

PRAVIDLA A PODMÍNKY

Prohlášení a poslání

PCA BUDE NEÚNAVNĚ PRACOVAT NA ROZVOJI A POZITIVNÍM ROZVOJI FYZICKÉ KULTURY

Představení

Následující dokument je kontrolním orgánem Asociace tělesné kultury (PCA). Pravidla, zásady, kritéria a administrační příručka pro amatérské sportovce PCA jsou uvedeny níže:

Základní informace

Výbor PCA je pověřen opatrovnictvím všech záležitostí týkajících se změn nebo doplňků jakýchkoli pravidel, zásad nebo kritérií.

Výklad pravidel, zásad nebo kritérií, pokud jsou zpochybněny, musí být objasněn a následně deklarován výborem PCA.

Podle ústavy se na úrovni výboru používá hlasovací systém.

Výjimečně má prezident pravomoc přepisovat, měnit nebo zavádět rozhodnutí, je-li to opodstatněné.

dohody

Jakýkoli promotér, sportovec, poskytovatel služeb nebo přidružená osoba uzavírá jakékoli ujednání nebo dohodu dobrovolně a ze své vlastní svobodné vůle.

Tímto jsou tyto externí strany zavázány přijmout pravidla stanovená v tomto dokumentu a dodržovat pracovní postupy PCA.

Odpovědnost

Žádný promotér, sportovec, poskytovatel služeb nebo přidružená osoba nebude mít vůči PCA žádný nárok v souvislosti s jakoukoli ztrátou, kterou může utrpět, ať už jde o finanční, poškození pověsti nebo ztrátu času.

Každý pořadatel nebo organizátor učiní nezbytné kroky k zajištění zdravotního a pojistného krytí pro jakoukoli akci, kterou má pod kontrolou.

Mediální práva

Jakákoli fotografie, videozáznam nebo jakýkoli jiný obrázek účasti sportovce na schválené akci PCA bude považován za přidělený obrázek a PCA bude držitelem autorských práv k těmto výše uvedeným dílům nebo obrázkům.

PCA si vyhrazuje právo kontrolovat jakoukoli a veškerou tiskovou akreditaci pro mediální organizace ve všech případech, kdy se provádí formální mediální pokrytí.

PCA profesionální sportovci

Profesionální sportovci PCA budou vybráni z těch nejlepších amatérských sportovců. Ve všech případech se profesionální sportovec PCA nesmí vrátit, aby soutěžil jako amatérský sportovec.

Etický kodex

Každý sportovec, funkcionář, rozhodčí nebo přidružená osoba PCA svou účastí souhlasí s tím, že bude dodržovat Etický kodex PCA, jak je uvedeno v příloze A tohoto dokumentu.

KVALIFIKAČNÍ SOUTĚŽE PCA

Jakákoli show nebo soutěž, která umožňuje amatérským sportovcům být vybrán do národního finále PCA, bude považována za kvalifikační show.

Výjimečně se mohou konat přehlídky nebo soutěže, na kterých PCA nemá přímou formální účast, ale na základě předem dohodnutých dohod mohou být sportovci vybráni prostřednictvím procesů hodnocení dané akce.

Na všech kvalifikačních výstavách PCA budou nabízeny následující kategorie:

MUŽI

KULTURISTIKA JUNIOŘI

KULTURISTIKA FIRST TIMER

KULTURISTIKA NOVICE

KULTURISTIKA MASTERS NAD 40 LET

KULTURISTIKA MASTERS NAD 50 LET

MEN'S PHYSIQUE

MEN'S PHYSIQUE JUNIOŘI

CLASSIC BODYBUILDING

TĚLESNĚ HENDIKEPOVANÍ

Mr Bodybuilding 4. třídy

Mr Bodybuilding 3. třídy

Mr Bodybuilding 2. třídy

Mr Bodybuilding 1. třídy

KULTURISTIKA MUŽI NÍZCÍ/MEDIUM/VYSOCÍ

ŽENY

BIKINY FITNESS NÍZKÉ/VYSOKÉ

BIKINY FITNESS JUNIORKY

BIKINY FITNESS MASTERS

BIKINY TRAINED

TONED FIGURE

ATHLETIC FIGURE

TRAINED FIGURE

TĚLESNĚ HENDIKEPOVANÉ

WELLNESS FITNESS

Pravidla vstupu

Všichni sportovci bez výjimky musí být členy PCA a zaplatit registrační poplatek před jakoukoli účastí na pódiu.

