadkach prawo do usunięcia lub do dyskwalifikacji sportowca za złamanie jakichkolwiek zasad lub naruszenie Kodeksu Etyki PCA.

Kryteria Sędziowania.

Niniejszy dokument zawiera zarys wymagań dla każdej kategorii a także konkretne oczekiwania względem zawodników podczas zarówno oceny wstępnej sędziów jak i wieczornych pokazów/show.

Wspomniane wymagania mogą ulec zmianie przy czym zawodnicy zostaną powiadomieni o wszelkich zmianach przed rozpoczęciem zawodów a także podczas spotkania zawodników już w trakcie trwania zawodów. Biorąc udział w Mistrzostwach Stowarzyszenia Kultury Fizycznej zawodnik wyraża zgodę na przestrzeganie zasad Stowarzyszenia a także, że będzie okazywać szacunek wobec pozostałych zawodników, wszystkich sędziów jak i oficjów.

Wszyscy zawodnicy zgadzają się akceptować decyzję panelu sędziowskiego i będą ją traktować jako decyzję ostateczną. Wszystkie kategorie będą oceniane na podstawie podejścia/nastawienia, pewności siebie, pozowania, opanowania (sposobu poruszania się) i zaangażowania zawodnika podczas zawodów.

Wszystkie kategorie zostaną umieszczone na liście kwalifikacyjnej zawodów jeżeli minimalna liczba zawodników zostanie osiągnięta pod kątem ilościowego określenia konkurencji lub według uznania organizatorów. Minimalna liczba zawodników w kategorii wynosi 3.

Wszystkie kategorie z dużą liczbą zawodników zostaną podzielone według uznania organizatorów.

Obowiązuje zakaz używania rekwizytów/akcesoriów w trakcie prezentowanych układów – dotyczy to wszystkich kategorii.

Men's Bodybuilding - Kulturystryka Mężczyzn:

Wybór kolorów i stylu majtek/spodenek zależy od zawodnika. (Stringi są zabronione)

- Juniorzy (Juniors) (18-23 lat i 364 dni na wszystkich zawodach w tym również finały PCA)
- Debiutanci (First Timers) - (nigdy nie startowali w jakichkolwiek zawodach kulturystycznych)
- Nowicjusze (Novice) - (nigdy nie startowali w poprzednich sezonach w żadnych zawodach za wyjątkiem kategorii Juniorów. Nowicjuszy zachęca się do startów w kategorii wzrostowej w przeciągu dwóch kolejnych sezonów)
- Kulturyści Klasyczni (Classic Bodybuilders)
- Weterani (Weterans) powyżej 40 lat grupa 1
- Weterani (Weterans) powyżej 50 lat grupa 2

Kategorie wzrostowe mężczyzn - (Po udziale w kategorii wzrostowej, w jakichkolwiek kwalifikacjach, zawodnik pozostanie zawodnikiem kat. wzrostowej, rezygnując przy tym z jakiegokolwiek powrotu do kategorii Nowicjuszy lub Debiutów za wyjątkiem kategorii Juniorów)

Kategorie wzrostowe dzielą się na :

Class 4 - Men's „Short Class” poniżej 167 cm

Class 3 - Men's „Medium Class” od 167,1 cm do 173 cm

Class 2 - Men's „Tall Class” od 173,1 cm do 179 cm

Class 1 - Men's „Super Tall” powyżej 179,1 cm

Mens Bodybuilding - Kulturystryka Mężczyzn

Wymagany strój to kąpielówki o nieprzejrystym kolorze bez motywów ani logo, stringi są zabronione. Oczekuje się że wszyscy zawodnicy będą pozbawieni owłosienia.

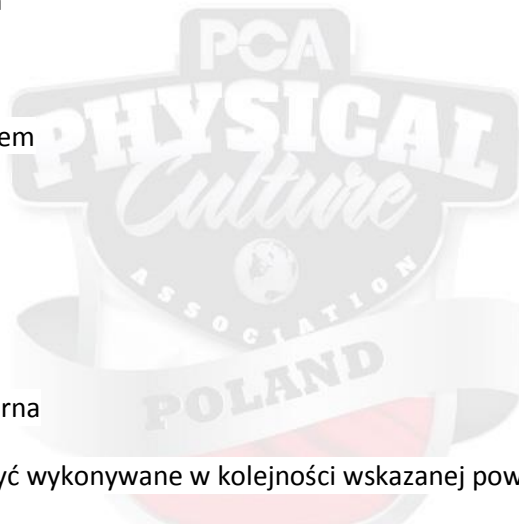
Ocena wstępna - Pre Judging

Wszyscy zawodnicy ustawiają się w linii prostej na środku sceny w porządku liczbowym, w pozycji „przodem”. Sędziowie dokonają pierwszej oceny.

Następnie zawodnicy zaprezentują 4 ćwierć obroty w prawo zgodnie z instrukcjami udzielonymi przez głównego sędziego. Zawodnicy zostaną następnie podzieleni / odwrócenie i wykonany zostanie kolejny zestaw ćwierć obrotów. Następnie linia w której ustawieni zostali zawodnicy zostanie podzielona na pół, a zawodnicy zostaną umieszczeni po obu stronach sceny. Połowa zawodników zostanie wezwana na środek sceny i wykona kolejną turę ćwierć obrotów, a następnie powróci na swoją stronę sceny. Następnie pozostała połowa zawodników wykona ćwierć obroty i powróci na bok sceny.

Wszyscy zawodnicy wykonają wtedy obowiązkowe pozy w małych grupach (3-6 zawodników) w kolejności numerycznej. Obowiązkowe pozy to:

- Podwójny biceps przodem
- Najszerszy przodem
- Klatka bokiem
- Podwójny biceps tyłem
- Najszerszy tyłem
- Triceps bokiem
- Brzuch i uda
- Najbardziej masywna



Pozy obowiązkowe muszą być wykonywane w kolejności wskazanej powyżej.

Następnie zawodnicy zostaną wezwani na środek sceny gdzie rozpocznie się runda porównawcza. Pozy obowiązkowe będą wykorzystywane do celów porównawczych. Porównania będą przeprowadzane w grupach od 3 do 6 zawodników. Początkowo porównanie odbędzie się w porządku liczbowym, a następnie ta sama grupa będzie wymieniać się miejscami (między sobą), aby sędziowie mieli wystarczającą widoczność wszystkich zawodników. Liczba porównań będzie zależać od uznania sędziów. Kiedy ostateczne porównanie zostanie zakończone, ocena wstępna dla tej kategorii dobiega końca.

Final - (Run Through Final) / Wieczorne Show - (Night Show) według uznania organizatora pokazów.

Każdy zawodnik wykona 60 sekundowy pokaz pozowania do muzyki wybranej przez siebie. Muzyka nie może zawierać żadnego wulgarного języka ani jakichkolwiek odniesień rasowych w przeciwnym razie muzyka zostanie natychmiast zatrzymana.

Kolejno wszyscy zawodnicy wezmą udział w pozowaniu, po czym ogłoszona zostanie pierwsza trójka. (W razie potrzeby Top 3 wykona ostatnią rundę porównań oraz kolejne pozowanie). Następnie ogłoszone zostaną miejsca. Zwycięzcy zostaną zaproszeni do wzięcia udziału w "ogólnym" konkursie Rundy Finałowej Wieczornego Show.

Wszyscy zawodnicy zostaną poddani ocenie podczas finałów.

Powyższa kategoria będzie oceniana na podstawie symetrii, proporcji umięśnienia, równowagi, definicji umięśnienia i ogólnego stanu muskulatury oraz proporcji, odcień skóry oraz jej kondycja i równomierna opalenizną także będą wzięte pod uwagę.

Classic Bodybuilding - Kulturystyka Klasyczna

Wymagany strój to kąpielówki o nieprzezroczystym kolorze bez motywów ani logo.

Kulturystyka klasyczna będzie oceniana według następujących kryteriów.

Powyższa klasyczna klasa w przeważającej mierze dąży do budowy ciała, która będzie oceniana na podstawie symetrii, proporcji umięśnienia, równowagi, dzięki czemu żadne grupy mięśniowe nie będą zbyt duże ani małe. Równy rozwój od ramion do ud, ze stożkiem do talii. Wszystkie grupy mięśniowe mają wpływ na ocenę końcową. Definicja umięśnienia, stan ogólny muskulatury, prezentacja na scenie, pozowanie, odcień oraz stan skóry i równomierna opalenizna również będzie brana pod uwagę.

Ocena wstępna - Pre Judging :

Pierwsza runda oceny wstępnej wyłącznie dla tej kategorii, będzie rundą swobodnego pozowania, każdy zawodnik wykona 60 sekundowy układ pozowania do wybranej przez siebie muzyki (rekwizyty są niedozwolone). Muzyka nie może zawierać żadnego wulgarного języka ani jakichkolwiek odniesień rasowych w przeciwnym razie muzyka zostanie natychmiast zatrzymana.

Po zakończeniu wyżej opisanej rundy, wszyscy zawodnicy ustawią się w linii prostej pośrodku sceny w porządku liczbowym i "przedniej pozycji swobodnej", bez pozowania w tym momencie gdzie sędziowie dokonają pierwszej oceny.

