

IFBB REEGLID

MEESTE JA NAISTE KULTURISM, MEESTE KLASSIKALINE KULTURISM, NAISTE FITNESS, MEESTE FITNESS, NAISTE BODYFITNESS, NAISTE BIKINI FITNESS

Heaks kiidetud IFBB Rahvusvahelise Kongressi poolt, 6. november, 2008, Manama, Bahrein

2009 VÄLJAANNE, LISATUD UUENDATUD PUNKTID JUULI 2011

Spordis ei ole piiranguid, ei ole barjääre rassi, religiooni, poliitika ega kultuuri vahel.

Spordis oleme üksteisega ühenduses.

KEHAEHITAMINE ON TÄHTIS RAHVUSE EHITAMISEL

Ben Weider, O.C., C.St.J, C.Q., Ph.D., (1923-2008), IFBB asutaja
RAHVUSVAHELINE KULTURISMI JA FITNESSI LIIT (IFBB)

Dr. Rafael Santonja

IFBB President

Calle Jaén, n° 8, 28020 MADRID, HISPAANIA

Tel: + 34 915 352 819;

Fax: + 34 915 350 320

E-mail: internacional@santonja.com

Veebisait: www.ifbb.com

REEGLITE LOETELU

ÜLDREEGLID

1. Sissejuhatus
2. Rahvusvaheliste võistluste sanktsioneerimine
3. IFBB vastutus
4. Sponsorlus
5. Reklaam ja avalikustamine
6. Televisioon ja video
7. Pressi akrediteerimine
8. Kvalifitseerimine Rahvusvaheliste Võistlustele
9. Maailmameistrivõistlused ja teised rahvusvahelised võistlused
10. Eel- ja finaalvõistluse toimumiskoha nõuded
11. Ametlik sportlaste registreerimine (kaalumine/mõõtmine)
12. Dopingukontrollid
13. Kohtunikud
14. Kohtunike riietus ja hindamispaneel
15. Rahalised auhinnad
16. IFBB registreerimistasu
17. Muudatused
18. Teised reeglid, mis puudutavad maailmameistrivõistluseid
 - Lisa 1: IFBB Eetikakoodeks
 - Lisa 2: Hindamisvormid
 - Lisa 3: Dopingukontrolli nõusoleku vorm ja omavastutusvorm
 - Lisa 4: Sportlase asukohateabe ankeet

MEESTE JA NAISTE KULTURISM

- 19 – Sissejuhatus
- 20 – Korraldajate kohustused sportlase ja delegaatide vastu
- 21 – Kategooriad
- 22 – Voorud
- 23 – Eelvõistlus: Eliminatsioonivoor
- 24 – Eelvõistlus: Võistlusriietus kõikides voorudes
- 25 – Eelvõistlus: Eliminatsioonivooru hindamine
- 26 – Eelvõistlus: Esimese vooru esitus
- 27 – Eelvõistlus: Esimese vooru punktisüsteem
- 28 – Eelvõistlus: Esimese vooru hindamine
- 29 – Finaalvõistlus: Avatseremoonia
- 30 – Finaalvõistlus: Teise vooru esitus
- 31 – Finaalvõistlus: Teise vooru punktisüsteem
- 32 – Finaalvõistlus: Teise vooru hindamine
- 33 – Finaalvõistlus: Kolmanda vooru esitus
- 34 – Finaalvõistlus: Kolmanda vooru punktisüsteem
- 35 – Finaalvõistlus: Kolmanda vooru hindamine
- 36 – Finaalvõistlus: Autasustamistseremoonia
- 37 – Absoluutkategooria ja autasustamine
- 38 – Koondise tulemuste jaotus ja autasustamine
- 39 – Tulemuste avaldamine
- 40 – Segapaaride võistlus
- 41 – Segapaaride hindamine

Lisa 5: Kohustuslike pooside detailne kirjeldus

Lisa 6: Pildid kõikidest kohustuslikest poosidest: mehed, naised ja segapaarid

MEESTE KLASSIKALINE KULTURISM

- 42 – Üldine
- 43 – Kategooriad
- 44 – Voorud
- 45 – Eelvõistlus: Eliminatsioonivoor
- 46 – Eelvõistlus: Eliminatsioonivooru punktisüsteem
- 47 – Eelvõistlus: Eliminatsioonivooru ja esimese vooru riietus (veerandpöörded ja kohustuslikud poosid)
- 48 – Eelvõistlus: Esimese vooru esitus
- 49 – Eelvõistlus: Esimese vooru punktisüsteem
- 50 – Eelvõistlus: Esimese vooru hindamine
- 51 – Finaalvõistlus: Teise vooru riietus (kohustuslikud poosid ja *posedown*)
- 52 – Finaalvõistlus: Teise vooru esitus
- 53 – Finaalvõistlus: Teise vooru punktisüsteem
- 54 – Finaalvõistlus: Teise vooru hindamine
- 55 – Finaalvõistlus: Kolmanda vooru riietus (vabakavad)
- 56 – Finaalvõistlus: Kolmanda vooru esitus
- 57 – Finaalvõistlus: Kolmanda vooru punktisüsteem
- 58 – Finaalvõistlus: Kolmanda vooru hindamine
- 59 – Finaalvõistlus: Autasustamistseremoonia
- 60 – Absoluutkategooria ja autasustamine

NAISTE FITNESS

- 61 – Sissejuhatus
- 62 – Korraldajate kohustused sportlaste ja delegaatide vastu
- 63 – Kategooriad
- 64 – Voorud
- 65 – Eelvõistlus: Eliminatsioonivoor
- 66 – Eelvõistlus: Eliminatsioonivooru ja esimese vooru riietus
- 67 – Eelvõistlus: Eliminatsioonivooru punktisüsteem
- 68 – Eelvõistlus: Esimese vooru esitus (vabakava)
- 69 – Eelvõistlus: Esimese vooru punktisüsteem (vabakava)
- 70 – Eelvõistlus: Esimese vooru hindamine (vabakava)
- 71 – Teise vooru riietus (veerandpöörded)
- 72 – Eelvõistlus: Teise vooru esitus (veerandpöörded)
- 73 – Eelvõistlus: Teise vooru punktisüsteem (veerandpöörded)
- 74 – Eelvõistlus: Teise vooru hindamine (veerandpöörded)
- 75 – Finaalvõistlus: Kolmas voor (üldine)
- 76 – Finaalvõistlus: Kolmanda vooru riietus
- 77 – Finaalvõistlus: Kolmanda vooru esitus (vabakavad)
- 78 – Finaalvõistlus: Kolmanda vooru esitus (veerandpöörded)
- 79 – Finaalvõistlus: Kolmanda vooru punktisüsteem (veerandpöörded)
- 80 – Finaalvõistlus: Kolmanda vooru hindamine (veerandpöörded)
- 81 – Finaalvõistlus: Autasustamistseremoonia
- 82 – Absoluutkategooriad ja autasustamine
- 83 – Koondise tulemuste jaotus ja autasustamine

Lisa 7: Kuidas hinnata fitnessi võistlust

NAISTE BODYFITNESS

- 84 – Sissejuhatus
- 85 – Korraldajate kohustused sportlaste ja delegaatide vastu
- 86 – Kategooriad
- 87 – Voorud
- 88 – Eelvõistlus: Eliminatsioonivoor
- 89 – Eelvõistlus: Eliminatsioonivooru ja esimese vooru riietus (kaheosalised bikiinid)
- 90 – Eelvõistlus: Eliminatsioonivooru punktisüsteem
- 91 – Eelvõistlus: Esimese vooru esitus (kaheosalised bikiinid)
- 92 – Eelvõistlus: Esimese vooru punktisüsteem (kaheosalised bikiinid)
- 93 – Eelvõistlus: Esimese vooru hindamine (kaheosalised bikiinid)
- 98 – Finaalvõistlus: Teise vooru riietus (kaheosalised bikiinid)
- 99 – Finaalvõistlus: Teise vooru esitus (kaheosalised bikiinid)
- 100 – Finaalvõistlus: Teise vooru punktisüsteem (kaheosalised bikiinid)
- 101 – Finaalvõistlus: Teise vooru hindamine (kaheosalised bikiinid)
- 102 – Finaalvõistlus: Autasustamistseremoonia
- 103 – Finaalvõistlus: Absoluutkategooria ja autasustamine
 - Lisa 9: Veerandpöörete kirjeldus
 - Lisa 10: Hindamisvormid

MEESTE FITNESS

- 104 – Sissejuhatus
- 105 – Korraldajate kohustused sportlaste ja delegaatide vastu
- 106 – Kategooriad
- 107 – Voorud
- 108 – Esialgne hindamine
- 109 – Eelvõistlus: Eliminatsioonivooru ja teise vooru riietus
- 110 – Eelvõistlus: Eliminatsioonivooru punktisüsteem
- 111 – Eelvõistlus: Esimese vooru riietus (vabakava)
- 112 – Eelvõistlus: Esimese vooru esitus (vabakava)
- 113 – Eelvõistlus: Esimese vooru punktisüsteem (vabakava)
- 114 – Eelvõistlus: Esimese vooru hindamine (vabakava)
- 115 – Eelvõistlus: Teise vooru esitus (veerandpöörded)
- 116 – Eelvõistlus: Teise vooru punktisüsteem (veerandpöörded)
- 117 – Eelvõistlus: Teise vooru hindamine (veerandpöörded)
- 118 – Finaalvõistlus: Kolmas voor (üldine)
- 119 – Finaalvõistlus: Kolmanda vooru riietus
- 120 – Finaalvõistlus: Kolmanda vooru esitus (vabakava)
- 121 – Finaalvõistlus: Kolmanda vooru esitus (veerandpöörded)
- 122 – Finaalvõistlus: Kolmanda vooru punktisüsteem (veerandpöörded)
- 123 – Finaalvõistlus: Kolmanda vooru hindamine
- 124 – Finaalvõistlus: Autasustamistseremoonia
 - Lisa 11: Kuidas hinnata meeste fitnessi võistlust

NAISTE BIKINI FITNESS (BIKINI MODEL)

- Reegel 125 – Sissejuhatus
- Reegel 126 – Korraldajate kohustused sportlaste ja delegaatide vastu
- Reegel 127 – Kategooriad

Reegel 128 – Voorud
Reegel 129 – Eliminatsioonivoor
Reegel 130 – Eelvõistlus ja finaalvõistlus: kõikide voorude riietus (kaheosalised bikiinid)
Reegel 131 – Eelvõistlus: eliminatsioonivooru punktisüsteem
Reegel 132 – Eelvõistlus: esimese vooru esitus (kaheosalised bikiinid)
Reegel 133 – Eelvõistlus: esimese vooru punktisüsteem (kaheosalised bikiinid)
Reegel 134 – Eelvõistlus: esimese vooru hindamine (kaheosalised bikiinid)
Reegel 135 – Finaalvõistlus: teise vooru riietus (kaheosalised bikiinid)
Reegel 136 – Finaalvõistlus: teise vooru esitus (kaheosalised bikiinid)
Reegel 137 – Finaalvõistlus: teise vooru punktisüsteem (kaheosalised bikiinid)
Reegel 138 – Finaalvõistlus: teise vooru hindamine (kaheosalised bikiinid)
Reegel 139 – Finaalvõistlus: autasustamistseremoonia
Reegel 140 – Absoluutkategoria autasustamine

Reegel 1 – Sissejuhatus

1.1 Üldine:

IFBB kulturismi reeglid koosnevad regulatsioonidest, eeskirjadest, direktiividest ja otsustest, mis on ette nähtud juhendamaks IFBB-d ja selle liikmeid kulturismi administreerimisel.

1.2 Õigus:

Täitevnõukogul on Konstitutsiooni kohaselt õigus sätestada ja muuta Reeglistikku. Iga-aastaste koosolekute vahepeal on selle õigusega volitatud neli ametnikku: President, presidendi isiklik assistent, tegevdirektor ja peasekretär. Otsus, mis on langetatud Täitevnõukogu või vastava volitatu poolt, on jõus ja kehtiv kuni järgmise Kongressi iga-aastase üldkoosolekuni, mil otsus kinnitatakse või lükatakse tagasi. Presidendil on eriolukorras õigus sätestada või muuta reeglit, kui aeg seda nõuab ning Täitevnõukogu ega vastava volitatu nõusoleku saamine ei ole otstarbekas.

1.3 Nõusolek:

Liitunud siseriiklikud, regionaalsed ja kontinentaalsed liidud, nende sportlased, ametnikud ja teised liikmed liituvad IFBB-ga oma vabast tahtest ning seda tehes nõustuvad kinni pidada Konstitutsioonist ja Reeglistikust. Liikmeks astumisel nõustuvad liidud ja teised liikmed, et Konstitutsioon ja Reeglistik eksisteerivad kulturismi hüvanguks. Juhul, kui mõni liige peaks Konstitutsiooni ja Reeglistikku rikkuma, võib IFBB selle liikme suhtes kasutusele võtta distsiplinaarmeetmeid.

1.4 Definitsioon:

Samad definitsioonid, mis leiduvad Konstitutsioonis kehtivad ka Reeglistikus. Eetikakoodeks, mis moodustab olulise osa Konstitutsioonist, moodustab samuti ka olulise osa Reeglistikust ning on lisatud kui LISA 1.

1.5 Tõlgendus:

On teada, et Reeglistik ei saa hõlmata kõikvõimalikke olukordi, kus mõne küsimuse lahendamisel võidakse abi otsida siinsetest kirjalikest suunistest. Säärastel juhtudel on Presidendil ainuõigus tõlgendada mis tahes Reeglistikust tulenevat probleemi või mis tahes muud probleemi, mida Reeglistik ei hõlma. Presidendi tõlgendus on lõplik ja siduv.

1.6 Kavatsus:

Reeglid ei ole mõeldud olema „kivisse raiutud”, vaid pigem kui suunised. Kõik probleemid, mis võivad tuleneda Reeglistikust, tuleb käsitleda antud probleemi omaduse järgi ning kulturismi huvides.

Reegel 2 – Rahvusvaheliste võistluste sanktsioneerimine

2.1 Sanktsiooni nõuded:

Rahvusvaheline võistlus on võistlus, mis hõlmab endas kahte või enamat siseriiklikku liitu. Säärase võistluse korraldamiseks peab korraldaja saama IFBB poolt ametliku heakskiidu. Heakskiidu saamiseks peab korraldaja esitama IFBB-le ametliku sanktsioonitaotluse. Taotlus peab sisaldama täielikku asjakohast informatsiooni kavandatava võistluse kohta. Ametlikud sanktsioonid väljastatakse ainult siseriiklikele liitudele, mitte eraisikutele.

2.2 Leping:

Kui sanktsioonitaotlus on IFBB poolt heaks kiidetud, saadetakse korraldajale leping. Leping annab ülevaate ametliku sanktsiooni tingimustest ning korraldaja kohustused eduka võistluse läbi viimiseks.

2.3 Sanktsioonitasu:

Korraldaja peab IFBB-le maksma sanktsioonitasu võistluse korraldamise õiguse eest. Tasu suuruse määrab IFBB. Kõik rahvusvahelised võistlused on IFBB ainuomandid. Ametliku sanktsiooni saamine ning sanktsioonitasu maksmine ei anna korraldajale omandiõigust.

2.4 Sanktsioonitasu maksmine:

Sanktsioonitasu makstakse vastavalt kindlaks määratud graafiku alusel, mis on IFBB ja korraldaja vahel kokku lepitud. Kui leping on kõikide osapoolte poolt allkirjastatud ning sanktsioonitasu IFBB-le kogusummas laekunud, ei tagastata korraldajale tasu juhul, kui leping mis tahes põhjusel pärastpoole katkestatakse.

2.5 Mittejärgimine:

Kui leping on kõikide osapoolte poolt allkirjastatud ning korraldaja mis tahes põhjusel ei järgi Konstitutsiooni, Reeglistikku, lepingutingimusi ega Presidendi juhendeid, võib President sanktsiooni annulleerida ning võtta kasutusele meetmeid, distsiplinaarseid või teistsuguseid, et kaitsta IFBB huve.

2.6 Volituste delegeerimine:

President võib oma äranägemise järgi volitada Täitevnõukogu liikme, tavaliselt Presidendi isikliku assistendi, tegevdirektori või piirkondliku asepresidendi, esindama IFBB huve, andes ametliku sanktsiooni allkirjastada leping rahvusvahelise võistluse jaoks.

Reegel 3 – IFBB vastutus

3.1 Üldine:

Rahvusvahelise võistluse organiseerimise finantsrisiki võtab enda kanda korraldaja. Korraldaja peab selle tingimusega kirjalikult nõustuma ning teiste üksikasjaliste tingimustega, mis võivad lepingus esineda.

3.2 Vastutus seoses mittejärgimisega:

IFBB ei ole vastutav mis tahes rahalise kahju eest, sealhulgas korraldaja või teiste osapoolte maine kahjustamise eest, juhul, kui korraldajat karistatakse Konstitutsiooni, Reeglistiku, lepingutingimuste või Presidendi juhendite mittejärgimise eest.

3.3 Vastutuskindlustus:

IFBB liikmed, olgu nad liitunud liidud, sportlased, ametnikud ning teised, osalevad rahvusvahelistel võistlustel oma vabast tahtest ning nõnda tehes nõustuvad, et IFBB ei ole vastutav mis tahes õnnetuse või intsidendi eest, mis võib tuleneda korraldusest või võistluse läbi viimisest. Rahvusvahelise võistluse korraldaja peab andma kirjaliku nõusoleku teha vajalikud ettevalmistused võistluse läbiviimiskoha või kindlustusseltsiga oma kindlustuskatte jaoks.

3.4 Meditsiinipersonal:

Rahvusvahelise võistluse korraldaja peab tagama volitatud meditsiinipersonali ametis oleku ning erakorralise transpordi olemasolu võistluse läbiviimiskohas eel- ja finaalvõistluse vältel, millest tulenevad kulud ei ole IFBB kanda.

Reegel 4 – Sponsorlus

4.1 Sponsorlus:

Rahvusvahelise võistluse korraldaja võib paluda sponsorlust valitsuselt või äriühingutelt. Sponsorlus peab olema heaks kiidetud IFBB poolt.

4.2 Erandid:

Rahvusvahelistel võistlustel on rangelt keelatud tubakatoodete ja alkoholi firmade sponsorluse kasutus.

Reegel 5 – Reklaam ja avalikustamine

5.1 Reklaam:

Rahvusvahelise võistluse korraldaja võib võistlusel reklaame teha siltide ja/või plakatite näol. Antud reklaame ei tohi asetada lava tagumise osa keskele ning viisil, mis raskendab vaadet kohtunike paneelilt. Sildid ja/või plakatid võib riputada lava ülemisse serva või külgedele, sokli esiküljele ja/või lava esiservale. Silte ega plakateid ei tohi asetada nii, et need jäävad kaamera vaatevälja viie parima finalisti pildistamisel.

5.2 Avalikustamine:

Korraldaja on vastutav, et võistlus saaks võimalikult palju avalikku tähelepanu enne võistlust, võistluse ajal ning pärast võistlust. Korraldajal on soovitatav palgata avalike suhete konsultant, et tagada maksimaalne meediakajastus ajalehtedes, raadios ja televisioonis. Korraldaja peab vahetult enne eelvõistlust korraldama pressikonverentsi, kus korraldaja ning IFBB-d esindav ametnik teadustavad üldsust võistlusest ning kulturismist kui spordist.

Reegel 6 – Televisioon ja video

6.1 Ainuõigused:

IFBB-l on ainuõigus leppida kokku lepingute suhtes, mis puudutavad rahvusvahelise võistluse televisiooni ja/või video õiguseid. Juhul, kui televisiooni ja/või video õigustega ilmneb mõni probleem, peab korraldaja IFBB-d sellest viivitamatult teavitama ning hoiduma igasugustest ühepoolsetest lepingutest televisiooni ja/või video asutustega, kui IFBB pole selleks eelnevalt heakskiitu andnud. IFBB-l on „esmased õigused” võistluse videomaterjali suhtes ning IFBB nõudmisel peab korraldaja viivitamatult IFBB-le edastama esimese eksemplari videost asjakohaseks kasutuseks.

6.2 Vastutus:

Juhul, kui IFBB ja televisiooni ja/või video teenuseid pakkuva asutuse vahel ei lepita kokku tasustamist, ei ole IFBB vastutav rahalise kahju eest, mis võib korraldajale või mis tahes teisele osapoolle hiljem tuleneda.

6.3 Tasude jaotus:

IFBB võtab vastu kõik televisiooni ja/või video asutusele makstavad tasud ning tasub need vastavalt korraldaja ja tasutava asutuse vahelise kirjaliku leppe alusel.

Reegel 7 – Pressi akrediteerimine

7.1 Õigused:

IFBB jätab endale õiguse rahvusvahelistel võistlustel reguleerida kõike pressis akrediteeringuga seonduvat, olgu antud akrediteering televisioon, raadio, veebileht, ajaleht, foto või mõni muu andmekandja.

7.2 Läbipääsuluba

IFBB ja/või IFBB poolt määratud isik on vastutav valitud meediapersonalile läbipääsulubade andmise eest. Ainult need isikud, kellel on kehtivad läbipääsuload, lubatakse pressile mõeldud istumiskohtadele. IFBB-d esindaval ametnikul on õigus mõjuval põhjusel eemaldada isikuid pressile mõeldud alast.

7.3 Ürituse reportaaž:

Pressi läbipääsuluba ei anna õigust teostada igast rahvusvahelisest võistlusest reportaaži. Luba tuleb hankida uuesti pärast igat võistlust „kes ees, see mees” põhimõttel.

Reegel 8 – Kvalifitseerumine rahvusvahelisele võistlusele

8.1 Kõlblikkus:

Ainult nõuetekohaselt liitunud siseriiklikud liidud võivad võtta osa rahvusvahelistest võistlustest. Riik, kes ei ole IFBB-ga liitunud või riik, kes on liitunud, kuid kes on ajutiselt kõrvaldatud või diskvalifitseeritud või sportlane, kes on siseriikliku liidu või IFBB poolt ajutiselt kõrvaldatud, ei või osaleda mitte ühelgi rahvusvahelisel võistlusel.

8.2 Kodakondsus:

Rahvusvahelisele võistlusele kvalifitseerumiseks peab sportlane olema kodanik, alaline immigrant või omama seaduslikku elamisloa riigis, keda sportlane kavatses esindada. IFBB-d esindava ametniku nõudmisel peab sportlane esitama kehtiva passi, alalise immigrandi dokumendid, elamisloa dokumendid või mõned muud dokumendid, mis tõendavad sportlase kodakondsust tema asukohariigis.

8.3 Kahekordne kodakondsus:

Sportlane, kes on deklareeritud riigi kodanikuks, alaliseks immigrandiks või seadusliuks asukaks, ei või esindada teist riiki ilma oma käesoleva riigi siseriikliku liidu kirjaliku loata. Sportlane ei või võistelda kahe riigi eest mitte ühelgi aastal. Sportlane, kes on juba mõnda riiki esindanud, võib muuta esindatavat riiki vaid ühe korra oma sportlaskarjääri jooksul.

8.4 Kutsed:

Korraldajatel on õigus saata kutseid ja osavõtuavaldusi ainult siseriiklikele liitudele. Korraldajad ei kutsu üksikuid sportlasi teisest riigist või riikidest rahvusvahelisest võistlusest osa võtma.

8.5 Sportlase kompetents:

Juhul, kui pole teisiti märgitud, ei või sportlane osaleda rahvusvahelisel võistlusel ilma oma riigi siseriikliku liidu nõusolekuta. Sportlastel on keelatud võtta ühendust korraldajatega osavõtuloa saamiseks.

8.6 Erakorralised ja/või erandlikud olukorrad:

Juhul, kui on tegemist erakorralise ja/või erandliku olukorraga, võib IFBB lubada üksikutel sportlastel võistelda IFBB poolt sanktsioneeritud ja tunnustatud võistlusel, kui võistluse ajal on sportlase siseriiklik liit tülis, lahkhelides ja/või vaidluses IFBB-ga.

Reegel 9 – Maailmameistrivõistlused ja teised rahvusvahelised võistlused

9.1 Tagatis:

Rahvusvaheliste võistluste korraldajad peavad tagama tingimusteta osavõtu kõikidele riikidele, kes on osavõtuks kõlblikud ning kõikidele sportlastele, kes on osavõtuks kõlblikud.

9.2 Otsus osaleda:

Siseriiklikud liidud peavad edastama oma otsuse osaleda rahvusvahelisel võistlusel kohe pärast kutse ja/või esialgse osavõtuavalduse saamist, et korraldaja saaks planeerida ja eel arvestada transpordi, majutuse, toitlustuse ja muud kulud.

Osalemise otsus peaks endas sisaldama võistlevate sportlaste ja delegaatide nimesid. Juhul, kui siseriikliul liidul ei ole kutse ja/või esialgse osavõtuavalduse kättesaamisel sportlaste ja delegaatide nimekirja, peab siseriiklik liit edastama sportlaste ja delegaatide nimed faksi või e-posti teel hiljemalt 60 päeva enne eelvõistluse kindlaks määratud kuupäeva, vastasel juhul võib juhtuda, et siseriiklik liit peab ise katma võistlusel osalemisega seonduvad kulud. Lõplik osavõtuavaldus tuleb saata korraldajale hiljemalt teisel esmaspäeval enne eelvõistluse kindlaks määratud kuupäeva ning peab sisaldama täielikku informatsiooni iga osaleja kohta. Esialge ja lõpliku osavõtuavalduse täpne tagastamise kuupäev on märgitud avaldusele. Lõplik osavõtuavaldus sisaldab endas osalevate sportlaste, delegaatide ja kohtunike passide numbreid ja nimesid inglise keeles ja nii nagu on märgitud passis. Siseriiklikud liidud, kes ei esita lõpliku osavõtuavaldust ette nähtud kuupäevaks, loetakse võistlusel osalemisel kõlbmatuks või nõutakse, et siseriiklik liit kataks ise oma osaluskulud, makstes täispaketi ulatuses oma sportlaste ja ametnike eest.

9.3 Kohustused Täitevnõukogu ees:

Ülemaailmse, kontinentaalse või muu rahvusvahelise võistluse korraldaja, kes vajab Täitevnõukogu liikme või liikmete kohalolekut, peab katma antud isiku või isikute äriklassis

reisimise, majutuse ja toitlustuse võistluse kestel. Meeste kulturismi maailmameistrivõistluste korraldaja ja Rahvusvaheline Kongress katavad ühetoalise majutuse ja toitlustuse (hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi) Täitevnõukogu liikmetele ning nende abikaasadele (vajaduse korral) võistluse kestel.

9.4 Kohustused sportlaste ja delegaatide vastu:

Maailmameistrivõistluste korraldaja katab kahekohaliste tubade ja toitlustuse (hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi) kulud sportlastele ja delegaatidele järgnevalt:

1. Meeste kulturismi maailmameistrivõistlused:

Viieks päevaks (neljaks ööks) järgneval skaalal:

- a. Kolm või enam võistlejaid – kaks delegaati
- b. Üks või kaks võistlejat – üks delegaat

Märkus 1: Võistlejate arv A-koondises siseriikliku liidu kohta ei tohi ületada avatud kategooriate arvu antud võistlusel, seega tohib igas kategoorias võistelda kaks võistlejat.

Märkus 2: Juhul, kui pole teisiti märgitud, võib A-koondises olla kaheksa võistlejat (kaheksa meeskulturisti) ning lubatakse siseriikliku liidu kohta igasse kategooriasse võistleva kaks võistlejat.

Märkus 3: Võistlejateta delegaadid peavad ise katma oma osalemisest tulenevad kulud.

Märkus 4: IFBB ja korraldaja kokkuleppel võidakse avada võistlustel üks lisakategooria.

2. Naiste maailmameistrivõistlused kulturismis, fitnessis ja bodyfitnessis ning meeste fitnessi meistrivõistlused:

Neljaks päevaks (kolmeks ööks) järgneval skaalal:

- a. Kolm või enam võistlejaid – kaks delegaati
- b. Üks või kaks võistlejat – üks delegaat

Märkus 1: Võistlejate arv A-koondises siseriikliku liidu kohta ei tohi ületada avatud kategooriate arvu antud võistlusel, seega tohib igas kategoorias võistelda kaks võistlejat.

Märkus 2: Juhul, kui pole teisiti märgitud, võib A-koondises olla üheksa võistlejat (kaks naiskulturisti, kaks naisfitnessisti, neli bodyfitnessisti ja üks meesfitnessist) ning lubatakse siseriikliku liidu kohta igasse kategooriasse võistleva kaks võistlejat.

Märkus 3: Võistlejateta delegaadid peavad ise katma oma osalemisest tulenevad kulud.

Märkus 4: IFBB ja korraldaja kokkuleppel võidakse avada võistlustel üks lisakategooria.

3. Juuniorite ja veteranide kulturismi, fitnessi, ja bodyfitnessi maailmameistrivõistlused:

Neljaks päevaks (kolmeks ööks) järgneval skaalal:

- a. Kolm või enam võistlejaid – kaks delegaati
- b. Üks või kaks võistlejat – üks delegaat

Märkus 1: Võistlejate arv A-koondises siseriikliku liidu kohta ei tohi ületada avatud kategooriate arvu antud võistlusel, seega tohib igas kategoorias võistelda kaks võistlejat.

Märkus 2: Juhul, kui pole teisiti märgitud, võib A-koondises olla üheksateist võistlejat (üks juuniorist naiskulturist, kaks juuniorist meeskulturisti, kaks juuniorist meesfitnessisti, üks juuniorist klassikaline kulturist, üks veteranist naiskulturist, seitse veteranist

meeskulturisti, üks veteranist klassikaline kulturist, üks veteranist bodyfitnessist) ning lubatakse siseriikliku liidu kohta igasse kategooriasse võistleva kaks võistlejat.

Märkus 3: Võistlejateta delegaadid peavad ise katma oma osalemisest tulenevad kulud.

Märkus 4: IFBB ja korraldaja kokkuleppel võidakse avada võistlustel üks lisakategooria.

4. Meesjuuniorite kulturismis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise kuni kahe võistlejaga. Igas kategoorias võib võistelda kuni kaks võistlejat.
5. Naisjuuniorite kulturismis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise ühe võistlejaga.
6. Juhul, kui pole kuskil teisiti märgitud, võib meeste kulturismis siseriiklik liit registreerida A-koondise kuni kaheksa võistlejaga. Igas kategoorias võib võistelda kuni kaks võistlejat.
7. Naiste kulturismis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise kuni kahe võistlejaga. Igas kategoorias võib võistelda kuni kaks võistlejat.
8. Meeste veteranide kulturismis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise kuni seitsme võistlejaga. Igas kategoorias võib võistelda kuni kaks võistlejat.
9. Naiste veteranide kulturismis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise ühe võistlejaga.
10. Segapaaride kulturismi ei peeta maailmameistri tasemel, küll aga võivad kontinentaalsed ja siseriiklikud liidud oma äranägemise järgi korraldada segapaaride võistluseid.
11. Meeste juuniorite fitnessis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise ühe võistlejaga.
12. Naiste juuniorite fitnessis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise kuni kahe võistlejaga. Igas kategoorias võib võistelda kuni kaks võistlejat.
13. Meeste fitnessis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise ühe võistlejaga.
14. Naiste fitnessis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise kuni kahe võistlejaga. Igas kategoorias võib võistelda kuni kaks võistlejat.
15. Naiste juuniorite bodyfitnessis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise kuni kahe võistlejaga. Igas kategoorias võib võistelda kuni kaks võistlejat.
16. Naiste bodyfitnessis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise kuni kahe võistlejaga. Igas kategoorias võib võistelda kuni kaks võistlejat.
17. Naiste veteranide bodyfitnessis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise ühe võistlejaga.
18. Meeste juuniorite klassikalises kulturismis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise ühe võistlejaga.
19. Meeste klassikalises kulturismis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise kuni nelja võistlejaga. Igas kategoorias võib võistelda kuni kaks võistlejat.
- 19a. Meeste veteranide klassikalises kulturismis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise ühe võistlejaga.
20. Maailmameistrivõistlustel võib korraldaja registreerida C-koondise, mille võistlejate arv ei ületa A-koondise võistlejate arvu ning kus võisteldakse individuaalsete kohtade, karikate ja medalite eest. C-koondislaste tulemusi ei arvestata „Parima Rahvuskoondise” autasustamisel.
21. Kõik delegaadid siseriiklikest liitudest, olgu nad VIP-id, erikülalised, ametnikud, kohtunikud, treenerid, ajakirjanikud, poolehoidjad või teised, kes on lisaks kaasas juba olemasolevatele delegaatidele nagu märgitud selles reeglis, peavad kõik oma kulud ise katma.

9.5 A- ja B-koondis:

Koostöös kontinentaalsete, regionaalsete ja siseriiklike liitudega ning kulturismi ja fitnessi edendamise huvides, annab IFBB teada reeglitest, mis puudutavad A- ja B-koondise võistlejaid maailmameistrivõistlustel.

A-KOONDIS:

1. Iga siseriiklik liit võib registreerida A-koondise. Suurim arv sportlasi A-koondises on võrdne maailmameistrivõistlustel olevate avatud kategooriate koguarvuga.
2. Suurim arv A-koondise võistlejaid siseriikliku liidu kohta ükskõik, millises kategoorias ei tohi olla suurem kui kaks (2).
3. Vastavalt kehtivatele IFBB reeglitele peab korraldaja tagama A-koondise võistlejatele tasuta majutuse, toitlustuse, transpordi majutuskohta, pääsu eel- ja finaalsõistlusele ning banketile.
4. Siseriiklik liit peab maksma registreerimistasu iga A-koondise võistleja eest.
5. A-koondise võistlejad võistlevad kohtadele ja auhindadele ning parima rahvuskoondise auhinnale.
6. Siseriiklik liit peab lõplikus osavõtuavalduses ära deklareerima A-koondise võistlejad ning registreerima A-koondise võistlejad ametliku hotelli *check-in*-is ilma milleta võib deklareerimata võistleja olla kohustatud oma kulud ise katma.

B-KOONDIS:

1. Iga siseriiklik liit võib registreerida B-koondise. Juhul, kui pole teisiti märgitud, ei tohi B-koondise võistlejate arv ületada A-koondise võistlejate arvu, välja arvatud veteranide kategooriates, kus on B-koondise võistlejate arv piiramata.
2. Juhul, kui pole teisiti märgitud, võib igas kategoorias siseriikliku liidu kohta olla mitte rohkem kui kaks (2) võistlejat, välja arvatud veteranide kategooriates.
3. Siseriiklik liit peab maksma täispaketi erihinda iga B-koondise võistleja eest. Pakett sisaldab endas võistleja majutust, toitlustust, transporti majutuskohta, pääsu eel- ja finaalsõistlusele ning banketile.
4. B-koondise registreerimistasu on täispaketi erihinnas sees.
5. B-koondise võistlejad võistlevad kohtadele ja auhindadele, kuid mitte parima rahvuskoondise auhinnale.
6. Siseriiklik liit peab lõplikus osavõtuavalduses ära deklareerima B-koondise võistlejad ning registreerima B-koondise võistlejad ametliku hotelli *check-in*'is ilma milleta võib deklareerimata võistleja olla kohustatud oma kulud ise katma.
7. Juhul, kui siseriiklik liit ei deklareeri B-koondist enne ametliku registreerimise lõppu, diskvalifitseeritakse see liit kandideerimaks parima rahvuskoondise auhinnale.