Je odpovědností soutěžících sportovců seznámit se se všemi příslušnými pravidly soutěže a dodržovat je.

Změny kategorií, vynechání kategorie a další kategorie jsou na uvážení PCA/promotéra, ale musí je schválit hlavní rozhodčí.

Sportovci mohou soutěžit pouze v jedné jediné kategorii v kterékoli z kvalifikačních kategorií na show. Pořadatelé mohou zařadit jiné kategorie mimo kvalifikační kategorie, jako jsou místní soutěže, a ty mohou být přihlášeny dodatečně.

Jakákoli věkově relativní kategorie bude vyžadovat, aby sportovec při registraci předložil průkaz totožnosti.

Minimální věk pro účast na jakékoli akci PCA je 16 let.

Všechny kvalifikační show budou fungovat jako průběžná akce. Sportovci půjdou na pódium, zúčastní se a poté obdrží umístění, trofeje, pozvánky atd.

Žádná hudba na pozadí nesmí obsahovat nadávky, rouhání ani propagovat násilí či rasovou nenávisť. Ve všech případech, kdy k tomu dojde, bude hudba zastavena.

Oplzlé nebo bezdůvodné pózování není povoleno.

Sportovci nesmí ležet na pódiu jako součást svých individuálních rutin.

Hlavní rozhodčí má ve výjimečných případech pravomoc odvolat nebo nepovolit sportovci vstoupit na pódium, pokud má pocit, že sportovec nedosáhl základního minimálního standardu požadovaného pro soutěžícího sportovce.

Dodržování:

Registrací na akci PCA účastníci berou na vědomí a souhlasí se zveřejněním svého jména v příslušných příspěvcích na sociálních sítích nebo v publikacích souvisejících s akcí.

Účastníci mají právo svůj souhlas se zveřejněním svého jména kdykoli před akcí odvolat.

Odvolání souhlasu musí účastníci oznámit organizaci PCA (před akcí) písemně nebo prostřednictvím oficiálních komunikačních kanálů.

KRITÉRIA PCA

MUŽSKÉ TŘÍDY:

Kategorie kulturistiky mužů

Následující třídy spadají do kategorizace kulturistiky mužů;

KULTURISTIKA JUNIOŘI

KULTURISTIKA FIRST TIMER

KULTURISTIKA NOVICE

KULTURISTIKA MASTERS NAD 40 LET

KULTURISTIKA MASTERS NAD 50 LET

TĚLESNĚ HENDIKEPOVANÍ

Mr Bodybuilding 4. třídy

Mr Bodybuilding 3. třídy

Mr Bodybuilding 2. třídy

Mr Bodybuilding 1. třídy

*Také vysoká, medium a nízká výška, pokud je show takto určena.

Kritéria posuzování

Všechny kategorie kulturistiky budou posuzovány podle svalového rozvoje, symetrie, rovnováhy v proporcích, připravenosti a prezentace.

Vystupování na jevišti, etiketa a tanning budou tvořit základy všech posuzovatelských rozhodnutí.

Všechny kategorie kulturistiky mužů budou mít stejný formát:

Oblečením budou pouze pózující trenky bez loga nebo motivů. Tanga nejsou povolena. Sportovci by měli být bez chloupků na těle. Nejsou povoleny žádné tělové šperky.

Sportovci vstoupí na pódium v číselném pořadí a postaví se do řady. Sportovci budou provádět čtvrtobraty.

Sportovci předvedou povinné pózy.

Sportovci budou provádět jednotlivé volné sestavy.

Sportovci mohou být požádáni, aby provedli volný styl „posedown“ jako skupina.

Sportovci pak obdrží medaile, poháry, pozvánky do finále atd...

Sportovci poté opustí pódium.

Ve všech případech budou sportovci řízeni a instruováni hlavním rozhodčím, panelem rozhodčích a případně určenými pomocníky na pódiu.