Wszyscy zawodnicy wykonają następnie 4 ćwierć obroty w prawo na podstawie instrukcji głównego sędziego. Linia zostanie następnie odwrócona / podzielona i wykonany zostanie kolejny zestaw ćwierć obrotów. Linia zostanie podzielona na pół, a zawodnicy zostaną umieszczeni po obu stronach sceny. Połowa zawodników zostanie wezwana na środek sceny i wykona kolejną turę ćwierć obrotów, a następnie powróci na swoją stronę sceny. Pozostała połowa wykona następnie ćwierć obrotu i powróci na bok sceny.

Wszyscy zawodnicy wykonają wtedy obowiązkowe pozy w małych grupach (3-6 zawodników) w kolejności numerycznej. Obowiązkowe pozy to:

- Podwójny biceps przodem (poza klasyczna)
- Najszerszy przodem
- Klatka bokiem
- Podwójny biceps tyłem (poza klasyczna)

- Najszerszy tyłem
- Triceps bokiem
- Brzuch i uda

Pozy obowiązkowe muszą być wykonywane w kolejności wskazanej powyżej.

Następnie zawodnicy zostaną wezwani na środek sceny gdzie rozpocznie się runda porównawcza. Obowiązkowe pozy będą wykorzystywane do celów porównawczych. Porównania będą wywoływane w grupach od 3 do 6 zawodników. Początkowo porównanie odbędzie się w porządku liczbowym, a następnie ta sama grupa będzie wymieniać się miejscami (między sobą), aby sędziowie mieli wystarczającą widoczność zawodników. Liczba porównań będzie zależać od uznania sędziów. Kiedy ostateczne porównanie zostanie zakończone, ocena wstępna dla tej kategorii dobiega końca.

Final - (Run Through Final) / Wieczorne Show - (Night Show) według uznania organizatora pokazów.

Kolejno wszyscy zawodnicy wezmą udział w pozowaniu, po czym ogłoszona zostanie pierwsza trójka. (W razie potrzeby Top 3 wykona ostatnią rundę porównań oraz kolejne pozowanie). Następnie ogłoszone zostaną miejsca. Zwycięzcy zostaną zaproszeni do wzięcia udziału w "ogólnym" konkursie Rundy Finałowej Wieczornego Show.

Wszyscy zawodnicy zostaną poddani ocenie podczas finalnego pokazu.

Disabled Bodybuilding - Kulturystryka Niepełnosprawnych

Ocena wstępna - Pre Judging :

Wszyscy zawodnicy wchodzi na scenę w jednej linii (prostej) w centrum, w porządku liczbowym, "postawa swobodna", bez pozowania. Sędziowie dokonają pierwszej oceny.

Wszyscy zawodnicy wykonają następnie 4 półobroty w prawo zgodnie z instrukcjami udzielonymi przez głównego sędziego. Zawodnicy zostaną następnie podzieleni/odwrócen i wykonany zostanie kolejny zestaw ćwierćobrotów. Następnie linia w której ustawieni zostali zawodnicy zostanie podzielona na pół, a zawodnicy zostaną umieszczeni po obu stronach sceny. Połowa zawodników zostanie wezwana na środek sceny i wykona kolejną turę ćwierć obrotów, a następnie powróci na swoją stronę sceny. Następnie pozostała połowa zawodników wykona ćwierć obroty i powróci na bok sceny.

Wszyscy zawodnicy wykonają wtedy obowiązkowe pozy w małych grupach (3-6 zawodników) w kolejności numerycznej. Obowiązkowe pozy to:

Pozy męskie:

- Podwójny biceps przodem
- Najszerszy przodem
- Kłata bokiem

- Podwójny biceps tyłem
- Najszerszy tyłem
- Triceps bokiem
- Brzuch
- Wielkość umięśnienia

Pozy damskie:

- Prząd ręce nad głową
- Klatka bokiem
- Tył ręce nad głową
- Triceps bokiem (Wszystkie pozy wymienione powyżej mają być wykonane z otwartymi dłońmi)

Pozy obowiązkowe mają być wykonywane w kolejności wskazanej powyżej.

Następnie Zawodnicy zostaną wtedy wezwani na środek sceny rozpocznie się runda porównawcza. Obowiązkowe pozy będą wykorzystywane do celów porównawczych. Porównania będą przeprowadzane w grupach od 3 do 6 zawodników. Początkowo porównanie odbędzie się w porządku liczbowym, a następnie ta sama grupa będzie wymieniać się miejscami (między sobą), aby sędziowie mieli wystarczającą widoczność wszystkich zawodników. Liczba porównań będzie zależać od uznania sędziów. Kiedy ostateczne porównanie zostanie zakończone, ocena wstępna dla tej kategorii dobiega końca.

Przebieg Finału/ wieczorne show według uznania organizatora pokazów.

Każdy zawodnik wykona 60 sekundowy pokaz pozowania do muzyki wybranej przez siebie. Muzyka nie może zawierać żadnego wulgarного języka ani jakichkolwiek odniesień rasowych; jeśli tak, muzyka zostanie natychmiast zatrzymana.

Wszyscy zawodnicy wezmą udział w pozowaniu, po czym ogłoszona zostanie pierwsza trójka. (W razie potrzeby Top 3 wykona ostatnią rundę porównań i kolejne krótkie pozowanie. Następnie ogłoszone zostaną miejsca. Zwycięzcy zostaną zaproszeni do wzięcia udziału w Rundzie Finałowej wieczornego Show.

Wszyscy zawodnicy zostaną poddani ocenie podczas finałów.

Powyższa kategoria będzie oceniana na podstawie symetrii, proporcji, równowagi, definicji i ogólnego stanu muskulatury oraz proporcji, odcień skóry oraz jej kondycja i równomierną opalenizną także będą wzięte pod uwagę. Wymagany strój to spodenki/ slipki o nieprzejrzystym kolorze bez żadnych motywów ani logo. Dla poprawy komfortu zawodnicy z tej kategorii mają prawo wyboru długości stroju.

Dla Pań

Wymagany strój to dwuczęściowe bikini z tyłem w kształcie krzyża, kolordo wyboru, bikini można ozdobić kryształami. Bikini musi mieć odpowiednią przyzwoitość, z czego przód winien być wystarczająco zakryty, natomiast stringi są zabronione. Brak motywów oraz logo. Buty na wysokich obcasach należy nosić z niewielką platformą o grubości nie większej niż 1 cm. Kolor i styl butów zależny jest od wyboru zawodników.

Od zawodników w tej klasie wymagana jest symetria, proporcje, równowaga, kondycja i kompletny pakiet, odcień skóry oraz jej kondycja, włosy, rysy twarzy i równomierna opalenizna również będą brane pod uwagę (patrz wyjaśnienia poniżej). Bikini i buty nie będą oceniane.

Zawodniczki winny promować zdrowe ciało, kobiecość, opanowanie, osobowość i pewność siebie.

Men's Physique - Meska Sylwetka

Men's Physique - „Juniorzy” wiek 18 -23 lata i 364 dni

Men's Physique - „Short Class” poniżej 178 cm

Men's Physique - „Tall Class” powyżej 178 cm

Master Men's Physique - Weterani - powyżej 35 lat

Powyższe kategorie zostaną wprowadzone, gdy zgłosi się minimalna liczba uczestników.

Wymagany strój to spodenki wiązane w pasie, o długości, która nie powinna zakrywać kolan, kolor do wyboru bez widocznych logo marki.

Ocena wstępna - Pre Judging :

Wszyscy zawodnicy wchodzi na scenę w jednej linii(prostej) w centrum, w porządku liczbowym, "postawa swobodna", bez pozowania. Sędziowie dokonają pierwszej oceny.

Wszyscy zawodnicy wykonają następnie 4 ćwierć obroty w prawo zgodnie z instrukcjami udzielonymi przez głównego sędziego. Linia zostanie następnie odwrócona / podzielona i wykonany zostanie kolejny zestaw ćwierćobrotów. Kolejno linia zostanie podzielona na pół, a zawodnicy zostaną umieszczeni po obu stronach sceny. Połowa zawodników zostanie wezwana na środek sceny i wykona kolejną turę ćwierć obrotów, a następnie powróci na swoją stronę sceny. Pozostała połowa wykona kolejną turę ćwierć obrotów i powróci na bok sceny. Ćwierćobroty można wykonywać z rękami na biodrach bądź też nie.

Wszyscy zawodnicy wykonają następnie obowiązkowe pozy w małych grupach (3-6 zawodników) w kolejności numerycznej. Obowiązkowe pozy to:

- Przodem ramiona nad głową, dłonie otwarte
(Ćwierć obrotu w prawo)
- Lewa strona brzucha / ukośna z lewą ręką za głową
(Ćwierć obrotu w prawo)

- Tył ramiona nad głową, otwarte dłonie
(Ćwierć obrotu w prawo)
- Prawa strona brzucha / ukośna z prawą ręką za głową

Pozy obowiązkowe muszą być wykonywane w kolejności wskazanej powyżej.

Zawodnicy zostaną następnie wezwani na środek sceny i rozpocznie się runda porównawcza. Obowiązkowe pozy będą wykorzystywane do celów porównawczych. Porównania będą wywoływane w grupach od 3 do 6 zawodników. Początkowo porównanie odbędzie się w porządku liczbowym, a następnie ta sama grupa będzie wymieniać miejscami (między sobą), aby sędziowie mieli wystarczającą widoczność dla wszystkich zawodników. Liczba porównań będzie zależeć od uznania sędziów. Kiedy ostateczne porównanie zostanie zakończone, ocena wstępna dla tej klasy dobiega końca.

