

Sisällys

Fit & Beauty	1
Lajin kuvaus.....	1
Yleistä kilpailunkulusta.....	1
Kilpailun arvostelu.....	2
Kilpailuasua	2
Alkukilpailu.....	2
Finaali	3
Poseerausasennot.....	3
Muita ohjeita.....	3
Valokuvia.....	4

Fit & Beauty

Ensimmäinen askel fitnesskilpailuihin

Nämä säännöt ovat voimassa toistaiseksi. Päivitykset ovat mahdollisia kansainvälisten sääntöjen täsmentyessä.

Lajin kuvaus

Fit & Beauty -kilpailijalta odotetaan urheilullista, hyväkuntoista ja tervettä ulkomuotoa. Liiallista lihaserottuvuutta tai näkyvää verisuonisuutta ei hyväksytä tässä lajissa.

Yleistä kilpailunkulusta

Fit & Beauty on avoin sarja, jossa ei ole ikäluokkia. Alaikäraja osallistumiselle on 16 vuotta.

Mikäli osallistujia on paljon, voidaan kilpailijat jakaa pituusluokkiin.

Osallistuminen samassa kilpailussa myös johonkin toiseen SFU:n tai IFBB:n kilpailukategoriaan ei ole sallittua. Fit & Beauty -lajiin ei voi tehdä cross overia toisesta lajista.

Fit & Beauty koostuu seuraavista kierroksista:

1. Alkukilpailu (vertailukäännökset).
2. Finaali (V-kävely ja vertailukäännökset).

Kilpailun arvostelu

Tuomarit kiinnittävät ensisijaisesti huomiota kilpailijan kokonaisvaikutelmaan. Kokonaisuutta arvioidaan päästä alaspäin ja arvostelussa huomioidaan kilpailijan yleisnäkymä.

Kilpailijaa arvioidaan siitä hetkestä lähtien, kun hän astuu lavalle, aina siihen asti, kun hän poistuu lavalta. Arviointi perustuu aina kilpailijan esittämään kokonaisuuteen.

Arvostelussa kiinnitetään huomiota kilpailijan kauneuteen, kuten kasvoihin, hiuksiin, meikkiin ja muihin ulkonäköön liittyviin seikkoihin. Lisäksi arvioidaan fysiikan mallia, sopusuhtaisuutta ja sporttisuutta, kaunista olemusta, ihon kuntoa ja sävyä sekä kilpailijan esiintymistaitoa ja kykyä kantaa itsensä urheilullisen itsevarmasti ja kauniisti.

Kilpailuasua

Samaa kilpailuasua käytetään kilpailun kaikissa vaiheissa: alkukilpailu ja finaali.

Kilpailu käydään urheiluasussa, johon kuuluvat pinkki toppi, mustat shortsit ja valkoiset polvipituiset sukat.

Asun tulee noudattaa seuraavia kriteerejä:

1. Asun tulee olla tavallista urheiluvaatekangasta, eikä sitä saa koristella.
2. Asu ei saa olla läpinäkyvä, ja sen tulee olla riittävän peittävä ollakseen hyvän maun mukainen.
3. Sukkien tulee olla yksiväriset ja valkoiset.
4. Jalkineina käytetään valkoisia tennareita. Jalkineiden tulee olla yksiväriset, ja pohjan korkeus saa olla enintään 30 mm.

Alkukilpailu

Alkukilpailun järjestys on seuraava:

1. Kilpailijat saapuvat lavalle yksi toisensa jälkeen muutaman sekunnin välein ja siirtyvät mallikävelyllä paikalleen line up -viivalle. Virallisessa poseerauksessa toinen käsi asetetaan lantiolle.
2. Esittelyjen jälkeen kilpailijat jaetaan kahteen ryhmään lavan sivuille siten, että keskelle jää tilaa. Tämän jälkeen aloitetaan vertailut päätuomarin ohjeiden mukaisesti.
3. Vertailuissa kilpailijat asettuvat vierekkäin lavan etuosaan merkitylle vertailualueelle ja pitävät toista kättä lantiolla. Päätuomarin ohjeistuksella kilpailijat kääntyvät taakse ja jälleen ohjeistuksesta takaisin eteen.
4. Kilpailussa tehdään päätuomarin päätöksellä tarvittava määrä vertailuja ryhmissä.
5. Kun vertailut ovat päättyneet, päätuomari pyytää kaikki kilpailijat yhteen riviin. Alkukilpailu päättyy tähän ja kilpailijat poistuvat järjestyksessä lavalta.

Finaali

Alkukilpailun kuusi (6) parasta kilpailijaa pääsee finaaliin.

Finaalin kulku:

1. Kilpailijat ohjataan lavan sivulla olevalle viivalle ja he suorittavat numerojärjestyksessä yksi kerrallaan V-kävelyn.
2. Kilpailija kävelee lavan keskelle merkittyyn kohtaan, pysähtyy ja esittää neljä vapaavalintaista poseerausta edestä ja takaa.
3. Poseeraukset on tehtävä merkityn alueen sisällä.
4. Poseerausten jälkeen kilpailija siirtyy lavan toiseen laitaan kilpailijariviin.
5. V-kävelyn kokonaiskesto on enintään 30 sekuntia.
6. Päätuomari kutsuu kaikki kilpailijat lavan keskelle vertailuun numerojärjestyksessä.
7. Päätuomari tai lavatuomari ohjaa kilpailijat tekemään vertailukäännökset.

Poseerausasennot

Fit & Beauty -lajissa esitetään seuraavat poseeraukset:

1. Poseeraus edestä.
2. Poseeraus takaa.

Fit & Beauty -lajin poseerausten tulee olla ryhdikkäitä ja kauniita. Toinen käsi on koukistettuna lonkan päällä ja toinen vapaana kohti lattiaa. Jalat ovat hiukan erillään toisistaan ja kehon painopiste on toisella jalalla.

Asennoissa keskitytään lajin nimen mukaisesti esittämään hyväkuntoinen ja kaunis kokonaisuus. Asentojen tulee näyttää helpoilta ja esteettisiltä. Kovaa lihasten jännittämistä tai puskemista tulee välttää.

Poseerausten tarkoituksena ei ole keskittyä lihasten esittelemiseen samaan tapaan kuin esimerkiksi bikini-, wellness- tai body fitness -lajeissa.

Muita ohjeita

Kiellettyjä ovat

1. Implantit, rintaimplantteja lukuun ottamatta, sekä injektoidut nesteet, jotka muuttavat kehon luonnollista muotoa, ovat kiellettyjä. Kilpailija voidaan tämän vuoksi sulkea pois kilpailusta.
2. Rekvisiitan käyttäminen kilpailun aikana on kielletty.
3. Kilpailuasujen koristelu on kiellettyä.

Kilpailuvärit

Pikavärien käyttö kilpailussa on kielletty. Pikaväreillä tarkoitetaan värejä, jotka levitetään iholle juuri ennen kilpailua ja jotka lähtevät iholta pyyhkäisemällä.

Kilpailuvärien levittäminen kilpailupaikan lämmittelytiloissa tai muissa tiloissa on kielletty.