Čtvrtobraty:

Hlava musí směřovat stejným směrem jako nohy

Ruce musí být drženy mírně od trupu

Žádné kroucení trupu

Nohy musí být rovné na podlaze

Povinné pozice jsou následující:

Dvojitý biceps zepředu

Široký sval zádový zepředu

Hrudník z boku*

Triceps z boku*

Dvojitý biceps zezadu

Široký sval zádový zezadu

Břicho a stehna

Most muscular

*Ve většině případů budou sportovci požádáni, aby ukázali pouze jednu stranu na pozicích Triceps & Biceps, ale při srovnání mohou být vyzváni, aby konkrétně ukázali každou stranu jednotlivě.

Jednotlivé rutiny pózování:

Každý sportovec bude mít 60 sekund individuálního volného pózování na hudbu dle vlastního výběru. Ve VŠECH případech začne hrát hudba a sportovec vstoupí na pódium, aby provedl svou rutinu.

Oplzlé nebo bezdůvodné pózování není povoleno. Poloha „úplněk“ v předklonu není povolena.

Sportovci nesmí během své rutiny ležet na jevišti.

Abychom zopakovali pravidla pro přihlášení, žádná hudba nesmí obsahovat vulgární výrazy, rouhání nebo propagovat násilí.

V případě technického problému zajistí pořadatel akce hudební doprovod.

KULTURISTIKA JUNIORŮ

Věková hranice pro závodění v kulturistice juniorů je 23 let a méně. Pro upřesnění tento limit je 23 let a 364 dní. Toto pravidlo platí také pro BRITISH FINALS, pokud se sportovec kvalifikoval v tomto věkovém rozmezí, ale v době, kdy se finále blíží, spadne mimo, sportovec má povoleno změnit třídu, obvykle na třídu nováčků, ale bude obecně řízen úředníky PCA.

FIRST TIMERS

Tato kategorie je pro sportovce, kteří ještě nikdy nevstoupili na pódium. Při zjištění účasti sportovce na jiné soutěži, bude sportovec diskvalifikován. Je pouze pro SKUTEČNÉ ZAČÍNÁJÍCÍ sportovce.

V případě, že je sportovec vybrán do BRITISH FINALS, je mu následně povoleno soutěžit v budoucích soutěžích PCA, ale pokud je tento sportovec znovu vybrán, aby soutěžil v jiné kategorii na FINALS, pak bychom trvali na tom, aby sportovec odvolal pozvánku na First Timers a soutěžil ve třídě zkušenějších.

KULTURISTIKA NOVICE

Sportovec, který se neumístil v top 3 mistrovských soutěžích ŽÁDNÉ federace, bude považován za nováčka, first timer nebo třídy juniorů, což je výjimka z tohoto pravidla.

Nováček se nemůže pohybovat mezi otevřenými kategoriemi a poté zpět do novice, jedinou výjimkou je, pokud je/mohl přejít do kulturistiky juniorů.

Ve všech případech budou sportovci vyzváni, aby opustili třídu novice, pokud se bude domnívat, že mají dostatečnou úroveň, aby mohli soutěžit v otevřených třídách.

MASTERS NAD 40 LET

Podmínkou pro účast v Masters nad 40 let je, že sportovec MUSÍ být ve věku 40 nebo více let na kvalifikační soutěži. 39letý muž nemůže soutěžit s úmyslem být 40+ ve finále.

MASTERS NAD 50. LET

Věkovým požadavkem pro účast v Masters nad 50 let je, že sportovec MUSÍ být ve věku 50 nebo více let na kvalifikační show. 49letý muž nemůže soutěžit s úmyslem být ve finále 50+.

TĚLESNĚ HENDIKEPOVANÍ

Tato třída je otevřena pouze pro handicapované sportovce.

Výškové třídy (1,2,3,4 & vysoký, médium, nízký)

Požadavky na výšku jsou následující;

Třída 4 – 5 stop 4,7 palce nebo méně (167 cm a méně)

Třída 3 – 5 stop 6,1 palce až 5 stop 8 palců (167,1 cm až 173 cm)

Třída 2 – 5 stop 8,1 palce až 5 stop 10 palců (173,1 cm až 179 cm)

Třída 1 – 5 stop 10,1 palce a více (179,1 cm a více)

Nízká třída – do 5 stop 6 palců včetně (169cm a méně)

Médium třída – Přes 5 stop 6 a do 5 stop včetně 10 (170cm až 179cm)

Vysoká třída – Přes 5 stop 10 palců (180cm a více)

KLASICKÁ KULTURISTIKA

Ve větších skupinách mohou být třídy rozděleny na vysoké, střední a krátké třídy.