Przebieg Finału / Wieczorne show według uznania organizatora pokazów.

Każdy zawodnik wykona 60 sekundowy (max) i-walk ** (i-walk zostanie wykonany w pozycji przedniej na końcu sceny, zawodnik będzie szedł do przodu sceny, a następnie wykona zestaw ćwierć obrotów z własną interpretacją póz, które zawierają również pozycje z ramionami za głową, jeśli zawodnik w tej klasie zdecyduje się na to.) i-walk wykonywany będzie do muzyki dostarczonej przez organizatora. Wszyscy zawodnicy wezmą udział w ostatecznym porównaniu, po którym ogłoszona zostanie pierwsza trójka. (Jeśli jest to wymagane, Top 3 wykona t-walk **, jeśli pozwoli na to czas).

t-walk będzie składać się z przedniej lub bocznej pozy z tyłu sceny, do wybranych póz zaliczać się mogą dowolne pozy nad głową lub pozy boczne, przejście do przodu sceny wykonując inną przednią lub boczną pozę dowolnego wyboru, przejście z jednej strony sceny na drugą wykonując przednią i tylną pozę również dowolnego wyboru. Zawodnik przejdzie na drugą stronę sceny, aby ukończyć dalszą przednią i tylną pozę, którą wybrał, po czym powróci do środkowego frontu sceny, ze wszystkimi pozami składającymi się z pozy nad głową, jeśli zawodnik tak zdecyduje, na tym zakończy t-walk i wróci w kolejności numerycznej - do muzyki dostarczonej przez organizatora. Następnie ogłoszone zostaną końcowe miejsca docelowe. Zwycięzcy zostaną zaproszeni do wzięcia udziału w Rundzie Finałowej wieczornego Show.

Wszyscy zawodnicy zostaną poddani ocenie podczas finałów/nocnych show.

Powyższa kategoria będzie oceniana na podstawie zaprezentowanej sylwetki o wyglądzie sportowym, ale sylwetka musi również wyróżniać się symetrią, proporcjami, równowagą, definicją umięśnienia a także odpowiednim stanem ogólnym oraz proporcje. Odcień oraz kondycja skóry, włosy, rysy twarzy i równomierna opalenizna również będą brane pod uwagę.

Men's Muscle Model

Men's Muscle Model – “Short Class” poniżej 178 cm

Men's Muscle Model – “Tall Class” powyżej 178 cm

Powyższe kategorie będą utworzone tylko wtedy, gdy uzasadni to liczba uczestników.

Wymagany strój to spodenki (Lycra)wiązane w pasie, krótka długość, dowolny kolor, bez żadnych motywów bądź logo.

Ocena wstępna - Pre Judging

Wszyscy zawodnicy wchodzi na scenę w jednej linii (prostej) w centrum, w porządku liczbowym, "postawa swobodna", bez pozowania. Sędziowie dokonają pierwszej oceny.

Wszyscy zawodnicy wykonają następnie 4 ćwierć obroty w prawo zgodnie z instrukcjami udzielonymi przez głównego sędziego. Linia zostanie następnie odwrócona / podzielona i wykonany zostanie kolejny zestaw ćwierć obrotów. Kolejno linia zostanie podzielona na pół, a zawodnicy zostaną umieszczeni po obu stronach sceny. Połowa zawodników zostanie wezwana na środek sceny i wykona kolejną turę ćwierć obrotów, a następnie powróci na swoją stronę sceny. Pozostała połowa wykona kolejną turę ćwierć obrotów i powróci na bok sceny. Ćwierć obroty można wykonywać z rękami na biodrach bądź też nie.

Wszyscy zawodnicy wykonają następnie obowiązkowe pozy w małych grupach (3-6 zawodników) w kolejności numerycznej. Obowiązkowe pozy to:

1. Przodem ramiona nad głową, dłonie otwarte

(Ćwierć obrotu w prawo)

2. Lewa strona brzucha / ukośna z lewą ręką za głową

(Ćwierć obrotu w prawo)

3. Tyłem ramiona nad głową, otwarte dłonie

(Ćwierć obrotu w prawo)

- Prawa strona brzucha / ukośna z prawą ręką za głową

(Twarzą do przodu)

- Brzuch i uda

- Wielkość umięśnienia jedna bądź obie ręce na udach

Pozy obowiązkowe mają być wykonywane w kolejności wskazanej powyżej.

Zawodnicy zostaną następnie wezwani na środek sceny i rozpocznie się runda porównawcza. Obowiązkowe pozy będą wykorzystywane do celów porównawczych. Porównania będą wywoływane w grupach od 3 do 6 zawodników. Początkowo porównanie odbędzie się w porządku liczbowym, a następnie ta sama grupa będzie wymieniać miejscami (między sobą), aby sędziowie mieli wystarczającą widoczność wszystkich zawodników. Liczba porównań będzie zależeć od uznania sędziów. Kiedy ostateczne porównanie zostanie zakończone, ocena wstępna dla tej klasy dobiega końca.

Przebieg Finału / Wieczorne show według uznania organizatora pokazów.

Każdy zawodnik wykona 60 sekundowy (max) i-walk ** (i-walk zostanie wykonany w pozycji przedniej na końcu sceny, zawodnik będzie szedł do przodu sceny, a następnie wykona zestaw ćwierć obrotów z własną interpretacją póz, które zawierają również pozycje z ramionami za głową, jeśli zawodnik w tej klasie zdecyduje się na to.) i-walk wykonywany będzie do muzyki dostarczonej przez organizatora. Wszyscy zawodnicy wezmą

udział w ostatecznym porównaniu, po którym ogłoszona zostanie pierwsza trójka. (jeśli jest to wymagane Top 3 wykona t-walk **, jeśli pozwoli na to czas.

t-walk będzie składać się z przedniej lub bocznej pozy z tyłu sceny, do wybranych póz zaliczać się mogą dowolne pozy nad głową lub pozy boczne, przejście do przodu sceny wykonując inną przednią lub boczną pozę dowolnego wyboru, przejście z jednej strony sceny na drugą wykonując przednią i tylną pozę również dowolnego wyboru. Zawodnik przejdzie na drugą stronę sceny, aby ukończyć dalszą przednią i tylną pozę, którą wybrał, po czym powróci do środkowego frontu sceny, ze wszystkimi pozami składającymi się z pozy nad głową, jeśli zawodnik tak zadecyduje, na tym zakończy t-walk i wróci w kolejności numerycznej - do muzyki dostarczonej przez organizatora. Następnie ogłoszone zostaną końcowe miejsca docelowe. Zwycięzcy zostaną zaproszeni do wzięcia udziału w Rundzie Finalowej wieczornego Show.

Wszyscy zawodnicy zostaną poddani ocenie podczas finałów.

Zawodnicy z powyższej kategorii będą oceniani na podstawie budowy/wielkości masy mięśniowej (Muscle Model) o większej masie mięśni niż w kategorii Mr Muskulatury, ale z ilością tkanki tłuszczowej na tyle niskiej, aby zobaczyć grupy mięśniowe i pełną separację, Ta kategoria jest skierowana do zawodników, którzy nie chcą być konkurować jako kulturyści. Zawodnicy będą oceniani pod względem symetrii, proporcji umięśnienia, równowagi, definicji umięśnienia, ogólnego stanu sylwetki, zbywalności, prezencjiscenicznej, osobowości i pewności siebie. Odcień oraz kondycja skóry, włosów, rysy twarzy i równomierną opalenizną będą również brane pod uwagę. Kompletny pakiet. (Patrz wyjaśnienia poniżej)

Ladies Bikini Toned

Junior Bikini Toned – "Juniorki" wiek 18-23 lata I 364 dni

Ladies Toned Bikini – "Short Class" poniżej 164 cm

Ladies Toned Bikini – "Tall Class" powyżej 164 cm

Powyższe kategorie będą utworzone tylko wtedy, gdy uzasadni to liczba uczestników.

Wymagany strój to dwuczęściowe bikini, kolor do wyboru, który może być ozdobiony kryształkami. Bikini musi być odpowiednio przyzwoite, z czego przód winien być wystarczająco zakryty, natomiast stringi są zabronione. Buty na wysokich obcasach należy nosić z niewielką platformą o grubości nie większej niż 1 cm. (zalecana wysokość platformy służy bezpieczeństwu naszych członków i odpowiada kategoriom wysokości). Kolor i styl butów zależy od dowolnego wyboru zawodników. Dozwolona biżuteria to kolczyki, bransoletki i obrączki ślubne oraz inne pierścienie. Żadnych diademów ani ozdobnej biżuterii na głowę. Wybór biżuterii jest uzależniony od zawodnika.

Ocena wstępna - Pre Judging

Wszyscy zawodnicy wchodzi na scenę w jednej linii (prostej) w centrum, w porządku liczbowym, "postawa swobodna", bez pozowania. Sędziowie dokonają pierwszej oceny.

Ćwierć obroty w kategorii bikini są następujące:

Poza przednia jedna ręka na biodrze druga nie

Ćwierć obrotu w prawo w tym prawa noga prosta, lewa noga lekko zgięta, prawa ręka na biodrze, natomiast lewa ręka nie aby pokazać zwężenie w talii.