9.6 Eripakettide määrad:

Korraldaja peab tagama kaks erinevat paketti:

1. **TÄISPAKETT:** majutus, toitlustus, transport majutuskohta*, pileteid eel- ja finaalsõistlusele ning banketile.
2. **OSALINE PAKETT:** transport majutuskohta*, piletid eel- ja finaalsõistlusele ning banketile.

**piiratud ametliku lennujaama ja ametliku hotelli(de) vahel saabumisel ja lahkumisel, võistluskoha ja hotelli(de) vahel eel- ja finaalsõistluse jaoks ning vajaduse korral ka banketi toimumise koha ja hotelli(de) vahel.*

Reegel 10 – Eel- ja finaalgõistluse toimumiskoha nõuded

10.1 Üldine:

Kõik rahvusvahelised võistlused toimuvad võimaluse korral teatri sarnases kohas, kus on nõuetekohase suurusega lava, professionaalne valgustus ja heli ning mitmetasandilised istekohad. Korraldaja peab pöörama erilist tähelepanu järgnevatele kriitilistele nõuetele.

1. Lava:

Hindamine peaks toimuma kergitatud laval, mille optimaalne kõrgus oleks 80 cm. Juhul, kui toimumiskohas ei ole mitmetasandilisi istekohti, peab lava optimaalne kõrgus olema üks meeter. Juhul, kui lava on veel kõrgem, peavad kohtunike isted olema samuti kõrgemale tõstetud, et nad saaksid võistlejatest täieliku ülevaate. Lava ülaosa peab olema kaetud halli vaibaga ning esiosa ja küljed riide, paneelide või värviga.

2. Taust:

Lava taust peaks olema neutraalset, mitte häirivat värvi, soovitatavalt must või tumesinine. Taustal peab olema IFBB logo ning võistluse nimi. Korraldaja liidu logo võib olla samuti välja pandud, kuid kumbki ei tohi olla asetatud nii, et need segaksid kohtunike või fotograafide vaadet. Korraldaja ei tohi lubada plakatite ja siltide asetamist sellele pinnale, plakatid ja sildid võib riputada lava ülemisse äärde, lava mõlemale küljele, lava soklile või ükskõik kuhu, kus need ei sega kohtunike ega fotograafide vaadet võistlejatele.

3. Heli:

Helisüsteem peab olema kvaliteediga, mis tagaks võistlejate muusika taasesituse parimal viisil. Samuti peab korraldaja tagama, et võistleja muusika algaks täpselt siis kui vaja ning märguandel. Võimaluse korral peaks helisüsteemi juhtimispuul/helimees olema lava taga, samas lava pooles, kust võistlejad lavale tulevad, tavaliselt vasakult poolt (eest vaadatuna). Mikrofonid peavad olema võimaldatud IFBB peakohtunikule, õhtujuhile ja ekspediitorile (soovitatavalt *hands-free*).

4. Valgustus:

Lava peab olema varustatud kolme erineva valgustussüsteemiga. Esimest on vaja kõikide võistlejate valgustamiseks, kui nad esmakordselt reastuvad kohtunike ette. Teist on vaja vabakavade ajal valgustamiseks. Kolmandat on vaja soklil olevate viie võistleja valgustamiseks võrdluste ja *posedowni*'i ajal. IFBB valgustuse nõuded on 1000 W 30 cm (1 jala) kohta lava esiküljele või soklile riputatud lava kohal 45-kraadise nurga alt, 500 W 30 cm (1 jala) kohta lava esiküljele või soklile riputatud lava tagant 65-kraadise nurga alt ning 500 W 60 cm (2 jala) kohta lava esiküljele või soklile põranda tasandil. Kui viimati mainitud valgustus ei ole võimalik, võib valgustused asetada lava mõlemale küljele.

5. Istekohad:

Korraldaja peab tagama, et kõikidel kohtunikel ja pealtvaatajatel oleks selge ja takistamata täispiikkuses vaade kõikidest võistlejatest, kes seisavad laval. Kohtunikud ja statistikud peavad istuma pealtvaatajatest eemal. Fotograafide, televisiooni ja/või video personali ei tohi lasta kohtunike ega pealtvaatajate vaadet segama.

6. Õhtujuht:

Õhtujuht mängib olulist rolli kuvandis, mida IFBB soovib üldsusele esitleda kõikidel rahvusvahelistel võistlustel. Sellest tulenevalt peaks õhtujuhil olema kogemusi avalikus esinemises või tundma ennast mugavalt publiku ees „vahendaja” rollis ning olema võimeline lahendama eksprompt-olukordi. Õhtujuht peaks olema mikrofoniga kõnetoolis, mis paikneb lava poolel, kust võistlejad lavale tulevad. Võistlejad peaksid lavale sisenema vasakult ja väljuma paremalt (eest poolt vaadatuna).

7. Võistlejate soojendusala:

Korraldaja tagab võistlejatele riietus- ja pesemisruumid/ dušši. Riietusruumi kõrval, lavaga külgnevalt, peaks olema ruum, kus võistlejad koondatakse ja lavale juhatakse. Korraldaja peab tagama, et lavataguses ruumis oleks piisavalt varustust, millega võistlejad saaks enda üles soojendada enne laval esinemist. Lavataguses ruumis peaks olema erineva raskusega kange, mõned paarid erineva raskusega hantleid, reguleeritavaid pinke jne.

8. Ülevaatus:

IFBB peakohtunik peaks vaatama üle võistluse toimumiskoha enne eelvõistluse algust selle valmisoleku selgitamise eesmärgil.

9. Infovahetus:

Korraldaja peab varustama lavatagused juhendajad piisava infovahetusseadmetega (peakomplektid, mikrofonid, raadiosaatjad).

10. Kontor/koopiamasin:

Korraldaja peab kontori koos arvuti/printeri ja koopiamasina kasutuse IFBB-le rahvusvahelise võistluse kestel.

11. Vesi/rätikud:

Korraldaja peab tagama võistlejatele ja ekspediitoritele piisavalt vett ja rätikuid lavataguseks kasutamiseks.

12. Kiirabiauto:

Korraldaja peab tagama, et hädaolukorras oleks võimaldatud transport kogu eelvõistluse kestel.

13. Juurdepääs lava taha/juurdepääs riietusruumi:

Juurdepääs lava taha/riietusruumi on rangelt piiratud ainult hädavajalikule personalile. Juurdepääsu ei anta elukaaslastele, poiss-sõpradele, tüdruksõpradele, pereliikmetele ega sugulastele. Treenerid, kes riietusruumis sportlasi abistavad, peavad olema sportlasega samast soost, keda nad abistavad. Mitte mingil juhul ei lubata treeneril ega ühelgi teisel isikul riietusruumis abistada vastassoost võistlejat.

14. Kaamerad ja videolindid:

Kaamerad ja videot salvestavad seadmed on lava taga/riietusruumides rangelt keelatud, välja arvatud, kui seda kasutab nõuetekohaselt tunnustatud pressipersonal. Säärased seadmed on rangelt keelatud riietusruumides igal võistlusel.

15. Juurdepääsu kontroll:

IFBB jätab endale õiguse kontrollida juurdepääsu lava taha eelvõistluse kestel. IFBB võib igale siseriiklikule liidule väljastada juurdepääsuload(rohelised

kaardid).Säärased juurdepääsuload jaotatakse tavaliselt meeskonna juhtide koosolekul, mis toimub vahetult enne ametlikku sportlaste registreerimist.

Reegel 11 - Ametlik sportlaste registreerimine (kaalumine/mõõtmine)

11.1 Ametlik sportlaste registreerimine: Kaalumine ja/või pikkuse mõõtmine:

Sportlaste ametlik registreerimine (kaalumine ja/või pikkuse mõõtmine) toimub kõikidel rahvusvahelistel võistlustel IFBB peakohtuniku järelevalve all ning näeb välja järgmiselt:

1. Kõik võistlejad, olenemata nende kategooriatest, peavad ennast esitlema ametlikul sportlaste registreerimisel, mis toimub tavaliselt eelvõistlusele eelneval päeval. Võistleja, kes ei ilmu ametlikule sportlaste registreerimisele õigeaks ajaks, võidakse võistluselt kõrvaldada.
2. Iga võistlusel esindatav meeskonnaga, olenemata selle suurusest, peab ametlikul sportlaste registreerimisel kaasas olema peadelegaat või mõni teine volitatud esindaja.
3. Kõik võistlejad peavad ennast esitlema võistlusriietuses, mida nad kannavad eel- ja finaalvõistluse vältel, et IFBB peakohtunik saaks kindlaks teha võistlusriietuse sobivuse vastavalt IFBB standarditele.
4. Korraldaja peab tagama ametliku sportlaste registreerimise jaoks sobiva ruumi, kus on nõuetele vastav kilogrammidesse kalibreeritud kaal ning üks tagavarakaal, mida saavad sportlased enne ametlikku registreerimist kasutada oma kaalu kontrollimiseks; laud ning toolid kohtunike sekretärile ja abilistele, sobiv arv toole sportlastele ja delegaatidele. Samuti peab olema mõõteseade kättesaadav pikkuse mõõtmiseks.
5. Kõikidel sportlastel peavad kaasas olema ametliku registreerimise ajal järgmised asjad:
 - a. Kehtiv pass või
 - b. Kodakondsust tõendav dokument (nt sünnitunnistus) või
 - c. Maandunud immigrandi tõend või seaduslik elamisluba
 - d. CD plaat, mis on kaitsvas plastkarbis, plaadile ja karbile peab olema märgitud võistleja nimi ning plaadil olev lugu ära märgitud loo pealkirja ees.

Märkus:

Kui juuniorite ja veteranide passides ei ole sünnikuupäeva märgitud, tuleb sportlasel esitada ametlik dokument, mis tõendaks tema sünnikuupäeva.

6. Meeste maailmatasemel kulturismivõistlustel on kokku kaheksa kategooriat:
 - a. Kuni ja kaasa arvatud 65 kg
 - b. Kuni ja kaasa arvatud 70 kg
 - c. Kuni ja kaasa arvatud 75 kg
 - d. Kuni ja kaasa arvatud 80 kg
 - e. Kuni ja kaasa arvatud 85 kg
 - f. Kuni ja kaasa arvatud 90 kg
 - g. Kuni ja kaasa arvatud 100 kg
 - h. Rohkem kui 100 kg
7. Naiste maailmatasemel kulturismivõistlustel on kokku kaks kategooriat:
 - a. Kuni ja kaasa arvatud 55 kg
 - b. Rohkem kui 55 kg

8. Meesjuuniorite maailmatasemel kulturismivõistlustel on kokku kaks kategooriat:

- a. Kuni ja kaasa arvatud 75 kg
- b. Rohkem kui 75 kg

9. Naisjuuniorite maailmatasemel kulturismivõistlustel on üks avatud kategooria

10. Meesveteranide maailmatasemel kulturismivõistlustel on kokku seitse kategooriat:

40 kuni 49 eluaastat kaasa arvatud

- a. Kuni ja kaasa arvatud 70 kg
- b. Kuni ja kaasa arvatud 80 kg
- c. Kuni ja kaasa arvatud 90 kg
- d. Rohkem kui 90 kg

50 kuni 59 eluaastat kaasa arvatud

- a. Kuni ja kaasa arvatud 80 kg
- b. Rohkem kui 80 kg

60 eluaastat ja rohkem

Üks avatud kategooria

10a. Meesveteranide maailmatasemel klassikalise kulturismi võistlustel (40 eluaastat ja rohkem) on üks avatud kategooria järgmiste kehakaalu piirangutega:

Kuni ja kaasa arvatud 170 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 2 \text{ [kg]}$$

Kuni ja kaasa arvatud 175 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 4 \text{ [kg]}$$

Kuni ja kaasa arvatud 180 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 6 \text{ [kg]}$$

Kuni ja kaasa arvatud 190 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 8 \text{ [kg]}$$

Kuni ja kaasa arvatud 198 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 9 \text{ [kg]}$$

Rohkem kui 198 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 10 \text{ [kg]}$$

11. Naisveteranide maailmatasemel kulturismivõistlustel on üks avatud kategooria (35 eluaastat ja rohkem)

12. Naiste maailmatasemel fitnessi võistlustel on kokku kaks kategooriat:

Klass A: Kuni ja kaasa arvatud 163 cm

Klass B: Rohkem kui 163 cm

13. Naisjuuniorite maailmatasemel fitnessi võistlustel on kokku kaks kategooriat:

Klass A: Kuni ja kaasa arvatud 163 cm
Klass B: Rohkem kui 163 cm

14. Naiste maailmatasemel bodyfitnessi võistlustel on kokku neli kategooriat:

Klass A: Kuni ja kaasa arvatud 158 cm
Klass B: Kuni ja kaasa arvatud 163 cm
Klass C: Kuni ja kaasa arvatud 168 cm
Klass D: Rohkem kui 168 cm

15. Naisjuuniorite maailmatasemel bodyfitnessi võistlustel on kokku kaks kategooriat:

Klass A: Kuni ja kaasa arvatud 163 cm
Klass B: Rohkem kui 163 cm

16. Naisveteranide maailmatasemel bodyfitnessi võistlustel on üks avatud kategooria.

17. Meesjuuniorite maailmatasemel fitnessi võistlustel on üks avatud kategooria:

Max kaal [kg] = Pikkus [cm] – 100

18. Meeste maailmatasemel fitnessi võistlustel on üks avatud kategooria järgmiste kehakaalu piirangutega:

Kuni ja kaasa arvatud 170 cm
Max kaal [kg] = (Pikkus [cm] – 100) + 1 [kg]

Kuni ja kaasa arvatud 175 cm
Max kaal [kg] = (Pikkus [cm] – 100) + 2 [kg]

Kuni ja kaasa arvatud 180 cm
Max kaal [kg] = (Pikkus [cm] – 100) + 3 [kg]

Kuni ja kaasa arvatud 190 cm
Max kaal [kg] = (Pikkus [cm] – 100) + 4 [kg]

Kuni ja kaasa arvatud 198 cm
Max kaal [kg] = (Pikkus [cm] – 100) + 4.5 [kg]

Rohkem kui 198 cm
Max kaal [kg] = (Pikkus [cm] – 100) + 5 [kg]

19. Juuniorite maailmatasemel klassikalise kulturismi võistlustel on üks avataud kategooria järgmiste kehakaalu piirangutega:

Kuni ja kaasa arvatud 170 cm
Max kaal [kg] = (Pikkus [cm] – 100) + 1 [kg]

Kuni ja kaasa arvatud 175 cm
Max kaal [kg] = (Pikkus [cm] – 100) + 2 [kg]

Kuni ja kaasa arvatud 180 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 3 \text{ [kg]}$$

Kuni ja kaasa arvatud 190 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 4 \text{ [kg]}$$

Kuni ja kaasa arvatud 198 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 4.5 \text{ [kg]}$$

Rohkem kui 198 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 5 \text{ [kg]}$$

20. Meeste maailmatasemel klassikalise kulturismi võistlustel on kokku neli kategooriat järgmiste kehakaalu piirangutega:

Kuni ja kaasa arvatud 170 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 2 \text{ [kg]}$$

Kuni ja kaasa arvatud 175 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 4 \text{ [kg]}$$

Kuni ja kaasa arvatud 180 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 6 \text{ [kg]}$$

Rohkem kui 180 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 8 \text{ [kg]}$$

Märkus 1: Võistlejatele, kelle pikkus on rohkem kui 190 cm ning 198 cm kaasa arvatud, kehtib järgmine valem:

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 9 \text{ [kg]}$$

Märkus 2: Võistlejatele, kelle pikkus on rohkem kui 198 cm, kehtiv järgmine valem:

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 10 \text{ [kg]}$$

Märkus 3: Märkustes 1 ja 2 mainitud võistlejad võistlevad üle 180 cm kategoorias.

21. Ametliku sportlaste registreerimise algusaja avaldab korraldaja. Kõik võistlejad, olenemata oma kategooriatest, peavad ametlikul sportlaste registreerimisel kohal olema avaldatud algusajal.
22. Võistleja, kes ei registreeri ennast oma kategooriale ette nähtud ajal, võidakse võistlusel kõrvaldada.
23. Võistlejale, kelle kaal ei vasta nõuetele, antakse kolmkümmend minutit kaalu korrigeerimiseks. Kui võistleja ei naase mis tahes põhjusel kolmekümne minuti jooksul, kõrvaldatakse see võistleja võistluselt. Võistleja on ise kohustatud naasma ette nähtud ajaks, IFBB-l ei pea tegema aja suhtes hoiatusi ega võistlejat ise üles otsima.
24. Võistleja, kelle kaal ületab võistleja valitud kategooria kriteeriumid, võib võistelda suuremas kaalukategoorias juhul, kui tema osalemine antud kategoorias ei ületa lubatud võistlejate arvu selles kategoorias siseriikliku liidu kohta.

25. IFBB peakohtunik ning tema abilised kontrollivad kaalu ja mõõteseadet ning kinnitavad iga võistleja kaalu ja/või pikkuse, alustades kõige kergematest/lühematest ning lõpetades kõige raskemate/pikematega.
26. Kõik võistlejad peavad esitama kehtiva isikutunnistuse, vastasel juhul võistlejat ei registreerita.
27. IFBB kohtunike sekretär ning tema abilised koostatavad nimekirjad kõikidest võistlejatest kategooriate kaupa, kui võistlejate kaal ja/või pikkus on IFBB peakohtuniku poolt kinnitatud. Seejärel teevad kohtunike sekretär ja tema abilised nimekirjadest fotokoopiad ning jagavad need laiali IFBB peakohtunikule, IFBB tseremooniameistrile ning tema abilistele, siseriiklike liitude peadelegaatidele, kohalolevate meediakanalite töötajatele ja teistele isikutele.
28. Kohtunike komitee teeb ametliku sportlaste registreerimise ajal kindlaks võistlejate järjestuse kohtunike paneeli ees. Kohtunike sekretär või tema abiline väljastab igale võistlejale numbri, mille võistleja ise juhuslikult valib ning vastavalt millele kohtunike paneeli ees esineb. Number peab olema kinnitatud poseerimispükste või bikiinide paremale poole ning seda tuleb kanda terve eel- ja finaalvõistluse vältel.
29. Kõik võistlejad peavad andma üle oma vabakava CD-d, millel on võistluslugu täpselt ära märgitud, ametlikul sportlaste registreerimisel, CD peab olema kaitsvas plastikust karbis ning nimi kirjutatud karbile ja plaadile. Kohtunike sekretär lisab võistleja CD-le numbri, mis vastab võistlejale antud võistlusriietusele kinnitatud numbrile.
30. Profaanse, vulgaarse või solvava sõnavaraga muusika kasutamine on keelatud. Juhul, kui võistleja peaks sellise sõnavaraga muusikat kasutama, annab IFBB kohtunik käsu muusika viivitamatult peatada ning käsib võistlejal lavalt lahkuda. Võistlejale ei anta teist võimalust oma vabakava esitamiseks.
31. Juuniorist või veteranist võistleja peab ametliku sportlaste registreerimise ajal esitama oma sünnikuupäeva tõendava dokumenti (nt isikutunnistus, sünnitunnistus vms).
32. Võistleja, mees- või naissoost, võib juuniorina võistelda kuni ja kaasa arvatud 31. Detsembrini aastal, mil ta saab 21-aastaseks.
33. Meessoost võistleja:
 - Võib veteranina võistelda 40-49 aastaste kategoorias alates aasta 1. Jaanuarist, mil ta saab 40-aastaseks kuni aasta 31. Detsembrini, mil ta saab 49-aastaseks.
 - Võib veteranina võistelda 50-59 aastaste kategoorias alates aasta 1. Jaanuarist, mil ta saab 50-aastaseks kuni aasta 31. Detsembrini, mil ta saab 59-aastaseks. Alates järgmise aasta 1. Jaanuarist võib ta võistelda ainult üle 60-aastaste kategoorias.
 - Võib veteranina võistelda üle 60-aastaste kategoorias alates aasta 1. Jaanuarist, mil võistleja saab 60-aastaseks.
34. Naissoost võistleja võib veteranina võistelda alates aasta 1. Jaanuarist, mil ta saab 35-aastaseks.
35. Võistlejat, kes on oma siseriikliku liidu poolt määratud rahvusvahelisest võistlusest osa võtma ning kes on võistlustel kohal ja peaks mis tahes põhjusel ilma IFBB peakohtuniku väljendatud loata võistlemisest taganema, võidakse karistada 1-aastase võistlemise keeluga ning tema siseriiklikku liitu võidakse trahvida kuni 1000 euro ulatuses.
36. Meedia nõusolek:

Rahvusvahelisele võistlusele registreeruv sportlane nõustub, et teda võidakse filmida, videolindile salvestada, pildistada või muul viisil jäädvustada, elektrooniliselt või muul viisil, IFBB kasutuseks IFBB, kulturismi, fitnessi ja bodyfitnessi edendamiseks.
37. Juurdepääsu kontroll:

IFBB jätab endale õiguse kontrollida juurdepääsu ametlikul sportlaste registreerimisel (kaalumisel ja/või pikkuse mõõtmisel). IFBB võib siseriiklikele liitudele väljastada

juurdepääsulubasid (roheline kaarte). Säärased load väljastatakse tavaliselt meeskonna juhtide koosolekul, mis toimub vahetult enne ametliku sportlaste registreerimist:

- a. Kuni 5 võistlejat – üks roheline kaart
- b. Kuni 10 võistlejat – kaks rohelist kaarti

*Roheline kaart võimaldab juurdepääsu ainult teatud piiratud aladele ega vabasta selle omanikku eel- ja finaalvõistluste piletitest ja/või pääsudest.

Reegel 12 – Dopingukontrollid

12.1 Dopingukontrollid:

Dopingukontrollid viiakse läbi IFBB meditsiinilise komisjoni poolt kõikidel rahvusvahelistel võistlustel. Testimist reguleeritakse ja viiakse läbi IFBB antidopingu reeglite kohaselt, mis vastavad Ülemaailmse Antidopingu Agentuuri (WADA) koodeksile.

12.2 Deklaratsioon:

Rahvusvahelisel võistlusel osalejana, sportlane nõustub kinni pidada IFBB dopingualastest reeglitest. Juhul, kui sportlane tunnistatakse süüdi antidopingu reeglite rikkumises, nõustub sportlane mis tahes karistuste või sanktsioonidega, mida talle võidakse kehtestada vastavalt IFBB antidopingu reeglitele. Sportlane nõustub, et ta võidakse ajutiselt kõrvaldada niipea, kui A-testi tulemused on teada.

12.3 Testimine:

1. Võistlussisene testimine viiakse läbi järgnevalt:

PISTELINE: Valitakse pisteliselt arv sportlasi võistluse ajal, näiteks kaalumisel ja/või pikkuse mõõtmisel ametlikul sportlaste registreerimisel.

KAALUTUD: Valitakse pisteliselt arv sportlasi finalistide seast, näiteks finaalvõistlusel.

SIHILINE: IFBB jätab endale õiguse testida igat sportlast.

2. Võistlusväline testimine viiakse läbi 2009. aastal registreeritud sportlaste andmebaasist, antud andmebaas koostatakse kõikide 2008. aasta IFBB maailmameistrivõistluste finalistidest.

12.4 Kontinentaalsed ja siseriiklikud liidud:

Kontinentaalsetel ja riiklikel tasemetel läbi viidavad dopingutestid jäävad vastava kontinentaalse või siseriikliku liidu võimkonda ja reguleerimise alla. Kõik kontinentaalsete ja siseriiklike liitude antidopinguprogrammid peavad olema kooskõlas IFBB antidopingu reeglite sätetega.

12.5 Dopingukontrolliga nõustumine ja vastutusvorm:

Iga sportlane peab täitma ja allkirjastama dopinguga nõustumise vormi ja vastutusvormi, mis on lisatud sellele reeglistikule (lisa 5).

12.6 Sportlase asukohateabe vorm:

Iga sportlane peab täitma ja allkirjastama sportlase asukohateabe vormi, mis on lisatud sellele reeglistikule (lisa 6).

12.7 Vastutus:

Kõik siseriiklikud liidud ja sportlased, kohtunikud ja ametnikud on ainuisikuliselt vastutavad reeglitega mitte kursis olemise suhtes. Siseriiklikud liidud ning nende liikmed on täielikult

teadlikud, et need reeglid on kättesadavad IFBB veebilehel, www.ifbb.com. IFBB ei aktsepteeri liikmete väited reeglite teadmatusest, kui põhjust, tänu millele on reeglitele vastuolus tegutsetud.

Reegel 13 – Kohtunikud

13.1 Üldine:

Kõik kohtunikud, kes soovivad hinnata rahvusvahelistel võistlustel, peavad olema liitunud siseriikliku liidu liikmed ning peavad olema kvalifitseeritud hindama riiklikul tasemel, enne proov-hindamist või hindamist rahvusvahelisel tasandil.

13.2 Riiklikud hindamiskaardid:

Iga siseriiklik liit on oma võimkonnas vastutav väljastama hindamiskaarte kvalifitseerunud isikutele. Kontinentaalsed liidud on vastutavad väljastama hindamiskaarte kontinentaalsel tasandil.

13.3 Rahvusvaheliste hindamiskaartide kandidatuur (proov-hindamine):

Iga siseriiklik liit on vastutav nimetamaks kvalifitseerunud riiklikul tasandil kohtunike rahvusvahelise tasandi proov-hindamisele. Siseriiklik liit peab lõplikul osavõtuavaldusel välja tooma proov-hindamisele määratud kandidaatide nimed. Üksikisikutel ei lubata loa taotlemisel võistlusel proov-hindamisest osa võtta.

13.4 Proov-hindamise kord:

13.4.1. Mistahes maailmameistrivõistlusele hindamiskaardi saamiseks, peab kohtunik edukalt läbima eelvõistluse testi kategooriatest, mille valib IFBB peakohtunik.

13.4.2. Kohtunik peab läbima ainult eelvõistluse testi.

13.4.3. Korraldaja peaks proovikohtunikele ette valmistama istekohad ja lauad (kui võimalik). Antud istekohad ja lauad peaksid olema asetatud lava keskmisse ossa, kohtunike paneeli ja fotograafide taha. Juhul, kui selline asetus ei ole võimalik, peaks korraldaja reserveerima proovikohtunikele esimese rea keskmise või parempoolse osa. Need istekohad on proovikohtunike poolt hõivatud ainult eelvõistluse ajal.

13.5 Rahvusvahelise tasandi hindamiskaardid:

Nõutud arvu kategooriate edukal proovihindamisel (vähemalt 80-protsendilise täpsusega), eeldusel, et igas kategoorias on vähemalt kaksteist võistlejat ning peale ühekorde kohtunikutasu maksmist, mille suuruse kohtunike komitee määrab, väljastatakse isikule IFBB rahvusvaheline hindamiskaart ja ametlik IFBB kohtunike rinnamärk.

13.6 Rahvusvahelistel võistlustel hindamine:

Isikud, kes soovivad hinnata rahvusvahelistel võistlustel, peavad esmalt omama rahvusvahelise tasandi hindamiskaarti ning peavad ühe korra kolme aasta jooksul osalema IFBB kohtunike komitee poolt korraldataval ametlikul kohtunike seminaril. Kõikide määratud kohtunike hindamiskaardid tuleb loovutada IFBB kohtunike komiteele tehnilise koosoleku ajal, mis leiab aset enne ametlikku sportlaste registreerimist ning enne eelvõistlust. IFBB kohtunike komitee valib välja isikud, kes on kohtunike komitee arvates kõige kõrgema

kvalifikatsiooniga. Kaardid tagastatakse finaalvõistluse ajal. Olles paneelile valitud, peab kohtunik paneelil olema kogu eel- ja finaalvõistluse vältel.

13.7 Kandideerimise lõpptähtaeg:

Siseriiklik liit peab lõplikul osavõtuavaldusel välja tooma kandideerivate isikute nimed, kes soovivad võistlusel hinnata, vastasel juhul ei saa antud isikud võistlusel hinnata.

13.8 Reeglitepärase kohtunike paneeli koosseis:

Reeglitepärasele kohtunike paneelile määratakse kohtunike komitee poolt tavaliselt üheksa kohtunikku. Igale kohtunikule, kes on tehnilisel koosolekul kohal, üritatakse anda võimalus hinnata paneelil ning tagada, et iga riik on võrdselt esindatud, ilma et ühelgi riigil oleks kaks või rohkem kohtunike ühes paneelis. Kui ei ole võimalik määrata hindama üheksat kohtunikku, määratakse seitse. Kohtunike arv ühes paneelis ei tohi mitte kunagi olla väiksem kui viis. IFBB peakohtunikul on kohtunike paneeli koosseisu suhtes lõplik sõna.

13.9 Asenduskohtunikud:

IFBB peakohtunik võib oma äranägemise järgi lubada paneelile hindama asenduskohtunike, kelle arv ei tohi olla ühe paneeli kohta suurem kui neli.

13.10 Hindamistäpsus:

Järgmised reeglid puudutavad hindamistäpsust:

1. Eetikakoodeks kohustab meie sporditöötajatel tagada, et kõiki võistlejaid hindaksid võimalikult kõrge kvalifikatsiooniga kohtunikud. IFBB kohtunike komitee on volitatud võtma kasutusele mis tahes meetmeid, mida peetakse vajalikuks, et antud kohustus oleks täidetud, valides ja lubades paneeli ainult need kohtunikud, kes ületavad või vastavad aktsepteeritud hindamistäpsuse miinimumstandarditele, mis on IFBB poolt heaks kiidetud.
2. Minimaalne aktsepteeritav standard on 70-protsendiline keskmine täpsus eelvõistlusel.
3. Hindamistäpsust arvutatakse kasutades „hälbe meetodit“. See meetod arvutab „hälbe“ ühe kohtuniku hindamise ja kogu reeglitepärase kohtunike hindamispaneeli hindamise sama võistleja vahel.

Reegel 14 – Kohtunike riietus ja hindamispaneel

14.1 Kohtunike riietus:

Kohtunikud riietatakse järgnevalt:

1. IFBB ametlik meeskohtunike riietus rahvusvahelistel võistlustel koosneb sinisest bleiserist, millel on vasakul rinnataskul IFBB ametlik embleem, helesinisest või valgest triiksärgist koos ametliku IFBB lipsuga, hallidest viigipükstest, mustadest sokkidest ja mustadest kingadest.
2. IFBB ametlik naiskohtunike riietus rahvusvahelistel võistlustel koosneb sinisest bleiserist, millel on vasakul rinnataskul IFBB ametlik embleem, helesinisest või valgest pluusist (lips valikuline), hallist seelikust või viigipükstest ja mustadest kingadest.
3. IFBB peakohtunikul on õigus eemaldada paneelist kohtunik, kes ei ole korrektselt IFBB ametlikku kohtuniku vormi riietunud.
4. IFBB võib vastu võtta vabama riietusstiili, näiteks lühikeste varrukatega päevasärk või polosärk, millel on IFBB logo rinna vasemal poolel ning mida võivad kanda

kohtunikud, ekspediitorid ja teised võistlustel töötavad IFBB ametnikud. IFBB peakohtunik võtab vabama riietumisstiili vastu oludest tulenevalt, näiteks troopiliste kliimade või palavate tingimuste puhul.

14.2 Ametnikud:

Järgnevad ametnikud on vajalikud rahvusvaheliste võistluste läbi viimiseks.

1. IFBB peakohtunik
2. IFBB lavajuht
3. Kohtunike sekretär
4. Kohtunikud võimalikult erinevatest maadest, vastavalt reeglile 13.8. Kui kvalifitseeritud kohtunike on rohkem, võidakse moodustada kaks või enam kohtunike paneeli.
5. Kaks statistikut.
6. IFBB kõrgem ametnik ja sobiv arv abilisi.
7. Tseremooniameister või teadustaja.
8. Muusikat kontrolliv kohtunik teeb koostööd helioperaatoriga, et sättida paika võistlejate poolt antud vabakava CD-plaatide järjekord ning *posedowni* ajal mängiv taustamuusika.

14.3 IFBB peakohtunik:

IFBB peakohtunik kooskõlastab ja kontrollib kõiki aspekte, mis puudutavad võistlejate registreerimist, eel- ja finaalvõistlust. Mitte ühelgi teisel ametnikul ei ole õigust peakohtuniku nõusolekuta teha otsuseid, mis võivad esile kutsuda tõrkeid võistluse sujuval toimumusel.

14.4 Kohtunike asetused:

1. Kohtunike sekretär paneb kohtunikud istuma nendele vastavatesse laudadesse, mis asuvad lava ees ning seejärel kaks statistikut, kes istuvad kohtunike laudade otstes, kõige lähemal tseremooniameistrile. Seejärel teeb kohtunike sekretär kindlaks, et igale kohtunikule oleks jagatud hindamisleht.
2. Iga kohtuniku ette on asetatud nummerdatud väike kaart (must number valgel taustal), mis asub kohtunike laua ees. Kaart on trükitud mõlemalt poolt, seega numbrit näevad nii kohtunikud kui ka võistlejad. Reeglitepärase paneeli kohtunikud istuvad nii, et neil oleks võistlejatest võimalikult hea vaade, lisakohtunikud asetatakse reeglitepärase paneeli ühte otsa.

14.5 Kohtunike teguviis:

Kui kohtunike paneel on valmis sätitud, tuleb kohtunike sekretär kohtunikele meelde käitumisreeglid, antud reegleid tuleb rangelt jälgida kogu eel- ja finaalvõistluse vältel. Karistuseks on kohtunike paneelist eemaldamine. Mitte ükski kohtunik ei:

1. Suhtle teise kohtuniku või kohtunikega;
2. Ürita mõjutada teise kohtuniku või kohtunike otsuseid;
3. Pildista hindamise ajal;
4. Juhenda võistlejat;
5. Hinda alko- ega narkojoobes ning ei tarbi alkohoolseid jooke hindamise ajal.

14.6 Statistikutud:

Kohtunike sekretär tagab, et statistikud oleks asetatud soovitatavalt samale poolele, kus asub tseremooniameister ning et statistikutel oleksid vastavad tulemuste lehed.

14.7 Joogid:

Korraldaja peab tagama, et igal kohtunikul oleks jook (vesi) kogu eel- ja finaalvõistluse vältel.

Reegel 15 – Rahalised auhinnad

15.1 Rahalised auhinnad:

Siseriiklikud, regionaalsed ja kontinentaalsed liidud võivad välja panna rahalisi auhindu määratud võistlustel. Siseriiklik liit otsustab võistluste puhul, mis jäävad riiklikust tasemest allapoole, rahaliste auhindade ja osavõtu reeglid, samas ei või siseriiklik liit kutsuda võistlejaid teistest maadest võistlema sellise tasemega võistlustele. Võistlused, mis on riiklikust tasemest kõrgemal ja kontinentaalsest tasemest madalamal, otsustab siseriiklik liit rahaliste auhindade ja osavõtu reeglite üle.

Reegel 16 – Registreerimismaks

16.1 A-koondis:

Iga ametlik osavõtja (A-koondise sportlased, delegaadid, sealhulgas delegaadid ilma sportlasteta) peab maksma IFBB registreerimistasu summas 150 EUR, välja arvatud veteranid, kes peavad maksma registreerimistasu summas 200 EUR. Antud maksu saab IFBB-le tasuda hotelli/ hotellidesse jõudes. IFBB registreerimismaks on täielikult eraldiolev hotelli tagatisrahast. Hotelli tagatisraha ja IFBB registreerimismaks tuleb maksta enne seda, kui koondisele antakse toad.

16.2 B-koondis:

B-koondislaste registreerimismaks on lisatud B-koondislaste täispaketti.

16.3 Kui sportlane või delegaat saabub ilma koondise esindajata või peadelegaadita, peab see sportlane või delegaat tasuma hotelli tagatisraha ja IFBB registreerimismaksu enne, kui talle antakse tuba.

