

## **FITNESSMALLIKILPAILU**

**Fitnessmalli on tarkoitettu matalan kynnyksen kilpailuksi tulla mukaan Fitness lajeihin. Se antaa myös suurelle yleisölle esimerkkiä siitä, mitä oikeaoppinenharjoittelu ja terveellinen ruokavalio voivat muokata kehoa toimivaksi kokonaisuudeksi. Kilpailu ei ole minkään liiton alainen kilpailu, jolloin kilpailijalle tule mitään lisenssikustannuksia.**

### **FYSIIKKAKRITEERIT**

Lihakset antavat pohjan naiselliselle vartalolle, mutta lihasmassaa ei saa olla jaloissa, pakaroissa, olkapäissä ja käsivarsissa yhtä paljon kuin bikini fitness -kilpailijoilla. Pakaralihaksien ja takareisien kiinnityskohta ei saa olla näkyvä. Pakaroiden pitää kuitenkin olla kiinteät, kun malli kävelee lavan takaosaan. Pakaroissa ja reiden takaosissa ei saa olla lihaserottuvuutta.

Olkapäissä saa olla pientä pyöreyttä, mutta ei yksityiskohtia tai lihaserottuvuutta (lihassäikeitä). Keskivartalossa vatsalihakset voivat piirtyä kevyesti, mutta niissä ei saa olla selviä yksityiskohtia tai terävää lihaserottuvuutta. Kokonaisvaikutelma on pienempi lihaksien osalta kuin bikini fitness -kilpailijoilla. Kilpailijan arvostelussa otetaan huomioon hiukset, rusketus, meikki ja asu.

### **ARVOSTELUKRITEERIT**

Tuomarit pisteyttävät kilpailijat seuraavilla kriteereillä: fysiikan tasapainoisuus ja -muoto, fyysinen kunto, lihaksikkuus ja yleinen esiintyminen. Muita huomioon otettavia kriteereitä ovat yleinen fyysinen ulkonäkö, mukaan lukien iho, ihon sävy, tasapaino ja fysiikan luonnollisuus.

### **POSEERAUKSET**

Etuasennossa kilpailija nojaa lantioonsa, toisen jalan ollessa suorana. Taka-asennossa kilpailija seisoo jalat pienessä haara-asennossa, selkä ja olkapäät suorana ja ryhdikkäänä. Etuasennossa pitää olla tasapainoinen fysiikka ylä- ja alavartalossa. Lihaserottuvuutta ei saa olla jaloissa, olkapäissä tai käsivarsissa.

### **ASU**

Kilpailijat kilpailevat kaksiosaisessa ja yksivärisessä puvussa. Asussa ei saa käyttää kimalteita (ei kiviä, kristalleja, paljetteja tai helmiä) ja sen alareuna ei saa olla terävän V-kirjaimen muotoinen. Alareunan tulee olla hieman pyöristetty. Stringit eivät ole sallittuja. Asussa ei saa olla liittimiä tai yhdistäviä naruja. Asun etu- ja takaosan on oltava peittävä edestä ja takaa.

Kilpailijat voivat kilpailla esimerkiksi kaupasta ostetussa asussa. Kaikkien asujen tulee olla hyvänmaun mukaisia. Kilpailua edeltävänä päivänä päätuomarin pitää hyväksyä asu, ettei niissä ole edellä mainittuja virheitä. Jos asu ei vastaa standardeja, kilpailija ei saa lupaa nousta lavalle.

Kilpailijat käyttävät lavalla korkokenkiä. Niin sanottujen ”platform” -korkojen käyttö on kielletty. Korujen käyttö on sallittua.

### **ESITTELY**

Kilpailijat kävelevät lavalle yksitellen ja esittävät etu- ja taka-asentonsa. Kilpailija kävelee

lavan keskelle, pysähtyy ja suorittaa etuasennon. Tämän jälkeen kilpailija tekee täyskäännöksen, esittää taka-asennon, kääntyy takaisin etuasentoon ja jatkaa kulkua lavan sivulle muodostaen kilpailijarivin.

Kilpailija ei saa tehdä ylimääräisiä liikkeitä. Aikaa esittelyyn on varattu 10 sekuntia. Jos esittely kestää kauemmin, tuomariston sihteeri sanoo mikrofoniin ”Aika” ja kilpailijan on lopetettava esittely. Tuomaristo ei halua nähdä ns. taiteellista ja monimutkaista esitystä, jossa kilpailija kiemurtelee vartalollaan ja heiluttelee ylimääräisiä liikkeitä käsillään asentojen vaihdon aikana. Nimensä kuultuaan kilpailija suuntaa suoraan lavan keskelle merkittyyn alueeseen ja toimii sääntöjen mukaan tekemällä etu- ja taka-asennon.

