



MUSCLE MOM VERSENYSZABÁLYZAT

A KATEGÓRIA ÁLTAL ELŐÍRT FIZIKUM SZEMLÉLTETÉSE



INDULÁSI FELTÉTELEK

Édesanyaság igazolása a gyermek(ek) Születési Anyakönyvi Kivonatával (vagy annak másolatával). Ezt az online regisztrációval egy időben kérjük elküldeni az info@hbpf.hu e-mail címre.

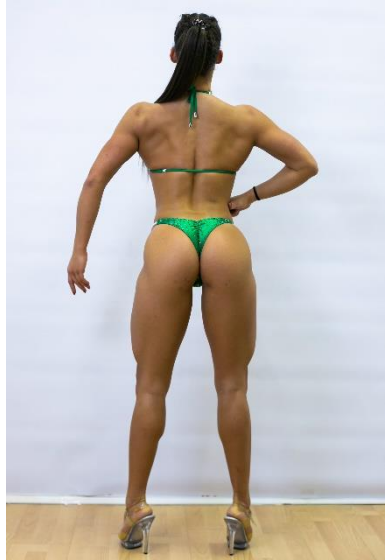
KATEGÓRIA ELVÁRÁSOK

- ❖ Ebben a kategóriában induló versenyzőktől egy olyan testalkat bemutatását várjuk, amely tükrözi az egészséges, és sportos életmódot.
- ❖ A hölgyek fittek, egészségesek és a naponta végzett edzés munka, valamint a több hetes folyamatos versenydiéta jelei láthatóak a versenyformájukban.
- ❖ A testforduló során a fizikumban a minimum az Athletic Physique forma, maximum a Muscular Physique forma.
- ❖ Az erezettség nem alapelvárás, de javasolt.
- ❖ Kerekebbek és teltebbek, részletezettebbek és definiáltabbak, mint a Model Mom kategória versenyzői.
- ❖ Jól látszik a közepesen mély, viszonylag szeparált izomzat, a szétváló combizmok, kerek és feszes farizomzat. A vállizom elválik a karizomtól, a tricepsz és a bicepsz szeparált.
- ❖ A genetika, a csontozati izomarányok, a szimmetria, az atlétikusabb összhátás jobb elbírálásban részesül, mint az izomtömeg, vagy szárazság. (A nagyobb és szárazabb izomtömeg, a magasabb felkészültségi szint nem feltétlenül jelent jobb elbírálást!)
- ❖ A hangsúly továbbra is a nőiesen sportos, harmonikus és esztétikus megjelenésen van, a nőies megjelenés és arc továbbra is előnyt élvez.
- ❖ A bírók értékelik a szimmetriát, a fizikumot, frizurát, sminket és a színpadi mozgást. Ezek összhangja képezi a bírók döntéseit.
- ❖ Lepontozásra kerülnek: pl., sebek, bőrhibák, aknék, cellulitisz, implantátumok (kivéve mell)

HBPf MUSCLE MOM KATEGÓRIÁK

❖ 1 kategória

A KATEGÓRIA HELYESEN KIVITELEZETT PÓZAI

Alapállás szemből: - tekintet előre néz - a test egyenes vonalban - jobb kéz a csípőn, bal kar enyhén (!) hajlítva a test mellett - alkar függőlegesen, lefele mutató kézfejjel - tenyér befele néz (a test felé) - ujjak zárva - mellkas kiemelve - testsúly a sarkakon - lábak maximum! válszélességű terpeszben - térdek nyújtva - lábfejek enyhén kifelé néznek	 
Oldalsó alapállás: (jobbra fordulva) - a test bal oldalát mutatjuk - test oldal irányban és egyenes vonalban - tekintet a bírának - jobb kéz a csípőn, könyök előre néz - bal kar enyhén (!) hajlítva, a test mögött, nem takarva a farizmot - bal alkar függőlegesen, lefele mutató kézfejjel - bal tenyér befele (a test felé) néz, ujjak zárva - mellkas kiemelve - testsúly a sarkakon - lábak nyújtva és összezárva	 
Hátsó alapállás: - test egyenes vonalban (felsőtest nem dől előre) - tekintet előre néz - vállak egy vonalban, kiemelve - jobb kéz a csípőn, bal kar enyhén (!) hajlítva a test mellett - bal alkar függőlegesen, lefele mutató kézfejjel - bal tenyér befele néz (a test felé), ujjak zárva - mellkas kiemelve - hátizom teljesen szélességében kihúzva - testsúly a sarkakon - lábak maximum! válszélességű terpeszben - térdek nyújtva - lábfejek enyhén kifelé néznek	 