Reegel 17 – Muudatused

17.1 Muudatused:

Konstitutsiooni kohaselt on Täitevnõukogul õigus sätestada ja muuta reegleid. Iga-aastaste nõukogu koosolekute vahepeal on see õigus antud järgmistele ametnikele: President, Presidendi isiklik assistent, tegevdirektor ja peasekretär. Iga nõukogu või volitatud isiku poolt tehtud otsus on jõus kuni järgmise Kongressi koosolekuni, mil otsus ratifitseeritakse või lükatakse tagasi. Erakorralistes olukordades, kus aeg ei võimalda ega ole otstarbekas saavutada hääletamisel enamuse poolehoidu, on Presidendil õigus sätestada või muuta reeglit.

Reegel 18 – Teised maailmameistrivõistlusi puudutavad reeglid

18.1 Majutus:

1. Organiseeriv komitee tagab tasuta majutuse ja kolm (3) toidukorda päevas kõikidele ametlikele osavõtjatele (sportlased ja delegaadid) siseriiklikest liitudest vastavalt IFBB reeglitele:

- Kolm (3) või rohkem võistlejaid: kaks (2) delegaati
- Üks (1) või kaks (2) delegaati: Üks (1) delegaat
- Siseriiklikud liidud, kelle sportlased ei võistle, võivad saata ühe (1) delegaadi, kes peab katma ise kõik oma kulutused.

**Termin „ametlik osavõtja” tähendab: 1) Sportlane, kes on oma siseriikliku liidu poolt õigeaegselt volitatud ning, kes on IFBB poolt registreeritud meistrivõistlustel osalema ja 2) Delegaat, kes on oma siseriikliku liidu poolt õigeaegselt volitatud ja IFBB poolt registreeritud meistrivõistlustel osalema vastavalt IFBB reeglitele (vt eespool).*

2. Kõik rahvuskoondise ametlikud osavõtjad (sportlased ja delegaadid) peavad end sisse kirjutama ENNE kaalumise ja registreerimise algust. Ametlik osavõtja, kes ei kirjuta ennast õigeaegselt sisse, mis on selgelt iga võistluse puhul välja toodud ning tavaliselt üks (1) tund enne kaalumise ja registreerimise algust, klassifitseeritakse kui „lisadelegaat” ning peab katma kõik enda kulutused ise.

3. Iga kohtunik ja treener, kes ei ole ametlik osavõtja (sportlane või delegaat), on vastutav ise oma kulude katmise eest. Kui see siseriiklik liit soovib võistlustele saata kohtuniku või treeneri, oleks soovitatav, et see siseriiklik liit saadaks need isikud võistlustele kui delegaadid, vastasel juhul peab isik ise katma kõik oma kulutused. Sama kehtib ka pereliikmetele. Erandeid ei tehta.

18.2 Hotelli tagatisraha:

Hotelli tagatisraha summas 100 EUR inimese kohta tuleb maksta kohe pärast sisse kirjutamist juhuslike ja isiklike väljaminekute puhul, mis võivad tekkida (telefon, minibaar, pesu, toateenindus jne). Tagatisraha kasutamata osa tagastatakse hotellist välja kirjutamise ajal samas valuutas, millega tagatisraha sisse maksti. Asjaolude hõlbustamiseks, küsitakse peadelegaadilt või koondise juhilt krediitkaart või sularaha, et katta kõikide koondislaste tagatisraha sissemaksed. Antud isik on täielikult vastutav kõikide koondise liikmete poolt tehtud kulutuste eest. Oma koondisele tuleb soovitada enne lahkumist mitte teha lisakulutusi.

18.3 Varajased saabumised/hilised lahkumised:

Siseriiklik liit, kaasa arvatud koondise liikmed, kes saavad enne ametlikku kuupäeva ja/või lahkuvad pärast ametlikku lahkumise kuupäeva, peavad kõik oma kulud ise katma, sealhulgas transpordi korraldamine hotelli ja lennujaama vahel. Korraldavat komiteed tuleb teavitada kõikidest varajastest saabumistest ja/või hilistest lahkumistest.

18.4 Kaalumine, mõõtmine ja ametlik sportlaste registreerimine:

1. Peadelegaadi kohus on tagada, et kõik tema sportlased oleksid õigeaegselt kaalumisel, mõõtmisel ja ametlikul sportlaste registreerimisel. Kui sportlane hilineb, võidakse sportlane diskvalifitseerida ning sportlane peab kõik oma kulud ise katma.

2. Iga sportlane peab esitama oma PASSI ja VABAKAVA MUUSIKA kaalumisel/mõõtmisel ja ametlikul sportlaste registreerimisel, ilma milleta sportlast ei aktsepteerita.

18.5 Rahvaste paraad:

Kõikide delegaatide ja/või ametnike riietus rahvaste paraadil on IFBB ametlik vorm. Sportlased, kes võtavad rahvaste paraadist osa, kannavad võistlusriietust. Rahvaste paraadist peavad osa võtma vähemalt üks (1) delegaat ja (1) sportlane riigi kohta.

18.6 Kohtunikud:

Kõik kohtunikud peavad osalema kohtunike/koondise juhtide koosolekul. Kui kohtunik puudub sellest koosolekust, ei tohi see kohtunik võistlustel hinnata.

18.7 Ajakirjanike akrediteerimine:

Ajakirjanike akrediteerimist kontrollib IFBB. Isikud, kes soovivad saada ajakirjanike akrediteeringut, peavad end registreerima täites IFBB ajakirjanike akrediteerimise ankeedi, mis tuleb saata IFBB e-posti aadressile info@ifbb.com. Ankeet on saadaval www.ifbb.com.

18.8 Delegaatideta sportlased:

Kõik sportlased, kes võistlevad IFBB maailmameistrivõistlustel, peavad olema oma siseriiklikus liidus hea mainega. Sportlane, kes saabub ilma delegaadita, peab omama siseriikliku liidu poolt väljastatud ametlikku osavõtu volikirja, vastasel juhul ei lasta sportlast võistleva.

18.9 Lõpliku osavõtuavalduse esitamise tähtajast mitte kinni pidamine:

1. Tähtajad pannakse paika, et aidata korraldajat majutuse, toitlustuse, transpordi ja teiste meistrivõistlusega seotud tegevuste korraldamises. Tähtaegadest mitte kinni pidamine on IFBB Reeglistiku ja Eetikakoodeksi rikkumine.

2. Kui siseriiklik liit ei pea kinni lõplikule osavõtuavaldusele märgitud kuupäevast, peab iga ametlik osavõtja sellest siseriiklikust liidust katma kõik oma kulutused ise, sealhulgas ka majutuse, toitlustuse, kohapealse transpordi ning pääsu eel-, finaalsõistlusele ja banketile.

18.10 Pettus:

Pettus on IFBB Eetikakoodeksi tõsine rikkumine, kui siseriikliku liidu ametnik tahtlikult muudab sportlaste ja delegaatide arvu, et saada tasuta majutust, toitlustust, kohapealset transporti, pääset eel-, finaalsõistlusele, banketile ja teisi korraldaja kulul olevaid mugavusi.

2. Osa sellest pettusest võib olla, kui isik esitleb end sportlasena, kuid ei ilmu sportlaste registreerimisele või, olles end registreerinud, ei võistle.

3. Siseriiklik liit, kes mõistetakse pettuses süüdi, diskvalifitseeritakse võistluselt ning trahvitakse summas, mis on võrdne korraldaja poolt võimaldatud paketiga iga osalise kohta.

18.11 Arstlik taganemine:

1. Olles ametlikult end registreerinud, ei või sportlane võistlustelt ilma IFBB peakohtuniku nõusolekuta taganeda. On vastuvõetamatu, et siseriiklik liit võtab oma sportlase ühepoolset tagasi ilma IFBB peakohtuniku nõusolekuta, kellel on õigus teha kindlaks taganemise põhjus.

2. Siseriiklik liit, kes ei küsi IFBB peakohtuniku luba võtta oma sportlane tagasi, trahvitakse sportlase mitte osalemise eest summas kuni 1000 EUR.

18.12 Osavõtt IFBB Rahvusvahelisest Kongressist:

Iga siseriikliku liidu kohustus on olla esindatud IFBB Rahvusvahelise Kongressi koosolekul. Kõik siseriiklikud liidud, kes osalevad meistrivõistlustel, peavad ka osalema Kongressil, sealhulgas ka siseriiklikud liidud sportlastega kuid delegaatideta. Sellisel juhul peab sportlane ise osalema ning esindama oma riiki Kongressil.

18.13 Eeskirjad ja määrused:

1. Iga osaleva siseriikliku liidu Presidendi või peasekretäri kohustus on tagada, et kõik koondise liikmed (sportlased, delegaadid, lisadelegaadid) oleksid teadlikud eeskirjadest ja määrustest, mis puudutavad osavõttu IFBB maailmameistrivõistlustel, lisada ka IFBB konstitutsioon, IFBB Eetikakoodeks, IFBB kulturismi, fitnessi ja bodyfitnessi reeglistik, IFBB antidopingu programm ning ülevaatusaruandes olevad väited.
2. Kui keegi teie sportlastest ja/või delegaatidest reisib ja saabub peadelegaadist või koondise juhust eraldi, tuleb tagada, et ta oleks teadlik ülalnimetatud eeskirjadest ja määrustest.
3. Kõik dokumendid on saadaval aadressil www.ifbb.com.

IFBB EETIKAKOODEKS

Sissejuhatus:

IFBB Eetikakoodeks on kogum tõekspidamisi, mis on kirja pandud suunistena IFBB liikmete jaoks, olgu nad sportlased, kohtunikud, ametnikud, administraatorid või teised, kellelt eeldatakse IFBB pereliikmetele kohast käitumist. Siseriiklikud liidud ja teised liikmed liituvad IFBB -ga oma vabast tahtest nõustudes järgima IFBB Konstitutsiooni ja Reeglistikku, millede lahutamatuks osaks on Eetikakoodeks. Eetikakoodeksit mitte järginud liikmele võidakse kohaldada distsiplinaarmeetmeid.

Sportlased:

Meie, sportlased, mõistes, et meie tegevuses kajastub spordi hea nimi ning mõistes meile pandud vastutust, lubame:

1. kanda vastutust IFBB ringkonna, sportlaste, kohtunike, ametnike ja administraatorite ees.
2. austada, väärtustada ning toetada sporti võisteldes parimas vormis ja vastavalt meie parimatele võimetele ning olles demonstratsioonesinemistel ja seminaridel tippvormis.
3. austada oma vastaseid võrdsetel tingimistel sõbralikus rivaalitsemisses ja heas sportlaslikkuses.
4. austada IFBB Konstitutsiooni, Reeglistikku ja konkurentsieeskirju ning järgida neid ausameelselt koostöös teiste võistlejate, kohtunike, ametnike, administraatorite ja organisaatoritega.
5. nõustuda kohtunike, ametnike ja administraatorite otsustega hea sportlaslikkuse vaimus, ilma et laskuks omakasupüüdlike süüdistusteni, teades, et need otsused on langetatud ausalt, õiglaselt ja objektiivselt.
6. aidata IFBB-l propageerida sporti, tegutsedes spordi heatahtliku saadikuna, propageerides sporti positiivsel viisil ning kaitstes spordi ja IFBB head mainet ning terviklikkust.
7. töötada IFBB jaoks mitte IFBB vastu propageerides selle väärtuseid, moraale ja eetikat; kasutada oma õigust protesteerida viisakal, lugupidaval viisil, millele järgneb nõuetekohane käsuliin; hoiduda mõistaandmisest, pahatahtlikest kuulujuttudest ning nende levitamisest; hoiduda isiklikest rünnakutest kõikide teiste IFBB liikmete vastu.
8. jätkata pürgimist kehalise täiuslikkuse ja veatute moraalsete põhimõtete poole.
9. austada erilist usaldust, mis meile on antud tänu meie osalusele ja esindusele IFBB ja oma riigi suhtes rahvusvahelistel sündmustel ning järgida käitumisnorme, mida meilt oodatakse.
10. väärilt hinnata spordi väärtust ning aidata selle tulevikule kaasa käitudes eeskujudena, et innustada ka teisi inimesi sellega tegelema.
11. teha koostööd ametnike ja administraatoritega kõrgete moraalsete ja kehaliste standardite väljaarendamisel spordi ja IFBB eesmärkide progressiivse edendamise jaoks.
12. võidelda keelatud ainete ja võtete kasutamise vastu ning võistelda dopinguvabalt.

13. hoiduda tegevusest, mis võib IFBB -d kahjustada.
14. käituda kogu aeg viisil, mis kajastuks positiivselt spordi ja IFBB maines.

Kohtunikud:

Meie, kohtunikud, mõistes, et meie tegudes ja otsustes kajastub spordi hea nimi ning mõistes meile pandud vastutust, lubame:

1. kasutada kõiki võistluseid puudutavaid reegleid ausalt, erapooletult ja objektiivselt.
2. kaitsta võrdselt kõikide võistlejate huve.
3. teha koostööd, et tagada parimad tingimused sportlaste, teiste ametnike ja administraatorite kasuks.
4. austada võistlejate tundeid ja võistlushimu ning teha mööndusi nende võistlustules kõrgeks emotsioonide suhtes.
5. austada IFBB Konstitutsiooni ja Reeglistikku ning efektiivse administratsiooni nõudeid; teha meeleldi ja õigeaegselt koostööd valitud või ametisse määratud administraatorite ja teiste ametnikega nende ülesannete ning kohustuste täitmisel.
6. teha koostööd võistluste korraldajatega langetades otsuseid selgelt ja õigeaegselt ning kooskõlas võistluse nõuete või hindamisprotseduuridega.
7. hoiduda teiste kohtunike või ametnike mõjutamisest otsuste langetamisel ning austada nende isiklike arvamusi ja otsuseid.
8. aidata IFBB -l propageerida sporti, tegutsedes spordi heatahtliku saadikuna, propageerides sporti positiivsel viisil ning kaitstes spordi ja IFBB head mainet ning terviklikkust.
9. töötada IFBB jaoks mitte IFBB vastu propageerides selle väärtuseid, moraale ja eetikaid; kasutada oma õigust protesteerida viisakal, lugupidaval viisil, millele järgneb nõuetekohane käsuliin; hoiduda mõistaandmisest, pahatahtlikest kuulujuttudest ning nende levitamisest; hoiduda isiklikest rünnakutest kõikide teiste IFBB liikmete vastu.
10. austada erilist usaldust, mis meile on antud kui väljavalitud kohtunikele ning järgida käitumisnorme, mida meilt oodatakse.
11. teha koostööd sportlaste, ametnike ja administraatoritega kõrgete moraalsete ja kehaliste standardite väljaarendamisel spordi ja IFBB eesmärkide progressiivse edendamise jaoks.
12. võidelda keelatud ainete ja võtete kasutamise vastu ning võtta vastu põhjendatud meetmeid tagamaks, et kõik sportlased võistleksid dopinguvabalt.
13. hoiduda tegevusest, mis võib IFBB -d kahjustada.
14. käituda kogu aeg viisil, mis kajastuks positiivselt spordi ja IFBB maines.

Ametnikud:

Meie, ametnikud, mõistes, et meie põhimõtetes, tegudes ja otsustes kajastub spordi hea nimi ning mõistes meile pandud vastutust, lubame:

1. teenindada kõiki liikmeid, olgu nad sportlased, kohtunikud, ametnikud või teised administraatorid, vastavalt nende vajadustele.
2. propageerida spordi eesmärke, väärtust ja saavutusi ühendades kõik osalised

olenemata nende staatusest vastastikkuses lugupidamises ja sõpruses.

3. kindlustada sportlaste tervis ja kehaline vormis olek.
4. Luua sportlastele parimad võimalused kehalise täiuslikkuse saavutamiseks.
5. luua sportlastele, kohtunikele, ametnikele ja teistele administraatoritele parimad võimalused võistluste läbi viimiseks.
6. Teha koostööd organisatorite, kohtunike, ametnike ja teiste administraatoritega võistluslaste ülesannete ülima tõhususega täitmisel.
7. austada IFBB Konstitutsiooni ja Reeglistikku, järgida kõiki võistlusmääruseid ning kohaldada neid ausalt ja õiglaselt.
8. aidata IFBB-l propageerida sporti, tegutsedes spordi heatahtliku saadikuna, propageerides sporti positiivsel viisil ning kaitstes spordi ja IFBB head mainet ning terviklikkust.
9. töötada IFBB *jaoks* mitte IFBB *vastu* propageerides selle väärtuseid, moraale ja eetikat; kasutada oma õigust protesteerida viisakal, lugupidaval viisil, millele järgneb nõuetekohane käsuliin; hoiduda mõistaandmisest, pahatahtlikest kuulujuttudest ning nende levitamisest; hoiduda isiklikest rünnakutest kõikide teiste IFBB liikmete vastu.
10. väärikalt hinnata spordi väärtust ning koostöös sportlastega aidata selle tulevikule innustades ka teisi inimesi sellega tegelema.
11. teha koostööd kõikide huvitatud osapooltega kõrgete moraalsete ja kehaliste standardite väljaarendamisel spordi ja IFBB eesmärkide progressiivse edendamise jaoks.
12. võidelda keelatud ainete ja võtete kasutamise vastu ning võtta vastu põhjendatud meetmeid tagamaks, et kõik sportlased võistleksid dopinguvabalt.
13. hoiduda tegevusest, mis võib IFBB -d kahjustada.
14. käituda kogu aeg viisil, mis kajastuks positiivselt spordi ja IFBB maines.

HINDAMISVORMID

Hindamisvormid leiab aadressilt: www.ifbb.com.

- Vorm 1 – Esialgne hinnang-(elimineerimine) (kohtunikud)
- Vorm 2 – Esialgne hinnang-(elimineerimine) (statistikud)
- Vorm 3 – Kohtuniku individuaalne hindamine (eelvõistlus)
- Vorm 4 – Kohtuniku isiklikud märkmed
- Vorm 5 – Tulemuste protokoll (statistikud)
- Vorm 6 – Kohtunike individuaalne hindamine (finaalvõistlus)
- Vorm 7 – Top 6 finalistid
- Vorm 8 – Parim rahvuskoondis
- Vorm 9 – Lõplik tulemuste protokoll

DOPINGUKONTROLI NÕUSOLEKU VORM JA OMAVASTUTUSVORM

PALUN LUGEGE SEE VORM HOOLIKALT LÄBI

Selleks, et sellest võistlusest osa võtta kui võistleja, mina, allakirjutanud sportlane, nõustun käesolevaga kinni pidada IFBB Konstitutsioonist ja Reeglitest, IFBB Eetikakoodeksist, IFBB Reeglistikust ning IFBB antidopingu reeglitest. Lisaks nõustun ma täielikult tegema koostööd IFBB ja selle võistluse korraldajaga. Ma mõistan, aktsepteerin ja nõustun järgnevate tingimustega:

DOPINGUKONTROLI NÕUSOLEKU VORM

1. IFBB-l on õigus sellel võistlusel viia läbi dopingukontrolle vastavalt IFBB antidopingu reeglitele.
2. Kui mind valitakse andma dopingutesti, teen ma täielikult koostööd antidopingu ametnikega ning, tunnistaja otsese vaatluse all, annan oma uriiniproovi põhjendamatute viivitusteta.
3. Kui mind mõistetakse dopinguga kuritarvitamises süüdi, austan ning pean kinni asjakohastest eeskirjadest, mis puudutavad tulemuste haldamist, ka nendest, mis puudutavad apellatsiooniprotsessi.
4. Nõustun ainuvastutuslikult jääma kindlaks selle võistluse eeskirjadele ja määrustele, ka nendele, mis puudutavad dopingukontrolli ja tulemuste haldamist.
5. Väidan ja annan vande, et võistlen sellel võistlusel keelatud, suutlikust tõstvate ainete vabalt.

OMAVASTUTUS

1. Mõistan, et sellel võistlusel osalemiseks nõustun ma järgima seda omavastutusvormi oma vabal tahtel ja soovil.
2. Nõustun loobuda praegustest ja tulevikus tekkida võivatest nõuetest, nõustun vabastada kogu vastutusest ning kohtusse mitte kaevata Rahvusvahelist Kultuurismi ja Fitnessi Liitu (IFBB), sellega liitunud siseriikliku liitu, kelle riigis meistrivõistlused leiavad aset, võistluse korraldajat, IFBB ega võistluse ametnike, vabatahtlikke, agente ega esindajaid, ametlikku hotelli, võistluspaika ega nende personali, edaspidi nimetatud „vabastatud osapooled”, mis tahes isikukahju, surma ja varalise kahju, mulle tekitatud kulutuste või kahjude eest, mis võivad tuleneda minu osalemisest võistlusel mis tahes põhjuste tõttu, seal hulgas –piiranguteta- hooletus või seadusjärgse kohustuse rikkumine vabastatud osapoolte poolt.
3. Nõustun, et ravikindlustus ja õnnetusjuhtumi kindlustuskaitse olemasolu on minu kohustus ning nõustun olema vastutav ja maksma mis tahes kulutuste eest, mis võivad tuleneda minu vajadustest meditsiinilistele teenustele ja/või eriteenustele. Juhul, kui vabastatud osapooled peaksid enda katta võtma kulutused minu eest säärase teenuste puhul, nõustun ma hüvitama kõik nende poolt tehtud kulutused, mis tehti minu kasuks või minu soovil.
4. Selle kokkulepe sõlmimisel ei tugine ma vabastatud osapoolte poolt tehtud suulistele, kirjalikele ega visuaalsetele märkustele või väidetele, et ajendada mind sellel võistlusel osalema.
5. Kinnitan, et olen täisealine või nimetatud alaealise osavõtja eeskostja ning olen lugenud ja mõistan seda kokkulepet enne alla kirjutamist, samuti nõustun, et see

kokkulepe seob mind (osavõtjana või eeskostjana), minu pärijaid, lähisugulasi, testamenditäitjaid, administraatoreid ja õigusjärglasi.

EES- JA PEREKONNANIMI
RIIK

ALLKIRI
KUUPÄEV

SEE VORM TULEB SPORTLASEL TÄITA JA ESITADA IFBB-LE ENNE VÕISTLUSE KAALUMIST JA REGISTREERIMIST, VASTASEL JUHUL EI LUBATA SPORTLAST VÕISTLEMA. INFORMATSIOONI IFBB EESKIRJADE JA MÄÄRUSTE KOHTA LEIAB AADRESSIL WWW.IFBB.COM.

Vastavalt IFBB antidopingu reeglitele ning IFBB Rahvusvahelisel Kongressil vastu võetud otsuste tõttu (Shanghai, Hiina, 27. november 2005), mis puudutavad registreeritud sportlaste testimisbaasi (asutatakse 2006) ja võistlusvälist dopingukontrolli programmi (viiakse ellu 2007), peab iga IFBB maailmameistrivõistlustel osalev sportlane esitama täpse ajakohase asukohateabe informatsiooni.

Reeglid, mis puudutavad registreeritud sportlaste testimisbaasi ja võistlusvälist dopingukontrolli programmi, leiab aadressil www.ifbb.com.

PALUN KASUTAGE TRÜKITÄHTI

1. PEREKONNANIMI (NAGU ON KIRJUTATUD PASSIS)
2. EESNIMI JA TEINE NIMI (NAGU ON KIRJUTATUD PASSIS)
3. PASSI NUMBER
4. KODAKONDSUS
5. SUGU (MEES VÕI NAINE)
6. SÜNNIKUUPÄEV (PP.KK.AAAA)
7. SÜNNIKOHT (LINN/RIIK)
8. KODUNE AADRESS/POSTIAADRESS (TÄNAV/MAJANUMBER, LINN, RIIK, POSTIINDEKS)
9. KODUNE TELEFONINUMBER
10. MOBILLTELEFONI NUMBER
11. E-POSTI AADRESS
12. TÖÖANDJA/FIRMA NIMI
13. TÖÖKOHA AADRESS (TÄNAV/MAJANUMBER, LINN, RIIK, POSTIINDEKS)
14. TÖÖTELEFONI NUMBER
15. TREEINGPAIGA NIMI (JÕUSAAL, SPORDIKLUBI, SPORDIKESKUS)

Sellel ankeedil olev informatsioon on konfidentsiaalne ning kasutatakse ainult registreeritud sportlaste testimisbaasi asutamiseks ja võistlusvälise dopingukontrolli programmi rakendamiseks.

Sportlase allkiri:

Kuupäev:

MEESTE JA NAISTE KULTURISM

Reegel 19 – Sissejuhatus

Meeste kulturismi tänapäeva versiooni tunnustati ametlikult spordialana 1970. aastal IFBB Kongressil Belgradis, Jugoslaavias. Naiste kulturismi tunnustati ametlikult spordialana 1982. aastal IFBB Kongressil Brugges, Belgias.

19.1 Üldine:

IFBB meeste ja naiste kulturismi reeglid koosnevad määrustest, eeskirjadest, direktiividest ja otsustest, et juhendada IFBB -d ja selle liikmeid meeste ja naiste kulturismi administreerimises.

19.2 Reeglid:

Kindlad administratiivsed ja tehnilised reeglid, mis esinevad üldreeglite lõigus, on meeste ja naiste kulturismis samad, seega selles lõigus neid ei korrata.

Reegel 20 – Korraldajate kohustused sportlaste ja delegaatide vastu

20.1 Kohustused:

Maailmameistrivõistluste korraldaja katab kahekohaliste tubade ja toitlustuse (hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi) kulud sportlastele ja delegaatidele järgnevalt:

1. Meeste kulturismi maailmameistrivõistlused:
Viieks päevaks (neljaks ööks) järgneval skaalal:

- a. Kolm või enam võistlejaid – kaks delegaati
- b. Üks või kaks võistlejat – üks delegaat

Märkus 1: Võistlejate arv A-koondises siseriikliku liidu kohta ei tohi ületada avatud kategooriate arvu antud võistlusel, seega tohib igas kategoorias võistelda kaks võistlejat.

Märkus 2: Juhul, kui pole teisiti märgitud, võib A-koondises olla kaheksa võistlejat (kaheksa meeskulturisti) ning lubatakse siseriikliku liidu kohta igasse kategooriasse võistleva kaks võistlejat.

Märkus 3: Võistlejateta delegaadid peavad ise katma oma osalemisest tulenevad kulud.

Märkus 4: IFBB ja korraldaja kokkuleppel võidakse avada võistlustel üks lisakategooria.

2. Naiste maailmameistrivõistlused kulturismis, fitnessis ja bodyfitnessis ning meeste fitnessi meistrivõistlused:

Neljaks päevaks (kolmeks ööks) järgneval skaalal:

- a. Kolm või enam võistlejaid – kaks delegaati
- b. Üks või kaks võistlejat – üks delegaat

Märkus 1: Võistlejate arv A-koondises siseriikliku liidu kohta ei tohi ületada avatud kategooriate arvu antud võistlusel, seega tohib igas kategoorias võistelda kaks võistlejat.

Märkus 2: Juhul, kui pole teisiti märgitud, võib A-koondises olla üheksa võistlejat (kaks naiskulturisti, kaks naisfitnessisti, neli bodyfitnessisti ja üks meesfitnessist) ning lubatakse siseriikliku liidu kohta igasse kategooriasse võistleva kaks võistlejat.

Märkus 3: Võistlejateta delegaadid peavad ise katma oma osalemisest tulenevad kulud.

Märkus 4: IFBB ja korraldaja kokkuleppel võidakse avada võistlustel üks lisakategooria.

3. Juuniorite ja veteranide kulturismi, fitnessi, ja bodyfitnessi maailmameistrivõistlused: Neljaks päevaks (kolmeks ööks) järgneval skaalal:

- a. Kolm või enam võistlejaid – kaks delegaati
- b. Üks või kaks võistlejat – üks delegaat

Märkus 1: Võistlejate arv A-koondises siseriikliku liidu kohta ei tohi ületada avatud kategooriate arvu antud võistlusel, seega tohib igas kategoorias võistelda kaks võistlejat.

Märkus 2: Juhul, kui pole teisiti märgitud, võib A-koondises olla üheksateist võistlejat (üks juuniorist naiskulturist, kaks juuniorist meeskulturisti, kaks juuniorist meesfitnessisti, üks juuniorist klassikaline kulturist, üks veteranist naiskulturist, seitse veteranist meeskulturisti, üks veteranist klassikaline kulturist, üks veteranist bodyfitnessist) ning lubatakse siseriikliku liidu kohta igasse kategooriasse võistleva kaks võistlejat.

Märkus 3: Võistlejateta delegaadid peavad ise katma oma osalemisest tulenevad kulud.

Märkus 4: IFBB ja korraldaja kokkuleppel võidakse avada võistlustel üks lisakategooria.

4. Meesjuuniorite kulturismis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise kuni kahe võistlejaga. Igas kategoorias võib võistelda kuni kaks võistlejat.
5. Naisjuuniorite kulturismis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise ühe võistlejaga.
6. Juhul, kui pole kusil teisiti märgitud, võib meeste kulturismis siseriiklik liit registreerida A-koondise kuni kaheksa võistlejaga. Igas kategoorias võib võistelda kuni kaks võistlejat.
7. Naiste kulturismis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise kuni kahe võistlejaga. Igas kategoorias võib võistelda kuni kaks võistlejat.
8. Meeste veteranide kulturismis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise kuni seitsme võistlejaga. Igas kategoorias võib võistelda kuni kaks võistlejat.
9. Naiste veteranide kulturismis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise ühe võistlejaga.
10. Segapaaride kulturismi ei peeta maailmameistri tasemel, küll aga võivad kontinentaalsed ja siseriiklikud liidud oma äranägemise järgi korraldada segapaaride võistluseid.

Reegel 21 – Kategooriad

1. Meeste maailmatasemel kulturismivõistlustel on kokku kaheksa kategooriat:

- a. Kuni ja kaasa arvatud 65 kg
- b. Kuni ja kaasa arvatud 70 kg
- c. Kuni ja kaasa arvatud 75 kg
- d. Kuni ja kaasa arvatud 80 kg
- e. Kuni ja kaasa arvatud 85 kg
- f. Kuni ja kaasa arvatud 90 kg
- g. Kuni ja kaasa arvatud 100 kg
- h. Rohkem kui 100 kg

2. Naiste maailmatasemel kulturismivõistlustel on kokku kaks kategooriat:

- a. Kuni ja kaasa arvatud 55 kg
- b. Rohkem kui 55 kg

3. Meesjuuniorite maailmatasemel kulturismivõistlustel on kokku kaks kategooriat:

- a. Kuni ja kaasa arvatud 75 kg
- b. Rohkem kui 75 kg

4. Naisjuuniorite maailmatasemel kulturismivõistlustel on üks avatud kategooria

5. Meesveteranide maailmatasemel kulturismivõistlustel on kokku seitse kategooriat:

40 kuni 49 eluaastat kaasa arvatud

- a. Kuni ja kaasa arvatud 70 kg
- b. Kuni ja kaasa arvatud 80 kg
- c. Kuni ja kaasa arvatud 90 kg
- d. Rohkem kui 90 kg

50 kuni 59 eluaastat kaasa arvatud

- a. Kuni ja kaasa arvatud 80 kg
- b. Rohkem kui 80 kg

60 eluaastat ja rohkem

Üks avatud kategooria

6. Naisveteranide maailmatasemel kulturismivõistlustel on üks avatud kategooria (35 eluaastat ja vanemad)

Reegel 22 – Voorud

22.1 Voorud:

Meeste ja naiste kulturism koosneb kolmest järgnevast voorust:

1. Eelvõistlus – 1. Voor (kohustuslike pooside võrdlused)
2. Finaalvõistlus – 2. Voor (kohustuslikud poosid ja *posedown*)
3. Finaalvõistlus – 3. Voor (vabakavad)

Reegel 23 – Eelvõistlus: Eliminatsioonivoor

23.1 Üldine:

Eelvõistlus, mis on avatud üldsusele, toimub päev pärast ametlikku sportlaste registreerimist. Kategooria hindamiseks tuleks avaldada ajakava ning ühe kategooria hindamiseks tuleks võimaldada umbes kolmkümmend minutit. Võistlejad peaksid olema lavataguses ettevalmistusruumis vähemalt kolmkümmend minutit enne oma kategooria hindamise algust, et riietuda võistlusriietusse ning end üles soojendada. Võistlejad on ainuisikuliselt vastutavad tagamaks oma kohaloleku ja valmisoleku võistelda, kui nende kategooria lavale kutsutakse, vastasel juhul võistleja elimineeritakse võistluselt.

23.2 Eliminatsioonivooru protseduurid:

Kui kategoorias võistleb rohkem kui viisteist võistlejat, toimub eliminatsioonivoor, mille eesmärgiks on võistlejate arvu vähendamine viieteistkümnele. Eliminatsioonivoor toimub järgmiselt:

1. Terve koosseis kutsutakse lavale, numbrilises järjestuses ühes või kahes reas, vaatega ette.
2. Koosseis jagatakse kaheks võrdseks grupiks ning asetatakse nii, et üks grupp on lava vasemal poolele ja teine grupp lava paremal poolel. Keskmine osa jäetakse vabaks võistlejate võrdlemiseks.
3. Võistlejad kutsutakse lava keskele numbrilises järjekorras, maksimaalselt viis võistlejat korraga, sooritama kohustuslike poose.
 - a. Topeltbiitseps eest
 - b. Rind-biitseps küljelt
 - c. Topeltbiitseps tagant
 - d. Kõht ja jalad
4. Pärast nelja kohustuslikku poosi paigutatakse kogu koosseis numbrilises järjekorras ühte rivi lavalt lahkumiseks.

Reegel 24 – Eelvõistlus: võistlusriietus kõikides voorudes

24.1 Võistlusriietus: võistlusriietus peab vastama järgmistele nõuetele:

1. Meesvõistlejad kannavad poseerimispükse, mis on tihedast ühevärvilisest materjalist, puhtad ja sündsä tegumoega. Metallselt läikivad materjalid on keelatud. Igasuguse polstri kasutamine pükstes on keelatud. Eesmine osa peab olema kaetud ning külgedelt vähemalt 1cm ulatuses.
2. Naisvõistlejad – esimeses voorus kannavad võistlejad bikiine, mis on tihedast ühevärvilisest materjalist ning vastavad oma tegumoelt üldiselt aktsepteeritud maitsele. Bikiinide alumine osa peab katma vähemalt poole tuharalihasest. Bikiinide kinnituskohad peavad olema lihtsad, ilma kaunistusteta. Metallselt läikivad materjalid on keelatud. Igasuguse polstri kasutamine bikiinides on keelatud.
3. Teises ja kolmandas voorus kannavad naisvõistlejad kaheosalisi bikiine, värvi ja stiili valib võistleja ise, kui reeglites pole teisiti välja toodud. G -stringid on rangelt keelatud. Bikiinide alumine osa peab katma vähemalt poole tuharast kogu aja, mil võistleja on laval.
4. Bikiine kontrollitakse registreerimisel ja lavataguses ruumis enne, kui võistleja lavale lubatakse. Juhul, kui bikiinid ei vasta IFBB standarditele, antakse võistlejale viis (5) minutit riietuse parandamiseks, vastasel juhul võistleja diskvalifitseeritakse.
5. Võistlejad ei tohi kanda jalanõusid, prille, kellasid, jalavõrusid, kaelakeesid, käevõrusid, kõrvarõngaid, parukaid, häirivaid kaunistusi ega kunstlike abivahendeid figuuril, välja arvatud abielusõrmus.
6. Võistlejatel on keelatud laval närimiskummi või kompveki mälumine.
7. Rekvisiitide kasutamine eel- ja finaalvõistlusel on rangelt keelatud.
8. Kunstlikku keha toonimist võib kasutada eeldusel, et see on peale kantud vähemalt 24 tundi enne eelvõistlust. Grimm tuleks kehale ühtlasel, et ei tekiks vööte. Sädeluse, läikivate metalsete pärlite või kuldse värvi kasutamine on rangelt keelatud, olgu need kantud kehale koos grimmiga või eraldi.
9. Liigse õli kandmine kehale on rangelt keelatud. Siiski, kehaõlisid, nahakreeme ja niisutajaid võib kasutada mõõdukalt.

