



MODEL PHYSIQUE VERSENYSZABÁLYZAT

A KATEGÓRIA ÁLTAL ELŐÍRT FIZIKUM SZEMLÉLTETÉSE

JUNIOR MODEL PHYSIQUE	SENIOR MODEL PHYSIQUE minimum fizikum	SENIOR MODEL PHYSIQUE maximum fizikum
		

KATEGÓRIA ELVÁRÁSOK

- ❖ Ebben a kategóriában induló versenyzőktől egy olyan testalkat bemutatását várjuk, amely tükrözi az egészséges, és sportos életmódot.
- ❖ A hölgyek fittegek, egészségesek és a naponta végzett edzés munka jelei láthatók anélkül, hogy túlságosan részletezettek vagy definiáltak lennének.
- ❖ Nem támogatott a mély szeparált comb és hasizom, de minimálisan látszani kell.
- ❖ Nem elvárt az erezettség, de nem is tiltott.
- ❖ A nagyobb izomcsoportokkal rendelkező sportolók már a Sport Physique kategóriában indulnak.
- ❖ 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 MODEL PHYSIQUE KATEGÓRIÁK

- ❖ Tehetségkutató Model Physique (16-35 év): 1 kategória
Kizárólag a HBPF szövetségnél először versenyzők számára (tavaszi vagy őszi versenyszezon versenyein), függetlenül egyéb szövetségeknél elért helyezéstől!
- ❖ Junior (16-23 év): 1 kategória
- ❖ Senior (+18 év): 2 kategória (A regisztrált versenyzők magasságát átlagoljuk és felezzük, hogy 2 kiegyenlített kategória mezőnyben versenyezhessenek.)
- ❖ Lady (+30 év): 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 bírákra - 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 bírásokon
- 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 bikinit 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.

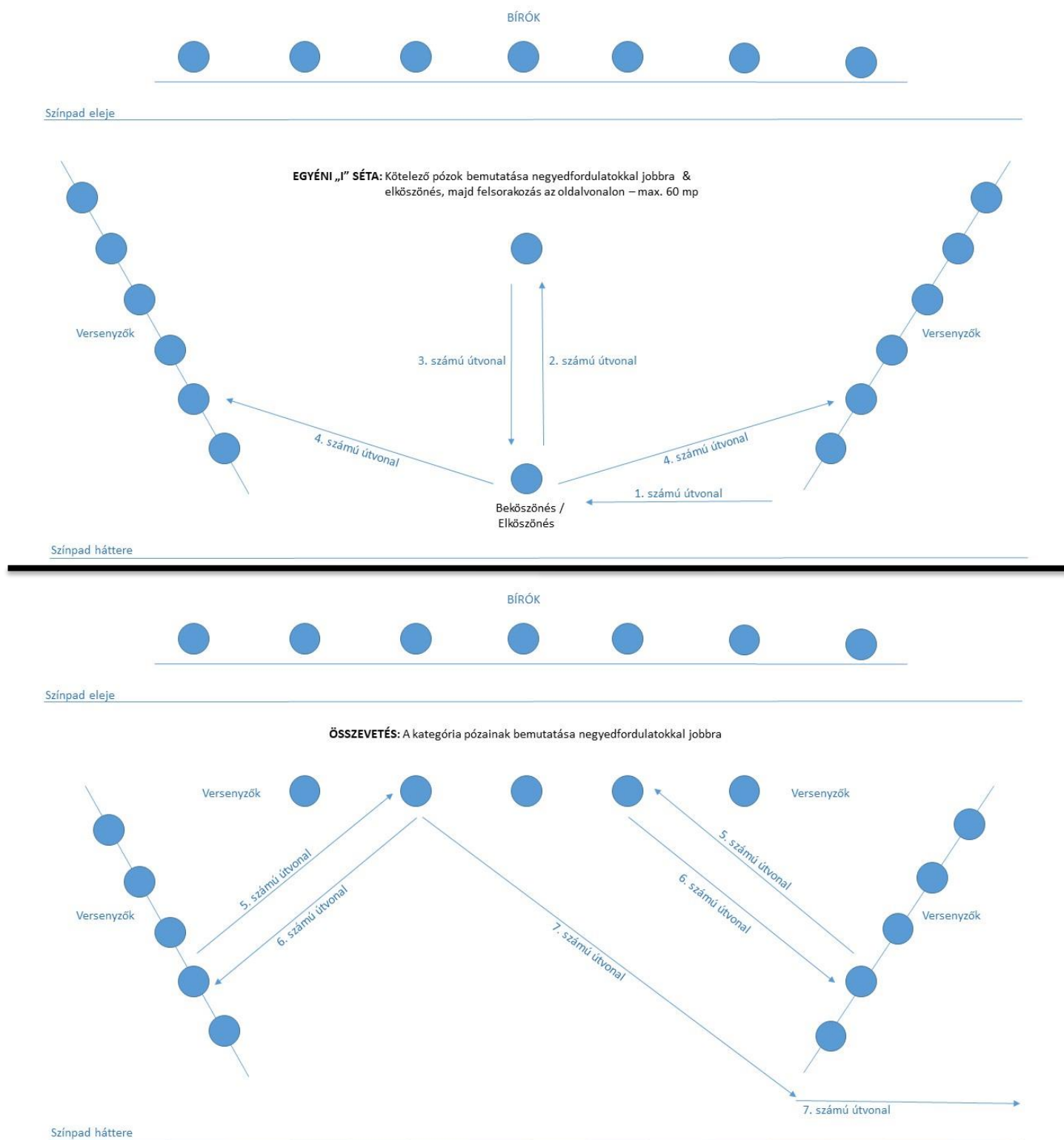
Fontos, hogy a versenyzők a kötelező pózok bemutatásakor, 2-3 másodperc kitartás mellett is beleférjenek az „I” séta bemutatásának MAXIMUM 60 másodperces időkeretébe!

- A versenyző hátra sétál a start helyre és elköszön. (**3. számú útvonal**)
- A versenyző a színpad oldalterébe sétál és beáll a fellevezető bírő 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 bírój 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 bíróknak és a közönségnek show jelleggel. (ismét 5. számú útvonal)
- Ezt követően a versenyzők elhagyják a színpadot. (7. számú útvonal)



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 helyezett ki hirdetése 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.