Oldalsó alapállás: (jobbra fordulva)

- a test jobb oldalát mutatjuk
- test oldal irányban és egyenes vonalban
- tekintet a bírácok
- bal kéz a csípőn, könyök előre néz
- jobb kar enyhén (!) hajlítva, a test mögött, nem takarva a farizmot
- jobb alkar függőlegesen, lefele mutató kézfejjel
- jobb tenyér befele (a test felé) néz, ujjak zárva
- mellkas kiemelve
- testsúly a sarkakon
- lábak nyújtva és összezárva
- mindkét sarok a földön, összezárva



VERSENYZŐI ÖLTÖZET

- ❖ A versenyzők 2 részes, nem átlátszó anyagú bikiniet viselnek. A bikini színe, anyaga, szabása és díszítése a versenyző választása.
- ❖ A bikini alsó hátsó részének a „gluteus maximus” minimum 30 %-át fednie kell, elől pedig az ágyék teljes részét.
- ❖ A bikini alsó oldalpántjának legalább 1 cm-nek kell lennie.
- ❖ A versenycipő talpának maximum magassága 2 cm lehet, a sarok magassága maximum 12 cm.
- ❖ **Platform cipő viselete TILOS!**
- ❖ A versenyzők viselhetnek szemüveget (ha a sportoló egészségi állapota indokolja), karperecet, nyakláncot, fülbevalót.
- ❖ **TILOS az orr-, száj- és bármilyen egyéb testpiercingek, a diadémok vagy egyéb (test)ékszerek / kiegészítők viselete!**

ENGEDÉLYEZETT

Bikini



NEM ENGEDÉLYEZETT

Bikini



ENGEDÉLYEZETT

Bikini



NEM ENGEDÉLYEZETT

Bikini



Cipő



Cipő



Cipő



Cipő



Fülbevaló



Diadém



Nyaklánc 	Piercing 
Karkötő 	Piercing 

A VERSENY MENETE

A versenyzők a regisztrációnál kapott rajtszámot viselve a bikini alsó részén **bal oldalon**, a számok növekvő sorrendjében lépnek a színpadra a kategóriájuknak előírt lábbeliben.

Az „I” séta és kötelező pózok bemutatásának menete:

- A versenyző besétál a start helyre és bemutat egy opcionális beköszönést (**1. számú útvonal**)
- A versenyző előre sétál a színpad közepére és bemutatja a helyesen kivitelezett kötelező pózokat, a következő sorrendben (**2. számú útvonal**):

1. A versenyző bemutat egy helyesen kivitelezett alapállást szemből.
2. A versenyző negyed fordulatot tesz jobbra és bemutat egy helyesen kivitelezett oldalsó alapállást. (bal oldalsó póz)
3. A versenyző negyed fordulatot tesz jobbra és bemutat egy helyesen kivitelezett hátsó alapállást
4. A versenyző negyed fordulatot tesz jobbra és bemutat egy helyesen kivitelezett oldalsó alapállást. (jobb oldalsó póz)
5. A versenyző negyed fordulatot tesz jobbra és újra bemutat egy helyesen kivitelezett alapállást szemből.