10. Eelvõistluse ajal tuleb juuksed sättida nii, et need ei varjaks õla- ega ülaselja lihaseid. Finaalvõistluseks võib juuksed sättida soengusse.
11. IFBB juhtival ametnikul või volitatud esindajal on õigus kindlaks teha, kas võistleja riietus on sünnis ja vastab üldiselt aktsepteeritud maitsele.

Reegel 25 – Eliminatsioonivooru hindamine

25.1 Eliminatsioonivooru hindamine:

Eliminatsioonivoor viiakse läbi järgnevalt:

1. Kohtunikud hindavad üldist füüsilist proportsiooni, sümmeetriat, lihaste suurust ja kvaliteeti (tihedus, separatsioon, defineeritus) kui ka nahatooni. Eliminatsioonivooru hindamine toimub järgnevalt:
2. Kui võistlejaid on rohkem kui viisteist, valivad kohtunikud välja viisteist parimat ning märgivad „X” nende numbrite kõrvale, kasutades vormi #1 pealkirjaga „Eliminatsioonivoor”
3. Kasutades vormi #2 pealkirjaga „Eliminatsioonivoor”, statistikud kirjutavad kohtunike valikud sellele lehele ümber ning seejärel ühtivad kohtunike hinded, et valida välja viisteist parimat.
4. Kui viieteistkümnendat kohta jagavad kaks või enam võistlejat, kutsutakse need võistlejad lavale tagasi ning palutakse uuesti läbi teha neli kohustuslikku poosi viigi eemaldamise eesmärgil.
5. Ainult viisteist parimat liiguvad edasi esimesse vooru.

Reegel 26 – Eelvõistlus: esimese vooru esitus (kohustuslike pooside võrdlused)

26.1 Esimese vooru esitus:

Esimene voor järgneb vahetult eliminatsioonivoorule ning toimub järgmiselt:

1. Kõik viisteist poolfinalisti kutsutakse ühe grupina lavale, numbrilises järjekorras ja ühes rivis, näoga kohtunike poole. Kohtunike paneelile tuleks võimaldada hetk, et märkida võistlejate numbrid hindamislehtedele.
2. Võistlejad kutsutakse lava keskele numbrilises järjekorras, maksimaalselt viis võistlejat korraga, sooritama kohustuslike poose.
 - e. Topeltbiitseps eest
 - f. Rind-biitseps küljelt
 - g. Topeltbiitseps tagant
 - h. Kõht ja jalad

Antud esialgne võistlejate rühmitamine ja pooside sooritamine on mõeldud, et aidata kohtunikel otsustada, milliseid võistlejaid nad soovivad omavahel võrrelda.

3. Kohtunikud võivad nüüd esitada individuaalselt võrdlemissoove lavajuhile. Mitte vähem kui kolme ning mitte rohkem kui viit võistlejat võrreldakse korraga. IFBB peakohtunikul või lavajuhil on õigus tühistada või muuta kohtuniku võrdlemissoov, kui see on õigustatud.
4. Esimeses voorus võrdlevad kohtunikud võistlejaid, kui nad sooritavad järgnevad seitse kohustuslikku poosi (naised viis).

- a. Topeltbiitseps eest
 - b. Lailihas eest (mehed)
 - c. Rind-biitseps küljelt
 - d. Topeltbiitseps tagant
 - e. Lailihas tagant (mehed)
 - f. Trittseps küljelt
 - g. Kõht ja jalad
5. Kõik individuaalsed võrdlused viiakse läbi lava keskosas, kohtuniku soovitud järjekorras.
 6. Võrdluste koguarvu määrab peakohtunik või lavajuht. Igale kohtunikule antakse võimalus esitada vähemalt üks võrdlussoov. Kas antud võrdlus kasutatakse ära või mitte, on peakohtuniku või lavajuhi otsustada.
 7. Igalt kohtunikult oodatakse kõikide võrdluste vaatamist, mitte ainult seda, mida kohtunik ise soovis. Juhised „Kuidas hinnata sportlase füüsisist” on lisatud kui Lisa 2.
 8. Kõik võistlejad peavad tegema läbi vähemalt ühe võrdluse.
 9. Kui viimane võrdlus on läbi, kogunevad võistlejad enne lavalt lahkumist numbrilises järjekorras ühte rivvi.

Reegel 27 – Eelvõistlus: esimese voo punktisüsteem

27.1 Esimese voo hindamine:

Esimese voo hindamine toimub järgmiselt:

1. Kasutades vormi #3, pealkirjaga „Kohtuniku individuaalne hindamine (eelvõistlus)”, iga kohtunik hindab võistlejaid kohtadele 1-15, tagades, et mitte ükski võistleja ei saaks teise võistlejaga sama kohta. Kohtunikud võivad kasutada vormi #4, pealkirjaga „Kohtuniku isiklikud märkmed”, teha märkmeid iga võistleja kohta.
2. Statistid kirjutavad kohtunike hinnangud ümber vormile #5, pealkirjaga „Tulemuste protokoll (statistikud), eelvõistluse osasse. Seejärel tõmbavad maha kaks kõige kõrgemat ja kaks kõige madalamat hinnet iga võistleja kohta, liidavad ülejäänud viis hinnet ja kannavad tulemuse tulpa „1. voo alamskoor”. Kui kõik punktid on kindlaks tehtud, märgivad statistikud iga võistleja koha tulbas „1. voo koht”. Kõige madalama alamskooriga võistlejale antakse esimene koht, kõige kõrgema alamskooriga võistlejale antakse viieteistkümnnes koht.
3. Kui „1. voo alamskooris” peaks ilmnema viik, eemaldatakse viik kasutades „Suhtelise Paigutuse” meetodit. Iga kohtuniku hindeid kohta jagavate sportlaste vahel võrreldakse tulp-tulba haaval. Parema hinde saanud sportlase numbriga kohale märgitakse punktike. Antud arvestusse loetakse kõigi üheksa kohtuniku hinded. Sportlaste numbritele kohale märgitud punktikesed loetakse kokku ning võidab sportlane, kelle numbriga kohale märgitud kõige rohkem punktikesi.
4. Statistikute tulemuste protokoll ja võistlejate tulemused tuleb hoida rangelt salajas ning need on teada ainult statistikutele, IFBB peakohtunikule ja kohtunike sekretärile, kes ei tohi avaldada tulemust või tulemusi mitte ühelegi võistlejale, kohtunikule, teisele ametnikule, administraatorile, korraldajale või teisele Täitevnõukogu liikmele, välja arvatud President.

5. Eelvõistluse tulemusi kasutatakse võistlejate järjestamiseks esimeselt kuni viieteistkümnendale kohale. Kuus parimat liiguvad edasi finaalvõistlusele ning alustavalt sealt null punktidega.
6. IFBB peakohtuniku äranägemise järgi võidakse kuue parima finalistiga nimed teatavaks teha pärast eelvõistlust ja enne finaalvõistlust.

Reegel 28 – Eelvõistlus: esimese voo hindamine

28.1 Üldine:

Võistlejat hinnates peaks kohtunik kasutama meetodikat, mis võimaldaks tal kehale, kui tervikule, anda põhjalik hinnang. Kohustuslike pooside võrdluses peaks kohtunik esmalt vaatama primaarseid lihasrühmasid, mida vastav poos ette näeb. Seejärel peab kohtunik üle vaatama terve keha, alustades peast ning vaadates igat kehaosa allapoole liikudes, kõigepealt üldist muljet, seejärel lihasmassi, proportsioone, lihaste tihedust ja definitsiooni.

Allapoole liikudes tuleks üle vaadata pea, kael, õlad, rind, kõik käelihased, rinnalihased, rinna- ja deltalihase kinnituskohad, kõhulihased, talje, reied ja sääred. Sama protseduur toimub ka seljatagant, kus vaadatakse üle ülemised ja alumised trapetslihased, teres ja infraspinatus, seljasirutajad, tuharalihaste rühm, reie kakspea lihaste rühm reite tagaosas, säärelihased ja jalalabad. Erinevate lihasrühmade üksikasjalik hindamine tuleks teha võrdluste ajal, kui see võimaldab kohtunikul võrrelda lihaskuju, tihedust ja definitsiooni, samas võttes arvesse võistleja proportsioone. Kohustuslike pooside võrdlemist ei saa üle rõhutada, kuna need võrdlused aitavad kohtunikul otsustada, millisel võistlejal on parim füüsiline lihasmassi, proportsioonide, lihaste tiheduse ja definitsiooni osas.

28.2 Mehe füüsilise hindamine:

Eelvõistluse hindamisel on tähtsad üldkuju ja erinevad lihasrühmad. Kohtunik peaks eelistama harmoonilise, klassikalise füüsisega võistlejaid. Kohtunik peaks vaatama head kehahoiakut, sportlikku väljanägemist, korrektset anatoomilist struktuuri (skelett, laiad õlad, kõrge rind, korrektne selgroog, proportsioonis jäsemed ja kere, sirged jalad, mitte X -ega O -jalad). Kohtunik peaks vaatama ka nahatooni, millel ei tohiks olla kirurgilisi ega muid arme, laike, aknet või tätoveeringuid, millesse IFBB suhtub kui rikutud nahka, korralikud soengus juuksed, hea kujuga jalalabad ja varbad. Kui kohtunikul tekib raskusi kahe või enama võistleja hindamisega, kes tunduvad olema samal tasemel, tuleks kohtunikul otsida eelpool mainitud vigu, mis aitavad võistlejaid eristada. Meeste kohustuslike pooside üksikasjaliku kirjelduse leiab Lisa 2, punkt 1.1.

28.3 Naise füüsilise hindamine:

Eelkõige tuleks kohtunikul silmas pidada, et tegemist on naiste kulturismivõistlusega ning sellest tulenevalt on eesmärgiks ideaalse naise füüsilise leidmine. Seega, kõige olulisem aspekt on kuju, lihaseline, kuid naiselik. Ülejäänud aspektid on sarnased nendele, mis mehe füüsilise hindamises on välja toodud, kuid lihasmass ei tohiks olla ülemäärane, et see meenutaks mehe füüsilise massiivset lihastikku. Naiste lihaste definitsiooni ei tohiks segamini ajada äärmusliku kaalukaotuse tagajärjel tuleneva kõhnusega. Võistlejaid hinnatakse ka graatsilise käitumise eest. Naiste kohustuslike pooside üksikasjaliku kirjelduse leiab Lisa, punkt 1.2.

Reegel 29 – Finaalvõistlus: avatseremoonia

29.1 Avatseremoonia:

Avatseremoonia toimub kõikidel rahvusvahelistel võistlustel järgnevalt:

1. Kõik osa võtvad siseriiklikud liidud ilmuvad lavale tähestikulises järjekorras, võõrustav siseriiklik liit ilmub lavale viimasena.
2. Iga siseriikliku liidu koondise peadelegaat kannab riigilippu ja/või nime koondise esirinnas ning kogunevad lavale nii, et koondislased jäävad peadelegaadi taha (tavaliselt üks võistleja siseriikliku liidu kohta). Peadelegaat peab olema rietatud IFBB ametlikku vormi. Võistlejad ilmuvad lavale võistlusriietuses.
3. Võõrustava siseriikliku liidu riigi hümnid ajal tõstetakse võõrustava siseriikliku liidu riigi lipp ja IFBB lipp.
4. Järgmised isikud kutsutakse kõnet pidama alljärgnevas järjekorras
 - a. Võõrustava siseriikliku liidu president
 - b. IFBB vastava piirkonna asepresident
 - c. Võõrustava siseriikliku liidu aukülaline
 - d. IFBB President või IFBB juhtiv ametnik, kes kuulutab võistlused avatuks
5. Kõnelejad lahkuvad seejärel lavalt ning neile järgnevad siseriiklike liitude koondised.
6. Võõrustav siseriiklik liit võib esitada kultuurietenduse, mis ei kesta kauem kui 20 minutit.

Reegel 30 – Finaalvõistlus: Teise voo esitus (kohustuslikud poosid ja *posedown*)

30.1 Teise voo esitus:

Teise voo tegevuskord on järgmine:

1. Kuus parimat finalistit kutsutakse lavale ühte rivvi numbrilises järjekorras. Igat finalistit tutvustatakse tema numbri, riigi ja nimega.
2. Kuus parimat finalistit teevad koos läbi seitse kohustuslikku poosi lava keskosas. Pärast seitsmendat poosi, peakohtunik muudab võistlejate järjestuse lavalt vastupidiseks ning võistlejad sooritavad uuesti kõik seitse poosi. Seda voo hinnatakse.
3. Niipea, kui kohustuslikud poosid on läbi tehtud, kuulutab IFBB peakohtunik välja 60-sekundilise *posedowni* korraldaja poolt valitud muusikaga. Seda voo osa ei hinnata.
4. Pärast *posedowni* asetatakse võistlejad taas ühte rivvi enne, kui nad lavalt lahkuvad.

Reegel 31 – Finaalvõistlus: Teise voo punktisüsteem

31.1 Teise voo punktisüsteem:

Teise voo punktisüsteem on järgmine:

1. Kohtunikud kasutavad vormi #6, pealkirjaga „Kohtunike individuaalne hindamine (finaalvõistlus)”, ning sama kriteeriumi alusel nagu eelvõistluselgi, järjestavad võistlejad esimesest kuuendani nii, et sportlaste vahel ei tekiks viiki.
2. Statistid kirjutavad kohtunike hinded ümber vormile #5, pealkirjaga „Tulemuste protokoll (statistikud)”. Seejärel tõmbavad statistikud maha igale võistlejale antud kaks kõige paremat ja kaks kõige kehvemat hinnet (üheksa kohtuniku puhul) või ühe kõige parema ja ühe kõige kehvema hinne (vähem kui üheksa kohtuniku puhul) ning

liidavad järelejäänud hinded kokku. Kokku liidetud hinded korrutatakse kahega ja kantakse tulpa „2. voozu alamskoor”.

3. „2. Voozu alamskooris” esineda võivad viigid jäetakse esialgu alles, sest „2. Voozu alamskoorile” liidetakse „3. voozu alamskoor”, et saada „Lõplik tulemus”.

Reegel 32 – Finaalvõistlus: Teise voozu hindamine

32.1 Teise voozu hindamine:

Teise voozu hindamise puhul kasutatakse sama kriteeriumit, mida esimese voozu hindamisel. Siiski, kohtunikud peavad olema tähelepanelikud, sest võistlejate konditsioon võib olla võrreldes eelvõistlusega erinev. Seega, kohtunikud peaksid seda voozu hindama „värskest” perspektiivist ning tagama, et võistlejad saaksid õiglase hinnangu oma soorituse eest selles voozus.

Reegel 33 – Finaalvõistlus – Kolmanda voozu esitus (vabakavad)

33.1 Toimingud:

Kolmas voozu järgneb vahetult teisele voozule. Kolmanda voozu tegevuskord on järgmine:

Kõik kuus finalistit esitavad numbrilises järjekorras individuaalsed vabakavad oma valitud muusika järgi, mis kestavad mitte rohkem kui 60 sekundit. Seda voozu hinnatakse.

Reegel 34 – Finaalvõistlus: Kolmanda voozu punktisüsteem

34.1 Kolmanda voozu punktisüsteem (vabakavad):

Kolmanda voozu punktisüsteem on järgmine:

1. Kohtunikud kasutavad vormi #6, pealkirjaga „Kohtunike individuaalne hindamine (finaalvõistlus)”. Kohtunikud järjestavad võistlejad esimesest kuuendani nii, et võistlejate vahel ei tekiks viiki.
2. Kohtunikud võivad kasutada vormi #4, pealkirjaga „Kohtuniku isiklikud märkmed”, võistlejate kohta märkmete tegemiseks.
3. Statistikut koguvad kohtunikelt vormid #3 ning kirjutavad sealsed tulemused ümber vormile #5, pealkirjaga „Tulemuste protokoll (statistikud). Statistikud kirjutavad kohtunike hinded ümber vormi #5 kolmanda voozu tulpa. Seejärel tõmbavad maha kaks kõige paremat ja kaks kõige kehvemat hinnet (üheksa kohtuniku puhul) või ühe kõige parema ja ühe kõige kehvema hinde (vähem kui üheksa kohtuniku puhul) iga võistleja kohta, liidavad järelejäänud hinded kokku ja kannavad need tulpa „3. Voozu alamskoor”.
4. Statistikud liidavad seejärel kokku „2. voozu alamskoori” ja „3. voozu alamskoori”, et selgitada välja lõplik tulemus. Eelvõistluse punktid siin enam arvesse ei lähe. Iga finalist alustab finaalvõistlust „null punktiga”. Statistikud kannavad iga võistleja koha tulpa „Lõplik koht”. Kõige madalama punktisummaga võistleja saavutab esimese koha, kõige suurema punktisummaga võistleja saavutab kuuenda koha.
5. „3. voozu alamskooris” esineda võivad viigid jäetakse esialgu alles, sest „3. voozu alamskoorile” liidetakse „2. voozu alamskoor”, et selgitada välja „Lõplik tulemus”.

6. Kui „Lõplikus tulemuses” peaks esinema viik, siis eemaldatakse viik kasutades „2. vooru alamskoori”. Kui viik peaks ikka veel esinema, kasutatakse viigi eemaldamiseks „Suhtelise paigutuse” meetodit „2. Vooru alamskooris”.

7. Kohtunike sekretäri kohustus on koguda eel- ja finaalvõistluse ajal kohtunikelt nende isiklike märkmete lehed ning koos IFBB peakohtunikuga nende kontrollimine, et teha kindlaks kohtunike hindamistäpsus. Kui mõne kohtuniku märkmed on teiste kohtunike omadest tunduvalt erinevad, võidakse sellelt kohtunikult nõuda selgitust enda tehtud märkmete kohta. IFBB peakohtunikul on õigus eemaldada paneelist kohtunik, kes on erapoolik, ebakompetentne, tegutseb reeglitevastaselt või käitub vastuvõetamatult.

Reegel 35 – Finaalvõistlus: Kolmanda vooru hindamine

35.1 Kolmanda vooru hindamine:

Kolmanda vooru hindamisel kasutatakse järgmisi kriteeriumeid:

1. Kohtunikud hindavad, kuidas võistlejad esitlevad oma füüsisist muusika saatel. Kohtunik eelistab sujuvat, kunstipärast ning hea koreograafiaga kava, mis võib sisaldada erinevaid poose, kuid kohustuslikud poosid peavad olema lisatud. Kohustuslikud poosid tuleks vabakava ajal fikseerida, mitte ujuda ühest poosist teise. „Kuu” poosid ja võistluspükste üles tõmbamine, et näidata reie nelipea lihase ülemist siseosa või tuharalihast, on rangelt keelatud. Segapaaride võistluses hinnatakse võistlejaid individuaalselt ja kui tervikut, pöörates erilist tähelepanu, kuidas võistlejate füüsisid üksteist täiendavad ning kuidas nad liiguvad unisoonis.
2. Kohtunikele tuletatakse meelde, et selles voorus hindavad nad 50% ulatuses füüsisist ja 50% ulatuses vabakava.
3. Rekvisiitide kasutamine on keelatud.

Reegel 36 – Finaalvõistlus: Autasustamistseremoonia

36.1 Toimingud:

Autasustamistseremoonia toimub järgmiselt:

1. Kuus finalisti kutsutakse lavale autasustamistseremooniast osa võtma.
2. Tseremooniameister kasutab vormi #7, pealkirjaga „Top 6 finalisti”, ning kuulutab välja kuuendale kohale platseeruva võistleja numbriga, riigi ja nime, võistleja seisab pjedestaali paremale poolele (eestpoolt vaadatuna) ning võtab seejärel vastu oma auhinna. Tseremooniameister kuulutab välja viiendale kohale platseeruva võistleja numbriga, riigi ja nime, võistleja seisab pjedestaali paremale poolele ning võtab seejärel vastu oma auhinna. Tseremooniameister kuulutab välja neljandale kohale platseeruva võistleja numbriga, riigi ja nime, võistleja seisab pjedestaali vasakule poolele ning võtab seejärel vastu oma auhinna. Tseremooniameister jätkab kolmanda ja teise koha välja kuulutamist ning lõpetab esimese koha välja kuulutamisega.
3. IFBB President, või tema esindaja, autasustab esimest kohta IFBB võistleja kuldmedaliga, teist kohta IFBB võistleja hõbemedaliga ja kolmandat kohta IFBB võistleja pronksmedaliga. Ametlikud IFBB medalid on maailmameistrivõistlustel kohustuslikud auhinnad ning need tuleb korraldajal osta IFBB peakontorist. Lisaks sellele peab korraldaja autasustama kuut finalisti karikatega, mis antakse üle

Presidendi, või tema esindaja, poolt, kui võistleja kutsutakse pjedestaalile. Samuti peab korraldaja autasustama kuut finalist diplomaadiga.

4. Võitja riigihümni mängitakse kohe, kui võitja on võtnud vastu oma auhinnad. Hümni mängimise ajal heisatakse aeglaselt kolme parima võistleja riigilipud nii, et esimese koha lipp on kõrgemal kui teise koha lipp ning teise koha lipp kõrgemal kui kolmanda koha lipp.
5. Pärast hümnid ja lipuheiskamistseremooniat palutakse finalistidel lühikeseks ajaks jääda fotografeerimise eesmärgil lavale.

Reegel 37 – Absoluutkategoria ja autasustamine

37.1 Absoluutkategoria ja autasustamine:

Meeste ja naiste kulturismi maailmameistrivõistlustel selgitatakse absoluutkategoria võitja välja järgmiselt:

1. Kohe pärast viimase kategoria autasustamist kutsutakse lavale numbrilises järjekorras kõikide kategoriaate võitjad.
2. IFBB peakohtunik palub võistlejatel teha läbi kõik kohustuslikud poosid (meestel seitse poosi ja naistel viis poosi) ning vajadusel individuaalsed võrdlused. Järgneb 60-sekundiline *posedown*.
3. Kohtunikud kasutavad vormi #6, pealkirjaga „Kohtunike individuaalne hindamine (finaalvõistlus)”, et järjestada kõik võistlejad esimesest kuni kaheksanda kohani (naistel esimesest teise kohani). Kohtunikud peavad järjestama kõik võistlejad, mitte ainult valima selle, kes on nende arvates absoluutne võitja.
4. Statistid kasutavad vormi #5, pealkirjaga „Tulemuste protokoll (statistikud)”, liidavad tulemused kokku ning selgitavad välja võistlejate kohad esimesest kaheksandani.
5. Absoluutne võitja kuulutatakse välja ning autasustatakse IFBB võistleja absoluutse kuldmedali ja karikaga, mille annab üle IFBB President või kõige kõrgem IFBB ametnik sellel võistlusel. Medali ja karika peab tagama korraldav siseriiklik liit.

Reegel 38 – Koondise tulemuste jaotus ja autasustamine

38.1 Parim koondis:

Parima koondise välja selgitamisel lähevad arvesse ainult A-koondislaste tulemused, mis toimub järgmiselt:

1. Kohtunike sekretär kasutab kõikide kategoriaate protokolle, et märkida kümne parima sportlase riigid igast kategoriaast vormile #8, pealkirjaga „Parim rahvuskoondis”, ning kasutab seda vormi, et arvutada välja riigi kogupunktid ja koht. Punktide skaala näeb välja järgmiselt: 1. koht – 16 punkti, 2. koht – 12 punkti, 3. koht – 9 punkti, 4. koht – 7 punkti, 5. koht – 6 punkti, 6. koht – 5 punkti, 7. koht – 4 punkti, 8. koht – 3 punkti, 9. koht – 2 punkti, 10. koht – 1 punkt. Kui kolm parimat rahvuskoondist on välja selgitatud, viiakse läbi auhinnatseremoonia, mis on sarnane eelpool mainitud kategoriaate auhinnatseremooniatele. President, või tema esindaja, autasustab kolme parimat rahvuskoondist auhindadega, auhinnad peab tagama korraldav siseriiklik liit.
2. Auhindad võtavad vastu kolme parima rahvuskoondise peadelegaadid või meeskonna juhid.

3. Kui kahe või enama riigi vahel peaks tekkima viik, vaadatakse milline riik on saanud kõige rohkem esimesi kohtasid, teisi kohtasid, kolmandaid kohtasid jne. Kui see viiki ei eemalda, võidab viigi riik, kes on pannud võistlustele rohkem võistlejaid.

Reegel 39 – Tulemuste avaldamine

39.1 Tulemused:

Kohtunike sekretär kogub statistikutelt nende tulemuste protokollid ning kirjutab tulemused ümber vormile #9, pealkirjaga „Lõplik tulemuste protokoll”. Koopiad sellest protokollist jagatakse riiklikele delegatsioonidele, pressile, raadiotele ja televisioonile kohe pärast võistlust (tavaliselt banketi ajal).

39.2 Sisu:

„Lõplik tulemuste protokoll” sisaldab iga kategooria võistleja numbrit, nime ja riiki. Viisteist parimat võistlejat on järjestatud võistleja numbril alusel koos punkti kogusummadega, neile järgnevad ülejäänud sportlased oma numbrite, riikide ja nimedega.

39.3 Muu sisu:

„Lõplik tulemuste protokoll” sisaldab ka täielikku absoluutkategooria tulemusi ja rahvuskoondiste jaotust.

39.4 Muudatused:

IFBB avaldab kõik hilisemad muudatused esialgsetele tulemustele, näiteks dopingukontrollide tulemused, aadressil www.ifbb.com.

Reegel 40 – Segapaaride võistlus

40.1 Segapaaride võistlus:

Segapaaride hindamisel kasutatakse samu toiminguid nagu teistel kategooriatelgi, välja arvatud järgmine:

1. Kui segapaare on rohkem kui viisteist, viiakse läbi eliminatsioonivoor, et vähendada paaride arv viieteistkümnele reeglite 23-25 kohaselt.
2. Eelvõistlus (1. voor) viiakse läbi nagu reeglites 26-28, ainult, et korruga ei tohi võrrelda rohkem kui kolme paari.
3. Segapaarid teevad läbi viis kohustuslikku poosi nagu naiste kulturismis.
4. Kuus parimat pääsevad edasi finaalsõistlusele.
5. Finaalsõistlus viiakse läbi reeglite 30-35 kohaselt. Kuus parimat finalistit teevad läbi kohustuslikud poosid ja *posedowni*. Järgnevad vabakavad, mis kestavad kuni 90 sekundit.
6. Segapaaride autasustamistseremoonia viiakse läbi reegli 36 kohaselt.
7. Segapaaride hindamiseks kasutatakse samu vorme, mida teiste kategooriategi puhul.

Reegel – 41 Segapaaride hindamine

41.1 Kohtunik hindab igat segapaari kui tervikut. Need, kelle füüsilised sobivad kokku, harmoneeruvad ning täiendavad üksteist, saavutavad kõrgema koha kui need segapaarid, kelle füüsilised on märgatavalt erinevad ja ebaproportsionaalsed, näiteks pikk ektomorfne mees ja lühike endomorfne naine või vastupidi. See tegur mängib olulist rolli ka teises

voorus. Partnerite poolt tehtavaid sarnaseid poose ja liikumist, nagu ka kohustuslikes poosides, hinnatakse kõrgemalt. Segapaaride kohustuslikud poosid on järgmised:

- a. Topeltbiitseps eest
- b. Rind-biitseps küljelt
- c. Topeltbiitseps tagant
- d. Triitseps küljelt
- e. Kõht ja jalad

41.2 Segapaaride võistlusriietus:

Segapaaridele kehtib sama võistlusriietuse reegel. Kohtunik hindab kõrgemalt paari, kes kannab sarnaseid pükse ja bikiinid, et võimendada paari välimust kui tervikut. Mõlemad paarilised kannavad sama numbrit, mis on kinnitatud pükste ja bikiinide vasemale poolele.

41.3 Finaalvõistlusel hinnatakse paarilisi individuaalselt ja tervikuna. Erilist tähelepanu pööratakse, kui hästi paariliste füüsilised üksteist täiendavad ning kui hästi paarilised liiguvad unisoonis.

LISA 5

KOHUSTUSLIKE POOSIDE DETAILNE KIRJELDUS

1.1 MEESTE KOHUSTUSLIKUD POOSID:

1. Topeltbiitseps eest:

Seistes näoga kohtunike poole, jalad ühel joonel ja kergelt harkis, võistleja tõstab käed õlgadega ühele joonele ning kõverdab neid küünarnukkidest. Käelabad peaksid olema rusikas ning sisse keeratud, et võimaldada biitsepsite ja käsivarte lihaste kontraktsiooni, mis on ühtlasi ka peamised hinnatavad lihasrühmad selles poosis. Võistleja peaks üritama pingutada ka kõiki teisi lihaseid, sest kohtunikud vaatavad üle terve keha peast jalalabadeni.

Kohtunik vaatab kõigepealt biitsepsid, eelistades lopsakaid ja teravaotsalisi lihaseid, millel on näha lihase mõlema pea separatsioon, seejärel jätkab peast jalalabadeni ülevaatust, vaadates üle käsivarred, õlalihased, rinnalihased, rinna- ja õlalihaste kinnituskohad, kõhulihased, reielihased ja säärelihased. Kohtunik hindab ka lihaste tihedust, definitsiooni ja proportsioone.

2. Lailihas eest:

Seistes näoga kohtunike poole, jalad ühel joonel ja kergelt harkis, võistleja asetab lahtised või rusikas käed talje alumisele osale ning laiendab seljalailihast. Võistleja peaks üritama pingutada ka kõiki eesmisi lihaseid. Võistluspükste üles tõmbamine on rangelt keelatud.

Kohtunik peaks vaatama, kas võistleja suudab seljalailihast korrektselt näidata, luues seeläbi V-kujulise torso. Seejärel jätkab kohtunik peast jalalabadeni ülevaatust, keskendudes kõigepealt füüsilise üldistele aspektidele ning pärast erinevate lihasrühmade üksikasjalikele aspektidele.

3. Rind-biitseps küljelt:

Võistleja võib valida mõlema poole vahel selle poosi sooritamiseks, et näidata kohtunikele oma „paremat” kätt. Võistleja seisab vasaku või parema küljega kohtunike poole, kõverdab kohtunikele lähemal olevat kätt ning haarab teise käega kõverdatud käe randmest. Kohtunikele lähemal olevat jalga tuleb põlvest kõverdada ning toetada varvastele. Võistleja pingutab seejärel rinnalihast ja biitsepsit niipalju kui võimalik. Võistleja peab pingutama ka reielihaseid, eriti reie kakspea lihast ning varvastele survet asetades ka säärelihaseid.

Kohtunik pöörab erilist tähelepanu rinnalihastele ja kaarjale rinnakorvile, biitsepsile, reie kakspea lihasele ja säärelihasele ning lõpetab peast jalalabadeni ülevaatusega. Selles poosis on kohtunikul võimalik vaadata reie- ja säärelihaseid profiilis, mis aitab võistlejaid omavahel paremini hinnata.

4. Topeltbiitseps tagant:

Seistes seljaga kohtunike poole, võistleja kõverdab käsi ja randmeid nagu Topeltbiitseps eest poosis ning asetab ühe jala tahapoole, mis toetub varvastele. Seejärel pingutab võistleja käte- ja õlalihaseid, üla- ja alaselja lihaseid, reie ja säärelihaseid.

Kohtunik vaatab kõigepealt käelihaseid ning jätkab peast jalalabadeni ülevaatusena, mille jooksul tuleb vaadata üle rohkem lihaseid kui üheski teises poosis. Sinna alla kuuluvad kael, õlalihas, biitseps, triitseps, käsivarred, trapetslihas, teres, infraspinatus, seljasirutajad, külgmised kõhulihased, selja lailihas, tuharalihas, reie kakspea lihas, ja säärelihas. Tõenäoliselt aitab see poos kohtunikul kõige paremini kindlaks määrata võistleja lihastihedus, definitsioon ja proportsioon.

5. Lailihas tagant:

Seistes seljaga kohtunike poole, võistleja asetab käed vöökohale, küünarnukid laiali, üks jalg tagapool, mis toetub varvastele. Seejärel, võistleja pingutab selja lailihas, ajades seda laiali niipalju kui võimalik, ning säärelihast, asetades survet varvastele. Selles poosis peaks võistleja näitama säärelihast, mida ta Topeltbiitseps tagant poosis ei näidanud, et kohtunik saaks mõlemat lihast võrdselt hinnata. Pükste üles tõmbamine, et näidata tuharalihast, rangelt keelatud.

Kohtunik eelistab korralikult välja sirutatud lailihas, kuid samuti ka head lihastihedust ning viib läbi peast jalalabadeni ülevaatusena.

6. Triitseps küljelt:

Võistleja võib valida mõlema poole vahel selle poosi sooritamiseks, et näidata kohtunikele oma „paremat” kätt. Võistleja seisab parema või vasaku poolega kohtunike poole ning asetab mõlemad käed selja taha, ühendades need sõrmedega või haarates tagumise käega eesmise käe randmest. Kohtunike poolne jalg kõverdatakse põlvest ning toetatakse täistallaga vastu põrandat. Võistleja asetab eesmisele käele survet, mille tulemusena triitseps kontrakteerub. Võistleja ajab ette ka rinna ning pingutab kõhu-, reie- ja säärelihaseid.

Kohtunik hindab triitsepsit ning viib läbi peast jalalabadeni ülevaatusena. Selles poosis on kohtunikul võimalik vaadata reie- ja säärelihaseid profiilis, mis aitab võistlejaid omavahel paremini võrrelda.

7. Kõht ja jalad:

Näoga kohtunike poole seistes, võistleja asetab mõlemad käed pea taha ning ühe jala ettepoole. Seejärel pingutab kõhulihaseid, kõverdades keret veidi ettepoole. Võistleja pingutab samal ajal ka ettepoole asetatud reie lihaseid.

Kohtunik hindab kõhu ja reielihaseid ning viib läbi peast jalalabadeni ülevaatusena.

1.2 NAISTE KOHUSTUSLIKUD POOSID:

1. Topeltbiitseps eest:

Seistes näoga kohtunike poole, jalad ühel joonel ja kergelt harkis, võistleja tõstab käed õlgadega ühele joonele ning kõverdab neid küünarnukkidest. Käelabad peaksid olema rusikas ning sisse keeratud, et võimaldada biitsepsite ja käsivarte lihaste kontraktsiooni, mis on ühtlasi ka peamised hinnatavad lihasrühmad selles poosis. Võistleja peaks üritama pingutada ka kõiki teisi lihaseid, sest kohtunikud vaatavad üle terve keha peast jalalabadeni.

Kohtunik vaatab kõigepealt biitsepsid, eelistades lopsakaid ja teravaotsalisi lihaseid, millel on näha lihase mõlema pea separatsioon, seejärel jätkab peast jalalabadeni ülevaatust, vaadates üle käsivarred, õlalihased, rinnalihased, rinna- ja õlalihaste kinnituskohad, kõhulihased, reielihased ja säärelihased. Kohtunik hindab ka lihaste tihedust, definitsiooni ja proportsioone.

