ATHLETIC PHYSIQUE VERSENYSZABÁLYZAT

A KATEGÓRIA ÁLTAL ELŐÍRT FIZIKUM SZEMLÉLTETÉSE

SENIOR ATHLETIC PHYSIQUE minimum fizikum	SENIOR ATHLETIC PHYSIQUE maximum fizikum

KATEGÓRIA ELVÁRÁSOK

- Ebben a kategóriában induló versenyzőktől egy olyan testalkat bemutatását várjuk, amely tükrözi a versenysport iránt tanúsított életmódot.
- Atletikus felépítés, vékony derék, széles vállöv, kerek és telt váll izomzat, ehhez illeszkedő comb vastagság és edzett vádli. Kerek, telt, szeparált, száraz izomzat.
- Az erezettég részben elvárt.
- A felépítés nem teljesen egyezik meg a bodybuilding fizikummal.
- Amennyiben a magasság és a testsúly arány számításnak megfelel az induló, indulhat ebben a kategóriában.
- A bírók értékelik az atletikus formát, szimmetriát, arányokat, a fizikumot, izomformákat, szárazságot.
- Lepontozásra kerülnek: Sebek, bőrhibák, aknék, ginekomasztia.

HBPF ATHLETIC PHYSIQUE KATEGÓRIÁK

- Tehetségkutató Athletic Physique (16-35 év): 1 kategória
  Kizárólag a HBPF szövetségnél először versenyzők számára (tavaszi vagy őszi versenyszezon versenyein), függetlenül egyéb szövetségeknél elért helyezéstől!

- Senior (+18 év): 1 kategória

- A kategóriában versenyzőknek meg kell felelniük az alábbi magasság- és testsúly aránynak!
  Ezek a nemzetközi előírásokkal szemben módosultak a magyar versenyzők számára 2021-től!

Magasság/Súly határok a Férfi Athletic Physique Kategóriában 2021. év - től		
cm	kg	2021-től
210 cm	122 kg	
209 cm	121 kg	
208 cm	120 kg	
207 cm	119 kg	
206 cm	118 kg	
205 cm	117 kg	
204 cm	116 kg	
203 cm	115 kg	
202 cm	114 kg	
201 cm	113 kg	
200 cm	112 kg	
199 cm	111 kg	
198 cm	110 kg	
197 cm	109 kg	TMA -100 +12kg
196 cm	108 kg	
195 cm	107 kg	
194 cm	106 kg	
193 cm	105 kg	
192 cm	104 kg	
191 cm	103 kg	
190 cm	102 kg	
189 cm	101 kg	
188 cm	100 kg	
187 cm	99 kg	
186 cm	98 kg	
185 cm	97 kg	
184 cm	96 kg	
183 cm	95 kg	
182 cm	92 kg	TMA -100 + 10kg
181 cm	91 kg	
180 cm	90 kg	
179 cm	89 kg	
178 cm	88 kg	
177 cm	87 kg	
176 cm	86 kg	
175 cm	83 kg	TMA -100 +8kg
174 cm	82 kg	
173 cm	81 kg	
172 cm	80 kg	
171 cm	79 kg	
170 cm	78 kg	
169 cm	77 kg	
168 cm	76 kg	
167 cm	73 kg	TMA -100 +6kg
166 cm	72 kg	
165 cm	71 kg	
164 cm	70 kg	
163 cm	69 kg	
162 cm	68 kg	
161 cm	67 kg	
160 cm	66 kg	

A KATEGÓRIA HELYESEN KIVITELEZETT PÓZAI

Alapállás szemből: - tekintet előre néz - vállak egy vonalban - könyök enyhén hajlítva - alkar függőleges irányban lefelé mutat - kézfej ökölbe zárva - mellkas kiemelve - széles hátizom kihúzva - lábak kis terpeszben - minden izom tónusban		
Alapállás oldalról: (mindkét irányban ugyanaz) - test oldal irányban - tekintet előre néz - vállak egy vonalban - karok enyhén (!) hajlítva, test mellett - alkar függőlegesen irányban, lefele mutató kézfejjel - első kar nem túl távol a testtől - hátsó kar kézfeje nem takarja a farizmot - mellkas kiemelve - csípő hátra tolva - lábak nyújtva és összezárva - sarkak összezárva		
Hátsó alapállás: - test egyenes vonalban (felsőtest nem dől túlságosan előre) - tekintet előre néz - vállak egy vonalban - teljesen szélességében kihúzott hátizom - karok enyhén (!) hajlítva, test mellett - kézfej lazán ökölben - mellkas kiemelve - csípő hátra tolva - lábak nyújtva és összezárva - sarkak összezárva		