A kötelező pózok és azok közötti átkötéseket/ művészi elemeket a versenyző szabadon megválaszthatja, amennyiben ezek lehetőségével élni szeretne.

Fontos, hogy a versenyzők a kötelező pózok bemutatásakor, 2-3 másodperc kitartás mellett is beleférjenek az „I” séta bemutatásának MAXIMUM 60 másodperces időkeretébe!

- A versenyző hátra sétál a start helyre és elköszön. (**3. számú útvonal**)
- A versenyző a színpad oldalterébe sétál és beáll a felvezető bíró által kijelölt helyére. (**4. számú útvonal**)

Opcionális összevetések menete:

A kategóriák alatt történhetnek összevetések (összehasonlítások), amennyiben azt a nagy versenyzői létszám és a hasonló felkészültségek azt indokoltá teszik. Ennek során a kihívott versenyzők egy vonalban

felsorakoztatva bemutatják a kötelező pózokat. Ez alatt a bírónak lehetőségük nyílik rá, hogy helyezésekre pontozhassák a részvevő versenyzőket arányaik és felkészültségük alapján.

- Az összevetésre kihívott versenyzők a színpad előterébe vonulnak a felvezető bíró által kijelölt helyre és ott együtt bemutatják a 4 kötelező pózt. **A bírók az összevetések során kérhetik a zárt lábas pózokat!** (5. számú útvonal)

- Az összevetés(ek) végeztével a versenyzők elfoglalják korábbi helyüket az oldalsó vonalakon. (6. számú útvonal)

- A kategóriák értékelése egy 60 másodperces „showdown”-nal zárul, melynek során valamennyi versenyző a színpad elején egyszerre, a számukra legkedvezőbb pózokat mutatják be a bírónak és a közönségnek show jelleggel. (ismét 5. számú útvonal)

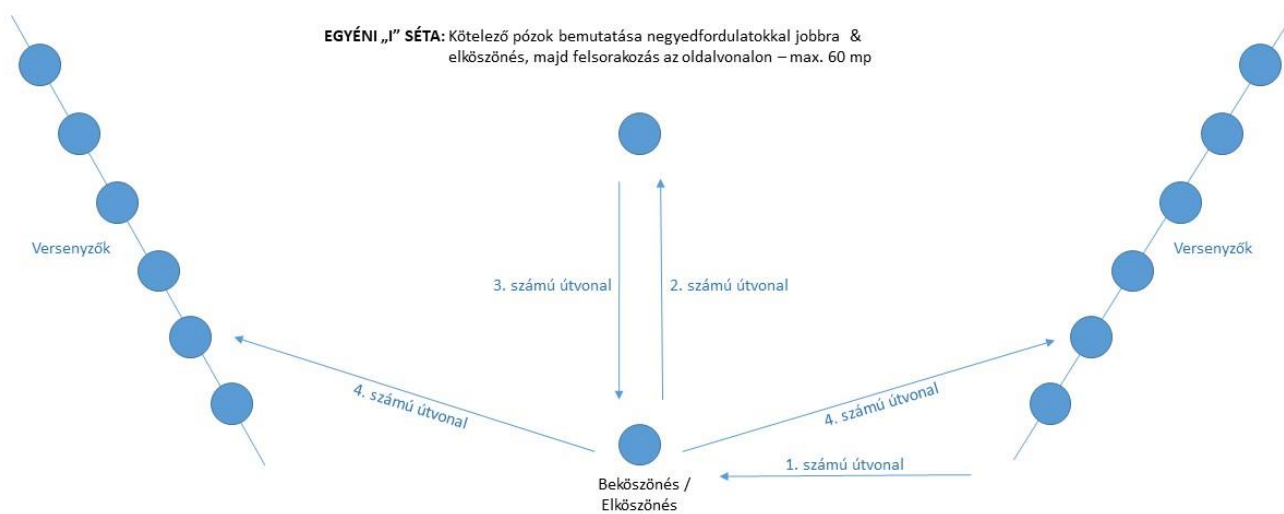
- Ezt követően a versenyzők elhagyják a színpadot. (7. számú útvonal)