2. Rind-biitseps küljelt:

Võistleja võib valida mõlema poole vahel selle poosi sooritamiseks, et näidata kohtunikele oma „paremat” kätt. Võistleja seisab vasaku või parema küljega kohtunike poole, kõverdab kohtunikele lähemal olevat kätt ning haarab teise käega kõverdatud käe randmest. Kohtunikele lähemal olevat jalga tuleb põlvest kõverdada ning toetada varvastele. Võistleja pingutab seejärel rinnalihast ja biitsepsit niipalju kui võimalik. Võistleja peab pingutama ka reielihaseid, eriti reie kakspea lihast ning varvastele survet asetades ka säärelihaseid.

Kohtunik pöörab erilist tähelepanu rinnalihastele ja kaarjale rinnakorvile, biitsepsile, reie kakspea lihasele ja säärelihasele ning lõpetab peast jalalabadeni ülevaatusega. Selles poosis on kohtunikul võimalik vaadata reie- ja säärelihaseid profiilis, mis aitab võistlejaid omavahel paremini hinnata.

3. Topeltbiitseps tagant:

Seistes seljaga kohtunike poole, võistleja kõverdab käsi ja randmeid nagu Topeltbiitseps eest poosis ning asetab ühe jala tahapoole, mis toetub varvastele. Seejärel pingutab võistleja käte- ja õlalihaseid, üla- ja alaselja lihaseid, reie ja säärelihaseid.

Kohtunik vaatab kõigepealt käelihaseid ning jätkab peast jalalabadeni ülevaatusega, mille jooksul tuleb vaadata üle rohkem lihaseid kui üheski teises poosis. Sinna alla kuuluvad kael, õlalihased, biitseps, triitseps, käsivarred, trapetslihas, teres, infraspinatus, seljasirutajad, külgmised kõhulihased, selja lailihas, tuharalihas, reie kakspea lihas, ja säärelihas. Tõenäoliselt aitab see poos kohtunikul kõige paremini kindlaks määrata võistleja lihastihedus, definitsioon ja proportsioon.

4. Triitseps küljelt:

Võistleja võib valida mõlema poole vahel selle poosi sooritamiseks, et näidata kohtunikele oma „paremat” kätt. Võistleja seisab parema või vasaku poolega kohtunike poole ning asetab mõlemad käed selja taha, ühendades need sõrmedega või haarates tagumise käega eesmise käe randmest. Kohtunike poolne jalg kõverdatakse põlvest ning toetatakse täistallaga vastu põrandat. Võistleja asetab eesmisele käele survet, mille tulemusena triitseps kontrakteerub. Võistleja ajab ette ka rinna ning pingutab kõhu-, reie- ja säärelihaseid.

Kohtunik hindab triitsepsit ning viib läbi peast jalalabadeni ülevaatuse. Selles poosis on kohtunikul võimalik vaadata reie- ja säärelihaseid profiilis, mis aitab võistlejaid omavahel paremini võrrelda.

5. Kõht ja jalad:

Näoga kohtunike poole seistes, võistleja asetab mõlemad käed pea taha ning ühe jala ettepoole. Seejärel pingutab kõhulihaseid, kõverdades keret veidi ettepoole. Võistleja pingutab samal ajal ka ettepoole asetatud reie lihaseid.

Kohtunik hindab kõhu ja reielihaseid ning viib läbi peast jalalabadeni ülevaatus.

LISA 6
PILDID KÕIKIDEST KOHUSTUSLIKEST POOSIDEST: MEHED, NAISED JA
SEGAPAARID

MEESTE KLASSIKALINE KULTURISM

(Uuendatud juuli 2011)

Reegel 42 – Üldine

42.1 Meeste klassikalist kulturismi tunnustati ametlikult spordialana 2005. aastal IFBB Täitevnõukogu poolt IFBB kongressil Shanghais, Hiinas. Klassikaline kulturism vastab ülemaailmsele nõudlusele meeste seas, kes erinevalt tänapäeva kulturistidest, soovivad arendada vähem lihaselise, kuid sportliku ja esteetiliselt meeldiva füüsi.

Reegel 43 – Kategooriad

43.1 Meeste klassikalises kulturismis on viis kategooriat:

Kuni ja kaasa arvatud 168 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 0 \text{ [kg]}$$

Kuni ja kaasa arvatud 171 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 2 \text{ [kg]}$$

Kuni ja kaasa arvatud 175 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 4 \text{ [kg]}$$

Kuni ja kaasa arvatud 180 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 6 \text{ [kg]}$$

Rohkem kui 180 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 8 \text{ [kg]}$$

Märkus 1: Võistlejatele, kelle pikkus on rohkem kui 190 cm ning 198 cm kaasa arvatud, kehtib järgmine valem:

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 9 \text{ [kg]}$$

Märkus 2: Võistlejatele, kelle pikkus on rohkem kui 198 cm, kehtiv järgmine valem:

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 10 \text{ [kg]}$$

Märkus 3: Märkustes 1 ja 2 mainitud võistlejad võistlevad üle 180 cm kategoorias.

43.2 Juuniorite maailmatasemel klassikalise kulturismi võistlustel on üks avataud kategooria järgmiste kehakaalu piirangutega:

Kuni ja kaasa arvatud 168 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 0 \text{ [kg]}$$

Kuni ja kaasa arvatud 171 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 1 \text{ [kg]}$$

Kuni ja kaasa arvatud 175 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 2 \text{ [kg]}$$

Kuni ja kaasa arvatud 180 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 3 \text{ [kg]}$$

Kuni ja kaasa arvatud 190 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 4 \text{ [kg]}$$

Kuni ja kaasa arvatud 198 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 4.5 \text{ [kg]}$$

Rohkem kui 198 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 5 \text{ [kg]}$$

Reegel 44 – Voorud

44.1 Välja arvatud eliminatsioonivoor, meeste klassikalises kulturismis on kolm voo.

1. Eelvõistlus: Voor 1 – veerandpöörded ja kohustuslikud poosid.
2. Finaalvõistlus: Voor 2 – Kohustuslikud poosid ja *posedown*.
3. Finaalvõistlus: Voor 3 – Vabakavad.

Reegel 45 – Eelvõistlus: eliminatsioonivoor

45.1 Kui kategoorias võistleb rohkem kui viisteist võistlejat, toimub eliminatsioonivoor, mille eesmärgiks on võistlejate arvu vähendamine viieteistkümnele. Eliminatsioonivoor toimub järgmiselt:

1. Terve koosseis kutsutakse lavale, numbrilises järjestuses ühes või kahes reas, vaatega ette.
2. Koosseis jagatakse kaheks võrdseks grupiks ning asetatakse nii, et üks grupp on lava vasemal poolele ja teine grupp lava paremal poolel. Keskmise osa jäetakse vabaks võistlejate võrdlemiseks.
3. Võistlejad kutsutakse lava keskele numbrilises järjekorras, maksimaalselt viis võistlejat korraga, sooritama kohustuslike poose.
 - a. Topeltbiitseps eest
 - b. Rind-biitseps küljelt
 - c. Topeltbiitseps tagant
 - d. Kõht ja jalad
4. Pärast nelja kohustuslikku poosi paigutatakse kogu koosseis numbrilises järjekorras ühte rivi lavalt lahkumiseks

Reegel 46 – Eelvõistlus: eliminatsioonivooru punktisüsteem

46.1 Eliminatsioonivooru punktisüsteem on järgmine:

1. Kui võistlejaid on rohkem kui 21, valivad kohtunikud välja 15 parimat, märkides „X” nende numbrite kõrvale.

2. Kui võistlejaid on 16 kuni 21, elimineerivad kohtunikud 1 kuni 6 võistlejat, märkides „X” nende numbrite kõrvale.
3. 15 parimat pääsevad edasi finaalvõistlusele.
4. Kohtunikud kasutavad vormi #1; statistikud vormi #2.

Reegel 47 – Eliminatsioonivooru ja esimese voo võistlusriietus (veerandpöörded ja kohustuslikud poosid)

47.1 Esimese voo võistluspüksid peavad vastama järgmistele kriteeriumitele:

1. Läbipaistmatust riidest.
2. Musta värvi.
3. Riidest (plastik, kumm ja sarnased materjalid on keelatud).
4. Matt tekstuur (mitte läikiv).
5. Kaunistused, rüüsid ja pitsid on keelatud.
6. Külgede katvus vähemalt 1 cm ja tuharalihaste katvus vähemalt ½, eest täielikult kaetud.
7. Jalanõud on keelatud.
8. Ehted ja aksessuaarid on keelatud, välja arvatud abielusõrmus.

Reegel 48 – Eelvõistlus: esimese voo esitus (veerandpöörded ja kohustuslikud poosid)

48.1 Esimene voor viiakse läbi, kui võistlejaid on rohkem kui kuus ning toimub järgmiselt:

1. Kõik võistlejad kutsutakse ühe grupina lavale, numbrilises järjekorras ja ühes rivis, näoga kohtunike poole.
2. Võistlejad jagatakse kahte võrdsesse gruppi ning asetatakse nii, et üks grupp on lava vasemal poolel ja teine grupp lava paremal poolel.
3. Võistlejad kutsutakse lava keskele numbrilises järjekorras, maksimaalselt kuus võistlejat korraga, sooritama veerandpöörded ja kohustuslike poose.
 - a. Vabaseis eest
 - b. Vabaseis vasakult poolelt
 - c. Vabaseis tagant
 - d. Vabaseis paremalt poolelt
 - e. Topeltbiitseps eest
 - f. Rind-biitseps küljelt
 - g. Topeltbiitseps tagant
 - h. Kõht ja jalad
4. Antud esialgne võistlejate rühmitamine ja veerandpöörete ning kohustuslike pooside sooritamine on mõeldud, et aidata kohtunikel otsustada, milliseid võistlejaid nad soovivad omavahel võrrelda.
5. Kohtunikud võivad nüüd esitada individuaalselt võrdlemissoove lavajuhile. Mitte vähem kui kolme võistlejat võrreldakse korraga. IFBB peakohtunikul või lavajuhil on õigus tühistada või muuta kohtuniku võrdlemissoov, kui see on õigustatud.
6. Kõik individuaalsed võrdlused viiakse läbi lava keskosas, kohtuniku soovitud järjekorras.

7. Võrdluste koguarvu määrab peakohtunik või lavajuht. Igale kohtunikule antakse võimalus esitada vähemalt üks võrdlussoov. Kas antud võrdlus kasutatakse ära või mitte, on peakohtuniku või lavajuhi otsustada.
8. Kõik võistlejad peavad tegema läbi vähemalt ühe võrdluse.
9. Kui viimane võrdlus on läbi, kogunevad võistlejad enne lavalt lahkumist numbrilises järjekorras ühte rivvi.
10. Seitse kohustuslikku poosi on:
 - a. Topeltbiitseps eest
 - b. Lailihas eest
 - c. Rind-biitseps küljelt
 - d. Topeltbiitseps tagant
 - e. Lailihas tagant
 - f. Trittseps küljelt
 - g. Kõht ja jalad

Reegel 49 – Eelvõistlus: esimese voo punktisüsteem (veerandpöörded ja kohustuslikud poosid)

49.1 Esimese voo punktisüsteem on järgmine:

1. Kohtunik annab igale võistlejale individuaalse hinnangu ning tagab, et kaks või enam võistlejat ei saaks ühte ja sama hinnangut.
2. Üheksa kohtuniku puhul tõmmatakse maha kaks kõige kõrgemat ja kaks kõige madalamat hinnet. Järelejäänud hinded liidetakse kokku, et saada esimese voo alamskoor ja kohad.
3. Esimese voo alamskooris ilmnedu võivad viigid eemaldatakse kasutades suhtelist paigutust.
4. Kohtunikud kasutavad vormi #3; statistikud kasutavad vormi #5.
5. Kuus parimat pääsevad edasi finaalvõistlusele (voorud 2 ja 3).

Reegel 50 – Eelvõistlus: esimese voo hindamine (veerandpöörded ja kohustuslikud poosid)

50.1 Esimest voo hinnatakse järgmiste kriteeriumite alusel:

1. Võistlejat hinnates peaks kohtunik kasutama meetodikat, mis võimaldaks tal kehale, kui tervikule, anda põhjalik hinnang. Kohustuslike pooside võrdluses peaks kohtunik esmalt vaatama primaarseid lihasrühmasid, mida vastav poos ette näeb. Seejärel peab kohtunik üle vaatama terve keha, alustades peast ning vaadates igat kehaosa allapoole liikudes, kõigepealt üldist muljet, seejärel lihasmassi, proportsioone, lihaste tihedust ja definitsiooni.
2. Allapoole liikudes tuleks üle vaadata pea, kael, õlad, rind, kõik käelihased, rinnalihased, rinna- ja deltalihase kinnituskohad, kõhulihased, talje, reied ja sääred. Sama protseduur toimub ka seljatagant, kus vaadatakse üle ülemised ja alumised trapetslihased, teres ja infraspinatus, seljasirutajad, tuharalihaste rühm, reie kakspea lihaste rühm reite tagaosas, säärelihased ja jalalabad. Erinevate lihasrühmade üksikasjalik hindamine tuleks teha võrdluste ajal, kui see võimaldab kohtunikul

võrrelda lihaskuju, tihedust ja definitsiooni, samas võttes arvesse võistleja proportsioone. Kohustuslike pooside võrdlemist ei saa üle rõhutada, kuna need võrdlused aitavad kohtunikul otsustada, millisel võistlejal on parim füüsiline lihasmassi, proportsioonide, lihaste tiheduse ja definitsiooni osas.

3. Füüsilist tuleks hinnata üldise lihastoonuse tasemel, mis on saavutatud läbi sportlike jõupingutuste. Lihasarühmad peaksid olema täidlase ja kindla kujuga ning vähese keharasvaga.
4. Hindamise alla kuulub ka nahatoon ja naha pingulolek. Nahk peaks olema ühtlane ja terve väljanägemisega.
5. Sportlase füüsilise hindamise alla kuulub kogu sportlase esitus, alates hetkest, mil sportlane astub lavale kuni hetkeni, mil sportlane lavalt lahkub. Sportlast tuleks vaadata, kui terve, heas vormis ja sportlasliku lihaselise füüsilise atraktiivselt esitatud kogupaketti.

Reegel 51 – Finaalvõistlus: teise vooru riietus (kohustuslikud poosid ja *posedown*)

51.1 Teise vooru riietus on sama, mis esimeses voorus.

Reegel 52 – Finaalvõistlus: teise vooru esitus (kohustuslikud poosid ja *posedown*)

52.1 Teise vooru tegevuskord on järgmine:

1. Kuus parimat finalistit kutsutakse lavale ühte rivvi numbrilises järjekorras. Igat finalistit tutvustatakse tema numbri, riigi ja nimega.
2. Kuus parimat finalistit teevad koos läbi seitse kohustuslikku poosi lava keskosas. Pärast seitsmendat poosi, peakohtunik muudab võistlejate järjestuse lavalt vastupidiseks ning võistlejad sooritavad uuesti kõik seitse poosi. Seda vooru hinnatakse.
3. Niipea, kui kohustuslikud poosid on läbi tehtud, kuulutab IFBB peakohtunik välja 60-sekundilise *posedowni* korraldaja poolt valitud muusikaga. Seda vooru osa ei hinnata.
4. Pärast *posedowni* asetatakse võistlejad taas ühte rivvi enne, kui nad lavalt lahkuvad.

Reegel 53 – Finaalvõistlus: teise vooru punktisüsteem

53.1 Esimese vooru punkte kasutatakse selleks, et järjestada võistlejad esimesest viieteistkümnendani ja selleks, et selgitada välja kuus finalistit, kes pääsevad edasi teise ja kolmandasse vooru. Kuus finalistit alustavad finaalvõistlust null punktidega. Teise vooru punktisüsteem näeb välja järgmine:

1. Ainult kohustuslikke poose hinnatakse, *posedowni* ei hinnata.
2. Kohtunikud annavad igale võistlejale oma hinnangu tagades, et kahe ega enama võistleja vahel ei teki viiki.
3. Üheksa kohtuniku puhul tõmmatakse kaks kõige kõrgemat ja kaks kõige madalamat hinnet maha, seejärel liidetakse kokku ja korrutatakse kahega, et selgitada välja teise vooru alamskoor.
4. Kohtunikud kasutavad vormi #6; statistikud kasutavad vormi #5.

Reegel 54 – Finaalvõistlus: teise vooru hindamine

54.1 Teise vooru hindamise puhul kasutatakse sama kriteeriumit, mida esimese vooru hindamisel. Siiski, kohtunikud peavad olema tähelepanelikud, sest võistlejate konditsioon võib olla võrreldes eelvõistlusega erinev. Seega, kohtunikud peaksid seda vooru hindama „värskest” perspektiivist ning tagama, et võistlejad saaksid õiglase hinnangu oma soorituse eest selles voorus.

Reegel 55 – Finaalvõistlus: kolmanda vooru esitus (vabakavad)

Kolmas voor järgneb vahetult teisele voorule.

55.1 IFBB peakohtuniku või lavajuhi juhtimisel kutsutakse võistlejad numbrilises järjekorras ükshaaval esitama oma vabakavasid. Vabakava muusika valib võistleja ise. Vabakava maksimaalne pikkus on 60 sekundit.

Reegel 56 – Finaalvõistlus: kolmanda vooru riietus (vabakavad)

56.1 Kolmanda vooru poseerimispuksid peavad vastama järgmistele kriteeriumitele:

1. Värv, materjal ja tekstuur on võistleja omal valikul.
2. Kaunistused, rüüsid ja pitsid on keelatud.
3. Külgede katvus vähemalt 1 cm ja tuharalihaste katvus vähemalt $\frac{1}{2}$, eest täielikult kaetud.
4. Jalanõud on keelatud
5. Ehted ja aksessuaarid on keelatud, välja arvatud abielusõrmus.
6. Rekvisiitide kasutamine on keelatud.

Reegel 57 – Finaalvõistlus: kolmanda vooru punktisüsteem (vabakavad)

57.1 Kolmanda vooru punktisüsteem on järgmine:

1. Kohtunik annab igale võistlejale individuaalse hinnangu ning tagab, et kaks või enam võistlejat ei saaks ühte ja sama hinnangut.
2. Kohtunikud võivad kasutada vormi #4 sportlaste kohta märkmete tegemiseks.
3. Üheksa kohtuniku puhul tõmmatakse kaks kõige kõrgemat ja kaks kõige madalamat hinnet maha, seejärel liidetakse kokku, et selgitada välja kolmanda vooru alamskoor.
4. Kohtunikud kasutavad vormi #6; statistikud kasutavad vormi #5.
5. „3. vooru alamskooris” esineda võivad viigid jäetakse esialgu alles, sest „3. vooru alamskoorile” liidetakse „2. vooru alamskoor”, et selgitada välja „Lõplik tulemus”.
6. Kui „Lõplikus tulemuses” peaks esinema viik, siis eemaldatakse viik kasutades „2. vooru alamskoori”. Kui viik peaks ikka veel esinema, kasutatakse viigi eemaldamiseks „Suhtelise paigutuse” meetodit „2. Vooru alamskooris”.

Reegel 58 – Finaalvõistlus: kolmanda vooru hindamine (vabakavad)

58.1 Kolmandat vooru hinnatakse järgmiste kriteeriumite alusel:

1. Kohtunikud hindavad, kuidas võistlejad esitlevad oma füüsis muusika saatel. Kohtunik eelistab sujuvat, kunstipärast ning hea koreograafiaga kava, mis võib

sisaldada erinevaid poose, kuid kohustuslikud poosid peavad olema lisatud. Kohustuslikud poosid tuleks vabakava ajal fikseerida, mitte ujuda ühest poosist teise. Laval lamamine, „kuu” poosid ja võistluspükste üles tõmbamine, et näidata reie nelipea lihase ülemist siseosa või tuharalihast, on rangelt keelatud.

2. Kohtunikele tuletatakse meelde, et selles voorus hindavad nad 50% ulatuses füüsisist ja 50% ulatuses vabakava.

Reegel 59 – Finaalvõistlus: autasustamistseremoonia

59.1 Autasustamistseremoonia

Autasustamistseremoonia toimub järgmiselt:

1. Kuus finalistit kutsutakse lavale autasustamistseremooniast osa võtma.
2. Tseremooniameister kasutab vormi #7, pealkirjaga „Top 6 finalistit”, ning kuulutab välja kuuendale kohale platseeruva võistleja numbrid, riigi ja nime, võistleja seisab pjedestaali paremale poolele (eestpoolt vaadatuna) ning võtab seejärel vastu oma auhinna. Tseremooniameister kuulutab välja viiendale kohale platseeruva võistleja numbrid, riigi ja nime, võistleja seisab pjedestaali paremale poolele ning võtab seejärel vastu oma auhinna. Tseremooniameister kuulutab välja neljandale kohale platseeruva võistleja numbrid, riigi ja nime, võistleja seisab pjedestaali vasakule poolele ning võtab seejärel vastu oma auhinna. Tseremooniameister jätkab kolmanda ja teise koha välja kuulutamist ning lõpetab esimese koha välja kuulutamise.
3. IFBB President, või võistlustel olev kõrgeim IFBB ametnik, koos tema poolt sellele tseremooniale kutsutud ametnikega autasustavad võitjaid medalite ja/või karikatega.
4. Võitja riigihümni mängitakse kohe, kui võitja on võtnud vastu oma auhinnad
5. Pärast hümnid ja lipuheiskamistseremooniast palutakse finalistidel lühikeseks ajaks jääda fotografeerimise eesmärgil lavale. Üksikasjalikuma autasustamistseremoonia kirjelduse leiab **Reegli 36** alt.

Reegel 60 – Absoluutkategorია ja autasustamine

60.1 Absoluutkategorია ja autasustamine

Meeste klassikalise kulturismi maailmameistrivõistlustel selgitatakse absoluutkategorია võitja välja järgmiselt:

1. Kohe pärast viimase kategorია autasustamist kutsutakse lavale numbrilises järjekorras kõikide kategorია võitjad.
2. IFBB peakohtunik palub võistlejatel teha läbi kõik kohustuslikud poosid (meestel seitse poosi ja naistel viis poosi) ning vajadusel individuaalsed võrdlused. Järgneb 60-sekundiline *posedown*.
3. Kohtunikud kasutavad vormi #6, pealkirjaga „Kohtunike individuaalne hindamine (finaalvõistlus)”, et järjestada kõik võistlejad esimesest kuni viiendani.
4. Statistid kasutavad vormi #5, pealkirjaga „Tulemuste protokoll (statistikud)”, liidavad tulemused kokku ning selgitavad välja võistlejate kohad esimesest viiendani.
5. Absoluutne võitja kuulutatakse välja ning autasustatakse IFBB võistleja absoluutse kuldmedali ja karikaga, mille annab üle IFBB President või kõige kõrgem IFBB ametnik sellel võistlusel. Medali ja karika peab tagama korraldav siseriiklik liit.

Koondise tulemuste jaotus ja autasustamine – vastavalt **Reeglile 38**

Tulemuste avaldamine – vastavalt **Reeglile 39**

Kohustuslike pooside üksikasjalik kirjeldus – Lisa 5

Pildid kõikidest kohustuslikest poosidest – Lisa 6

NAISTE FITNESS

Reegel 61 - Sissejuhatus

Naiste fitnessi tunnustati ametlikult spordialana 3. Septembril, 2005. aastal IFBB Täitevnõukogu poolt IFBB kongressil Guamis, USA-s.

61.1 Üldine:

Naiste fitnessi reeglid koosnevad määrustest, eeskirjadest, direktiividest ja otsustest, et juhendada IFBB-d ja selle liikmeid naiste fitnessi administreerimises.

61.2 Reeglid:

Kindlad administratiivsed ja tehnilised reeglid, mis esinevad üldreeglite lõigus, on naiste fitnessis samad, seega selles lõigus neid ei korrata.

Reegel 62 – Korraldajate kohustused sportlaste ja delegaatide vastu

62.1 Kohustused:

Maailmameistrivõistluste korraldaja katab kahekohaliste tubade ja toitlustuse (hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi) kulud sportlastele ja delegaatidele järgnevalt:

1. Naiste maailmameistrivõistlused kulturismis, fitnessis ja bodyfitnessis ning meeste fitnessi meistrivõistlused:

Neljaks päevaks (kolmeks ööks) järgneval skaalal:

- c. Kolm või enam võistlejaid – kaks delegaati
- d. Üks või kaks võistlejat – üks delegaat

Märkus 1: Võistlejate arv A-koondises siseriikliku liidu kohta ei tohi ületada avatud kategooriate arvu antud võistlusel, seega tohib igas kategoorias võistelda kaks võistlejat.

Märkus 2: Juhul, kui pole teisiti märgitud, võib A-koondises olla üheksa võistlejat (kaks naiskulturisti, kaks naisfitnessisti, neli bodyfitnessisti ja üks meesfitnessist) ning lubatakse siseriikliku liidu kohta igasse kategooriasse võistleva kaks võistlejat.

Märkus 3: Võistlejateta delegaadid peavad ise katma oma osalemisest tulenevad kulud.

Märkus 4: IFBB ja korraldaja kokkuleppel võidakse avada võistlustel üks lisakategooria.

2. Juuniorite ja veteranide kulturismi, fitnessi, ja bodyfitnessi maailmameistrivõistlused:
Neljaks päevaks (kolmeks ööks) järgneval skaalal:

- a. Kolm või enam võistlejaid – kaks delegaati
- b. Üks või kaks võistlejat – üks delegaat

Märkus 1: Võistlejate arv A-koondises siseriikliku liidu kohta ei tohi ületada avatud kategooriate arvu antud võistlusel, seega tohib igas kategoorias võistelda kaks võistlejat.

Märkus 2: Juhul, kui pole teisiti märgitud, võib A-koondises olla üheksateist võistlejat (üks juuniorist naiskulturist, kaks juuniorist meeskulturisti, kaks juuniorist meesfitnessisti, üks juuniorist klassikaline kulturist, üks veteranist naiskulturist, seitse veteranist meeskulturisti, üks veteranist klassikaline kulturist, üks veteranist bodyfitnessist) ning lubatakse siseriikliku liidu kohta igasse kategooriasse võistleva kaks võistlejat.

Märkus 3: Võistlejateta delegaadid peavad ise katma oma osalemisest tulenevad kulud.

Märkus 4: IFBB ja korraldaja kokkuleppel võidakse avada võistlustel üks lisakategooria.

3. Naiste juuniorite fitnessis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise kuni kahe võistlejaga. Igas kategoorias võib võistelda kuni kaks võistlejat.
4. Naiste fitnessis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise kuni kahe võistlejaga. Igas kategoorias võib võistelda kuni kaks võistlejat.
5. B-koondist puudutavad reeglid leiab reegli 9.5 alt.

63.1 Kategooriad:

Naiste fitnessi maailmameistrivõistlustel on avatud järgmised kategooriad:

1. Naiste maailmatasemel fitnessi võistlustel on kokku kaks kategooriat:

Klass A: Kuni ja kaasa arvatud 163 cm

Klass B: Rohkem kui 163 cm

2. Naisjuuniorite maailmatasemel fitnessi võistlustel on kokku kaks kategooriat:

Klass A: Kuni ja kaasa arvatud 163 cm

Klass B: Rohkem kui 163 cm

Reegel 64 – Voorud

Naiste fitness koosneb kolmest voorust:

1. Eelvõistlus – Voor 1 (vabakavad)
2. Eelvõistlus – Voor 2 (veerandpöörded)
3. Finaalvõistlus – Voor 2 (vabakavad ja veerandpöörded)

Reegel 65 – Eelvõistlus: eliminatsioonivoor

65.1 Üldine:

Eelvõistlus, mis on avatud üldsusele, toimub päev pärast ametlikku sportlaste registreerimist. Kategooria hindamiseks tuleks avaldada ajakava ning ühe kategooria hindamiseks tuleks võimaldada umbes kolmkümmend minutit. Võistlejad peaksid olema lavataguses ettevalmistusruumis vähemalt kolmkümmend minutit enne oma kategooria hindamise algust, et riietuda võistlusriietusse ning end üles soojendada. Võistlejad on ainuisikuliselt vastutavad tagamaks oma kohaloleku ja valmisoleku võistelda, kui nende kategooria lavale kutsutakse, vastasel juhul võistleja elimineeritakse võistluselt

65.2 Eliminatsioonivooru protseduurid:

Kui kategoorias võistleb rohkem kui viisteist võistlejat, toimub eliminatsioonivoor, mille eesmärgiks on võistlejate arvu vähendamine viieteistkümnele. Eliminatsioonivoor toimub järgmiselt:

1. Terve koosseis kutsutakse lavale, numbrilises järjestuses ühes või kahes reas, vaatega ette.

2. Koosseis jagatakse kaheks võrdseks grupiks ning asetatakse nii, et üks grupp on lava vasemal poolele ja teine grupp lava paremal poolel. Keskmine osa jäetakse vabaks võistlejate võrdlemiseks.
3. Võistlejad kutsutakse lava keskele numbrilises järjekorras, maksimaalselt viis võistlejat korraga, sooritama veerandpöördeid.
4. IFBB peakohtunik palub võistlejatel teha läbi neli veerandpöört:
 - a. Vabaseis eest
 - b. Vabaseis vasakult küljelt
 - c. Vabaseis tagant
 - d. Vabaseis paremalt küljelt
5. Pärast veerandpöördeid paigutatakse kogu koosseis numbrilises järjekorras ühte rivvi lavalt lahkumiseks.

Märkus: võistlejatel on keelatud laval närimiskummi või kompveki närimine.

Reegel 66 – Eelvõistlus: eliminatsioonivooru ja teise voo ru rietus

66.1 Eliminatsioonivooru ja teise voo ru rietus (kaheosalised bikiinid):

Eliminatsioonivooru ja teise voo ru rietus peab vastama järgmistele kriteeriumitele:

1. Lihtsast läbipaistmatust materjalist kaheosalised bikiinid.
2. Bikiinide värv, stiil ja kõrgete kontsadega kingad on võistleja omal valikul.
3. Bikiinide peab katma vähemalt ½ tuharast ning kogu eesmise osa.

66.2 Juuksed võivad olla soengusse seatud.

66.3 Välja arvatud abielusõrmus ja väikesed needitaolised kõrvarõngad, ehteid ei tohi kanda.

66.4 IFBB peakohtunikul või volitatud esindajal on õigus kontrollida, kas bikiinid on sündsad ja vastavad oma tegumoelt üldiselt aktsepteeritud maitsele.

Reegel 67 – Eelvõistlus: eliminatsioonivooru punktisüsteem

67.1 Eliminatsioonivooru punktisüsteem:

1. Kohtunikud hindavad üldist füüsilist proportsiooni, sümmeetriat kui ka nahatooni. Eliminatsioonivooru hindamine toimub järgmiselt:
2. Kui võistlejaid on rohkem kui viisteist, valivad kohtunikud välja viisteist parimat ning märgivad „X” nende numbrite kõrvale, kasutades vormi #1 pealkirjaga „Eliminatsioonivoor”
3. Kasutades vormi #2 pealkirjaga „Eliminatsioonivoor”, statistikud kirjutavad kohtunike valikud sellele lehele ümber ning seejärel ühtivad kohtunike hinded, et valida välja viisteist parimat.
4. Kui viieteistkümnendat kohta jagavad kaks või enam võistlejat, kutsutakse need võistlejad lavale tagasi ning palutakse uuesti läbi teha neli veerandpöört viigi eemaldamise eesmärgil.

5. Ainult viisteist parimat liiguvad edasi esimesse vooru.

Reegel 68 – Esimese vooru riietus (vabakava)

68.1 Esimese vooru riietus:

Esimese vooru riietus peab vastama järgmistele kriteeriumitele:

1. Võistlejad võivad riietuda nii nagu nad peavad vajalikuks oma vabakava esitamiseks.
2. G -stringid on rangelt keelatud. G -stringe ei tohi kanda võimlemistrikoos, võrksukkade ega retuuside peal. G -stringe ei tohi kanda ka seeliku või mõne muu riietuse all, mis paljastaks liikumise ajal tuharad. Bikiinid peavad terve vabakava vältel katma ½ tuharast.
3. Kui võistleja laval olles eemaldab riietuse, et paljastada G -stringe, katkestatakse muusika ja võistleja diskvalifitseeritakse.
4. Vabakava riietus kontrollitakse lava taga enne, kui võistleja lavale lastakse. Kui riietus ei vasta IFBB standarditele, antakse võistlejale viis (5) minutit selle korrigeerimiseks, vastasel juhul võistleja diskvalifitseeritakse.
5. Spordijalatsid võib kanda võistleja omal valikul.
6. Võistlejad võivad oma riietusel kanda sponsorite logosid, millede mõõtmed ei ole suuremad kui 4cm x 8cm.
7. Siseriiklike liitude ja peadelegaatide kohustus on, et nende fitnessistid oleksid teadlikud allolevatest reeglitest.
8. Kõik võistlusriietusega seonduvad küsimused tuleb esitada IFBB juhtivale ametnikule või IFBB peakohtunikule ametliku sportlaste registreerimise ajal.

Reegel 69 – Eelvõistlus: esimese vooru esitus

69.1 Tegevuskord:

Esimese vooru tegevuskord on:

1. Võistlejad kutsutakse numbrilises järjekorras ükshaaval esitama oma vabakavasid. Vabakava muusika valib võistleja ise. Vabakava maksimaalne pikkus on 90 sekundit.
2. Igat võistlejat tutvustatakse nime, numbriga ja riigiga.
3. Rekvisiitide kasutamine on piiratud:
**Märkus: Kui käesolevas pole teisiti märgitud, võistleja, isik või isikud ei kanna ega transpordi mis tahes eset või seadet lavale ega lavalt maha enne vabakava, vabakava ajal, või pärast vabakava. Võistlejal on lubatud kanda väikest eset, mida saab hoida käes või mida saab liigitada riietuse juurde kuuluvaks (peakate, pall, kepp) Esemed, mis vabakava ajal enda küljest eemaldatakse tuleb lavalt lahkudes ära korjata viivitust tekitamata. Võistlejad peavad oma rekvisiidid esitama üle vaatamiseks ametlikul sportlaste registreerimisel.*
4. Võistlejatel on keelatud kasutada seadmeid, mis jätavad lava platvormile maha materjali, mis 1) võib avaldada ohtu teistele võistlejatele või 2) vajab lava puhastamist või parandamist enne edasist kasutamist.
5. Võistleja peab lavale sisenema ja sealt väljuma teiste isikute abita, näiteks ei tohi võistlejat lavale kanda.
6. Turvalisuse mõttes on kehaõlide kasutamine selles voorus rangelt keelatud.

Reegel 70 – Eelvõistlus: esimese voo punktisüsteem

70.1 Esimese voo punktisüsteem:

Esimese voo punktisüsteem on järgmine:

1. Kasutades vormi #3, pealkirjaga „Kohtuniku individuaalne hindamine (eelvõistlus)”, iga kohtunik hindab võistlejaid kohtadele 1-15, tagades, et mitte ükski võistleja ei saaks teise võistlejaga sama kohta.
2. Kohtunikud võivad kasutada vormi #4, pealkirjaga „Kohtuniku isiklikud märkmed”, et teha märkmeid iga võistleja kohta.
3. Statistid koguvad kohtunikele #3 vormid ning kirjutavad nende hinnangud ümber vormile #5, pealkirjaga „Tulemuste protokoll (statistikud), eelvõistluse osasse. Seejärel tõmbavad maha kaks kõige kõrgemat ja kaks kõige madalamat hinnet iga võistleja kohta, liidavad ülejäänud viis hinnet ja kannavad tulemuse tulpa „1. voo alamskoor”.
4. Juhul, kui esimese voo alamskooris peaks ilmnema viik, jäetakse viik esialgu alles, sest esimese voo alamskoorile liidetakse hiljem juurde teise voo alamskoor, et selgitada välja kogu eelvõistluse tulemused.