Ćwierć obrotu w prawo (twarzą do tyłu sceny), rozstawione nogi, NIE SZERZEJ NIŻ SZEROKOŚĆ BIODER, lub stopy razem (w niewielkiej pozycji T) – zależy od wyboru zawodnika - dwie ręce na biodrach lub dwie wolne ręce, ponownie wybór zależy zawodnika.

Ćwierć obrotu w prawo, lewa noga prosta a prawa noga lekko zgięta, lewa ręka na biodrze i prawa ręka wyłączona.

Następnie zawodnicy wykonają 4 ćwierć obroty w prawo na polecenie sędziego głównego. Linia zostanie następnie odwrócona / podzielona i wykonany zostanie kolejny zestaw ćwierć obrotów. Kolejolinia zostanie podzielona na pół, a zawodnicy zostaną umieszczeni po obu stronach sceny. Połowa zawodników zostanie wezwana na środek sceny i wykona kolejną turę ćwierć obrotów, a następnie powróci na swoją stronę sceny. Pozostała połowa wykona ćwierć obroty i powróci na bok sceny. Ćwierć obroty można wykonywać z rękami na biodrach lub poza nimi.

Pozy obowiązkowe mają być wykonywane w kolejności wskazanej powyżej.

Następnie Zawodnicy zostaną wtedy wezwani na środek sceny i rozpocznie się runda porównawcza. Obowiązkowe pozy będą wykorzystywane do celów porównawczych. Porównania będą przeprowadzane w grupach od 3 do 6 zawodników. Początkowo porównanie odbędzie się w porządku liczbowym, a następnie ta sama grupa będzie wymieniać się miejscami (między sobą), aby sędziowie mieli wystarczającą widoczność wszystkich zawodników. Liczba porównań będzie zależęć od uznania sędziów. Kiedy ostateczne porównanie zostanie zakończone, ocena wstępna dla tej kategorii dobiega końca.

Przebieg Finału / wieczorne show według uznania organizatora pokazów.

Każdy zawodnik wykona 60 sekundowy (max) i-walk ** (i-walk zostanie wykonany w pozycji przedniej na końcu sceny, zawodnik będzie szedł do przodu sceny, a następnie wykona zestaw ćwierć obrotów z własną interpretacją póz, które zawierają również pozycje z ramionami za głową, jeśli zawodnik w tej klasie zdecyduje się na to.) i-walk wykonywany będzie do muzyki dostarczonej przez organizatora. Wszyscy zawodnicy wezmą udział w ostatecznym porównaniu, po którym ogłoszona zostanie pierwsza trójka. (jeśli jest to wymagane Top 3 wykona t-walk **, jeśli pozwoli na to czas.)

t-walk będzie składać się z przedniej pozy z tyłu sceny, przejście do przodu sceny wykonując inną przednią pozę dowolnego wyboru, przejście z jednej strony sceny na drugą wykonując przednią i tylną pozę również dowolnego wyboru. Zawodnik przejdzie na drugą stronę sceny, aby ukończyć dalszą przednią i tylną pozę, którą wybrał, po czym powróci do środkowego frontu sceny, na tym zakończy t-walk a zawodnik wróci w kolejności numerycznej - do muzyki dostarczonej przez organizatora. Następnie ogłoszone zostaną końcowe miejsca docelowe. Zwycięzcy zostaną zaproszeni do wzięcia udziału w Rundzie Finalowej wieczornego Show.

Wszyscy zawodnicy zostaną poddani ocenie podczas finałów.

Powyższa kategoria będzie oceniana w oparciu o zdrowe kobiece stonowane ciało bikini o odpowiednim wyglądzie, który promuje zdrowy styl życia. Zawodnicy nie powinni prezentować nadmiernej ekspozycji bioder, żeber i muskularności, unaczynienia oraz nadmierna dieta - powyższe nie będzie wspierane/znajdować poparcia. Od Zawodniczek wymagana będzie symetria, proporcje, równowaga i kompletny pakiet. Odcień i kondycja skóry a także fryzura, rysy twarzy i równomierną opalenizną również będą brane pod uwagę. Bikini, biżuteria i buty nie będą podlegały ocenie.

Masters Bikini Toned - Weteranki Bikini

Ladies Masters Bikini – powyżej 35 roku życia

Ladies Masters Bikini - "Short Class" poniżej 164 cm

Ladies Masters Bikini – "Tall Class" powyżej 164 cm

Powyższe kategorie będą utworzone tylko wtedy, gdy pozwoli na to liczba uczestników.

Wymagany strój to dwuczęściowe bikini, kolor do wyboru, który może być ozdobiony kryształkami. Bikini musi być odpowiednio przyzwoite, z czego przód winien być wystarczająco zakryty, natomiast stringi są zabronione. Buty na wysokich obcasach należy nosić z niewielką platformą o grubości nie większej niż 1 cm. (zalecana wysokość platformy służy bezpieczeństwu naszych członków i odpowiada kategoriom wysokości). Kolor i styl butów zależy od dowolnego wyboru zawodników. Dozwolona biżuteria to kolczyki, bransoletki i obrączki ślubne oraz inne pierścienie. Żadnych diademów ani ozdobnej biżuterii na głowę. Wybór biżuterii jest uzależniony od zawodnika.

Ocena wstępna - Pre Judging

Wszyscy zawodnicy wchodzi na scenę w jednej linii (prostej) w centrum, w porządku liczbowym, "postawa swobodna", bez pozowania. Sędziowie dokonają pierwszej oceny.

Ćwierć obrotu w kategorii bikini są następujące:

Poza przednia jedna ręka na biodrze druga nie

Ćwierć obrotu w prawo w tym prawa noga prosta, lewa noga lekko zgięta, prawa ręka na biodrze, natomiast lewa ręka nie aby pokazać zwężenie w talii.

Ćwierć obrotu w prawo (twarzą do tyłu sceny), rozstawione nogi, NIE SZERZEJ NIŻ SZEROKOŚĆ BIODER, lub stopy razem (w niewielkiej pozycji T) – zależy od wyboru zawodnika - dwie ręce na biodrach lub dwie wolne ręce, ponownie wybór zależy zawodnika.

Ćwierć obrotu w prawo, lewa noga prosta a prawa noga lekko zgięta, lewa ręka na biodrze i prawa ręka wyłączona.

Następnie zawodnicy wykonają 4 ćwierć obrotu w prawo na polecenie sędziego głównego. Linia zostanie następnie odwrócona / podzielona i wykonany zostanie kolejny zestaw ćwierć obrotów. Kolejno linia zostanie podzielona na pół, a zawodnicy zostaną umieszczeni po obu stronach sceny. Połowa zawodników zostanie wezwana na środek sceny i wykona kolejną turę ćwierć obrotów, a następnie powróci na swoją stronę sceny. Pozostała połowa wykona ćwierć obrotu i powróci na bok sceny. Ćwierć obrotu można wykonywać z rękami na biodrach lub poza nimi.

Pozy obowiązkowe mają być wykonywane w kolejności wskazanej powyżej.

Następnie Zawodnicy zostaną wtedy wezwani na środek sceny i rozpocznie się runda porównawcza. Obowiązkowe pozy będą wykorzystywane do celów porównawczych. Porównania będą przeprowadzane w grupach od 3 do 6 zawodników. Początkowo porównanie odbędzie się w porządku liczbowym, a następnie ta sama grupa będzie wymieniać się miejscami (między sobą), aby sędziowie mieli wystarczającą widoczność wszystkich zawodników. Liczba porównań będzie zależec od uznania sędziów. Kiedy ostateczne porównanie zostanie zakończone, ocena wstępna dla tej kategorii dobiega końca.

Przebieg Finału/Wieczorne Show według uznania organizatora pokazów.

Każdy zawodnik wykona 60 sekundowy (max) i-walk ** (i-walk zostanie wykonany w pozycji przedniej na końcu sceny, zawodnik będzie szedł do przodu sceny, a następnie wykona zestaw ćwierć obrotów z własną interpretacją póz, które zawierają również pozycje z ramionami za głową, jeśli zawodnik w tej klasie zdecyduje się na to.) i-walk wykonywany będzie do muzyki dostarczonej przez organizatora. Wszyscy zawodnicy wezmą udział w ostatecznym porównaniu, po którym ogłoszona zostanie pierwsza trójka. (jeśli jest to wymagane Top 3 wykona t-walk **, jeśli pozwoli na to czas.)

t-walk będzie składać się z przedniej pozy z tyłu sceny, przejście do przodu sceny wykonując inną przednią pozę dowolnego wyboru, przejście z jednej strony sceny na drugą wykonując przednią i tylną pozę również dowolnego wyboru. Zawodnik przejdzie na drugą stronę sceny, aby ukończyć dalszą przednią i tylną pozę, którą wybrał, po czym powróci do środkowego frontu sceny, na tym zakończy t-walk a zawodnik wróci w kolejności numerycznej - do muzyki dostarczonej przez organizatora. Następnie ogłoszone zostaną końcowe miejsca docelowe. Zwycięzcy zostaną zaproszeni do wzięcia udziału w Rundzie Finałowej wieczornego Show.

Wszyscy zawodnicy zostaną poddani ocenie podczas finałów.

Powyższa kategoria zostanie oceniona w oparciu o zdrowe ciało Bikini o sportowym wyglądzie w celu promowania zdrowego stylu życia. Sędziowie oczekują, że sportowcy będą mieć niewiele więcej mięśni i niższy tłuszcz w ciele niż stonowane klasy bikini, ze względu na zaangażowanie w sport przez bardzo długi okres na przestrzeni lat. Zawodnicy nie mogą prezentować nadmiernej ekspozycji bioder ani żebra. Odcień i kondycja skóry a także fryzura, rysy twarzy i równomierną opalenizną również będą brane pod uwagę. Bikini, biżuteria i buty nie będą podlegały ocenie.