Egyénileg legelőnyösebb póz: - tetszés szerinti, amely a versenyző fizikumát a legjobban mutatja meg		
Páros bicepsz szemből: - mellkas kiemelve - felkar (felfele néző bicepsszel) vállmagasságba emelve - bicepsz-tricepsz megfeszítve - könyök derékszögben behajlítva - kéz ökölben, befele néző kézfejjel - széles hátizom kifordítva (szemből látható legyen) - egyik láb enyhén lábujjhegyen - mindkét láb térdből enyhén hajlítva és befeszítve		
Oldal bicepsz: - test oldalsó állásban - a vizsgálni kívánt kar derékszögben hajlítva, másik kar kézfeje ezen alkar csuklóján - mindkét kar megfeszítve - mellkas kiemelve - hasizom tónusban - bírók felé néző láb térdből enyhén hajlítva, lábujjhegyen - farizom tónusban, vádli befeszítve		

Páros bicepsz hátulról: - mellkas kiemelve - karok ugyanúgy, mint a szemből páros bicepsz pózban - hát a lehetőségek szerint kiszélesítve - mindkét láb enyhén hajlítva, befeszítve - egyik láb lábujjhegyen, picivel hátrébb, vádli befeszítve - farizom befeszítve		
Tricepsz oldalról: - a vizsgálni kívánt kar egyenesen a test vonala mögé húzva - másik kar a test mögött, összekulcsoljuk az ujjakat - mellkas kiemelve - hasizom befeszítve - bírók felé néző láb térből enyhén hajlítva - farizom tónusban, vádli befeszítve		
Has-láb: - karok magasba emelve, kézfejek a tarkón - széles hát kifordítva - hasizom befeszítve - egyik láb előre helyezve, mindkét láb megfeszítve és enyhén hajlítva		