Reegel 71 – Eelvõistlus: esimese voo hindamine

71.1 Esimese voo hindamine:

Esimest voo hinnatakse vastavalt järgmistele kriteeriumitele:

1. Iga kohtunik hindab vabakava, vaadates stiili, isikupära, sportlikku koordineerimist ja üldist tulemuslikkust. Kohtunikud eelistavad võistlejaid, kes sooritavad jõu- ja paindumusharjutusi kui ka võimlemiselemente. Vabakava võib sisaldada aeroobikat, tantsu, võimlemist või teisi sportlikke demonstratsioone. Kohustuslikke elemente ei ole.
2. Kohtunikele tuletatakse meelde, et selles voores hindavad nad ainult fitnessi vabakava, mitte füüsilist. Üksikasjalikumalt **Lisas 7**.

Reegel 72 – Eelvõistlus: teise voo esitus (veerandpöörde)

72.1 Teise voo esitus:

Teise voo tegevuskord on järgmine:

1. Terve kategooria kutsutakse numbrilises järjekorras ühe grupina lavale.
2. Võistlejad jagatakse kahte võrdsesse gruppi ning asetatakse nii, et üks grupp on lava vasemal poolel ja teine grupp lava paremal poolel. Lava keskosa jäetakse võrdluste jaoks vabaks.
3. Võistlejad kutsutakse lava keskele numbrilises järjekorras, maksimaalselt viis võistlejat korraga, sooritama veerandpöördeid.
4. Antud esialgne võistlejate rühmitamine ja veerandpöörde sooritamise on mõeldud, et aidata kohtunikel otsustada, milliseid võistlejaid nad soovivad omavahel võrrelda.
5. Kohtunikud võivad nüüd esitada individuaalselt võrdlemissoove lavajuhile. Mitte vähem kui kolme ja mitte rohkem kui viit võistlejat võrreldakse korraga. IFBB peakohtunikul või lavajuhil on õigus tühistada või muuta kohtuniku võrdlemissoov, kui see on õigustatud.

6. Kõik individuaalsed võrdlused viiakse läbi lava keskosas, kohtuniku soovitud järjekorras.
7. Võrdluste koguarvu määrab peakohtunik või lavajuht.
8. Kõik võistlejad peavad tegema läbi vähemalt ühe võrdluse.
9. Kui viimane võrdlus on läbi, kogunevad võistlejad enne lavalt lahkumist numbrilises järjekorras ühte rivvi.

Reegel 73 – Teise voo punktisüsteem

73.1 Teise voo punktisüsteem:

Teise voo punktisüsteem on:

1. Kasutades vormi #3, pealkirjaga „Kohtuniku individuaalne hindamine (eelvõistlus)”, iga kohtunik hindab võistlejaid kohtadele 1-15, tagades, et mitte ükski võistleja ei saaks teise võistlejaga sama kohta. Kohtunikud võivad kasutada vormi #4, pealkirjaga „Kohtuniku isiklikud märkmed”, teha märkmeid iga võistleja kohta.
2. Statistikud kirjutavad kohtunike hinnangud ümber vormile #5, pealkirjaga „Tulemuste protokoll (statistikud), eelvõistluse osasse. Seejärel tõmbavad maha kaks kõige kõrgemat ja kaks kõige madalamat hinnet (ühiksa kohtuniku puhul) iga võistleja kohta, liidavad ülejäänud viis hinnet, et selgitada välja teise voo alamskoor ja võistlejate tulemused.
3. Teise voo alamskooris ilmnedu võivad viigid jäetakse esialgu alles, sest teise voo alamskoor liidetakse esimese voo alamskoorile juurde, et selgitada välja eelvõistluse skoor ja võistlejate tulemused.
4. Kui eelvõistluse skooris peaks ilmne viik, eemaldatakse viik teise voo alamskoori põhjal. Kui viik peaks ikkagi esinema, eemaldatakse viik kasutades „suhtelise paigutuse” meetodit.

Märkus: „Suhtelise paigutuse” meetodi kasutus:

Iga kohtuniku hindeid kohta jagavate sportlaste vahel võrreldakse tulp-tulba haaval. Parema hinde saanud sportlase numbri kohale märgitakse punktike. Antud arvestusse loetakse kõigi üheksa kohtuniku hinded. Sportlaste numbritele kohale märgitud punktikesed loetakse kokku ning võidab sportlane, kelle numbri kohale märgitud kõige rohkem punktikesi.

5. Kümme parimat pääsevad edasi finaalvõistlusele.

Reegel 74 – Eelvõistlus: teise voo hindamine

74.1 Teise voo hindamine

Teist voo hinnatakse vastavalt järgmistele kriteeriumitele:

1. Kohtunik peaks kõigepealt hindama füüsilise üldist sportlikku välimust. Hindamine peaks algama peast ning liikuma allapoole, võttes arvesse terve füüsilise. Füüsilise üldmuljega algavasse hinnangusse peaks kuuluma ka juuste ja näo ilu, sportlike arendatud lihaskond, sümmeetrilise ja proportsionaalse füüsilise esitus, naha seisukord ja toon ning sportlase võime esitleda end enesekindluse, tasakaalukuse ja graatsiaga.
2. Füüsilist tuleks hinnata üldise lihastoonuse tasemel, mis on saavutatud läbi sportlike jõupingutuste. Lihasarühmad peaksid olema täidlase ja kindla kujuga ning vähese keharasvaga. Füüsis ei tohi olla liiga lihaseline, kõhn, sügavalt eristunud lihastega ega

sooneline. Füüsis, mida peetakse liiga lihaseliseks või kõhnaks, hinnatakse madalamalt.

3. Hindamise alla kuulub ka naha pingulolek ja toon. Nahatoon peaks olema ühtlane ja terve väljanägemisega. Jumestus ja soeng peaksid täiendama sportlase poolt esitatud „kogupaketti”.
4. Sportlase füüsis hindamise alla kuulub kogu sportlase esitus, alates hetkest, mil sportlane astub lavale kuni hetkeni, mil sportlane lavalt lahkub. Fitnessisti tuleks vaadata, kui tervet, heas vormis ja sportlasliku füüsis atraktiivselt esitatud kogupaketti.
5. Kohtunikele tuletatakse meelde, et tegemist ei ole kulturismivõistlusega. Võistlejatel peab olema lihaskuju, kuid mitte suurus, definitsioon ega vaskulaarsus, mida näeb kulturismivõistlustel. Võistlejat, kellel esinevad sellised omadused, hinnatakse madalamalt. Üksikasjalikumalt **Lisas 7**.

Reegel 75 – Finaalvõistlus: kolmas ja neljas voor (vabakava ja veerandpöörded)

75.1 Toimingud:

Kümme parimat pääsevad eelvõistluselt finaalvõistlusele, mis koosneb ühest voorust:

1. Kolmas voor (fitnessi vabakava)
2. Neljas voor (veerandpöörded)

Reegel 76 – Finaalvõistlus: kolmanda ja neljanda vooru riietus

76.1 Kolmanda ja neljanda vooru riietus peab vastama järgmistele kriteeriumitele:

1. Kolmas voor (fitnessi vabakava) – sama riietus nagu kirjeldatud reeglis 66.
2. Neljas voor (veerandpöörded) – sama riietus nagu kirjeldatud reeglis 66.

Märkus: võistlejad võivad teise vooru bikiinideks kasutada erinevaid bikiine, kuid need peavad samuti vastama oma tegumoelt üldiselt aktsepteeritud maitsele ja olema sündsad nagu kirjeldatud reeglis 66.

Reegel 77 – Finaalvõistlus: kolmanda vooru esitus (fitnessi vabakava)

77.1 Kolmanda vooru tegevuskord on:

1. Kuus finalist, kandes vabakava riietust, tulevad ükshaaval lavale esitama oma fitnessi vabakavasid. Vabakava muusika valib võistleja ning selle pikkus on maksimaalselt 90 sekundit. Vooru esimest poolt ei hinnata.
2. Igat võistlejat tutvustatakse numbri, nime ja riigiga.
3. Mõne aja pärast naasevad kuus parimat lavale, et teha läbi veerandpöörded.

Reegel 78 – Finaalvõistlus: neljanda vooru esitus (veerandpöörded)

78.1 Neljanda vooru tegevuskord on:

1. Kuus finalisti kutsutakse numbrilises järjekorras ühe rivina lavale.
2. Igat võistlejat tutvustatakse numbrilises järjekorras numbri, nime ja riigiga.
3. Rivil palutakse läbi teha veerandpöörded.
4. Peakohtunik või lavajuht võib oma äranägemise järgi lasta võistlejatel teha veerandpöörded lava keskosas ja seejärel rivi asetuse vastupidiseks muuta.
5. Võistlejad lahkuvad lavalt pärast veerandpöörete sooritamist.

Reegel 79 – Finaalvõistlus: neljanda vooru punktisüsteem

79.1 Neljanda punktisüsteem on järgmine:

1. Kohtunikud kasutavad vormi #6, pealkirjaga „Kohtunike individuaalne hindamine”, ning, kasutades samu kriteeriumeid, mis eelvõistluse puhul, järjestavad võistlejad esimesest kuuendani nii, et võistlejate vahel ei tekiks viiki.
2. Statistid koguvad kohtunikelt vormid #6 ning kirjutavad kohtunike hinded ümber vormile #5, pealkirjaga „Tulemuste protokoll (statistikud)”. Statistikud tõmbavad maha kaks kõige kõrgemat ja kaks kõige madalamat hinnet ning liidavad järelejäänud hinded kokku, et selgitada välja „Kolmanda vooru alamskoor”.
3. Statistikud liidavad seejärel kokku „Eelvõistluse skoori” ja „Kolmanda vooru skoori”, et selgitada välja „Lõppskoor” ja „Lõpptulemused”
4. Juhul, kui kolmanda vooru alamskooris peaks ilmnema viik, jäetakse viik esialgu alles, sest kolmanda vooru alamskoor tuleb liita eelvõistluse skoorile, et selgitada välja lõppskoor. Juhul, kui lõppskooris peaks ilmnema viik, kasutatakse suhtelise paigutuse meetodit ja sportlase kolmanda vooru alamskoori.
5. Kohtunikud kasutavad vormi #6; statistikud kasutavad vormi #5.

Reegel 80 – Finaalvõistlus: neljanda vooru hindamine

80.1 Neljandat vooru hinnatakse kasutades samu kriteeriumeid nagu on välja toodud reeglis 74 (veerandpöörded). Üksikasjalikumalt **Lisas 7**.

Reegel 81 – Finaalvõistlus: autasustamistseremoonia

81.1 Autasustamistseremoonia:

Autasustamistseremoonia viiakse läbi järgmiselt:

1. Kuus finalisti kutsutakse lavale autasustamistseremooniast osa võtma.
2. Tseremooniameister kasutab vormi #7, pealkirjaga „Top 6 finalisti”, ning kuulutab välja kuuendale kohale platseeruva võistleja numbri, riigi ja nime, võistleja seisab pjedestaali paremale poolele (eestpoolt vaadatuna) ning võtab seejärel vastu oma auhinna. Tseremooniameister kuulutab välja viiendale kohale platseeruva võistleja numbri, riigi ja nime, võistleja seisab pjedestaali paremale poolele ning võtab seejärel vastu oma auhinna. Tseremooniameister kuulutab välja neljandale kohale platseeruva võistleja numbri, riigi ja nime, võistleja seisab pjedestaali vasakule poolele ning võtab seejärel vastu oma auhinna. Tseremooniameister jätkab kolmanda ja teise koha välja kuulutamist ning lõpetab esimese koha välja kuulutamisega.

3. IFBB President, või võistlustel olev kõrgeim IFBB ametnik, koos tema poolt sellele tseremooniale kutsutud ametnikega autasustavad võitjaid medalite ja/või karikatega.
4. Võitja riigihümni mängitakse kohe, kui võitja on võtnud vastu oma auhinnad
5. Pärast hümnit ja lipuheiskamistseremooniat palutakse finalistidel lühikeseks ajaks jääda fotografeerimise eesmärgil lavale. Üksikasjalikuma autasustamistseremoonia kirjelduse leiab **Reegli 36** alt.

Reegel 82 – Absoluutkategooria ja autasustamine

82.1 Absoluutkategooria ja autasustamine:

1. Kohe pärast viimase fitnessi kategooria autasustamist kutsutakse lavale kummagi kategooria võitjad, numbrilises järjekorras ja ühes rivis. Võistlejad kannavad kaheosalisi bikiine ja kõrgete kotsadega kingi.
2. IFBB peakohtunik palub võistlejatel läbi teha veerandpöörded numbrilises järjekorras ja seejärel vastupidises järjekorras.
3. Kohtunikud kasutavad vormi #6, pealkirjaga „Kohtunike individuaalne hindamine (finaalvõistlus)”, et anda kummalegi võistlejale esimene ja teine koht.
4. Statistid kasutavad vormi #5, pealkirjaga „Tulemuste protokoll (statistikud)”, et kokku liita hinded ja selgitada välja võistlejate lõplikud kohad.
5. Absoluutne võitja kuulutatakse välja ning autasustatakse IFBB võistleja absoluutse kuldmedali ja karikaga, mille annab üle IFBB President või kõige kõrgem IFBB ametnik sellel võistlusel. Medali ja karika peab tagama korraldav siseriiklik liit.

Reegel 83 - Koondise tulemuste jaotus ja autasustamine

38.1 Parim koondis:

Parima koondise välja selgitamisel lähevad arvesse ainult A-koondislaste tulemused, mis toimub järgmiselt:

1. Kohtunike sekretär kasutab kõikide kategooriate protokolle, et märkida kümne parima sportlase riigid igast kategooriast vormile #8, pealkirjaga „Parim rahvuskoondis”, ning kasutab seda vormi, et arvutada välja riigi kogupunktid ja koht. Punktide skaala näeb välja järgmiselt: 1. koht – 16 punkti, 2. koht – 12 punkti, 3. koht – 9 punkti, 4. koht – 7 punkti, 5. koht – 6 punkti, 6. koht – 5 punkti, 7. koht – 4 punkti, 8. koht – 3 punkti, 9. koht – 2 punkti, 10. koht – 1 punkt. Kui kolm parimat rahvuskoondist on välja selgitatud, viiakse läbi auhinnatseremoonia, mis on sarnane eelpool mainitud kategooriate auhinnatseremooniatele. President, või tema esindaja, autasustab kolme parimat rahvuskoondist auhindadega, auhinnad peab tagama korraldav siseriiklik liit.
2. Auhiinad võtavad vastu kolme parima rahvuskoondise peadelegaadid või meeskonna juhid.
3. Kui kahe või enama riigi vahel peaks tekkima viik, vaadatakse milline riik on saanud kõige rohkem esimesi kohtasid, teisi kohtasid, kolmandaid kohtasid jne. Kui see viiki ei eemalda, võidab viigi riik, kes on pannud võistlustele rohkem võistlejaid.

Tulemuste avaldamine vastavalt **Reeglile 39**.

LISA 7

KUIDAS HINNATA FITNESSI VÕISTLUST

SISSEJUHATUS

Kohtunikele tuletatakse meelde, et nad hindavad naiste fitnessi võistlust, mitte naiste kulturismivõistlust. Naiskulturistile omane lihastüüp, vaskulaarsus, lihasdefiniitsioon ja/või madal keharasva protsent ei ole naisfitnessisti puhul vastuvõetav ning seetõttu tuleb hinnata madalamalt.

ÜLDINE ESITUS

Kohtunikele tuletatakse meelde, et võistleja rühti ja kehahoiakut tuleb arvesse võtta kogu laval oleku vältel. Üldist pilti tuleks demonstreerida tasakaalukalt ja enesekindlalt. See on eriti tähtis vabalt seistes ning veerandpöörete võrdluse ajal.

Võistlejatel hoiatatakse vabaseisu ajal mitte sisse võtta pinges poosi, painutades käed külgedele, et näidata muskulaarsust. Vabaseis tähendab seda, et võistleja seisab sirgelt, pea vaatega ette, õlad taga, rind ees, kõht sees, kannad koos, käed VABALT külgedel.

Sama kehtib ka veerandpöörete ajal. Seisak peab olema sirge, pea vaatega ette, õlad taga, rind ees, kõht sees, jalad koos ja käed VABALT külgedel.

VEERANDPÖÖRDED:

Vabaseis vasakult küljelt:

Pingevaba sirge seisak, pea ja silmad kehaga ühes suunas, kannad koos, Jalad keeratud 30 kraadi väljapoole, põlved koos ja sirged, kõht sees, rind ees, õlad taga, vasak käsi keha keskjoonest veidi tagapool ja küünarnukist kergelt kõverdatud, põial ja sõrmed koos, peopesa keha suunas, käelaba kergelt peekritaolises asendis, parem käsi keha keskjoonest veidi eespool ja küünarnukist kergelt kõverdatud, põial ja sõrmed koos, peopesa keha suunas, käelaba kergelt peekritaolises asendis. Käte asend põhjustab ülakehal kerge väände vasakule poole, vasak õlg langetatud ja parem õlg kergitatud. See on normaalne ning sellega ei tohi liialdada. Tegemist on vabaseisuga, lihaste pingutamine on keelatud. Võistlejad, kes ei suuda sisse võtta korrektset poosi, saavad hoiatuse pärast mida arvatakse nende skoorist punkte maha.

Vabaseis tagant:

Pingevaba sirge seisak, pea ja silmad kehaga ühes suunas, kannad koos, Jalad keeratud 30 kraadi väljapoole, põlved koos ja sirged, kõht sees, rind ees, õlad taga, mõlemad käed vabalt külgedel kehaga ühel keskjoonel, küünarnukid kergelt kõverdatud, põidlad ja sõrmed koos, peopesad keha suunas ning kehast umbes 10 cm kaugusel, käelabad kergelt peekritaolises asendis. Tegemist on vabaseisuga, lihaste pingutamine on keelatud. Võistlejad, kes ei suuda sisse võtta korrektset poosi, saavad hoiatuse pärast mida arvatakse nende skoorist punkte maha.

Vabaseis paremalt küljelt:

Pingevaba sirge seisak, pea ja silmad kehaga ühes suunas, kannad koos, Jalad keeratud 30 kraadi väljapoole, põlved koos ja sirged, kõht sees, rind ees, õlad taga, vasak käsi keha

keskjoonest veidi eespool ja küünarnukist kergelt kõverdatud, põial ja sõrmed koos, peopesa keha suunas, käelaba kergelt peekritaolises asendis, parem käsi keha keskjoonest veidi tagapool ja küünarnukist kergelt kõverdatud, põial ja sõrmed koos, peopesa keha suunas, käelaba kergelt peekritaolises asendis. Käte asend põhjustab ülakehal kerge väände paremale poole, vasak õlg kergitatud ja parem õlg langetatud. See on normaalne ning sellega ei tohi liialdada. Tegemist on vabaseisuga, lihaste pingutamine on keelatud. Võistlejad, kes ei suuda sisse võtta korrektset poosi, saavad hoiatuse pärast mida arvatakse nende skoorist punkte maha.

Vabaseis eest:

Pingevaba sirge seisak, pea ja silmad kehaga ühes suunas, kannad koos, Jalad keeratud 30 kraadi väljapoole, põlved koos ja sirged, kõht sees, rind ees, õlad taga, mõlemad käed vabalt külgedel kehaga ühel keskjoonel, küünarnukid kergelt kõverdatud, põidlad ja sõrmed koos, peopesad keha suunas ning kehast umbes 10 cm kaugusel, käelabad kergelt peekritaolises asendis. Tegemist on vabaseisuga, lihaste pingutamine on keelatud. Võistlejad, kes ei suuda sisse võtta korrektset poosi, saavad hoiatuse pärast mida arvatakse nende skoorist punkte maha.

ESIMENE VOOR – VABAKAVA

Viisteist parimat esitavad selles voorus fitnessi vabakava oma valitud muusika saatel, vabakava pikkus ei tohi ületada 90 sekundit.

Kohtunik peaks taaskord võtma arvesse „Täispaketti” ehk tervet vabakava hetkest, mil võistleja end lavalt esitab kuni hetkeni, mil võistleja lavalt lahkub.

Kohtunikele tuletatakse meelde, et selles voorus hindavad nad ainult vabakava mitte füüsisist. Kohtunik peab eelistama hea koreograafiaga ja loomingulist kava, mis on esitatud kiires tempos.

Kuigi kohustuslike elemente ei ole, võiks kava siiski sisaldada:

1. **JÕUELEMENTE** – näiteks: erinevad toengud ja ühe käega kätekõverdused (võimlemiselemendid, näiteks edasi- ja tagurpidi saltosid, hundirattaid ja erinevaid hüppeid ei loeta jõuelementide alla). Jõuelementide arvu, nende raskusastet ja elementide üldist loomingulisust tuleks arvestada vabakavas.
2. **PAINDUVUSELEMENDID** – näiteks: jalgade tõsted, käärspagaat, ristspagaat. Painduvuselementide arvu, nende raskusastet ja elementide üldist loomingulisust tuleks arvestada vabakavas.
3. Vabakava **TEMPO** või **KIIRUS** demonstreerib kardiovaskulaarset võimekust ja vastupidavust. Näiteks, kui kaks vabakava sisaldavad ühesuguseid elemente võrdselt, siis kava, mis on esitatud kiiremas tempos ja korrektset, on keerulisem. Kohtunik peaks jällegi arvesse võitma „kogupaketti”, mitte erinevate elementide koguarvu. Iga võistleja toob endaga lavale kaasa vaatepildi, mis on tema jaoks unikaalne. See on tema karisma, lavaesine mine, võlu ning loomulik rütm, mis peavad mängima rolli võistleja lõpliku koha selgitamisel.

TEINE VOOR – VEERANDPÖÖRDED BIKIINIDES

Selles voorus kutsutakse viisteist parimat numbrilises järjekorras lavale ühte rivvi. Neil palutakse läbi teha veerandpöörded esmalt kogu koosseisuga ning pärast väiksemate gruppidega, mis ei ole suuremad kui viis võistlejat. Iga kohtunik peab vaatama kõiki võrdlusi, mitte ainult seda võrdlust, mida antud kohtunik ise palus.

Kogu võrdluste vältel peab kohtunik meeles pidama, et ta hindab võistlejat tema „kogupaketi” järgi.

Kohtunik peaks kõigepealt hindama füüsilise üldist sportlikku välimust. Hindamine peaks algama peast ning liikuma allapoole, võttes arvesse terve füüsilise. Füüsilise üldmuljega algavasse hinnangusse peaks kuuluma ka juuste ja näo ilu, sportlikult arendatud lihaskond, sümmeetrilise ja proportsionaalse füüsilise esitus, naha seisukord ja toon ning sportlase võime esitleda end enesekindluse, tasakaalukuse ja graatsiaga.

Füüsilist tuleks hinnata üldise lihastoonuse tasemel, mis on saavutatud läbi sportlike jõupingutuste. Liharühmad peaksid olema täidlase ja kindla kujuga ning vähese keharasvaga. Füüsilis ei tohi olla liiga lihaseline, kõhn, sügavalt eristunud lihastega ega sooneline. Füüsilist, mida peetakse liiga lihaseliseks või kõhnaks, hinnatakse madalamalt.

Hindamise alla kuulub ka naha pingulolek ja toon. Nahatoon peaks olema ühtlane ja terve väljanägemisega. Jumestus ja soeng peaksid täiendama sportlase poolt esitatud „kogupaketti”.

Sportlase füüsilise hindamise alla kuulub kogu sportlase esitus, alates hetkest, mil sportlane astub lavale kuni hetkeni, mil sportlane lavalt lahkub. Fitnessisti tuleks vaadata, kui tervet, heas vormis ja sportlasliku füüsilise atraktiivselt esitatud „kogupaketti”.

KOLMAS JA NELJAS VOOR – FINAALVÕISTLUS

Kolmandas voorus sooritavad kümme parimat finalistit vabakavad oma valitud muusika saatel, mille pikkus ei ületa 90 sekundit. Seda vooru osa ei hinnata.

Neljandas voorus pooles kutsutakse kuus parimat finalistit lavale tagasi numbrilises järjekorras ühte rivvi. Võistlejad kannavad bikiine ja kõrgete kontsadega kingi. Võistlejatel palutakse läbi teha veerandpöörded. Seda vooru osa hinnatakse.

Vooru hindamiseks kasutatakse samu hindamistoiminguid nagu on välja toodud teises voorus.

NAISTE BODYFITNESS

Reegel 84 – Sissejuhatus

Naiste bodyfitnessi tunnustati ametlikult spordialana 27. oktoobril, 2002. aastal IFBB Täitevnõukogu ja IFBB Kongressi poolt Kairos, Egiptuses.

84.1 Üldine:

Naiste bodyfitnessi reeglid koosnevad määrustest, eeskirjadest, direktiividest ja otsustest, et juhendada IFBB-d ja selle liikmeid naiste bodyfitnessi administreerimises.

84.2 Reeglid:

Kindlad administratiivsed ja tehnilised reeglid, mis esinevad üldreeglite lõigus, on naiste bodyfitnessis samad, seega selles lõigus neid ei korrata.

Reegel 85 – Korraldajate kohustused sportlaste ja delegaatide vastu

Maailmameistrivõistluste korraldaja katab kahekohaliste tubade ja toitlustuse (hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi) kulud sportlastele ja delegaatidele järgnevalt:

1. Naiste maailmameistrivõistlused kulturismis, fitnessis ja bodyfitnessis ning meeste fitnessi meistrivõistlused:

Neljaks päevaks (kolmeks ööks) järgneval skaalal:

- a. Kolm või enam võistlejaid – kaks delegaati
- b. Üks või kaks võistlejat – üks delegaat

Märkus 1: Võistlejate arv A-koondises siseriikliku liidu kohta ei tohi ületada avatud kategooriate arvu antud võistlusel, seega tohib igas kategoorias võistelda kaks võistlejat.

Märkus 2: Juhul, kui pole teisiti märgitud, võib A-koondises olla üheksa võistlejat (kaks naiskulturisti, kaks naisfitnessisti, neli bodyfitnessisti ja üks meesfitnessist) ning lubatakse siseriikliku liidu kohta igasse kategooriasse võistleva kaks võistlejat.

Märkus 3: Võistlejateta delegaadid peavad ise katma oma osalemisest tulenevad kulud.

Märkus 4: IFBB ja korraldaja kokkuleppel võidakse avada võistlustel üks lisakategooria.

2. Juuniorite ja veteranide kulturismi, fitnessi, ja bodyfitnessi maailmameistrivõistlused:

Neljaks päevaks (kolmeks ööks) järgneval skaalal:

- a. Kolm või enam võistlejaid – kaks delegaati
- b. Üks või kaks võistlejat – üks delegaat

Märkus 1: Võistlejate arv A-koondises siseriikliku liidu kohta ei tohi ületada avatud kategooriate arvu antud võistlusel, seega tohib igas kategoorias võistelda kaks võistlejat.

Märkus 2: Juhul, kui pole teisiti märgitud, võib A-koondises olla üheksateist võistlejat (üks juuniorist naiskulturist, kaks juuniorist meeskulturisti, kaks juuniorist meesfitnessisti, üks juuniorist klassikaline kulturist, üks veteranist naiskulturist, seitse veteranist meeskulturisti, üks veteranist klassikaline kulturist, üks veteranist bodyfitnessist) ning lubatakse siseriikliku liidu kohta igasse kategooriasse võistleva kaks võistlejat.

Märkus 3: Võistlejateta delegaadid peavad ise katma oma osalemisest tulenevad kulud.

Märkus 4: IFBB ja korraldaja kokkuleppel võidakse avada võistlustel üks lisakategooria.

3. Naisjuuniorite bodyfitnessis võib iga siseriiklik liite registreerida A-koondise kuni kahe võistlejaga. Igas kategoorias võib võistelda kuni kaks võistlejat.
4. Naiste bodyfitnessis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise kuni nelja võistlejaga. Igas kategoorias võib võistelda kuni kaks võistlejat.
5. Naisveteranide bodyfitnessis võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise kuni ühe võistlejaga.
6. B-koondist puudutavad reeglid leiab reegli 9.5 alt.

Reegel 86 – Kategooriad

86.1 Naiste bodyfitnessi maailmameistrivõistlustel on avatud järgmised kategooriad:

1. Naiste maailmatasemel bodyfitnessi võistlustel on kokku neli kategooriat:

Klass A: Kuni ja kaasa arvatud 158 cm

Klass B: Kuni ja kaasa arvatud 163 cm

Klass C: Kuni ja kaasa arvatud 168 cm

Klass D: Rohkem kui 168 cm

2. Naisjuuniorite maailmatasemel bodyfitnessi võistlustel on kokku kaks kategooriat:

Klass A: Kuni ja kaasa arvatud 163 cm

Klass B: Rohkem kui 163 cm

3. Naisveteranide maailmatasemel bodyfitnessi võistlustel on üks avatud kategooria.

Reegel 87 – Voorud

87.1 Voorud:

Naiste bodyfitness koosneb kahest voorust:

1. Eelvõistlus – Esimene voor (veerandpöörded mustades bikiinides)
2. Finaalvõistlus – Teine voor (veerandpöörded bikiinides)

Reegel 88 – Eelvõistlus: eliminatsioonivoor

88.1 Üldine:

Eelvõistlus, mis on avatud üldsusele, toimub päev pärast ametlikku sportlaste registreerimist. Kategooria hindamiseks tuleks avaldada ajakava ning ühe kategooria hindamiseks tuleks võimaldada umbes kolmkümmend minutit. Võistlejad peaksid olema lavataguses ettevalmistusruumis vähemalt kolmkümmend minutit enne oma kategooria hindamise algust, et riietuda võistlusriietusse ning end üles soojendada. Võistlejad on ainuisikuliselt vastutavad tagamaks oma kohaloleku ja valmisoleku võistelda, kui nende kategooria lavale kutsutakse, vastasel juhul võistleja elimineeritakse võistluselt.

88.2 Eliminatsioonivooru toimingud:

Kui kategoorias võistleb rohkem kui viisteist võistlejat, toimub eliminatsioonivoor, mille eesmärgiks on võistlejate arvu vähendamine viieteistkümnele. Eliminatsioonivoor toimub järgmiselt:

1. Terve koosseis kutsutakse lavale, numbrilises järjestuses ühes või kahes reas, vaatega ette.
2. Koosseis jagatakse kaheks võrdseks grupiks ning asetatakse nii, et üks grupp on lava vasemal poolele ja teine grupp lava paremal poolel. Keskmise osa jäetakse vabaks võistlejate võrdlemiseks.
3. Võistlejad kutsutakse lava keskele numbrilises järjekorras, maksimaalselt viis võistlejat korraga, sooritama veerandpöördeid.
4. IFBB peakohtunik palub võistlejatel teha läbi neli veerandpööret:
 - a. Vabaseis eest
 - b. Vabaseis vasakult küljelt
 - c. Vabaseis tagant
 - d. Vabaseis paremalt küljelt
5. Pärast veerandpöördeid paigutatakse kogu koosseis numbrilises järjekorras ühte rivvi lavalt lahkumiseks.

Märkus: võistlejatel on keelatud laval närimiskummi või kompveki närimine.

Reegel 89 – Eelvõistlus: eliminatsioonivooru ja esimese vooru riietus (kaheosalised bikiinid)

89.1 Eliminatsioonivooru ja esimese vooru riietus (kaheosalised bikiinid):

Eliminatsioonivooru ja esimese vooru riietus (kaheosalised bikiinid) peab vastama järgmistele kriteeriumitele:

1. Lihtsast läbipaistmatust materjalist
2. Üleni musta värvi
3. Riidest (kummi või plastiku taolised materjalid on keelatud)
4. Matja tekstuuriga (läikivad materjalid on keelatud)
5. Kaunistused on keelatud (näiteks rüüsid ja pitsid)
6. Bikiinide alumise osa peab katma vähemalt 1/2 tuharalihasest ja kogu eesmise osa.

89.2 Selles voorus kantakse kõrgete kontsadega kingi. King peab olema musta värvi, klassikalise teravaotsalise kontsaga, kinnise kannaga ja varbaga. Talla paksus ei tohi olla rohkem kui 6.36 mm (1/4 tolli); kontsa kõrgus ei tohi olla rohkem kui 127 mm (5 tolli). Platvormkingad on rangelt keelatud.

89.3 Juuksed võivad olla soengusse seatud.

89.4 Ehete kandmine on keelatud, välja arvatud abielusõrmus ja väikesed needitaolised kõrvarõngad.

89.5 IFBB juhtival ametnikul või volitatud esindajal on õigus kontrollida, kas võistleja riietus on sünnis ja vastab üldiselt aktsepteeritud maitsele.

Reegel 90 – Eliminatsioonivooru punktisüsteem

90.1 Eliminatsioonivooru punktisüsteem:

1. Kohtunikud hindavad üldist füüsilist proportsiooni, sümmeetriat kui ka nahatooni. Eliminatsioonivooru hindamine toimub järgmiselt:
2. Kui võistlejaid on rohkem kui viisteist, valivad kohtunikud välja viisteist parimat ning märgivad „X” nende numbrite kõrvale, kasutades vormi #1 pealkirjaga „Eliminatsioonivoor”. Statistikud kasutavad vormi #2, pealkirjaga „Eliminatsioonivoor”, ning kirjutavad kohtunike valikud sellele lehele ümber, seejärel ühtivad kohtunike hinded, et valida välja viisteist parimat.
3. Kui viieteistkümnendat kohta jagavad kaks või enam võistlejat, kutsutakse need võistlejad lavale tagasi ning palutakse uuesti läbi teha neli veerandpööret viigi eemaldamise eesmärgil.
4. Ainult viisteist parimat liiguvad edasi esimesse vooru.

Reegel 91 – Eelvõistlus: esimese vooru esitus (kaheosalised bikiinid)

90.1 Esimese vooru esitus (kaheosalised bikiinid)

Esimese vooru toimingud on järgmised:

1. Terve kategooria kutsutakse numbrilises järjekorras ühe grupina lavale.
2. Võistlejad jagatakse kahte võrdsesse gruppi ning asetatakse nii, et üks grupp on lava vasemal poolel ja teine grupp lava paremal poolel. Lava keskosa jäetakse võrdluste jaoks vabaks.
3. Võistlejad kutsutakse lava keskele numbrilises järjekorras, maksimaalselt viis võistlejat korraga, sooritama veerandpöördeid.
4. Antud esialgne võistlejate rühmitamine ja veerandpöörete sooritamine on mõeldud, et aidata kohtunikel otsustada, milliseid võistlejaid nad soovivad omavahel võrrelda.
5. Kohtunikud võivad nüüd esitada individuaalselt võrdlemissoove lavajuhile. Mitte vähem kui kolme ja mitte rohkem kui viit võistlejat võrreldakse korraga. IFBB peakohtunikul või lavajuhil on õigus tühistada või muuta kohtuniku võrdlemissoov, kui see on õigustatud.
6. Kõik individuaalsed võrdlused viiakse läbi lava keskosas, kohtuniku soovitud järjekorras.
7. Võrdluste koguarvu määrab peakohtunik või lavajuht.
8. Kõik võistlejad peavad tegema läbi vähemalt ühe võrdluse.
9. Kui viimane võrdlus on läbi, kogunevad võistlejad enne lavalt lahkumist numbrilises järjekorras ühte rivvi.