## **VERTAILUT**

Kilpailijat arvostellaan kaksiosaisessa uimapuvussa ja korkokengissä. Kilpailijat tuodaan takaisin lavalle ryhmässä ja ohjataan tekemään ryhmänä täysi etu- ja taka-asento. Tuomareilla on mahdollisuus verrata kilpailijoita toisiinsa etu- ja taka-asennossa. Kilpailijoita voidaan pyytää tekemään mallikävely ryhmänä lavan takana olevalle viivalle yleisten vertailujen aikana. Sitten pysähtyminen vertailu viivalle, josta kilpailijat ohjataan kääntymään eteenpäin ja kävelemään takaisin etuvertailulinjaan.

## **KILPAILUKIERROKSET**

**Esikarsinta:** Jos kilpailijoita on yli 15, kilpailijat tulevat lavalle ryhmänä ja esittäytyvät 5–6 kilpailijan ryhmissä tuomareille ja esittäen etu- ja takaposeerauksen. Lopuksi kilpailijat tekevät yhdessä poseeraukset. Tuomarit valitsevat tämän kierroksen perusteella 15 parhaaksi katsomaansa kilpailijaa jatkamaan kilpailua.

**Alkukilpailu:** 15 alkukilpailuun selvinnyttä kilpailijaa pyydetään numerojärjestyksessä lavalle yksitellen, kävelleen lavan keskiosaan merkittyyn neliöön, jossa tekevät poseerausasennot. Tämän jälkeen tuomarit ottavat kilpailijat vertailuun 4–6 ryhmissä. Vertailun jälkeen kilpailijat lähtevät pois lavalta ryhmässä.

**Finaali:** Kuusi parhainta kilpailijaa alkukilpailusta pääsevät finaalin. Kilpailijat tulevat lavalle numerojärjestyksessä yksitellen ja tekevät etu- ja takaposeerausasennon lavan keskellä merkityssä neliössä. Päätuomari ottaa kaikki kilpailijat lavan keskelle vertailuun numerojärjestyksessä. Vertailun jälkeen päätuomari muuttaa kilpailijoiden paikkoja, ja kilpailijat tekevät vielä toisen vertailun.

**Tulokset ja palkintojen jako:** Kilpailijat tuodaan numerojärjestyksessä riviin odottamaan tulosten julistamista. Kilpailun juontaja tai päätuomari aloittaa tulosten julistamisen kuudennesta sijasta. Kuudenneksi sijoittuneelle kilpailijalle annetaan hänelle kuuluvat palkinnot ja seuraavaksi julistetaan kilpailussa viidenneksi tullut kilpailija, jolle myös annetaan hänelle kuuluvat palkinnot. Ja sitten neljänneksi, kolmanneksi ja toiseksi tulleet kilpailijat saavat kuulutuksen jälkeen omat palkintonsa. Kilpailun voittaja kuulutetaan viimeiseksi ja hän ottaa paikan lavan keskeltä. Kilpailijat asetetaan tulosten julkistamisen jälkeen riviin, jossa järjestys on seuraava: kuudes, neljäs, toinen, voittaja (keskellä), kolmas ja viides.

## **PISTEET**

Tuomarit antavat kilpailijalle sijoituspisteitä. Parhaaksi katsomalleen kilpailijalle tuomari antaa yhden pisteen, toiseksi parhaalle kilpailijalle kaksi pistettä, jne. Tuomareiden antamien pisteiden paras ja huonoin sijoitus jätetään pois pisteistä ja jäljelle jää kolmen

tuomarin antamat pisteet. Jos pisteet ovat tasan, kilpailijan sijoitus ratkaistaan kilpailijalle saatujen parempien pisteiden mukaan. Jos pisteet ovat edelleen tasan, otetaan kilpailijat lavalle ja tuomarit antavat pisteet kilpailijoille uudestaan.

### **Tasapisteet**

Kilpailijat, jotka ovat saaneet saman verran pisteitä, sijoitus ratkaistaan seuraavalla tavalla: Jos kilpailijat ovat päätyneet tasapisteisiin alkukilpailussa, määräytyy heidän sijoituksensa seuraavasti: kilpailija, joka on saanut parempia yksittäisiä sijoituksia tuomareilta, saa paremman sijoituksen alkukilpailussa. Jos pisteet ovat vielä silti tasan, ratkaisee kilpailijoiden sijoitus finaalissa.

Jos kilpailijat ovat päätyneet tasapisteisiin finaalissa, määräytyy heidän sijoituksensa seuraavasti: kilpailija, joka on saanut finaalikierroksen ensimmäisellä kierroksella parempia yksittäisiä sijoituksia tuomareilta, saa paremman sijoituksen finaalissa.