Ladies Bikini Trained - Wellness Bikini

Ladies Trained Bikini - "Short Class" poniżej 164 cm

Ladies Trained Bikini - "Tall Class" powyżej 164 cm

Powyższe kategorie będą utworzone tylko wtedy, gdy pozwoli na to liczba uczestników.

Wymagany strój to dwuczęściowe bikini, kolor do wyboru, który może być ozdobiony kryształkami. Bikini musi być odpowiednio przyzwoite, z czego przód winien być wystarczająco zakryty, natomiast stringi są zabronione. Buty na wysokich obcasach należy nosić z niewielką platformą o grubości nie większej niż 1 cm. (zalecana wysokość platformy służy bezpieczeństwu naszych członków i odpowiada kategoriom wysokości). Kolor i styl butów zależy od dowolnego wyboru zawodników. Dozwolona biżuteria to kolczyki, bransoletki i obrączki ślubne oraz inne pierścienie. Żadnych diademów ani ozdobnej biżuterii na głowę. Wybór biżuterii jest uzależniony od zawodnika.

Ocena wstępna - Pre Judging

Wszyscy zawodnicy wchodzi na scenę w jednej linii (prostej) w centrum, w porządku liczbowym, "postawa swobodna", bez pozowania. Sędziowie dokonają pierwszej oceny.

Ćwierć obroty w kategorii bikini są następujące:

Poza przednia jedna ręka na biodrze druga nie.

Ćwierć obrotu w prawo w tym prawa noga prosta, lewa noga lekko zgięta, prawa ręka na biodrze, natomiast lewa ręka nie aby pokazać zwężenie w talii.

Ćwierć obrotu w prawo (twarzą do tyłu sceny), rozstawione nogi, NIE SZERZEJ NIŻ SZEROKOŚĆ BIODER, lub stopy razem (w niewielkiej pozycji T) – zależy od wyboru zawodnika - dwie ręce na biodrach lub dwie wolne ręce, ponownie wybór zależy zawodnika.

Ćwierć obrotu w prawo, lewa noga prosta a prawa noga lekko zgięta, lewa ręka na biodrze i prawa ręka wyłączona.

Następnie zawodnicy wykonają 4 ćwierć obroty w prawo na polecenie sędziego głównego. Linia zostanie następnie odwrócona / podzielona i wykonany zostanie kolejny zestaw ćwierć obrotów. Kolejno linia zostanie podzielona na pół, a zawodnicy zostaną umieszczeni po obu stronach sceny. Połowa zawodników zostanie wezwana na środek sceny i wykona kolejną turę ćwierć obrotów, a następnie powróci na swoją stronę sceny. Pozostała połowa wykona ćwierć obroty i powróci na bok sceny. Ćwierć obroty można wykonywać z rękami na biodrach lub poza nimi.

Pozy obowiązkowe mają być wykonywane w kolejności wskazanej powyżej.

Następnie Zawodnicy zostaną wtedy wezwani na środek sceny i rozpocznie się runda porównawcza. Obowiązkowe pozy będą wykorzystywane do celów porównawczych. Porównania będą przeprowadzane w grupach od 3 do 6 zawodników. Początkowo porównanie odbędzie się w porządku liczbowym, a następnie ta sama grupa będzie wymieniać się miejscami (między sobą), aby sędziowie mieli wystarczającą widoczność wszystkich zawodników. Liczba porównań będzie zależęć od uznania sędziów. Kiedy ostateczne porównanie zostanie zakończone, ocena wstępna dla tej kategorii dobiega końca.

Przebieg Finału)/wieczorne show według uznania organizatora pokazów.

Każdy zawodnik wykona 60 sekundowy (max) i-walk ** (i-walk zostanie wykonany w pozycji przedniej na końcu sceny, zawodnik będzie szedł do przodu sceny, a następnie wykona zestaw ćwierć obrotów z własną interpretacją póz, które zawierają również pozycje z ramionami za głową, jeśli zawodnik w tej klasie zdecyduje się na to.) i-walk wykonywany będzie do muzyki dostarczonej przez organizatora. Wszyscy zawodnicy wezmą udział w ostatecznym porównaniu, po którym ogłoszona zostanie pierwsza trójka. (jeśli jest to wymagane Top 3 wykona t-walk **, jeśli pozwoli na to czas.)

t-walk będzie składać się z przedniej pozy z tyłu sceny, przejście do przodu sceny wykonując inną przednią pozę dowolnego wyboru, przejście z jednej strony sceny na drugą wykonując przednią i tylną pozę również dowolnego wyboru. Zawodnik przejdzie na drugą stronę sceny, aby ukończyć dalszą przednią i tylną pozę, którą wybrał, po czym powróci do środkowego frontu sceny, na tym zakończy t-walk a zawodnik wróci w kolejności numerycznej - do muzyki dostarczonej przez organizatora. Następnie ogłoszone zostaną końcowe miejsca docelowe. Zwycięzcy zostaną zaproszeni do wzięcia udziału w Rundzie Finalowej wieczornego Show.

Wszyscy zawodnicy zostaną poddani ocenie podczas finałów.

Powyższa klasa zostanie oceniona w oparciu o zdrowe, wytrenowane ciało o wyćwiczonym wyglądzie sportowym, jednocześnie promując zdrowy styl życia. Od zawodników oczekuje się więcej mięśni niż ale wciąż z pewną dozą kobiecością i trochę mniejszą ilością tkanki tłuszczowej, ale znowu nie może mieć niepotrzebnie wyeksponowanego biodra czy też kości żebrowych, ale wciąż musi mieć, symetrię, proporcje, równowagę i kompletny pakietOdcień i kondycja skóry a także fryzura, rysy twarzy i równomierną opalenizną również będą brane pod uwagę. Bikini, biżuteria i buty nie będą podlegały ocenie.

Ladies Body Fitness*

*Kategoria dostępna jedynie na zawodach typu PRO Show.

Ladies Body Fitness - "Short Class" poniżej 164 cm

Ladies Body Fitness – "Tall Class" powyżej 164 cm

Powyższe kategorie będą utworzone tylko wtedy, gdy pozwoli na to liczba uczestników.

Wymagany strój to dwuczęściowe bikini z tyłem w kształcie krzyża, kolor do wyboru przez zawodnika, bikini można ozdobić kryształami. Bikini musi być odpowiednio przyzwoite, z czego przód winien być wystarczająco zakryty. Stringi są zabronione. Buty na wysokich obcasach należy nosić z niewielką platformą o grubości nie większej niż 1 cm. Zalecana wysokość platformy służy bezpieczeństwu naszych zawodników odpowiadając kategoriom wzrostowym. Kolor i styl butów jest do dowolnego wyboru zawodników. Dozwolona biżuteria to kolczyki, bransoletki i obrączki ślubne oraz inne pierścienie. Żadnych diademów ani ozdobnej biżuterii na głowę. Wybór biżuterii jest uzależniony od zawodnika.

Ocena wstępna - Pre Judging

Wszyscy zawodnicy wykonają następnie 4 ćwierć obroty w prawo na podstawie instrukcji od głównego sędziego. Głowa ma być odwrócona w tą samą stronę co stopy. Linia zostanie następnie odwrócona / podzielona i wykonany zostanie kolejny zestaw ćwierćobrotów. Następnie linia zostanie podzielona na pół, a zawodnicy zostaną umieszczeni po obu stronach sceny. Połowa zawodników zostanie wezwana na środek sceny i wykona kolejną turę ćwierć obrotów, a następnie powróci na swoją stronę sceny. Pozostała połowa wykona następnie ćwierć obroty i powróci na bok sceny.

Wszyscy zawodnicy wykonają następnie obowiązkowe pozy w małych grupach (3-6 zawodników) w kolejności numerycznej. Obowiązkowe pozy to:

- Pozycja przednia, Ćwierć obrotu w prawo (Zaprezentowanie symetrii i równowagi mięśni - ramię do ramienia, udo do uda, zwężenie w talii, ramiona nie za daleko od ciała)
- Pozycja boczna, Ćwierć obrotu w prawo (tak samo jak w opisie powyżej)
- Poza tyłem Ćwierć obrotu w prawo (tak samo jak w opisie powyżej)
- Pozycja boczna, Ćwierć obrotu w prawo (tak samo jak w opisie powyżej)
- Z powrotem do przodu (tak samo jak w opisie powyżej)

Następnie Zawodnicy zostaną wtedy wezwani na środek sceny i rozpocznie się runda porównawcza. Obowiązkowe pozy będą wykorzystywane do celów porównawczych. Porównania będą przeprowadzane w grupach od 3 do 6 zawodników. Początkowo porównanie odbędzie się w porządku liczbowym, a następnie ta sama grupa będzie wymieniać się miejscami (między sobą), aby sędziowie mieli wystarczającą widoczność wszystkich zawodników. Liczba porównań będzie zależać od uznania sędziów. Kiedy ostateczne porównanie zostanie zakończone, ocena wstępna dla tej kategorii dobiega końca.

Przebieg Finału / Wieczorne show według uznania organizatora pokazów.