Reegel 92 – Eelvõistlus: esimese vooru punktisüsteem (kaheosalised bikiinid)

92.1 Esimese vooru punktisüsteem (kaheosalised bikiinid)

Esimese vooru punktisüsteem on järgmine:

1. Kasutades vormi #3, pealkirjaga „Kohtuniku individuaalne hindamine (eelvõistlus)”, iga kohtunik hindab võistlejaid kohtadele 1-15, tagades, et mitte ükski võistleja ei saaks teise võistlejaga sama kohta. Kohtunikud võivad kasutada vormi #4, pealkirjaga „Kohtuniku isiklikud märkmed”, teha märkmeid iga võistleja kohta.

2. Statistikud kasutavad vormi #5, pealkirjaga „Tulemuste protokoll (statistikud) ning tõmbavad maha kaks kõige kõrgemat ja kaks kõige madalamat hinnet (üheksa kohtuniku puhul) iga võistleja kohta, liidavad ülejäänud viis hinnet, et selgitada välja teise vooru alamskoor ja võistlejate tulemused.
3. Esimese vooru alamskooris ilmnedavad võivad viigid jäetakse esialgu alles, sest esimese vooru alamskoor liidetakse teise vooru alamskoorile juurde, et selgitada välja eelvõistluse skoor.

Reegel 93 – Eelvõistlus: esimese vooru hindamine (kaheosalised bikiinid)

93.1 Esimese vooru hindamine (kaheosalised bikiinid)

Esimest vooru hinnatakse vastavalt järgmistele kriteeriumitele:

1. Kohtunik peaks kõigepealt hindama füüsilise üldist sportlikku välimust. Hindamine peaks algama peast ning liikuma allapoole, võttes arvesse terve füüsilise. Füüsilise üldmuljega algavasse hinnangusse peaks kuuluma ka juuste ja näo ilu, sportlikult arendatud lihaskond, sümmeetrilise ja proportsionaalse füüsilise esitlus, naha seisukord ja toon ning sportlase võime esitleda end enesekindluse, tasakaalukuse ja graatsiaga.
2. Füüsilist tuleks hinnata üldise lihastoonuse tasemel, mis on saavutatud läbi sportlike jõupingutuste. Lihasarühmad peaksid olema täidlase ja kindla kujuga ning vähese keharasvaga. Füüsilis ei tohi olla liiga lihaseline, kõhn, sügavalt eristunud lihastega ega sooneline. Füüsilist, mida peetakse liiga lihaseliseks või kõhnaks, hinnatakse madalamalt.
3. Hindamise alla kuulub ka naha pingulolek ja toon. Nahatoon peaks olema ühtlane ja terve väljanägemisega. Jumestus ja soeng peaksid täiendama sportlase poolt esitatud „kogupaketti”.
4. Sportlase füüsilise hindamise alla kuulub kogu sportlase esitus, alates hetkest, mil sportlane astub lavale kuni hetkeni, mil sportlane lavalt lahkub. Bodyfitnessisti tuleks vaadata, kui tervet, heas vormis ja sportlasliku füüsilise atraktiivselt esitatud kogupaketti.
5. Kohtunikele tuletatakse meelde, et tegemist ei ole kulturismivõistlusega. Võistlejatel peab olema lihaskuju, kuid mitte suurus, definitsioon ega vaskulaarsus, mida näeb kulturismivõistlustel. Võistlejat, kellel esinevad sellised omadused, hinnatakse madalamalt. Üksikasjalikumalt **Lisas 9**.

NB!

Seoses 2011. aastal sisseviidud muudatustega on naiste bodyfitnessist trikoovoor eemaldatud. Sellest tulenevalt on reeglistikust eemaldatud reeglid 94-97.

Reegel 98 – Finaalvõistlus: teise vooru riietus (kaheosalised bikiinid)

98.1 Kolmanda vooru riietus (kaheosalised bikiinid)

Kolmanda vooru riietus peab vastama järgmistele kriteeriumitele:

1. Kaheosalised bikiinid.
2. Värv, materjal ja tekstuur võistleja omal valikul.
3. Bikiinid peavad katma vähemalt ½ tuharalihasest ning kogu alakõhu piirkonna.

4. Selles voorus kantakse kõrgete kontsadega kingi. Kingade tegumood ja värv on võistleja omal valikul. Talla paksus ei tohi olla rohkem kui 7.00 mm ning kontsa kõrgus mitte rohkem kui 120 mm. Platvormkingad on rangelt keelatud.
5. Juuksed võivad olla soengusse seatud.
6. Ehteid võib kanda teatud piires.
7. IFBB juhtival ametnikul või volitatud esindajal on õigus kontrollida, kas võistleja riietus on sünnis ning vastab üldiselt aktsepteeritud maitsele.

Reegel 99 – Teise vooru esitus (kaheosalised bikiinid)

99.1 Kolmanda vooru esitus (kaheosalised bikiinid):

Kolmanda vooru toimingud on järgmised:

1. Kuus finalisti kutsutakse lavale, ühe rivina ja numbrilises järjekorras.
2. Igat võistlejat tutvustatakse numbrilises järjekorras numbri, nime ja riigiga.
3. IFBB peakohtunik või lavajuht võib oma äranägemise järgi paluda võistlejatel numbrilises ja vastupidises järjekorras teha läbi veerandpöörded.
4. Võistlejatel palutakse lavalt lahkuda.

Reegel 100 – Finaalvõistlus: teise vooru punktisüsteem (kaheosalised bikiinid)

100.1 Kolmanda vooru punktisüsteem on järgmine:

1. Kohtunikud kasutavad vormi #6, pealkirjaga „Kohtunike individuaalne hindamine”, ning, kasutades samu kriteeriumeid, mis eelvõistluse puhul, järjestavad võistlejad esimesest kuuendani nii, et võistlejate vahel ei tekiks viiki.
2. Statistikud koguvad kohtunikelt vormid #6 ning kirjutavad kohtunike hinded ümber vormile #5, pealkirjaga „Tulemuste protokoll (statistikud)”. Statistikud tõmbavad maha kaks kõige kõrgemat ja kaks kõige madalamat hinnet ning liidavad järelejäänud hinded kokku, et selgitada välja kolmanda vooru alamskoor.
3. Statistikud liidavad seejärel kokku eelvõistluse skoori ja kolmanda vooru skoori, et selgitada välja lõppskoor ja lõpptulemused.
4. Juhul, kui kolmanda vooru alamskooris peaks ilmnema viik, jäetakse viik esialgu alles, sest kolmanda vooru alamskoor tuleb liita eelvõistluse skoorile, et selgitada välja lõppskoor. Juhul, kui lõppskooris peaks ilmnema viik, kasutatakse suhtelise paigutuse meetodit ja sportlase kolmanda vooru alamskoori.
5. Kohtunikud kasutavad vormi #6; statistikud kasutavad vormi #5.

Reegel 101 – Finaalvõistlus: kolmanda vooru hindamine (kaheosalised bikiinid)

101.1 Kolmanda vooru hindamine (kaheosalised bikiinid)

Selle vooru hindamiseks kasutatakse esimese vooru kriteeriumeid. Kohtunikud peaksid sellest hoolimata võtma arvesse, et võistleja võib näidata teistsugust „kogupaketti”, kandes enda valitud bikiine. Seega, kohtunikud peavad tagama, et seda vooru hinnatakse „värskest” perspektiivist ning tagama, et iga võistleja saab õiglase hinnangu vastavalt oma riietusele selles voorus.

Reegel 102 – Autasustamistseremoonia

102.1 Autasustamistseremoonia:

Autasustamistseremoonia toimingud on järgmised:

1. Kuus finalisti kutsutakse lavale autasustamistseremooniast osa võtma.
2. Tseremooniameister kasutab vormi #7, pealkirjaga „Top 6 finalisti”, ning kuulutab välja kuuendale kohale platseeruva võistleja numברי, riigi ja nime, võistleja seisab pjedestaali paremale poolele (eestpoolt vaadatuna) ning võtab seejärel vastu oma auhinna. Tseremooniameister kuulutab välja viiendale kohale platseeruva võistleja numברי, riigi ja nime, võistleja seisab pjedestaali paremale poolele ning võtab seejärel vastu oma auhinna. Tseremooniameister kuulutab välja neljandale kohale platseeruva võistleja numברי, riigi ja nime, võistleja seisab pjedestaali vasakule poolele ning võtab seejärel vastu oma auhinna. Tseremooniameister jätkab kolmanda ja teise koha välja kuulutamist ning lõpetab esimese koha välja kuulutamisega.
3. IFBB President, või võistlustel olev kõrgeim IFBB ametnik, koos tema poolt sellele tseremooniale kutsutud ametnikega autasustavad võitjaid medalite ja/või karikatega.
4. Võitja riigihümni mängitakse kohe, kui võitja on võtnud vastu oma auhinnad
5. Pärast hümnit ja lipuheiskamistseremooniat palutakse finalistidel lühikeseks ajaks jääda fotografeerimise eesmärgil lavale.
 - Üksikasjalikuma autasustamistseremoonia kirjelduse leiab **Reegli 36** alt.
 - Koondiste tulemuste jaotuse ja autasustamise leiab **Reegli 38** alt.
 - Tulemuste avalikustamise leiab **Reegli 39** alt.

Reegel 103 – Absoluutkategooria ja autasustamine

103.1 Absoluutkategooria võitja selgitatakse välja järgmiselt:

1. Kohe pärast viimase fitnessi kategooria autasustamist kutsutakse lavale nelja kategooria võitjad, numbrilises järjekorras ja ühes rivis. Võistlejad kannavad kaheosalisi bikiine ja kõrgete kotsadega kingi.
2. IFBB peakohtunik palub võistlejatel läbi teha veerandpöörded numbrilises järjekorras ja seejärel vastupidises järjekorras.
3. Kohtunikud kasutavad vormi #6, pealkirjaga „Kohtunike individuaalne hindamine (finaalvõistlus)”, et anda võistlejatele oma hinnangud ühest neljani.
4. Statistikud kasutavad vormi #5, pealkirjaga „Tulemuste protokoll (statistikud), et kokku liita hinded ja selgitada välja võistlejate lõplikud kohad.
5. Absoluutne võitja kuulutatakse välja ning autasustatakse IFBB võistleja absoluutse kuldmedali ja karikaga, mille annab üle IFBB President või kõige kõrgem IFBB ametnik sellel võistlusel. Medali ja karika peab tagama korraldav siseriiklik liit.
 - Koondiste tulemuste jaotuse ja autasustamise leiab **Reegli 38** alt.
 - Tulemuste avalikustamise leiab **Reegli 39** alt.

LISA 9

VEERANDPÖÖRETE KIRJELDUSED

Vabaseis vasakult küljelt:

Pingevaba sirge seisak, pea ja silmad kehaga ühes suunas, kannad koos, Jalad keeratud 30 kraadi väljapoole, põlved koos ja sirged, kõht sees, rind ees, õlad taga, vasak käsi keha keskjoonest veidi tagapool ja küünarnukist kergelt kõverdatud, põial ja sõrmed koos, peopesa keha suunas, käelaba kergelt peekritaolises asendis, parem käsi keha keskjoonest veidi eespool ja küünarnukist kergelt kõverdatud, põial ja sõrmed koos, peopesa keha suunas, käelaba kergelt peekritaolises asendis. Käte asend põhjustab ülakehal kerge väände vasakule poole, vasak õlg langetatud ja parem õlg kergitatud. See on normaalne ning sellega ei tohi liialdada. Tegemist on vabaseisuga, lihaste pingutamine on keelatud. Võistlejad, kes ei suuda sisse võtta korrektset poosi, saavad hoiatuse pärast mida arvatakse nende skoorist punkte maha.

Vabaseis tagant:

Pingevaba sirge seisak, pea ja silmad kehaga ühes suunas, kannad koos, Jalad keeratud 30 kraadi väljapoole, põlved koos ja sirged, kõht sees, rind ees, õlad taga, mõlemad käed vabalt külgedel kehaga ühel keskjoonel, küünarnukid kergelt kõverdatud, põidlad ja sõrmed koos, peopesad keha suunas ning kehast umbes 10 cm kaugusel, käelabad kergelt peekritaolises asendis. Tegemist on vabaseisuga, lihaste pingutamine on keelatud. Võistlejad, kes ei suuda sisse võtta korrektset poosi, saavad hoiatuse pärast mida arvatakse nende skoorist punkte maha.

Vabaseis paremalt küljelt:

Pingevaba sirge seisak, pea ja silmad kehaga ühes suunas, kannad koos, Jalad keeratud 30 kraadi väljapoole, põlved koos ja sirged, kõht sees, rind ees, õlad taga, vasak käsi keha keskjoonest veidi eespool ja küünarnukist kergelt kõverdatud, põial ja sõrmed koos, peopesa keha suunas, käelaba kergelt peekritaolises asendis, parem käsi keha keskjoonest veidi tagapool ja küünarnukist kergelt kõverdatud, põial ja sõrmed koos, peopesa keha suunas, käelaba kergelt peekritaolises asendis. Käte asend põhjustab ülakehal kerge väände paremale poole, vasak õlg kergitatud ja parem õlg langetatud. See on normaalne ning sellega ei tohi liialdada. Tegemist on vabaseisuga, lihaste pingutamine on keelatud. Võistlejad, kes ei suuda sisse võtta korrektset poosi, saavad hoiatuse pärast mida arvatakse nende skoorist punkte maha.

Vabaseis eest:

Pingevaba sirge seisak, pea ja silmad kehaga ühes suunas, kannad koos, Jalad keeratud 30 kraadi väljapoole, põlved koos ja sirged, kõht sees, rind ees, õlad taga, mõlemad käed vabalt külgedel kehaga ühel keskjoonel, küünarnukid kergelt kõverdatud, põidlad ja sõrmed koos, peopesad keha suunas ning kehast umbes 10 cm kaugusel, käelabad kergelt peekritaolises asendis. Tegemist on vabaseisuga, lihaste pingutamine on keelatud. Võistlejad, kes ei suuda sisse võtta korrektset poosi, saavad hoiatuse pärast mida arvatakse nende skoorist punkte maha.

FÜÜSISE HINDAMINE VEERANDPÖÖRETES

Kõikides voorudes kutsutakse viisteist parimat numbrilises järjekorras lavale ühte rivvi. Neil palutakse läbi teha veerandpöörded esmalt kogu koosseisuga ning pärast väiksemate gruppidega, mis ei ole suuremad kui viis võistlejat. Iga kohtunik peab vaatama kõiki võrdlusi, mitte ainult seda võrdlust, mida antud kohtunik ise palus.

Kogu võrdluste vältel peab kohtunik meeles pidama, et ta hindab võistlejat tema „kogupaketi” järgi.

Kohtunik peaks kõigepealt hindama füüsilise üldist sportlikku välimust. Hindamine peaks algama peast ning liikuma allapoole, võttes arvesse terve füüsilise. Füüsilise üldmuljega algavasse hinnangusse peaks kuuluma ka juuste ja näo ilu, sportlikult arendatud lihaskond, sümmeetrilise ja proportsionaalse füüsilise esitus, naha seisukord ja toon ning sportlase võime esitleda end enesekindluse, tasakaalukuse ja graatsiaga.

Füüsilist tuleks hinnata üldise lihastoonuse tasemel, mis on saavutatud läbi sportlike jõupingutuste. Liharühmad peaksid olema täidlase ja kindla kujuga ning vähese keharasvaga. Füüsilis ei tohi olla liiga lihaseline, kõhn, sügavalt eristunud lihastega ega sooneline. Füüsilist, mida peetakse liiga lihaseliseks või kõhnaks, hinnatakse madalamalt.

Hindamise alla kuulub ka naha pingulolek ja toon. Nahatoon peaks olema ühtlane ja terve väljanägemisega. Jumestus ja soeng peaksid täiendama sportlase poolt esitatud „kogupaketti”.

Sportlase füüsilise hindamise alla kuulub kogu sportlase esitus, alates hetkest, mil sportlane astub lavale kuni hetkeni, mil sportlane lavalt lahkub. Bodyfitnessisti tuleks vaadata, kui tervet, heas vormis ja sportlasliku füüsilise atraktiivselt esitatud „kogupaketti”.

MEESTE FITNESS

Reegel 104 – Sissejuhatus

Meeste fitnessi tunnustati ametlikult spordialana 27. novembril 2005. aastal IFBB Täitevnõukogu ja IFBB Kongressi poolt Shanghais, Hiinas pärast maailmakarikavõistluste pidamist 2003., 2004. ja 2005. aastal.

104.1 Üldine:

Meeste fitnessi reeglid koosnevad määrustest, eeskirjadest, direktiividest ja otsustest, et juhendada IFBB-d ja selle liikmeid meeste fitnessi administreerimises.

104.2 Reeglid:

Kindlad administratiivsed ja tehnilised reeglid, mis esinevad üldreeglite lõigus, on meeste fitnessis samad, seega selles lõigus neid ei korrata.

Reegel 105 – Korraldajate kohustused sportlaste ja delegaatide ees

105.1 Kohustused:

Maailmameistrivõistluste korraldaja katab kahekohaliste tubade ja toitlustuse (hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi) kulud sportlastele ja delegaatidele järgnevalt:

Reegel 105 on kopeeritud kulturismi reeglitest.

1. Naiste maailmameistrivõistlused kulturismis, fitnessis ja bodyfitnessis ning meeste fitnessi meistrivõistlused:

Neljaks päevaks (kolmeks ööks) järgneval skaalal:

- c. Kolm või enam võistlejaid – kaks delegaati
- d. Üks või kaks võistlejat – üks delegaat

Märkus 1: Võistlejate arv A-koondises siseriikliku liidu kohta ei tohi ületada avatud kategooriate arvu antud võistlusel, seega tohib igas kategoorias võistelda kaks võistlejat.

Märkus 2: Juhul, kui pole teisiti märgitud, võib A-koondises olla üheksa võistlejat (kaks naiskulturisti, kaks naisfitnessisti, neli bodyfitnessisti ja üks meesfitnessist) ning lubatakse siseriikliku liidu kohta igasse kategooriasse võistleva kaks võistlejat.

Märkus 3: Võistlejateta delegaadid peavad ise katma oma osalemisest tulenevad kulud.

Märkus 4: IFBB ja korraldaja kokkuleppel võidakse avada võistlustel üks lisakategooria.

2. Juuniorite ja veteranide kulturismi, fitnessi, ja bodyfitnessi maailmameistrivõistlused: Neljaks päevaks (kolmeks ööks) järgneval skaalal:

- a. Kolm või enam võistlejaid – kaks delegaati
- b. Üks või kaks võistlejat – üks delegaat

Märkus 1: Võistlejate arv A-koondises siseriikliku liidu kohta ei tohi ületada avatud kategooriate arvu antud võistlusel, seega tohib igas kategoorias võistelda kaks võistlejat.

Märkus 2: Juhul, kui pole teisiti märgitud, võib A-koondises olla üheksateist võistlejat (üks juuniorist naiskulturist, kaks juuniorist meeskulturisti, kaks juuniorist meesfitnessisti, üks juuniorist klassikaline kulturist, üks veteranist naiskulturist, seitse veteranist

meeskulturisti, üks veteranist klassikaline kulturist, üks veteranist bodyfitnessist) ning lubatakse siseriikliku liidu kohta igasse kategooriasse võistleva kaks võistlejat.

Märkus 3: Võistlejateta delegaadid peavad ise katma oma osalemisest tulenevad kulud.

Märkus 4: IFBB ja korraldaja kokkuleppel võidakse avada võistlustel üks lisakategooria.

3. Meesjuuniorite maailmatasemel fitnessi võistlusel võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise ühe võistlejaga.
4. Meeste maailmatasemel fitnessi võistlustel võib iga siseriiklik liit registreerida A-koondise ühe võistlejaga.
5. B-koondist puudutavad reeglid leiab reeglist 9.5.

Reegel 106 – Kategooriad

106.1 Meeste maailmatasemel fitnessi võistlusel on üks avatud kategooria järgmiste kehakaalu piirangutega:

Kuni ja kaasa arvatud 170 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 1 \text{ [kg]}$$

Kuni ja kaasa arvatud 175 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 2 \text{ [kg]}$$

Kuni ja kaasa arvatud 180 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 3 \text{ [kg]}$$

Kuni ja kaasa arvatud 190 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 4 \text{ [kg]}$$

Kuni ja kaasa arvatud 198 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 4.5 \text{ [kg]}$$

Rohkem kui 198 cm

$$\text{Max kaal [kg]} = (\text{Pikkus [cm]} - 100) + 5 \text{ [kg]}$$

106.2 Meesjuuniorite maailmatasemel fitnessi võistlusel on üks avatud kategooria järgmise kehakaalu piiranguga:

$$\text{Max. Kehakaal} = \text{pikkus [cm]} - 100 \text{ [kg]}$$

Reegel 107 – Voorud

107.1 Meeste fitness koosneb järgmistest voorudest:

1. Eelvõistlus: esimene voor (fitnessi vabakavad)
2. Eelvõistlus: teine voor (veerandpöörded)
3. Finaalvõistlus: kolmas ja neljas voor (fitnessi vabakavad ja veerandpöörded)

Reegel 108 – Eliminatsioonivoor

108.1 Üldine:

Eelvõistlus, mis on avatud üldsusele, toimub päev pärast ametlikku sportlaste registreerimist. Kategooria hindamiseks tuleks avaldada ajakava ning ühe kategooria hindamiseks tuleks võimaldada umbes kolmkümmend minutit. Võistlejad peaksid olema lavataguses ettevalmistusruumis vähemalt kolmkümmend minutit enne oma kategooria hindamise algust, et riietuda võistlusriietusse ning end üles soojendada. Võistlejad on ainuisikuliselt vastutavad tagamaks oma kohaloleku ja valmisoleku võistelda, kui nende kategooria lavale kutsutakse, vastasel juhul võistleja elimineeritakse võistluselt.

108.2 Eliminatsioonivooru toimingud:

Kui kategoorias võistleb rohkem kui viisteist võistlejat, toimub eliminatsioonivoor, mille eesmärgiks on võistlejate arvu vähendamine viieteistkümnele. Eliminatsioonivoor toimub järgmiselt:

1. Terve koosseis kutsutakse lavale, numbrilises järjestuses ühes või kahes reas, vaatega ette.
2. Koosseis jagatakse kaheks võrdseks grupiks ning asetatakse nii, et üks grupp on lava vasemal poolele ja teine grupp lava paremal poolel. Keskmise osa jäetakse vabaks võistlejate võrdlemiseks.
3. Võistlejad kutsutakse lava keskele numbrilises järjekorras, maksimaalselt viis võistlejat korraga, sooritama veerandpöördeid.
4. IFBB peakohtunik palub võistlejatel teha läbi neli veerandpöört:
 - a. Vabaseis eest
 - b. Vabaseis vasakult küljelt
 - c. Vabaseis tagant
 - d. Vabaseis paremalt küljelt
5. Pärast veerandpöördeid paigutatakse kogu koosseis numbrilises järjekorras ühte rivi lavalt lahkumiseks.

Märkus: võistlejatel on keelatud laval närimiskummi või kompveki närimine.

Reegel 109 – Eelvõistlus: eliminatsioonivooru ja teise voo riietus

109.1 Eliminatsioonivooru ja teise voo riietus:

Eliminatsioonivooru ja teise voo riietus peab vastama järgmistele kriteeriumitele:

1. Lihtsast läbipaistmatust materjalist.
2. Üleni musta värvi.
3. Riidest (plastiku või kummiga kaetud materjalid on keelatud).
4. Matja tekstuuriga (läikivad materjalid on keelatud).
5. Kaunistused on keelatud (näiteks rüüsid ja pitsid).
6. Püksid peavad külgedelt katma vähemalt 15 cm.
7. Jalanõusid ei kanta.

8. Ehete kandmine on keelatud, välja arvatud abielusõrmus.

109.2 IFBB juhtival ametnikul või volitatud esindajal on õigus kontrollida, kas võistleja riietus on sünnis ja vastab üldiselt aktsepteeritud maitsele.

Reegel 110 – Eelvõistlus: eliminatsioonivooru punktisüsteem

110.1 Eliminatsioonivooru punktisüsteem:

1. Kohtunikud hindavad üldist füüsilist proportsiooni, sümmeetriat kui ka nahatooni. Eliminatsioonivooru hindamine toimub järgmiselt:
2. Kui võistlejaid on rohkem kui viisteist, valivad kohtunikud välja viisteist parimat ning märgivad „X” nende numbrite kõrvale, kasutades vormi #1 pealkirjaga „Eliminatsioonivoor”.
3. Statistid kasutavad vormi #2, pealkirjaga „Eliminatsioonivoor”, ning kirjutavad kohtunike valikud sellele lehele ümber, seejärel ühtivad kohtunike hinded, et valida välja viisteist parimat.
4. Kui viieteistkümnendat kohta jagavad kaks või enam võistlejat, kutsutakse need võistlejad lavale tagasi ning palutakse uuesti läbi teha neli veerandpöört viigi eemaldamise eesmärgil.
5. Ainult viisteist parimat liiguvad edasi esimesse vooru.

Reegel 111 – Eelvõistlus: esimese vooru riietus (fitnessi vabakava)

111.1 Esimese vooru riietus (fitnessi vabakava)

Esimese vooru riietus peab vastama järgmistele kriteeriumitele:

1. Liibuvad võimlemispüksid, mis on külgedelt vähemalt 15 cm kõrged ning katavad vähemalt ½ tuharalihasest ning kogu eesmise osa. See on kõige napim lubatud riietus.
2. Riietuse värv, materjal ja tekstuur on võistleja omal valikul.
3. Spordijalatseid võib kanda võistleja omal valikul.
4. Ehete kandmine on keelatud, välja arvatud abielusõrmus.
5. Rekvisiitide kasutamine on piiratud:
**Märkus: Kui käesolevas pole teisiti märgitud, võistleja, isik või isikud ei kanna ega transpordi mis tahes eset või seadet lavale ega lavalt maha enne vabakava, vabakava ajal, või pärast vabakava. Võistlejal on lubatud kanda väikest eset, mida saab hoida käes või mida saab liigitada riietuse juurde kuuluvaks (peakate, pall, kepp) Esemel, mis vabakava ajal enda küljest eemaldatakse tuleb lavalt lahkudes ära korjata viivitust tekitamata. Võistlejad peavad oma rekvisiidid esitama üle vaatamiseks ametlikul sportlaste registreerimisel.*
6. Eeldusel, et reeglit 111.1 järgitakse, võistleja võib eemaldada endalt rõivaid (näiteks mantel, jakk, särk, püksid) juhul, kui rõiva eemaldamine toimub maitsekal viisil ning ei jäta striiptiisi muljet.
7. Võistlejad võivad oma riietusel kanda sponsorite logosid, millede mõõtmed ei ületa 4cmx8cm.
8. Siseriiklike liitude ja peadelegaatide kohustus on, et nende fitnessistid oleksid teadlikud allolevatest reeglitest.
9. Kõik võistlusriietusega seonduvad küsimused tuleb esitada IFBB juhtivale ametnikule või IFBB peakohtunikule ametliku sportlaste registreerimise ajal.

Reegel 112 – Eelvõistlus: esimese vooru esitus (fitnessi vabakava)

112.1 Tegevuskord:

Esimese vooru tegevuskord on:

1. Võistlejad kutsutakse numbrilises järjekorras ükshaaval esitama oma vabakavasid. Vabakava muusika valib võistleja ise. Vabakava maksimaalne pikkus on 120 sekundit.
2. Igat võistlejat tutvustatakse nime, numbri ja riigiga.
3. Turvalisuse mõttes on kehaõlide kasutamine selles voorus rangelt keelatud.

Reegel 113 – Eelvõistlus: esimese vooru punktisüsteem (fitnessi vabakava)

113.1 Esimese vooru punktisüsteem (vabakavad):

Esimese vooru punktisüsteem on järgmine:

1. Kasutades vormi #3, pealkirjaga „Kohtuniku individuaalne hindamine (eelvõistlus)”, iga kohtunik hindab võistlejaid kohtadele 1-15, tagades, et mitte ükski võistleja ei saaks teise võistlejaga sama kohta.
2. Kohtunikud võivad kasutada vormi #4, pealkirjaga „Kohtuniku isiklikud märkmed”, et teha märkmeid iga võistleja kohta.
3. Statistid koguvad kohtunikele #3 vormid ning kirjutavad nende hinnangud ümber vormile #5, pealkirjaga „Tulemuste protokoll (statistikud), eelvõistluse osasse. Seejärel tõmbavad maha kaks kõige kõrgemat ja kaks kõige madalamat hinnet iga võistleja kohta, liidavad ülejäänud viis hinnet ja kannavad tulemuse tulpa „1. vooru alamskoor”.
4. Juhul, kui esimese vooru alamskooris peaks ilmne viik, jäetakse viik esialgu alles, sest esimese vooru alamskoorile liidetakse hiljem juurde teise vooru alamskoor, et selgitada välja kogu eelvõistluse tulemused.

Reegel 114 – Eelvõistlus: esimese vooru hindamine (fitnessi vabakava)

114.1 Esimese vooru hindamine (vabakavad)

Esimest vooru hinnatakse järgmiste kriteeriumite alusel:

1. Iga kohtunik hindab vabakava, vaadates stiili, isikupära, sportlikku koordineerimist ja üldist tulemuslikkust. Kohtunikud eelistavad võistlejaid, kes sooritavad jõu- ja painduvusharjutusi kui ka võimlemiselemente. Vabakava võib sisaldada aeroobikat, tantsu, võimlemist või teisi sportlikke demonstratsioone. Kohustuslikke elemente ei ole.
2. Kohtunikele tuleb teada, et selles voorus hindavad nad ainult fitnessi vabakava, mitte füüsilist.

Reegel 115 – Eelvõistlus: teise vooru esitus (veerandpöörded)

115.1 Teise vooru esitus:

Teise vooru tegevuskord on järgmine:

1. Terve kategooria kutsutakse numbrilises järjekorras ühe grupina lavale.

2. Võistlejad jagatakse kahte võrdsesse gruppi ning asetatakse nii, et üks grupp on lava vasemal poolel ja teine grupp lava paremal poolel. Lava keskosa jäetakse võrdluste jaoks vabaks.
3. Võistlejad kutsutakse lava keskele numbrilises järjekorras, maksimaalselt viis võistlejat korraga, sooritama veerandpöörded.
4. Antud esialgne võistlejate rühmitamine ja veerandpöörete sooritamine on mõeldud, et aidata kohtunikel otsustada, milliseid võistlejaid nad soovivad omavahel võrrelda.
5. Kohtunikud võivad nüüd esitada individuaalselt võrdlemissoove lavajuhile. Mitte vähem kui kolme ja mitte rohkem kui viit võistlejat võrreldakse korraga. IFBB peakohtunikul või lavajuhil on õigus tühistada või muuta kohtuniku võrdlemissoov, kui see on õigustatud.
6. Kõik individuaalsed võrdlused viiakse läbi lava keskosas, kohtuniku soovitud järjekorras.
7. Võrdluste koguarvu määrab peakohtunik või lavajuht.
8. Kõik võistlejad peavad tegema läbi vähemalt ühe võrdluse.
9. Kui viimane võrdlus on läbi, kogunevad võistlejad enne lavalt lahkumist numbrilises järjekorras ühte rivi.

Reegel 116 – Eelvõistlus: teise voo punktisüsteem (veerandpöörded)

116.1 Teise voo punktisüsteem on järgmine:

1. Kasutades vormi #3, pealkirjaga „Kohtuniku individuaalne hindamine (eelvõistlus)”, iga kohtunik hindab võistlejaid kohtadele 1-15, tagades, et mitte ükski võistleja ei saaks teise võistlejaga sama kohta. Kohtunikud võivad kasutada vormi #4, pealkirjaga „Kohtuniku isiklikud märkmed”, teha märkmeid iga võistleja kohta.
2. Statistid kirjutavad kohtunike hinnangud ümber vormile #5, pealkirjaga „Tulemuste protokoll (statistikud), eelvõistluse osasse. Seejärel tõmbavad maha kaks kõige kõrgemat ja kaks kõige madalamat hinnet (ühemärgeline kohtuniku puhul) iga võistleja kohta, liidavad ülejäänud viis hinnet, et selgitada välja teise voo alamskoor ja võistlejate tulemused.
3. Teise voo alamskooris ilmnedavad võivad viigid jäetakse esialgu alles, sest teise voo alamskoor liidetakse esimese voo alamskoorile juurde, et selgitada välja eelvõistluse skoor ja võistlejate tulemused.
4. Kui eelvõistluse skooris peaks ilmne viik, eemaldatakse viik teise voo alamskoori põhjal. Kui viik peaks ikkagi esinema, eemaldatakse viik kasutades „suhtelise paigutuse” meetodit.
5. Kümme parimat pääsevad edasi finaaleelvõistlusele.

Reegel 117 – Eelvõistlus: teise voo hindamine (veerandpöörded)

117.1 Teist voo hinnatakse vastavalt järgmistele kriteeriumitele:

1. Kohtunik peaks kõigepealt hindama füüsilise üldist sportlikku välimust. Hindamine peaks algama peast ning liikuma allapoole, võttes arvesse terve füüsilise. Füüsilise üldmuljega algavasse hinnangusse peaks kuuluma ka juuste ja näo ilu, sportlikult arendatud lihaskond, sümmeetrilise ja proportsionaalse füüsilise esitus, naha seisukord ja toon ning sportlase võime esitleda end enesekindlalt.
2. Füüsilist tuleks hinnata üldise lihastoonuse tasemel, mis on saavutatud läbi sportlike jõupingutuste. Lihasarühmad peaksid olema täidlase ja kindla kujuga ning vähese

keharasvaga. Füüsis ei tohi olla liiga lihaseline, kõhn, sügavalt eristunud lihastega ega sooneline. Füüsis, mida peetakse liiga lihaseliseks või kõhnaks, hinnatakse madalamalt.

3. Hindamise alla kuulub ka naha pingulolek ja toon. Nahatoon peaks olema ühtlane ja terve väljanägemisega. Jumestus ja soeng peaksid täiendama sportlase poolt esitatud „kogupaketti”.
4. Sportlase füüsis hindamise alla kuulub kogu sportlase esitus, alates hetkest, mil sportlane astub lavale kuni hetkeni, mil sportlane lavalt lahkub. Fitnessisti tuleks vaadata, kui tervet, heas vormis ja sportlasliku füüsis atraktiivselt esitatud kogupaketti.
5. Kohtunikele tuletatakse meelde, et tegemist ei ole kulturismivõistlusega. Võistlejatel peab olema lihaskuju, kuid mitte suurus, definitsioon ega vaskulaarsus, mida näeb kulturismivõistlustel. Võistlejat, kellel esinevad sellised omadused, hinnatakse madalamalt.

Reegel 118 – Finaalvõistlus: kolmas ja neljas voor (üldine)

118.1 Tegevuskord:

Kümme parimat pääsevad edasi finaalvõistlusele, mis koosneb kahest voorust:

1. Kolmas voor (fitnessi vabakava)
2. Neljas voor (veerandpöörded)

Reegel 119 – Finaalvõistlus: kolmanda voo riietus:

119.1 Kolmanda ja neljanda voo riietus peab vastama järgmistele kriteeriumitele:

1. Kolmas voor (fitnessi vabakava) – sama riietus, mis reeglis 111.
2. Neljas voor (veerandpöörded) – sama riietus, mis reeglis 109.

Reegel 120 – Finaalvõistlus: kolmanda voo esitus (fitnessi vabakava)

120.1 Kolmanda voo läbi viimiseks kasutatavad reeglid on järgmised:

1. Kuus finalist, kandes vabakava riietust, tulevad ükskhaaval lavale esitama oma fitnessi vabakavasid. Vabakava muusika valib võistleja ning selle pikkus on maksimaalselt 120 sekundit. Voo esimest poolt ei hinnata.
2. Igat võistlejat tutvustatakse numbri, nime ja riigiga.
3. Mõne aja pärast naasevad kuus parimat lavale, et teha läbi veerandpöörded.