BÍRÓK



Színpad eleje

EGYÉNI „I” SÉTA: Kötelező pózok bemutatása negyedfordulatokkal jobbra & elköszönés, majd felsorakozás az oldalon – max. 60 mp



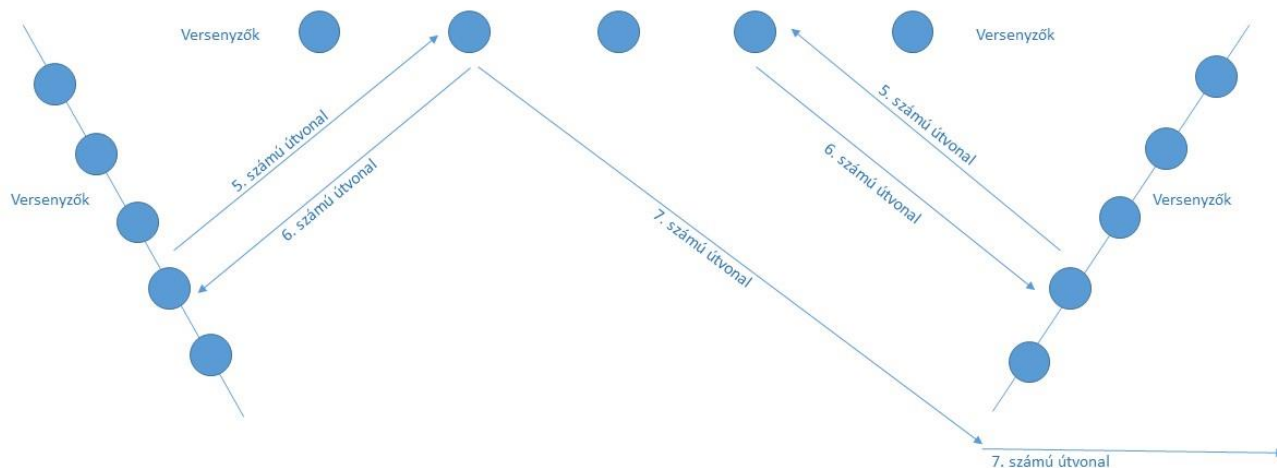
Színpad háttére

BÍRÓK



Színpad eleje

ÖSSZEVETÉS: A kategória pózainak bemutatása negyedfordulatokkal jobbra



Színpad háttére

Az „I” séta videó megnézhető az alábbi HBPF YouTube linken:

<https://www.youtube.com/watch?v=ScRAJPdDPQ&t=2s>

Eredményhirdetés menete:

- A versenyzők rajtszám szerint növekvő sorrendben ismét a színpadra vonulnak és elfoglalják a felvezető bíró által korábban kijelölt helyüket a színpad 2 oldalán kijelölt vonalon.
- Innen szólítják be a színpad előterében kijelölt vonalra azokat, akik nem jutottak be a TOP5-be. Ők megkapják a start érmüket és az emléklapot, majd elhagyják a színpadot.
- Ezt követi a TOP5 helyezették kihirdetése 5., 4., 3., 2. helyezett, majd legvégül a győztes versenyző sorrendben.

Az érmek, oklevelek, serlegek és egyéb opcionális díjak átadása után fotó készül a TOP5 versenyzőről. Ezt követően az 5. és 4. helyezett versenyzők elhagyják a színpadot.

Újabb fotó készül a TOP3 versenyzőről, majd ezt követően a 3. és 2. helyezett versenyzők elhagyják a színpadot.

Kizárólag a kategória győzteséről készül egy újabb fotó, aki ezt követően elhagyja a színpadot.