VERSENYZŐI ÖLTÖZET

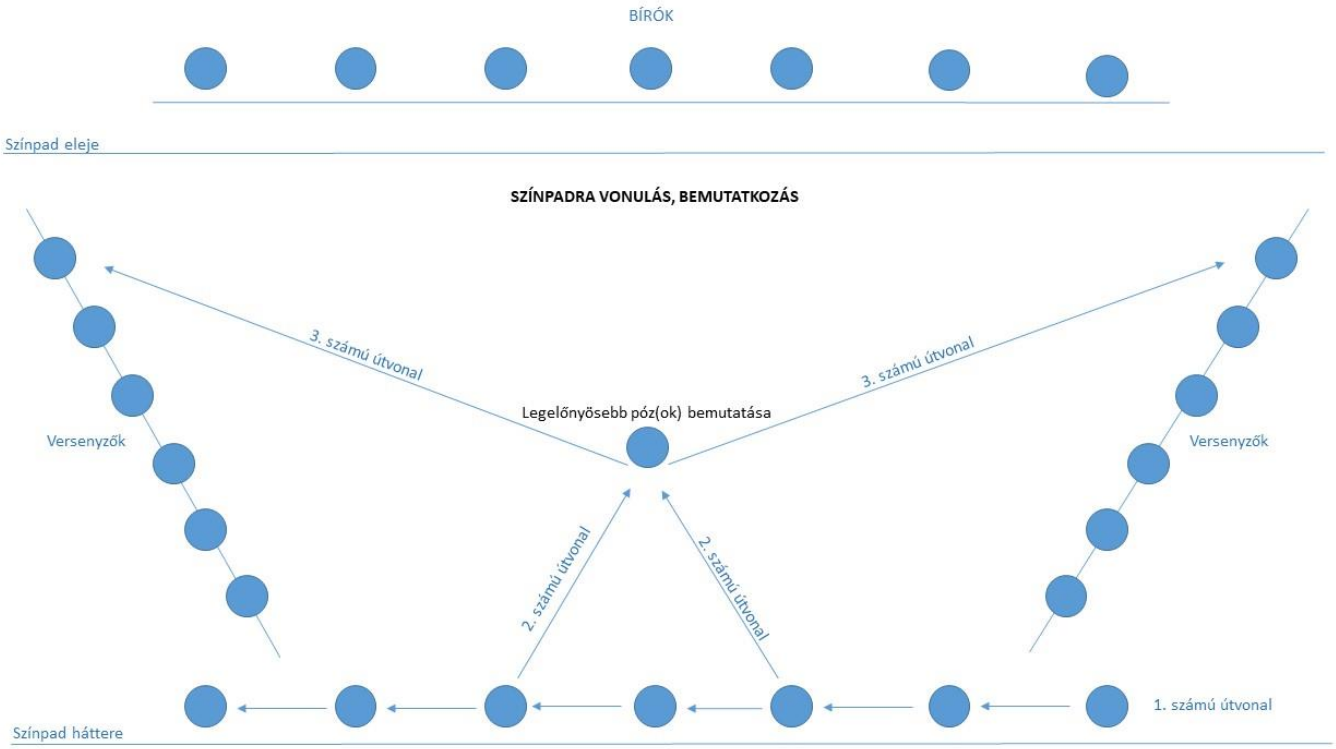
- ❖ Egyszínű, nem átlátszó, nem zavaró színű póznadrágot kell viselni.
- ❖ Hátul a „gluteus maximus” 100% -át kell fednie, elől teljesen takarnia kell.
- ❖ Sehol nem lehet elhelyezni benne bármilyen betétet.
- ❖ A póznadrág oldalának legalább 15 cm-nek kell lennie.
- ❖ Lábbeli viselete nem engedélyezett!
- ❖ Az NPC póznadrág nem engedélyezett!