Każdy zawodnik wykona T-walk

t-walk = będzie składać się z przedniej pozy z tyłu sceny, następnie zawodnik przejdzie do przodu sceny wykonując inną przednią lub boczną pozę dowolnego wyboru, po czym przejdzie z jednej strony sceny na drugą

wykonując przednią i tylną pozę również dowolnego wyboru. Zawodnik przejdzie na drugą stronę sceny, wykonując dalszą przednią i tylną pozę, powracając do środkowego frontu sceny, aby zakończyć t-walk i powrócić do porządku liczbowego.

Organizator zapewnia muzykę. Następnie ogłoszone zostaną miejsca docelowe. Zwycięzcy zostaną zaproszeni do wzięcia udziału w Rundzie Finałowej wieczornego Show.

Wszyscy zawodnicy zostaną poddani ocenie podczas finałów/nocnych show.

Kategoria Ladies Body Fitness przeznaczona jest dla zawodników o bardziej rozwiniętej sylwetce niż w kategoriach bikini. Zawodniczki niniejszej kategorii zostaną ocenione na podstawie zdrowej Kobiecej sylwetki o bardziej rozwiniętej muskulaturze, ale nadal z zachowaniem estetycznych kształtów, który promuje zdrowy styl życia i kobiecość. Wszystkie panie muszą mieć symetrię, proporcje, równowagę, oraz kompletny pakiet. Odcień i kondycja skóry a także fryzura, rysy twarzy i równomierną opalenizną również będą brane pod uwagę. Bikini, biżuteria i buty nie będą podlegać ocenie.

Ladys Toned Figure

Ladies Toned Figure - "Short Class" poniżej 164 cm

Ladies Toned Figure – "Tall Class" powyżej 164 cm

Powyzsze kategorie będą utworzone tylko wtedy, gdy pozwoli na to liczba uczestników.

Wymagany strój to dwuczęściowe bikini z tyłem w kształcie krzyża, kolor do wyboru przez zawodnika, bikini można ozdobić kryształami. Bikini musi być odpowiednio przyzwoite, z czego przód winien być wystarczająco zakryty. Stringi są zabronione na zawodach międzynarodowych. Buty na wysokich obcasach należy nosić z niewielką platformą o grubości nie większej niż 1 cm. (zalecana wysokość platformy służy bezpieczeństwu naszych członków i odpowiada kategoriom wysokości). Kolor i styl butów zależny jest od dowolnego wyboru zawodników. Dozwolona biżuteria to kolczyki, bransoletki i obrączki ślubne oraz inne pierścienie. Żadnych diademów ani ozdobnej biżuterii na głowę. Wybór biżuterii jest uzależniony od zawodnika.

Ocena wstępna - Pre Judging

Wszyscy zawodnicy wykonają następnie 4 ćwierć obroty w prawo na podstawie instrukcji od głównego sędziego. Głowa ma być odwrócona w tą samą stronę co stopy. Linia zostanie następnie odwrócona / podzielona i wykonany zostanie kolejny zestaw ćwierć obrotów. Następnie linia zostanie podzielona na pół, a zawodnicy zostaną umieszczeni po obu stronach sceny. Połowa zawodników zostanie wezwana na środek sceny i wykona kolejną turę ćwierć obrotów, a następnie powróci na swoją stronę sceny. Pozostała połowa wykona następnie ćwierć obroty i powróci na bok sceny.

Wszyscy zawodnicy wykonają następnie obowiązkowe pozy w małych grupach (3-6 zawodników) w kolejności numerycznej. Obowiązkowe pozy to:

- Preferowana pozycja przednia z ramionami za głową
Ćwierć obrotu w prawo
- Preferowana pozycja boczna lewa
Ćwierć obrotu w prawo

- Preferowana pozycja tylna z ramionami za głową
Ćwierć obrotu w prawo
- Preferowana pozycja boczna prawa

Pozy obowiązkowe mają być wykonywane w kolejności wskazanej powyżej.

Następnie Zawodnicy zostaną wtedy wezwani na środek sceny i rozpocznie się runda porównawcza. Obowiązkowe pozy będą wykorzystywane do celów porównawczych. Porównania będą przeprowadzane w grupach od 3 do 6 zawodników. Początkowo porównanie odbędzie się w porządku liczbowym, a następnie ta sama grupa będzie wymieniać się miejscami (między sobą), aby sędziowie mieli wystarczającą widoczność wszystkich zawodników. Liczba porównań będzie zależać od uznania sędziów. Kiedy ostateczne porównanie zostanie zakończone, ocena wstępna dla tej kategorii dobiega końca.

Przebieg Finału/ wieczorne show według uznania organizatora pokazów.

Każdy zawodnik wykona 60 sekundowy układ do muzyki własnego wyboru (bez butów). Muzyka nie może zawierać żadnego wulgarnego języka ani jakichkolwiek odniesień rasowych, jeśli tak, to muzyka zostanie natychmiast zatrzymana. Wszyscy zawodnicy wezmą udział w ostatecznym porównaniu, w wyniku którego pierwsza trójka zostanie ogłoszona. Zwycięzcy zostaną zaproszeni do wzięcia udziału w Rundzie Finałowej wieczornego Show.

Wszyscy zawodnicy zostaną poddani ocenie podczas finałów/.

Podczas oceny kategorii Ladies Toned Figure pod uwagę będzie brana sylwetka o bardziej rozwiniętym wyglądzie wyróżniająca się estetycznymi kształtami, jednocześnie mając na uwadze promowanie zdrowego stylu życia i kobiecości. Zawodnicy mają mięśnie, które nie są zbyt rozbudowane, z zawartością tłuszczu w ciele, który pozwoli na pokazanie niewielkiej definicji. Jednak Zawodnik wciąż musi mieć symetrię, proporcje, równowagę, stan i kompletny pakiet, Odcień i kondycja skóry a także fryzura, rysy twarzy i równomierną opalenizną również będą brane pod uwagę. Bikini, biżuteria i buty nie będą podlegać ocenie. Jest to kategoria, o najmniejszym stopniu ograniczeń/obwarowana najmniejszą liczbą warunków.

Ladies Athletic Figure

Ladies Athletic Figure - Short Class" poniżej 164 cm

Ladies Athletic Figure - Tall Class" powyżej 164 cm

Powyższe kategorie będą utworzone tylko wtedy, gdy pozwoli na to liczba uczestników.

Wymagany strój to dwuczęściowe bikini z tyłem w kształcie krzyża, kolor do wyboru przez zawodnika, bikini można ozdobić kryształami. Bikini musi być odpowiednio przyzwoite, z czego przód winien być wystarczająco zakryty. Stringi są zabronione na zawodach międzynarodowych. Buty na wysokich obcasach należy nosić z niewielką platformą o grubości nie większej niż 1 cm. (zalecana wysokość platformy służy bezpieczeństwu naszych członków i odpowiada kategoriom wysokości). Kolor i styl butów zależny jest od dowolnego wyboru zawodników. Dozwolona biżuteria to kolczyki, bransoletki i obrączki ślubne oraz inne pierścienie. Żadnych diademów ani ozdobnej biżuterii na głowę. Wybór biżuterii jest uzależniony od zawodnika.

Ocena wstępna - Pre Judging

Wszyscy zawodnicy wykonają następnie 4 ćwierć obroty w prawo na podstawie instrukcji od głównego sędziego. Głowa ma być odwrócona w tą samą stronę co stopy. Linia zostanie następnie odwrócona / podzielona i wykonany zostanie kolejny zestaw ćwierć obrotów. Następnie linia zostanie podzielona na pół, a zawodnicy zostaną umieszczeni po obu stronach sceny. Połowa zawodników zostanie wezwana na środek sceny i wykona kolejną turę ćwierć obrotów, a następnie powróci na swoją stronę sceny. Pozostała połowa wykona następnie ćwierć obroty i powróci na bok sceny.

Wszyscy zawodnicy wykonają następnie obowiązkowe pozy w małych grupach (3-6 zawodników) w kolejności numerycznej. Obowiązkowe pozy to:

- pozycja przednia z ramionami za głową (patrz poniżej)
- klatka bokiem (ułożenie rąk do wyboru przez zawodnika)
- pozycja tylna z ramionami za głową (patrz poniżej)
- triceps bokiem (patrz poniżej)

Pozy obowiązkowe mają być wykonywane w kolejności wskazanej powyżej.

Następnie zawodnicy zostaną wezwani na środek sceny i rozpocznie się runda porównawcza. Obowiązkowe pozy będą wykorzystywane do celów porównawczych. Porównania będą przeprowadzane w grupach od 3 do 6 zawodników. Początkowo porównanie odbędzie się w porządku liczbowym, a następnie ta sama grupa będzie wymieniać się miejscami (między sobą), aby sędziowie mieli wystarczającą widoczność wszystkich zawodników. Liczba porównań będzie zależec od uznania sędziów. Kiedy ostateczne porównanie zostanie zakończone, ocena wstępna dla tej kategorii dobiega końca.

Przebieg Finału / Wieczorne show według uznania organizatora pokazów.

