



BIKINI FITNESS

REGLES BÀSIQUES D'APLICACIÓ PER AL CRITERI DELS JUTGES.

Aquestes regles defineixen les parts d'una competició (fase eliminatòria, fase de comparacions, fase final, etc...) i els criteris per a jutjar cadascuna d'elles.

Bikini de competició i preparació de les atletes.

La competidora haurà de mostrar el bikini de competició en el moment de la inscripció perquè aquest sigui aprovat pel comitè de jutges. **El bikini haurà de ser de: 2 peces, i de color, material i estructura de lliure elecció. No es permetrà fer servir tanga, i la part inferior del bikini haurà de cobrir al menys 1/3 de la part posterior.**

Les sabates de taló tipus sandàlia (NO sabates de saló tancades) són obligatòries. L'altura de la plataforma no excedirà dels 2,5 cm, i la del taló no serà superior als 13 cm.

El pentinat serà de lliure elecció i **s'aconsella lluir un bronzejat natural i saludable**, podent utilitzar tint tipus Pro-tan, **evitant Dream-tan i similars (INBA internacional).**

En l'escenari **estarà permès portar qualsevol tipus de joieria** sempre que no pugui desviar l'atenció dels jutges sobre la valoració del físic. Durant la presentació en l'escenari **no estarà permès mastegar xiclet** o portar qualsevol altre element en la boca.

El President del Comitè de Jutges és competent per a decidir si el bikini, sabates i accessoris, són acceptables per a ser utilitzats damunt de l'escenari, prevalent per davant de qualsevol altra consideració l'adequada valoració del físic i l'aspecte general de la competidora.

Fase d'eliminació.

En cas de categories amb més de 12 atletes inscrites, es durà a terme una fase eliminatòria. Per a això, l'oficial estadístic lliurarà el formulari de la fase d'eliminació a cadascun dels jutges, on ja figuraran anotades cadascuna de les atletes i els seus respectius dorsals.

Un oficial col·locarà a les competidores en l'escenari per ordre de dorsal situant primer al número més baix en l'extrem del costat esquerre al fons de l'escenari, i així successivament, l'una després de l'altra, fins a alinear a totes les atletes en una fila, i si fos necessari en dues files, una darrere de l'altra. **Les atletes romandran en la seva ubicació sense posar.** A continuació, seguint les instruccions del jutge principal, iniciaran la primera ronda realitzant un gir de 360° sobre si mateixes completant un quart de volta cada vegada en una transició que ha de portar-les de la postura **"de front"** a la de **"perfil esquerre"**, **"d'esquena"** i **"perfil dret"** per a finalitzar novament enfront dels jutges.

A continuació, l'oficial els indicarà que intercanviïn les seves posicions, passant el dorsal més baix a l'extrem dret de l'escenari seguint-li les altres en el mateix ordre numèric anterior (de més baix a més alt), per a una vegada situades repetir de nou la primera ronda descrita anteriorment.

En cas que hi hagués més d'una fila en l'escenari, i en finalitzar la primera d'elles, aquesta passarà al fons substituint a la que fins al moment es trobava en aquesta posició, i **romandrà sense posar** mentre que la que s'ha avançat situant-se enfront dels jutges iniciarà la seva primera ronda.

Després de finalitzada la ronda eliminatòria les competidores que l'hagin superat **romandran en el fons de l'escenari sense posar**, fins que a requeriment dels diferents jutges siguin cridades per ordre de dorsal i no més de cinc al mateix temps per a, avançant la seva posició i situant-se enfront dels jutges, iniciar les diferents rondes comparatives.

Semifinals (Pre - competició). 1a ronda

Cadascun dels jutges té dret a demanar com a mínim, una comparació. I el President del Comitè de Jutges és competent per a rebutjar o corregir aquelles sol·licituds de comparació que no li semblin pertinents per al transcurs de la competició.



Les atletes cridades a comparar se situaran en el centre de l'escenari i en ordre ascendent de dorsal d'esquerra a dreta, per a iniciar la comparació situant-se **de front** amb una mà en el maluc i una cama lleugerament avançada i a un costat, amb els peus separats no més de 30 cm.

Des d'aquesta posició, i a petició del jutge Principal, realitzaran un **quart de volta a la dreta** mostrant el **perfil esquerre** als jutges. La part superior del cos molt lleument inclinada cap als jutges, mentre la mà dreta se situa en el maluc i la cama esquerra es manté lleugerament flexionada.

D'aquí i a un nou requeriment del Jutge Principal, les atletes realitzaran un altre **quart de volta a la dreta** per a situar-se **d'esquena** als jutges amb els peus separats no més de 30 cm, amb una mà sobre el maluc i l'altre braç estirat al costat del cos i lleugerament separat. En aquesta posició les competidores no hauran de girar el tors cap als jutges i mantindran la vista al fons de l'escenari.



De nou a requeriment del Jutge Principal realitzaran un **quart de volta a la dreta** per a mostrar el seu **perfil dret** amb la part superior del cos molt lleument inclinada cap als jutges, mentre la mà esquerra se situa sobre el maluc i la cama dreta es manté lleugerament flexionada.