Reegel 121 – Finaalvõistlus: neljanda voo esitus (veerandpöörded)

121.1 Neljanda voo läbi viimiseks kasutatavad reeglid on järgmised:

1. Kuus finalist kutsutakse numbrilises järjekorras ühe rivina lavale.
2. Igat võistlejat tutvustatakse numbrilises järjekorras numbri, nime ja riigiga.
3. Rivil palutakse läbi teha veerandpöörded.
4. Peakohtunik või lavajuht võib oma äranägemise järgi lasta võistlejatel teha veerandpöördeid lava keskosas ja seejärel rivi asetuse vastupidiseks muuta.

5. Võistlejad lahkuvad lavalt pärast veerandpöörete sooritamist.

Reegel 121 – Finaalvõistlus: neljanda vooru punktisüsteem (veerandpöörded)

122.1 Neljanda vooru punktisüsteem on järgmine:

1. Kohtunikud kasutavad vormi #6, pealkirjaga „Kohtunike individuaalne hindamine”, ning, kasutades samu kriteeriumeid, mis eelvõistluse puhul, järjestavad võistlejad esimesest kuuendani nii, et võistlejate vahel ei tekiks viiki.
2. Statistikud koguvad kohtunikelt vormid #6 ning kirjutavad kohtunike hinded ümber vormile #5, pealkirjaga „Tulemuste protokoll (statistikud)”. Statistikud tõmbavad maha kaks kõige kõrgemat ja kaks kõige madalamat hinnet ning liidavad järelejäänud hinded kokku, et selgitada välja „Kolmanda vooru alamskoor”.
3. Statistikud liidavad seejärel kokku „Eelvõistluse skoori” ja „Kolmanda vooru skoori”, et selgitada välja „Lõppskoor” ja „Lõpptulemused”
4. Juhul, kui kolmanda vooru alamskooris peaks ilmnema viik, jäetakse viik esialgu alles, sest kolmanda vooru alamskoor tuleb liita eelvõistluse skoorile, et selgitada välja lõppskoor. Juhul, kui lõppskooris peaks ilmnema viik, kasutatakse suhtelise paigutuse meetodit ja sportlase kolmanda vooru alamskoori.
5. Kohtunikud kasutavad vormi #6; statistikud kasutavad vormi #5.

Reegel 123 – Finaalvõistlus: kolmanda vooru hindamine

123.1 Neljandat vooru hinnatakse samade kriteeriumite alusel, mis esinevad reeglis 117 (veerandpöörded).

Reegel 124 – Finaalvõistlus: autasustamistseremoonia

124.1 Autasustamistseremoonia viiakse läbi järgmiselt:

1. Kuus finalistit kutsutakse lavale autasustamistseremooniast osa võtma.
2. Tseremooniameister kasutab vormi #7, pealkirjaga „Top 6 finalistit”, ning kuulutab välja kuuendale kohale platseeruva võistleja numbrit, riigi ja nime, võistleja seisab pjedestaali paremale poolele (eestpoolt vaadatuna) ning võtab seejärel vastu oma auhinna. Tseremooniameister kuulutab välja viiendale kohale platseeruva võistleja numbrit, riigi ja nime, võistleja seisab pjedestaali paremale poolele ning võtab seejärel vastu oma auhinna. Tseremooniameister kuulutab välja neljandale kohale platseeruva võistleja numbrit, riigi ja nime, võistleja seisab pjedestaali vasakule poolele ning võtab seejärel vastu oma auhinna. Tseremooniameister jätkab kolmanda ja teise koha välja kuulutamist ning lõpetab esimese koha välja kuulutamisega.
3. IFBB President, või võistlustel olev kõrgeim IFBB ametnik, koos tema poolt sellele tseremooniale kutsutud ametnikega autasustavad võitjaid medalite ja/või karikatega.
4. Võitja riigihümni mängitakse kohe, kui võitja on võtnud vastu oma auhinnad
5. Pärast hümnit ja lipuheiskamistseremooniat palutakse finalistidel lühikeseks ajaks jääda fotografeerimise eesmärgil lavale.
 - Üksikasjalikuma autasustamistseremoonia kirjelduse leiab **Reegli 36** alt.
 - Koondiste tulemuste jaotuse ja autasustamise leiab **Reegli 38** alt.

- Tulemuste avalikustamise leiab **Reegli 39** alt.

LISA 11

KUIDAS HINNATA MEESTE FITNESSI VÕISTLUST

SISSEJUHATUS

Kohtunikele tuletatakse meelde, et nad hindavad meeste fitnessi võistlust, mitte meeste kulturismivõistlust. Meeskulturistile omane lihastüüp, vaskulaarsus, lihasdefiniitsioon ja/või madal keharasva protsent ei ole meesfitnessisti puhul vastuvõetav ning seetõttu tuleb hinnata madalamalt.

ÜLDINE ESITUS

Kohtunikele tuletatakse meelde, et võistleja rühti ja kehahoiakut tuleb arvesse võtta kogu laval oleku vältel. Üldist pilti tuleks demonstreerida tasakaalukalt ja enesekindlalt. See on eriti tähtis vabalt seistes ning veerandpöörete võrdluse ajal.

Võistlejatel hoiatatakse vabaseisu ajal mitte sisse võtta pinges poosi, painutades käed külgedele, et näidata muskulaarsust. Vabaseis tähendab seda, et võistleja seisab sirgelt, pea vaatega ette, õlad taga, rind ees, kõht sees, kannad koos, käed VABALT külgedel.

Sama kehtib ka veerandpöörete ajal. Seisak peab olema sirge, pea vaatega ette, õlad taga, rind ees, kõht sees, jalad koos ja käed VABALT külgedel.

VEERANDPÖÖRDED

Vabaseis vasakult küljelt:

Pingevaba sirge seisak, pea ja silmad kehaga ühes suunas, kannad koos, Jalad keeratud 30 kraadi väljapoole, põlved koos ja sirged, kõht sees, rind ees, õlad taga, vasak käsi keha keskjoonest veidi tagapool ja küünarnukist kergelt kõverdatud, põial ja sõrmed koos, peopesa keha suunas, käelaba kergelt peekritaolises asendis, parem käsi keha keskjoonest veidi eespool ja küünarnukist kergelt kõverdatud, põial ja sõrmed koos, peopesa keha suunas, käelaba kergelt peekritaolises asendis. Käte asend põhjustab ülakehal kerge väände vasakule poole, vasak õlg langetatud ja parem õlg kergitatud. See on normaalne ning sellega ei tohi liialdada. Tegemist on vabaseisuga, lihaste pingutamine on keelatud. Võistlejad, kes ei suuda sisse võtta korrektset poosi, saavad hoiatuse pärast mida arvatakse nende skoorist punkte maha.

Vabaseis tagant:

Pingevaba sirge seisak, pea ja silmad kehaga ühes suunas, kannad koos, Jalad keeratud 30 kraadi väljapoole, põlved koos ja sirged, kõht sees, rind ees, õlad taga, mõlemad käed vabalt külgedel kehaga ühel keskjoonel, küünarnukid kergelt kõverdatud, põidlad ja sõrmed koos, peopesad keha suunas ning kehast umbes 10 cm kaugusel, käelabad kergelt peekritaolises asendis. Tegemist on vabaseisuga, lihaste pingutamine on keelatud. Võistlejad, kes ei suuda sisse võtta korrektset poosi, saavad hoiatuse pärast mida arvatakse nende skoorist punkte maha.

Vabaseis paremalt küljelt:

Pingevaba sirge seisak, pea ja silmad kehaga ühes suunas, kannad koos, Jalad keeratud 30 kraadi väljapoole, põlved koos ja sirged, kõht sees, rind ees, õlad taga, vasak käsi keha

keskjoonest veidi eespool ja küünarnukist kergelt kõverdatud, põial ja sõrmed koos, peopesa keha suunas, käelaba kergelt peekritaolises asendis, parem käsi keha keskjoonest veidi tagapool ja küünarnukist kergelt kõverdatud, põial ja sõrmed koos, peopesa keha suunas, käelaba kergelt peekritaolises asendis. Käte asend põhjustab ülakehal kerge väände paremale poole, vasak õlg kergitatud ja parem õlg langetatud. See on normaalne ning sellega ei tohi liialdada. Tegemist on vabaseisuga, lihaste pingutamine on keelatud. Võistlejad, kes ei suuda sisse võtta korrektset poosi, saavad hoiatuse pärast mida arvatakse nende skoorist punkte maha.

Vabaseis eest:

Pingevaba sirge seisak, pea ja silmad kehaga ühes suunas, kannad koos, Jalad keeratud 30 kraadi väljapoole, põlved koos ja sirged, kõht sees, rind ees, õlad taga, mõlemad käed vabalt külgedel kehaga ühel keskjoonel, küünarnukid kergelt kõverdatud, põidlad ja sõrmed koos, peopesad keha suunas ning kehast umbes 10 cm kaugusel, käelabad kergelt peekritaolises asendis. Tegemist on vabaseisuga, lihaste pingutamine on keelatud. Võistlejad, kes ei suuda sisse võtta korrektset poosi, saavad hoiatuse pärast mida arvatakse nende skoorist punkte maha.

ESIMENE VOOR – VABAKAVA

Viisteist parimat esitavad selles voorus fitnessi vabakava oma valitud muusika saatel, vabakava pikkus ei tohi ületada 120 sekundit.

Kohtunik peaks taaskord võtma arvesse „Täispaketti” ehk tervet vabakava hetkest, mil võistleja end lavalt esitab kuni hetkeni, mil võistleja lavalt lahkub.

Kohtunikele tuletatakse meelde, et selles voorus hindavad nad ainult vabakava mitte füüsilist. Kohtunik peab eelistama hea koreograafiaga ja loomingulist kava, mis on esitatud kiires tempos.

Kuigi kohustuslike elemente ei ole, võiks kava siiski sisaldada:

1. JÕUELEMENTE – näiteks: erinevad toengud ja ühe käega kätekõverdused (võimlemiselemendid, näiteks edasi- ja tagurpidi saltosid, hundirattaid ja erinevaid hüppeid ei loeta jõuelementide alla). Jõuelementide arvu, nende raskusastet ja elementide üldist loomingulisust tuleks arvestada vabakavas.
2. PAINDUVUSELEMENTID – näiteks: jalgade tõsted, käärspagaat, ristspagaat. Painduvuselementide arvu, nende raskusastet ja elementide üldist loomingulisust tuleks arvestada vabakavas.
3. Vabakava TEMPO või KIIRUS demonstreerib kardiovaskulaarset võimekust ja vastupidavust. Näiteks, kui kaks vabakava sisaldavad ühesuguseid elemente võrdselt, siis kava, mis on esitatud kiiremas tempos ja korrektselt, on keerulisem. Kohtunik peaks jällegi arvesse võitma „kogupaketti”, mitte erinevate elementide koguarvu. Iga võistleja toob endaga lavale kaasa vaatepildi, mis on tema jaoks unikaalne. See on tema karisma, lavaesine mine, võlu ning loomulik rütm, mis peavad mängima rolli võistleja lõpliku koha selgitamisel.

TEINE VOOR – VEERANDPÖÖRDED BIKIINIDES

Selles voorus kutsutakse viisteist parimat numbrilises järjekorras lavale ühte rivvi. Neil palutakse läbi teha veerandpöörded esmalt kogu koosseisuga ning pärast väiksemate gruppidega, mis ei ole suuremad kui viis võistlejat. Iga kohtunik peab vaatama kõiki võrdlusi, mitte ainult seda võrdlust, mida antud kohtunik ise palus.

Kogu võrdluste vältel peab kohtunik meeles pidama, et ta hindab võistlejat tema „kogupaketi” järgi.

Kohtunik peaks kõigepealt hindama füüsilise üldist sportlikku välimust. Hindamine peaks algama peast ning liikuma allapoole, võttes arvesse terve füüsilise. Füüsilise üldmuljega algavasse hinnangusse peaks kuuluma sportlikult arendatud lihaskond, sümmeetrilise ja proportsionaalse füüsilise esitus, naha seisukord ja toon ning sportlase võime esitleda end enesekindluse ja maitsekusega.

Füüsilist tuleks hinnata üldise lihastoonuse tasemel, mis on saavutatud läbi sportlike jõupingutuste. Liharühmad peaksid olema täidlase ja kindla kujuga ning vähese keharasvaga. Füüsilis ei tohi olla liiga lihaseline, kõhn, sügavalt eristunud lihastega ega sooneline. Füüsilist, mida peetakse liiga lihaseliseks või kõhnaks, hinnatakse madalamalt.

Hindamise alla kuulub ka naha pingulolek ja toon. Nahatoon peaks olema ühtlane ja terve väljanägemisega.

Sportlase füüsilise hindamise alla kuulub kogu sportlase esitus, alates hetkest, mil sportlane astub lavale kuni hetkeni, mil sportlane lavalt lahkub. Fitnessisti tuleks vaadata, kui tervet, heas vormis ja sportlasliku füüsilise atraktiivselt esitatud „kogupaketti”.

KOLMAS JA NELJAS VOOR – FINAALVÕISTLUS

Kolmandas voorus sooritavad kümme parimat finalistit vabakavad oma valitud muusika saatel, mille pikkus ei ületa 120 sekundit. Seda vooru osa ei hinnata.

Neljandas voorus pooles kutsutakse kuus parimat finalistit lavale tagasi numbrilises järjekorras ühte rivvi. Võistlejad kannavad reeglis 109 kirjeldatud pükse. Võistlejatel palutakse läbi teha veerandpöörded. Seda vooru osa hinnatakse.

Vooru hindamiseks kasutatakse samu hindamistoiminguid nagu on välja toodud teises voorus.

NAISTE BIKINI FITNESS

Reegel 125 – Sissejuhatus

Naiste bikini fitnessi kategooriat tunnustati ametlikult spordialana 7. novembril, 2010. aastal IFBB Täitevnõukogu ja IFBB Kongressi poolt Bakuus, Aserbaidžaanis.

125.1 Üldine:

Kindlad administratiivsed ja tehnilised reeglid, mis esinevad üldreeglite lõigus, on naiste bikini fitnessis samad, seega selles lõigus neid ei korrata.

125.2 Reeglid:

Naiste bikini fitnessi reeglid koosnevad määrustest, eeskirjadest, direktiividest ja otsustest, et juhendada IFBB-d ja selle liikmeid naiste bikini fitnessi administreerimises.

Reegel 126 – Korraldajate kohustused sportlaste ja delegaatide vastu

126.1 Kohustused:

Maailmameistrivõistluste korraldaja katab kahekohaliste tubade ja toitlustuse (hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi) kulud sportlastele ja delegaatidele järgnevalt:

1. Naiste maailmameistrivõistlused kulturismis, fitnessis ja bodyfitnessis ning meeste fitnessi meistrivõistlused:

Neljaks päevaks (kolmeks ööks) järgneval skaalal:

- a. Kolm või enam võistlejaid – kaks delegaati
- b. Üks või kaks võistlejat – üks delegaat

Märkus 1: Võistlejate arv A-koondises siseriikliku liidu kohta ei tohi ületada avatud kategooriate arvu antud võistlusel, seega tohib igas kategoorias võistelda kaks võistlejat.

Märkus 2: Juhul, kui pole teisiti märgitud, võib A-koondises olla üheksa võistlejat (kaks naiskulturisti, kaks naisfitnessisti, neli bodyfitnessisti ja üks meesfitnessist) ning lubatakse siseriikliku liidu kohta igasse kategooriasse võistleva kaks võistlejat.

Märkus 3: Võistlejateta delegaadid peavad ise katma oma osalemisest tulenevad kulud.

Märkus 4: IFBB ja korraldaja kokkuleppel võidakse avada võistlustel üks lisakategooria.

2. Juuniorite ja veteranide kulturismi, fitnessi, ja bodyfitnessi maailmameistrivõistlused: Neljaks päevaks (kolmeks ööks) järgneval skaalal:

- a. Kolm või enam võistlejaid – kaks delegaati
- b. Üks või kaks võistlejat – üks delegaat

Märkus 1: Võistlejate arv A-koondises siseriikliku liidu kohta ei tohi ületada avatud kategooriate arvu antud võistlusel, seega tohib igas kategoorias võistelda kaks võistlejat.

Märkus 2: Juhul, kui pole teisiti märgitud, võib A-koondises olla üheksateist võistlejat (üks juuniorist naiskulturist, kaks juuniorist meeskulturisti, kaks juuniorist meesfitnessisti, üks juuniorist klassikaline kulturist, üks veteranist naiskulturist, seitse veteranist meeskulturisti, üks veteranist klassikaline kulturist, üks veteranist bodyfitnessist) ning lubatakse siseriikliku liidu kohta igasse kategooriasse võistleva kaks võistlejat.

Märkus 3: Võistlejateta delegaadid peavad ise katma oma osalemisest tulenevad kulud.

Märkus 4: IFBB ja korraldaja kokkuleppel võidakse avada võistlustel üks lisakategooria.

Reegel 127 – Kategooriad

127.1 Kategooriad:

Maailmameistrivõistlustel on bikini fitnessis järgmised kategooriad:

1. Täisealiste naiste maailmatasemel bikini fitnessi võistlusel on kaks kategooriat:
A kategooria: kuni 163 cm
B kategooria: kuni kui 168 cm
C kategooria: rohkem kui 168 cm

Reegel 128 – Voorud

128.1 Voorud:

Bikini fitness koosneb kahest järgmisest voorust:

1. Eelvõistlus – esimene voor (veerandpöörded bikiinides)
2. Finaalvõistlus – teine voor (T-kõnnak ja veerandpöörded bikiinides)

Reegel 129 – Eliminatsioonivoor

129.1 Üldine:

Eelvõistlus, mis on avatud üldsusele, toimub päev pärast ametlikku sportlaste registreerimist. Kategooria hindamiseks tuleks avaldada ajakava ning ühe kategooria hindamiseks tuleks võimaldada umbes kolmkümmend minutit. Võistlejad peaksid olema lavataguses ettevalmistusruumis vähemalt kolmkümmend minutit enne oma kategooria hindamise algust, et riietuda võistlusriietusse ning end üles soojendada. Võistlejad on ainuisikuliselt vastutavad tagamaks oma kohaloleku ja valmisoleku võistelda, kui nende kategooria lavale kutsutakse, vastasel juhul võistleja elimineeritakse võistluselt.

129.2 Eliminatsioonivooru toimingud:

Eliminatsioonivoor viiakse läbi juhul, kui võistlejaid on rohkem kui viisteist ühes kategoorias. Eliminatsioonivoor toimub järgmiselt:

1. Terve koosseis kutsutakse lavale, numbrilises järjestuses ühes või kahes reas, vaatega ette.
2. Koosseis jagatakse kaheks võrdseks grupiks ning asetatakse nii, et üks grupp on lava vasemal poolele ja teine grupp lava paremal poolel. Keskmise osa jäetakse vabaks võistlejate võrdlemiseks.
3. Võistlejad kutsutakse lava keskele numbrilises järjekorras, maksimaalselt viis võistlejat korraga, sooritama veerandpöördeid.
4. IFBB peakohtunik palub võistlejatel teha läbi neli veerandpööret:
 - a. Vabaseis eest
 - b. Vabaseis vasakult küljelt
 - c. Vabaseis tagant
 - d. Vabaseis paremalt küljelt

5. Pärast veerandpöördeid paigutatakse kogu koosseis numbrilises järjekorras ühte rivi lavalt lahkumiseks.

Märkus: võistlejatel on keelatud laval närimiskummi või kompveki närimine.

Reegel 130 – Eelvõistlus ja finaalvõistlus: kõikide voorude riietus (kaheosalised bikiinid)

130.1 Eliminatsioonivooru ja teiste voorude riietus (kaheosalised bikiinid):

Eliminatsioonivooru ja kõikide teiste voorude riietus peab vastama järgmistele kriteeriumitele:

1. Bikiinid peavad olema kaheosalised.
2. Bikiinid võivad olla mistahes värvi ja lõikega.
3. Bikiinid peavad olema maitsekad.
4. Bikiinide alumine osa peab katma vähemalt 1/3 tuharalihasest ning eest alumise osa. Stringid on rangelt keelatud.
5. Kingad võivad olla mis tahes värvi ja tegumoega. Platvormkingad on rangelt keelatud.
6. Juuksed võivad olla soengusse seatud.
7. Sportlastelt oodatakse loomulikku ja tervisliku välimusega grimmitud nahka. Määrivad, maha pühitavad õli baasil grimmid on rangelt keelatud.
8. Ehteid võib kanda tingimusel, et need on maitsekad.
9. IFBB juhtival ametnikul või volitatud esindajal on õigus kontrollida, kas võistleja riietus on sünnis ja vastab üldiselt aktsepteeritud maitsele.

Reegel 131 – Eelvõistlus: eliminatsioonivooru punktisüsteem

131.1 Eliminatsioonivooru punktisüsteem:

1. Kohtunikud hindavad üldist füüsilist proportsiooni, sümmeetriat kui ka nahatooni. Eliminatsioonivooru hindamine toimub järgmiselt:
2. Kui võistlejaid on rohkem kui viiesteist, valivad kohtunikud välja viiesteist parimat ning märgivad „X” nende numbrite kõrvale, kasutades vormi #1 pealkirjaga „Eliminatsioonivoor”.
3. Statistikut kasutavad vormi #2, pealkirjaga „Eliminatsioonivoor”, ning kirjutavad kohtunike valikud sellele lehele ümber, seejärel ühtivad kohtunike hinded, et valida välja viiesteist parimat.
4. Kui viieteistkümnendat kohta jagavad kaks või enam võistlejat, kutsutakse need võistlejad lavale tagasi ning palutakse uuesti läbi teha neli veerandpööret viigi eemaldamise eesmärgil.
5. Ainult viiesteist parimat liiguvad edasi esimesse vooru.

Reegel 132 – Eelvõistlus: esimese vooru esitus (kaheosalised bikiinid)

132.1 Esimese vooru esitus:

1. Terve kategooria kutsutakse numbrilises järjekorras ühe grupina lavale.
2. Võistlejad jagatakse kahte võrdsesse gruppi ning asetatakse nii, et üks grupp on lava vasemal poolel ja teine grupp lava paremal poolel. Lava keskosa jäetakse võrdluste jaoks vabaks.

3. Võistlejad kutsutakse lava keskele numbrilises järjekorras, maksimaalselt viis võistlejat korraga, sooritama veerandpöördeid.
4. Antud esialgne võistlejate rühmitamine ja veerandpöörde sooritamine on mõeldud, et aidata kohtunikel otsustada, milliseid võistlejaid nad soovivad omavahel võrrelda.
5. Kohtunikud võivad nüüd esitada individuaalselt võrdlemissoove lavajuhile. Mitte vähem kui kolme ja mitte rohkem kui viit võistlejat võrreldakse korraga. IFBB peakohtunikul või lavajuhil on õigus tühistada või muuta kohtuniku võrdlemissoov, kui see on õigustatud.
6. Kõik individuaalsed võrdlused viiakse läbi lava keskosas, kohtuniku soovitud järjekorras. Võrdlused viiakse läbi järgmisel viisil:
 - Eesmine hoiak: Võistlejad seisavad üks käsi puusal ja üks jalg veidi ettepoole ning küljele viiduna.
 - Veerandpöörde paremale: võistlejad sooritavad esimese veerandpöörde paremale. Nad seisavad vasaku küljega kohtunike poole, ülakeha veidi kohtunike poole keeratud ning näoga kohtunike suunas. Vasak käsi on asetatud vasakule puusale, jalad võivad olla vabalt asetatud, kuid mitte kokku.
 - Veerandpöörde paremale: Võistlejad sooritavad järgmise veerandpöörde paremale ning seisavad seljaga kohtunike poole. Jalgade vahe mitte rohkem kui 30 cm. Üks käsi on asetatud puusale, teine käsi on vabalt keha kõrval. Võistlejatel ei tohi lubada oma ülakeha kohtunike poole keerata, vaid peaksid terve võrdluse vältel olema näoga lava tausta suunas.
 - Veerandpöörde paremale: Võistlejad sooritavad järgmise veerandpöörde paremale ning seisavad parema küljega kohtunike poole, ülakeha veidi kohtunike poole keeratud ja näoga kohtunike suunas. Parema käsi on asetatud paremale puusale, jalad võivad olla vabalt asetatud, kuid mitte kokku.
 - Veerandpöörde paremale: Võistlejad sooritavad viimase veerandpöörde paremale ning võtavad sisse eesmise hoiaku.
7. Võrdluste koguarvu määrab peakohtunik või lavajuht.
8. Kõik võistlejad peavad tegema läbi vähemalt ühe võrdluse.
9. Kui viimane võrdlus on läbi, kogunevad võistlejad enne lavalt lahkumist numbrilises järjekorras ühte rivi.

Reegel 133 – Eelvõistlus: esimese voo punktisüsteem (kaheosalised bikiniid)

133.1 Esimese voo punktisüsteem:

1. Kasutades vormi #3, pealkirjaga „Kohtuniku individuaalne hindamine (eelvõistlus)”, iga kohtunik hindab võistlejaid kohtadele 1-15, tagades, et mitte ükski võistleja ei saaks teise võistlejaga sama kohta. Kohtunikud võivad kasutada vormi #4, pealkirjaga „Kohtuniku isiklikud märkmed”, teha märkmeid iga võistleja kohta.
2. Statistikud tõmbavad maha kaks kõige kõrgemat ja kaks kõige madalamat hinnet (üheksa kohtuniku puhul) iga võistleja kohta, liidavad ülejäänud hinded kokku, et selgitada välja esimese voo alamskoor ja võistlejate tulemused.
3. Juhul, kui esimese voo alamskooris peaks ilmnema viik, eemaldatakse viik kasutades suhtelise paigutuse meetodit võistlejate esimese voo alamskooride peal.

Reegel 134 – Eelvõistlus: esimese vooru hindamine (kaheosalised bikiinid)

134.1 Esimese vooru hindamine:

1. Kohtunik peaks kõigepealt hindama füüsilise üldist sportlikku välimust. Hindamine peaks algama peast ning liikuma allapoole, võttes arvesse terve füüsilise. Füüsilise üldmuljega algavasse hinnangusse peaks kuuluma ka juuste ja näo ilu, sportlikult arendatud lihaskond, sümmeetrilise ja proportsionaalse füüsilise esitlus, naha seisukord ja toon ning sportlase võime esitleda end enesekindluse, tasakaalukuse ja graatsiaga.
2. Füüsilist tuleks hinnata üldise lihastoonuse tasemel, mis on saavutatud läbi sportlike jõupingutuste. Lihasarühmad peaksid olema kindla kujuga ning vähese keharasvaga. Füüsilis ei tohi olla liiga lihaseline, kõhn, sügavalt eristunud lihastega ega sooneline. Füüsilist, mida peetakse liiga lihaseliseks või kõhnaks, hinnatakse madalamalt.
3. Hindamise alla kuulub ka naha pingulolek ja toon. Nahatoon peaks olema ühtlane ja terve väljanägemisega. Jumestus ja soeng peaksid täiendama sportlase poolt esitatud „kogupaketti”.
4. Sportlase füüsilise hindamise alla kuulub kogu sportlase esitus, alates hetkest, mil sportlane astub lavale kuni hetkeni, mil sportlane lavalt lahkub. Bikini fitnessi võistlejat tuleks vaadata, kui tervet, heas vormis ja sportlasliku füüsilise atraktiivselt esitatud kogupaketti.
5. Kohtunikele tuleb teatada meelde, et tegemist ei ole bodyfitnessi võistlusega. Võistlejatel peab olema lihaskuju, kuid mitte separatsioon, definitsioon ega ülimald rasvaprosent, mida näeb bodyfitnessi võistlustel. Võistlejat, kellel esinevad sellised omadused, hinnatakse madalamalt.

Reegel 135 – Finaalvõistlus: teise vooru riietus (kaheosalised bikiinid)

135.1 Teise vooru riietus:

Teise vooru riietus peab vastama samadele kriteeriumitele, mis esimeses vooruski.

Reegel 136 – Finaalvõistlus: teise vooru esitus (kaheosalised bikiinid)

136.1 Teise vooru esitus:

1. Kuus parimat kutsutakse numbrilises järjekorras ükshaaval lavale sooritama T-kõnnakut.
 - Võistleja kõnnib lava keskele ja võtab sisse eesmise hoiaku.
 - Võistleja pöörab paremale ning astub viis sammu lava külje suunas, seejärel peatub ja võtab sisse eesmise ja tagumise hoiaku.
 - Võistleja pöörab seejärel paremale ning astub kümme sammu lava teise külje suunas, peatub ja võtab sisse eesmise ja tagumise hoiaku.
 - Võistleja kõnnib seejärel tagasi lava tagumises osas olevasse rivvi.
2. Kuus finalistit juhatatakse numbrilises järjekorras lava keskele ühte rivvi.
3. IFBB peakohtunik või lavajuht võib oma äranägemise järgi muuta rivistuse vastupidiseks. Veerandpöörded viiakse läbi järgmisel viisil:

- Eesmine hoiak: Võistlejad seisavad üks käsi puusal ja üks jalg veidi ettepoole ning küljele viiduna.
 - Veerandpöörde paremale: võistlejad sooritavad esimese veerandpöörde paremale. Nad seisavad vasaku küljega kohtunike poole, ülakeha veidi kohtunike poole keeratud ning näoga kohtunike suunas. Vasak käsi on asetatud vasakule puusale, jalad võivad olla vabalt asetatud, kuid mitte kokku.
 - Veerandpöörde paremale: Võistlejad sooritavad järgmise veerandpöörde paremale ning seisavad seljaga kohtunike poole. Jalgade vahe mitte rohkem kui 30 cm. Üks käsi on asetatud puusale, teine käsi on vabalt keha kõrval. Võistlejatel ei tohi lubada oma ülakeha kohtunike poole keerata, vaid peaksid terve võrdluse vältel olema näoga lava tausta suunas.
 - Kolm sammu edasi: Pärast lavajuhi käsku, võistlejad astuvad kolm sammu edasi lava tausta suunas, peatuvad ning võtavad sisse tagumise hoiaku.
 - Veerandpöörde paremale: Võistlejad sooritavad järgmise veerandpöörde paremale ning seisavad parema küljega kohtunike poole, ülakeha veidi kohtunike poole keeratud ja näoga kohtunike suunas. Parema käsi on asetatud paremale puusale, jalad võivad olla vabalt asetatud, kuid mitte kokku.
 - Veerandpöörde paremale: Võistlejad sooritavad viimase veerandpöörde paremale ning võtavad sisse eesmise hoiaku.
 - Kolm sammu edasi: Pärast lavajuhi käsku, võistlejad astuvad kolm sammu edasi lava esiosa suunas, peatuvad ning võtavad sisse eesmise hoiaku.
4. Rivil palutakse lavalt lahkuda.

Reegel 137 – Finaalvõistlus: teise vooru punktisüsteem (kaheosalised bikiinid)

137.1 Teise vooru punktisüsteem:

1. Kohtunikud kasutavad vormi #6, pealkirjaga „Kohtunike individuaalne hindamine”, ning, kasutades samu kriteeriumeid, mis eelvõistluse puhul, järjestavad võistlejad esimesest kuuendani nii, et võistlejate vahel ei tekiks viiki.
2. Statistid koguvad kohtunikelt vormid #6 ning kirjutavad kohtunike hinded ümber vormile #5, pealkirjaga „Tulemuste protokoll (statistikud)”. Statistikud tõmbavad maha kaks kõige kõrgemat ja kaks kõige madalamat hinnet ning liidavad järelejäänud hinded kokku, et selgitada välja teise vooru alamskoor.
3. Juhul, kui teise vooru alamskooris peaks ilmnenud viik, kasutatakse suhtelise paigutuse meetodit sportlaste teise vooru alamskoori peal.
4. Kohtunikud kasutavad vormi #6; statistikud kasutavad vormi #5.

Reegel 138 – Finaalvõistlus: teise vooru hindamine (kaheosalised bikiinid)

138.1 Teise vooru hindamine:

Selle vooru hindamiseks kasutatakse esimese vooru kriteeriumeid. Kohtunikud peavad tagama, et seda vooru hinnatakse „värskest” perspektiivist ning, et iga võistleja saab õiglase hinnangu vastavalt oma riietusele selles voorus.

Reegel 139 – Finaalvõistlus: autasustamistseremoonia

139.1 Autasustamistseremoonia:

Autasustamistseremoonia viiakse läbi järgmiselt:

1. Kuus finalistit kutsutakse lavale autasustamistseremooniast osa võtma.
2. Tseremooniameister kasutab vormi #7, pealkirjaga „Top 6 finalistit”, ning kuulutab välja kuuendale kohale platseeruva võistleja numbrit, riigi ja nime, võistleja seisab pjedestaali paremale poolele (eestpoolt vaadatuna) ning võtab seejärel vastu oma auhinna. Tseremooniameister kuulutab välja viiendale kohale platseeruva võistleja numbrit, riigi ja nime, võistleja seisab pjedestaali paremale poolele ning võtab seejärel vastu oma auhinna. Tseremooniameister kuulutab välja neljandale kohale platseeruva võistleja numbrit, riigi ja nime, võistleja seisab pjedestaali vasakule poolele ning võtab seejärel vastu oma auhinna. Tseremooniameister jätkab kolmanda ja teise koha välja kuulutamist ning lõpetab esimese koha välja kuulutamise.
3. IFBB President, või võistlustel olev kõrgeim IFBB ametnik, koos tema poolt sellele tseremooniale kutsutud ametnikega autasustavad võitjaid medalite ja/või karikatega.
4. Võitja riigihümni mängitakse kohe, kui võitja on võtnud vastu oma auhinnad
5. Pärast hümmi ja lipuheiskamistseremooniat palutakse finalistidel lühikeseks ajaks jääda fotografeerimise eesmärgil lavale.
 - Üksikasjalikuma autasustamistseremoonia kirjelduse leiab **Reegli 36** alt.
 - Koondiste tulemuste jaotuse ja autasustamise leiab **Reegli 38** alt.
 - Tulemuste avalikustamise leiab **Reegli 39** alt.

Reegel 140 – Absoluutkategorია ja autasustamine

140.1 Absoluutkategorია ja autasustamine:

1. Kohe pärast viimase fitnessi kategorია autasustamist kutsutakse lavale kummagi kategorია võitjad, numbrilises järjekorras ja ühes rivis. Võistlejad kannavad kaheosalisi bikiine ja kõrgete kontsadega kingi.
2. IFBB peakohtunik palub võistlejatel läbi teha veerandpöörded numbrilises järjekorras ja seejärel vastupidises järjekorras.
3. Kohtunikud kasutavad vormi #6, pealkirjaga „Kohtunike individuaalne hindamine (finaalvõistlus)”, et anda kummalegi võistlejale esimene ja teine koht.
4. Statistid kasutavad vormi #5, pealkirjaga „Tulemuste protokoll (statistikud), et kokku liita hinded ja selgitada välja võistlejate lõplikud kohad.
5. Absoluutne võitja kuulutatakse välja ning autasustatakse IFBB võistleja absoluutse kuldmedali ja karikaga, mille annab üle IFBB President või kõige kõrgem IFBB ametnik sellel võistlusel. Medali ja karika peab tagama korraldav siseriiklik liit.
 - Koondiste tulemuste jaotuse ja autasustamise leiab **Reegli 38** alt.
 - Tulemuste avalikustamise leiab **Reegli 39** alt.