Każdy zawodnik wykona 60 sekundowy układ do muzyki własnego wyboru (bez butów). Muzyka nie może zawierać żadnego wulgarne języka ani jakichkolwiek odniesień rasowych, jeśli tak, to muzyka zostanie natychmiast zatrzymana. Wszyscy zawodnicy wezmą udział w ostatecznym porównaniu, w wyniku którego pierwsza trójka zostanie ogłoszona. Zwycięska trójka zaprezentuje t-walk. T-walk będzie składać się z przedniej lub bocznej pozy z tyłu sceny, do wybranych póz zaliczać się mogą dowolne pozy nad głową lub pozy boczne, następnie zawodnik przejdzie do przodu sceny wykonując inną przednią lub boczną pozę dowolnego wyboru, po czym zawodnik przejdzie z jednej strony sceny na drugą wykonując przednią i tylną pozę również dowolnego wyboru. Zawodnik przejdzie na drugą stronę sceny, aby ukończyć dalszą przednią i tylną pozę, którą wybrał, po czym powróci do środkowego frontu sceny, ze wszystkimi pozami składającymi się z pozy nad głową, jeśli zawodnik tak zadecyduje, aby zakończyć t-walk i powrócić do porządku liczbowego.- do muzyki dostarczonej przez organizatora. Następnie ogłoszone zostaną końcowe miejsca docelowe. Zwycięzcy zostaną zaproszeni do wzięcia udziału w Rundzie Finałowej wieczornego Show.

Wszyscy zawodnicy zostaną poddani ocenie podczas finałów.

Kategoria Athletic Figure przeznaczona jest dla zawodników o bardziej rozwiniętej sylwetce niż wymagane jest to w kategorii Toned Figure. Kategoria ta będzie oceniana na podstawie zdrowej atletycznej sylwetki o bardziej rozwiniętej muskulaturze, ale nadal wyróżniająca się estetycznymi kształtami, jednocześnie mając na uwadze promowanie zdrowego stylu życia i kobiecości. Wszystkie panie muszą nadal wyróżniać się symetrią, proporcjami umięśnienia, równowagą, oraz kompletnym pakietem. Odcień i kondycja skóry a także fryzura, rysy twarzy i równomierną opalenizną również będą brane pod uwagę. Bikini, biżuteria i buty nie będą podlegać ocenie.

Ladies Trained Figure

Ladies Trained Figure - "Short Class" poniżej 164 cm

Ladies Trained Figure - "Tall Class" powyżej 164 cm

Wymagany strój to dwuczęściowe bikini z tyłem w kształcie krzyża, kolor do wyboru przez zawodnika, bikini można ozdobić kryształami. Bikini musi być odpowiednio przyzwoite, z czego przód powinien być wystarczająco zakryty. Stringi są zabronione na zawodach międzynarodowych. Buty na wysokich obcasach należy nosić z niewielką platformą o grubości nie większej niż 1 cm. (zalecana wysokość platformy służy bezpieczeństwu naszych członków i odpowiada kategoriom wzrostowym). Kolor i styl butów zależny jest od dowolnego wyboru zawodnika. Dozwolona biżuteria to kolczyki, bransoletki i obrączki ślubne oraz inne pierścienie. Żadnych diademów ani ozdobnej biżuterii na głowę. Wybór biżuterii jest uzależniony od zawodnika.

Ocena wstępna - Pre Judging

Wszyscy zawodnicy wykonają następnie 4 ćwierć obroty w prawo na podstawie instrukcji od głównego sędziego. Głowa ma być odwrócona w tą samą stronę co stopy. Linia zostanie następnie odwrócona / podzielona i wykonany zostanie kolejny zestaw ćwierć obrotów. Następnie linia zostanie podzielona na pół, a zawodnicy zostaną umieszczeni po obu stronach sceny. Połowa zawodników zostanie wezwana na środek sceny i wykona kolejną turę ćwierć obrotów, a następnie powróci na swoją stronę sceny. Pozostała połowa wykona następnie ćwierć obroty i powróci na bok sceny.

Wszyscy zawodnicy wykonają następnie obowiązkowe pozy w małych grupach (3-6 zawodników) w kolejności numerycznej. Obowiązkowe pozy to:

- Preferowana pozycja przednia z ramionami za głową

Ćwierć obrotu w prawo

- Preferowana pozycja boczna lewa

Ćwierć obrotu w prawo

- Preferowana pozycja tylna z ramionami za głową

Ćwierć obrotu w prawo

- Preferowana pozycja boczna prawa

Ćwierć obrotu w prawo

- Brzuch i Uda

Pozy obowiązkowe muszą być wykonywane w kolejności wskazanej powyżej – (dłonie otwarte)

Następnie Zawodnicy zostaną wtedy wezwani na środek sceny i rozpocznie się runda porównawcza. Obowiązkowe pozy będą wykorzystywane do celów porównawczych. Porównania będą przeprowadzane w grupach od 3 do 6 zawodników. Początkowo porównanie odbędzie się w porządku liczbowym, a następnie ta sama grupa będzie wymieniać się miejscami (między sobą), aby sędziowie mieli wystarczającą widoczność wszystkich zawodników. Liczba porównań będzie zależać od uznania sędziów. Kiedy ostateczne porównanie zostanie zakończone, ocena wstępna dla tej kategorii dobiega końca.

Przebieg Finału / Wieczorne show według uznania organizatora pokazów.

Każdy zawodnik wykona 60 sekundowy układ do muzyki własnego wyboru (bez butów). Muzyka nie może zawierać żadnego wulgarnego języka ani jakichkolwiek odniesień rasowych, jeśli tak, to muzyka zostanie natychmiast zatrzymana. Wszyscy zawodnicy wezmą udział w POSE DOWN, w wyniku którego pierwsza trójka zostanie ogłoszona. W razie potrzeby Top 3 wykona ostatnią rundę porównań i kolejną POSE DOWN. Następnie ogłoszone zostaną finalne miejsca. Zwycięzcy zostaną zaproszeni do wzięcia udziału w Rundzie Finalowej wieczornego Show.

Wszyscy zawodnicy zostaną poddani ocenie podczas finałów.

Podczas oceny kategorii Ladies Trained Figure pod uwagę kobieca sylwetka o bardziej muskularnym wyglądzie, jednocześnie mając na uwadze promowanie zdrowego trybu życia. Od zawodników oczekuje się, że będą mieć więcej mięśni niż powyższe klasy, ale nadal muszą reprezentować symetrię, proporcje umięśnienia, równowagę, ogólny stan mięśniowy z dobrym pokazem grup mięśniowych i kompletnym opakowaniem. Odcień i kondycja skóry a także fryzura, rysy twarzy i równomierną opalenizną również będą brane pod uwagę. Bikini, biżuteria i buty nie będą podlegać ocenie.

Ladies Bodybuilding**

**Kategoria dostępna jedynie na zawodach typu PRO Show.

Wymagany strój to dwuczęściowe bikini z tyłem w kształcie krzyża, kolor do wyboru przez zawodnika, bikini można ozdobić kryształami. Bikini musi być odpowiednio przyzwoite, z czego przód winien być wystarczająco zakryty. Stringi są zabronione. W tej kategorii dozwolony jest występ na bosą. Biżuteria jak wyżej.

Ocena wstępna - Pre Judging

Wszyscy zawodnicy wykonają 4 ćwierć obroty w prawo na podstawie instrukcji od głównego sędziego. Głowa ma być odwrócona w tą samą stronę co stopy. Linia zostanie następnie odwrócona / podzielona i wykonany zostanie kolejny zestaw ćwierć obrotów. Następnie linia zostanie podzielona na pół, a zawodnicy zostaną umieszczeni po obu stronach sceny. Połowa zawodników zostanie wezwana na środek sceny i wykona kolejną turę ćwierć obrotów, a następnie powróci na swoją stronę sceny. Pozostała połowa wykona następnie ćwierć obroty i powróci na bok sceny.

Wszyscy zawodnicy wykonają następnie obowiązkowe pozy w małych grupach (3-6 zawodników) w kolejności numerycznej. Obowiązkowe pozy to:

- Podwójny biceps przodem
- Kłata bokiem
- Podwójny biceps tyłem
- Triceps bokiem
- Brzuch i Uda

Pozy obowiązkowe muszą być wykonywane w kolejności wskazanej powyżej.

Następnie Zawodnicy zostaną wtedy wezwani na środek sceny i rozpocznie się runda porównawcza. Obowiązkowe pozy będą wykorzystywane do celów porównawczych. Porównania będą przeprowadzane w

grupach od 3 do 6 zawodników. Początkowo porównanie odbędzie się w porządku liczbowym, a następnie ta sama grupa będzie wymieniać się miejscami (między sobą), aby sędziowie mieli wystarczającą widoczność wszystkich zawodników. Liczba porównań będzie zależęć od uznania sędziów. Kiedy ostateczne porównanie zostanie zakończone, ocena wstępna dla tej kategorii dobiega końca.

Przebieg Finału / Wieczorne show według uznania organizatora pokazów.

Każdy zawodnik wykona 60 sekundowy układ do muzyki własnego wyboru (bez butów). Muzyka nie może zawierać żadnego wulgarnego języka ani jakichkolwiek odniesień rasowych, jeśli tak, to muzyka zostanie natychmiast zatrzymana. Wszyscy zawodnicy wezmą udział w POSE DOWN, gdzie zostanie ogłoszona pierwsza trojka. W razie potrzeby Top 3 wykona ostatnią rundę porównań i kolejną POSE DOWN. Następnie ogłoszone zostaną finalne miejsca. Zwycięzcy zostaną zaproszeni do wzięcia udziału w Rundzie Finalowej wieczornego Show.