La comparació finalitzarà amb un altre **quart de volta a la dreta** per a tornar a situar-se **de front** als jutges. Totes aquestes postures i les seves transicions, hauran de fer-se de forma relaxada, sense tensar la musculatura i amb un caràcter harmònic i bàsicament estètic.

La valoració d'aquesta primera ronda seguirà diversos criteris:

- Captar la impressió general de l'atleta, tenint en compte el desenvolupament general i la **figura que haurà de ser equilibrada i simètrica**.
- Atendre a l'**aspecte de la pell: ferma, llisa, saludable i amb bon color**. Rostre, pentinat i maquillatge hauran de complementar la impressió general esmentada. I s'haurà d'atendre també a l'**actitud damunt l'escenari, amb confiança, seguretat en els moviments i una determinada elegància** en les postures, transicions i el caminar.
- La competidora haurà de presentar un **físic tonificat, mostra inequívoca d'un bon nivell d'entrenament** i una dieta saludable. Els diferents grups musculars tindran un bonic aspecte, fermes, i amb una relativa quantitat de greix corporal, sense excessos.
- No haurà de veure's excessivament musculada, ni amb separació ni definició muscular. **La competidora massa musculada o definida serà penalitzada**.
- **La valoració inclourà la totalitat de l'actuació de cadascuna de les atletes**, des de la seva entrada a l'escenari fins al moment en què es retira.

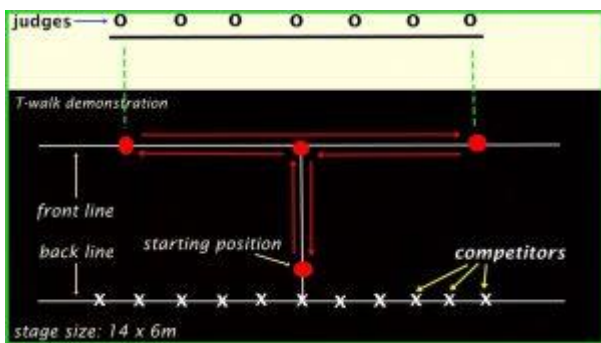


- Resumint, direm que una competidora ha de ser jutjada en atenció a **una figura d'aspecte saludable i de formes atlètiques**, que proporcioni una atractiva impressió general.

Finals.

Les cinc millors atletes de la primera ronda passaran a la final i seran conduïdes a l'escenari mentre són presentades amb nom i dorsal, i es col·loquen per ordre d'aquest últim en el fons de l'escenari (*back line*) sense posar abans de procedir a realitzar el T-Walk (passeig en T) d'una en una i a requeriment del Jutge Principal.

Bikini Fitness T-Walk



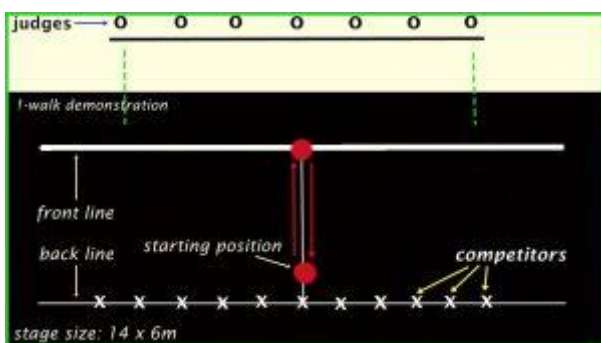
1. La competidora requerida s'avançarà fins a la posició de sortida (*starting position*) i realitzarà una "**salutació**" a públic i jutges.
2. D'aquí avançarà fins a la posició mitjana de la línia frontal per a realitzar una postura "**de front**".
3. Seguidament caminarà per la línia frontal (*front line*) fins al costat esquerre de l'escenari per a realitzar una postura de **perfil esquerre** davant els jutges.
4. Després seguint la mateixa línia es dirigirà al costat dret de l'escenari per a realitzar una postura de **perfil dret** dirigida cap

als jutges.

5. Ara tornarà caminant a la posició mitjana de la línia frontal per a fer una postura **d'esquena** als jutges.
6. Finalment es dirigirà de nou a la posició de sortida per a realitzar una "**salutació de comiat**" i acabar tornant a la línia de fons d'escenari o *back line*.

* En el T-Walk no s'ha de repetir cap postura.

Bikini Fitness I-Walk



1. La competidora requerida s'avançarà fins a la posició de sortida (*starting position*) i realitzarà una "**salutació**" a públic i jutges.
2. D'aquí avançarà fins a la posició mitjana de la línia frontal per a realitzar tots els quarts de volta amb cada una de las postures: **de front, perfil esquerra, d'esquena i perfil dret**.
3. Finalment es dirigirà de nou a la posició de sortida per a realitzar una "**salutació de comiat**" i acabar tornant a la línia de fons d'escenari o *back line*.

* En el I-Walk no s'ha de repetir cap postura.

A continuació, les atletes es desplacen fins el centre de l'escenari en fila seguint l'ordre ascendent de dorsal i esperen enfront dels jutges per si és necessària alguna comparació (**màxim tres atletes**). El procés de comparació segueix el procediment esmentat anteriorment.

Si no hi ha comparacions la categoria es retira de l'escenari a esperar la deliberació dels jutges.