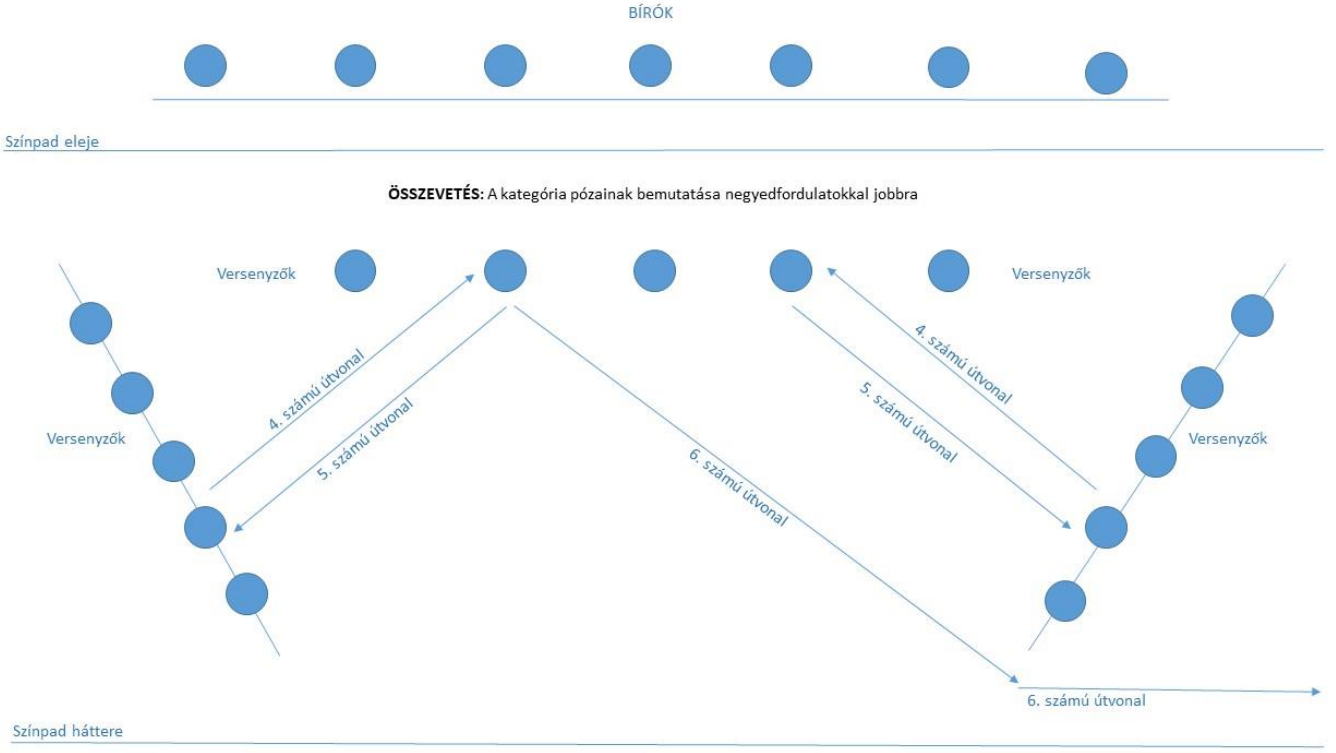
A VERSENY MENETE

- A versenyzők a regisztrációnál kapott rajtszámot viselve a póz nadrág bal oldalán, a számok növekvő sorrendjében lépnek a színpadra mezítláb, és a színpadon kijelölt hátsó vonalon sorakoznak fel. (1. számú útvonal)
- Onnan a rajtszámok sorrendjében egyesével a színpad közepére vonulnak, ahol név szerint bemutatásra kerülnek, majd maximum 5 másodpercben bemutatják a számukra legelőnyösebb póz(oka)t, ezt követően a felvezető bíró által kijelölt helyre állnak a színpad oldalán elhelyezett vonalon. (2. és 3. számú útvonal)
- A felvezető bíró jelzésére a versenyzők kategória létszámtól függően egyszerre (10 fő alatt) vagy több csoportban (10 fő felett) a színpad előterében elhelyezett vonalhoz sétálnak és az alábbi sorrendben (jobbra fordulva) bemutatják a negyedfordulatokat: (4. számú útvonal)
  1.) alapállás szemből
  2.) alapállás oldalról
  3.) alapállás háttal
  4.) alapállás oldalról
  5.) alapállás szemből
- Ezt követően bemutatják a kötelező pózokat:
  1.) páros bicepsz szemből
  2.) oldal bicepsz
  3.) páros bicepsz hátulról
  4.) tricepsz oldalról
  5.) has-láb

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

- Amennyiben a nagy versenyzői létszám és a hasonló felkészültségek azt indokolttá teszik, a bírók kihívásokat kérhetnek. Az összevetésre kihívott versenyzők a színpad előterébe vonulnak a felvezető bíró által kijelölt helyre és ott együtt bemutatják a kötelező pózokat, így a bíróknak lehetőségük nyílik rá, hogy helyezésekre pontozhassák a részvevő versenyzőket arányaik és felkészültségük alapján.
  Ez idő alatt a kihívásban nem résztvevő versenyzők a számukra korábban kijelölt helyen maradnak.
- Az összevetés(ek) végeztével a versenyzők elfoglalják korábbi helyüket az oldalsó vonalakon. (5. számú útvonal)
- A kategóriák bemutatkozása egy 60 másodperces „posedown”-nal zárul, melynek során valamennyi versenyző a színpad elején egyszerre, a számukra legkedvezőbb pózokat mutatják be a bíróknak és a közönségnek show jelleggel. (ismét 4. számú útvonal)
- Ezt követően a versenyzők elhagyják a színpadot. (6. számú útvonal)





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 helyezettek 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 győztesről készül egy újabb fotó, aki ezt követően elhagyja a színpadot.

A férfi Athletic Physique kötelező pózok videója megnézhető az alábbi HBPF YouTube linken:
https://www.youtube.com/watch?v=ZzvbA6pNxAc