Powyższa kategoria zostanie oceniona na podstawie kobiecej sylwetki o bardziej muskularnym wyglądzie niż te prezentowane w pozostałych damskich kategoriach, jednocześnie mając na uwadze promowanie zdrowego stylu życia. Od zawodników oczekuje się, że będą mieć więcej mięśni niż powyższe kategorie, ale w dalszym ciągu wymaga się od nich symetrii, proporcji umięśnienia, równowagi, ogólnego stanu umięśnienia z dobrym pokazem grup mięśniowych i kompletnym opakowaniem. Odcień i kondycja skóry a także fryzura, rysy twarzy i równomierną opalenizną również będą brane pod uwagę. Bikini, biżuteria i buty nie będą podlegać ocenie.

Słownik pojęć:

Symetria: Zawodnik powinien prezentować sylwetkę, której szerokość ramion jest równa szerokości jego ud. Grubość klatki piersiowej równa się grubości pośladkowej. Rozbudowana klatka piersiowa, plecy, ścięgna udowe. Wszystko to na równi z wcięciem w talii. Wyrównanie symetrii ramki X.

Proporcja umięśnienia: Zawodnik powinien zaprezentować sylwetkę, która rozwija się równomiernie we wszystkich grupach mięśniowych.

Równomierność: Zawodnik powinien prezentować sylwetkę, która ma równomierny wymiar grup mięśni. Grubość klatki piersiowej do grubości grzbietu, od bicepsa do tricepsa, od ścięgna udowego do łydki oraz przedramienia po szyję ze wszystkimi zwięzzeniami w talii.

Definicja we wszystkich kategoriach męskich, w tym w kategoriach Men's Muscle Model oraz Mens Physique wszyscy zawodnicy powinni prezentować uwarunkowaną sylwetkę odpowiednią dla wybranej kategorii, która ma niewielką ilość tkanki tłuszczowej, pozwalając sędziemu zobaczyć rozdzielenie wszystkich grup mięśni i definicję całej sylwetki zawodnika.

Definicja w kategoriach kobiecych powinna przedstawiać kondycję ciała odpowiednią dla wybranej kategorii. We wszystkich kategoriach damskich promowana jest zdrowa, kobieca sylwetka, eksponowanie kości oraz zbyt szczupła sylwetka NIE będzie pozytywnie oceniana. Wszystkie panie zobowiązane są do zachowywania się w sposób profesjonalny godny sportowca, każda kobieta powinna reprezentować kobiecość, równowagę, osobowość, pewność siebie i charyzmę.

Zawodniczki kategorii Ladies Toned Bikini nie będą oceniane pod względem niskiego poziomu tkanki tłuszczowej ani separacji umiesnienia. Sędzia będzie spodziewał się zobaczyć dowody smukłych ramion, barków, pleców, jędrnej okolicy ścięgna udowego, płaskiego brzucha. Wszystko to przy zachowaniu symetrii i równowagi.

Zawodniczki kategorii Ladies Masters Bikini powinny zaprezentować kobiecą sylwetkę bikini z poziomem tłuszczu niższym niż kobiety w kategorii Toned Bikini, aby umożliwić widoczność napięcia mięśniowego. Sędziowie będą oczekiwać dobrego pokazu wszystkich grup mięśniowych, ale bez głębokiej separacji i ekstremalnych prążków czy unaczynienia.

Zawodniczki kategorii Ladies Trained Bikini będą oceniane pod kątem niższej zawartości tkanki tłuszczowej niż powyższa kategoria, co umożliwi wyraźne oddzielenie mięśni - dobrze zbalansowany zawodnik z wyraźną definicją mięśniową.

Zawodniczki kategorii Ladies Body Fitness powinny zaprezentować rozwijającą się sylwetkę, tak aby spełnić oczekiwania oraz kryteria sędziów dotyczące sylwetki Body Fitness, która ma za zadanie prezentować postępującą ewolucję kobiecej sylwetki. Poziom tkanki tłuszczowej w ciele powinien być na tyle niski, aby zaprezentować separacje mięśni. Zachęca się do prezentowania definicji bez ekstremalnego unaczynienia oraz prążków, które nie będą pozytywnie oceniane. Zawodniczki powinny prezentować atletyczną, kobiecą formę.

Zawodniczki kategorii Ladies Toned Figure powinni prezentować sylwetkę o stonowanej separacji mięśniowej z niewielkim poziomem tkanki tłuszczowej o rozwiniętym wyglądzie, bez nadmiernego umięśnienia, unaczynienia, definicji mięśni. Należy pamiętać o promowaniu kobiecości. Oczekuje się, że zawodnik zaprezentuje figurę, która pozwoli sędziemu zobaczyć sprawnego i zdrowego zawodnika pokazującego grupy mięśni bez definicji i separacji.

Zawodniczki kategorii Ladies Athletic Figure powinni przedstawiać sylwetkę bardziej uwarunkowaną pod względem kondycji i o mniejszej zawartości tkanki tłuszczowej niż jest to wymagane w Kategorii Ladies Toned Figure ale przy zachowaniu kobiecości i opanowania. Oczekuje się, że zawodnik zaprezentuje figurę, która pozwoli sędziemu zobaczyć zawodnika z definicją i rozszczepieniem mięśni. Każde ekstremalne unaczynienie lub skrajne prążkowanie, pozwalające utracić kobiecą formę, nie zostanie pozytywnie ocenione.

Zawodnicy Kategorii Ladies Trained Figure powinni przedstawiać sylwetkę bardziej uwarunkowaną pod względem kondycji i z niższym poziomem tkanki tłuszczowej, ale wciąż utrzymujące kobiecość. Oczekuje się, że zawodnik zaprezentuje figurę, która pozwoli sędziemu zobaczyć definicję i separacje mięśni. Sędziowie nie będą pozytywnie oceniać kobiet, które przedstawiają sylwetkę z ekstremalnym unaczynieniem lub skrajnymi prążkami lub cechami, które mogłyby pozwolić na utratę kobiecej formy.

Ladies Bodybuilding (Konkurs Pro / Am). Sędziowie oceniają pozytywnie rozwiniętą sylwetkę, która jest bardziej uwarunkowana pod względem kondycji niż poprzednie kategorie damskie, ale nadal utrzymują kobiecość. Oczekuje się, że zawodnik zaprezentuje figurę, która pozwoli sędziemu zobaczyć kobietę sportowca, pokazującą definicję mięśni oraz separację. Bez ekstremalnego unaczynienia lub skrajnych prążków, które mogłyby doprowadzić do utraty kobiecej formy.

Istotne Informacje:

i-walk

Wszyscy zawodnicy w odpowiednich kategoriach wykonają i-walk będąc razem na scenie. Każda osoba zostanie poproszona o wykonanie i-walku, zaczynając od punktu/znaku centralnego na tyle sceny, wykonując najlepszą przednią pozę własnego wyboru. Przejście do punktu środkowego z przodu sceny wykonując przednią pozę, pozę ćwierć obrotu, tylną pozę a następnie z powrotem naokoło wraca do przodu. Wszystkie pozy należą do wyboru zawodników. Następnie należy wrócić do linii w której ustawieni są pozostali zawodnicy. I-walk ma być wykonywany w profesjonalny, atletyczny sposób, a osobą go wykonującą ma wykazać się opanowaniem, osobowością, pewnością siebie i charyzmą.

t-walk (zależy od kategorii)

Trzej najlepsi zawodnicy z odpowiednich kategorii wykonają t-walk. Wspomniane trzy osoby będą na scenie razem, a t-walk powinien zostać wykonany w sposób profesjonalny, atletyczny natomiast osoba go wykonująca winna wykazywać równowagę, osobowość, pewność siebie i charyzmę.

KODEKS ETYKI PCA

ZOBOWIĄZANIE PCA.

Jako dostawca usług sportowych PCA uznaje potrzebę przestrzegania zestawu wartości, które będą wzmacniać, promować i przekazywać nie tylko sportowy styl życia ale także troskliwego, równego i sprawiedliwego społeczeństwa.

We wszystkich przypadkach PCA nalega na następujące praktyki:

1. Wszyscy członkowie PCA, urzędnicy PCA oraz usługodawcy muszą promować zdrowie i bezpieczeństwo w każdym aspekcie wszelkich działań związanych z PCA.

2. Wszyscy członkowie PCA, urzędnicy PCA oraz dostawcy usług muszą zapewnić szacunek widoczny dla wszystkich uczestników.

Wszyscy powinni być traktowani jednakowo i wrażliwie niezależnie od wieku, pochodzenia, koloru, płci, rasy, orientacji seksualnej, przekonania religijnego lub niepełnosprawności.

3. Wszyscy członkowie PCA, urzędnicy PCA oraz dostawcy usług muszą honorować sport.

Uczciwa gra, przestrzeganie zasad, uprzejmość oraz akceptacja decyzji nienaganny język i zachowanie muszą być stosowane przez cały czas.

4. Wszyscy członkowie PCA, urzędnicy PCA oraz dostawcy usług muszą zgłosić formalnie bądź werbalnie wszelkie wykroczenia lub naruszenia niniejszego Kodeksu Etyki.

5. W wyniku wykrycia przestępstwa, oszustwa, złego zachowania lub naruszeń Kodeksu etycznego, Komitet PCA ma prawo zdyskwalifikować, wycofać swoje wsparcie, wydalić lub nałożyć sankcje dla osob lub organizacji których zachowanie zostało uznane za sprzeczne z zasadami PCA.