Krátká třída: do 175 cm

Střední třída: Nad 175,1 cm

Vysoká třída: Přes 180,1 cm

V menších skupinách bude původní rozdělení tříd na vysoké a krátké třídy.

Krátká třída: do 178 cm

Vysoká třída: Přes 178,1 cm

Kritéria posuzování:

Klasická kulturistika bude hodnocena podle svalového rozvoje, symetrie, proporcí, připravenosti a prezentace.

Rozhodčí odmění postavu, která nejlépe představuje ladný balíček se všemi svalovými skupinami vycházejícími ze širokých ramen. Sportovci by měli být v ideálním případě úzcí v pase a mít silné nohy, které ladí a doplňují horní část těla.

Jednotlivé sestavy pózování budou sledovány a rozhodčí by je měli vzít v úvahu při hodnocení celkového hodnocení sportovce.

Vystupování na jevišti, etiketa a tanning budou tvořit základy všech posuzovatelských rozhodnutí.

Oblečením budou pouze pózující trenky bez loga nebo motivů. Tanga nejsou povolena. Sportovci by měli být bez chloupků na těle. Nejsou povoleny žádné tělové šperky.

Sportovci vstoupí na pódium v číselném pořadí a postaví se do řady.

Sportovci budou provádět čtvrtobraty.

Sportovci předvedou povinné pózy.

Sportovci mohou být požádáni, aby provedli volný styl „posedown“ jako skupina.

Sportovci pak obdrží medaile, poháry, pozvánky do finále atd...

Sportovci poté opustí pódium.

Ve všech případech budou sportovci řízeni a instruováni hlavním rozhodčím, panelem rozhodčích a případně určenými pomocníky na pódiu.

Čtvrtobraty:

Hlava musí směřovat stejným směrem jako nohy.

Ruce musí být drženy mírně od trupu

Žádné kroucení trupu

Nohy musí být rovné na podlaze

Povinné pózy jsou následující;

Dvojitý biceps zepředu

Široký sval zádový zepředu

Hrudník z boku*

Triceps z boku*

Dvojitý biceps zezadu

Široký sval zádový zezadu

Břicho a stehna

Most muscular

Klasická póza dle vašeho výběru

*Ve většině případů budou sportovci požádáni, aby ukázali pouze jednu stranu na pozicích Triceps & Biceps, ale při srovnání mohou být vyzváni, aby konkrétně ukázali každou stranu jednotlivě.

Volné sestavy

Každý sportovec bude mít 60 sekund individuálního volného pózování na hudbu dle vlastního výběru. Ve VŠECH případech začne hrát hudba a sportovec vstoupí na pódium, aby provedl svou rutinu.

Oplzlé nebo bezdůvodné pózování není povoleno. Poloha „úplněk“ v předklonu není povolena.

Sportovci nesmí během své rutiny ležet na jevišti.

Abychom zopakovali pravidla pro přihlášení, žádná hudba nesmí obsahovat vulgární výrazy, rouhat se nebo propagovat násilí.

V případě technického problému zajistí pořadatel akce hudební doprovod.

Kategorie MEN'S PHYSIQUE

Následující třídy spadají do kategorizace Men's Physique;

Junior Men's Physique

Men's Physique

Masters Men's Physique

Jak Masters, tak Junior Physique budou nabízeny při registraci, nicméně tyto třídy podléhají minimálnímu počtu 6 sportovců na třídu. Pokud se zaregistruje méně než požadovaný počet, sportovec (sportovci) bude přesunut do otevřené mužské kategorie. Porotci budou znát věkové skupiny sportovců a budou je zohledňovat v závislosti na konkrétním věku.

Kritéria posuzování:

Všechny třídy Men's Physique budou posuzovány u sportovce, který má atletický vzhled, svalnatost, symetrii, proporce, připravenost a prezentaci.

Vystupování na jevišti, etiketa a úprava pokožky budou tvořit základy všech posuzovatelských rozhodnutí.

Posouzen bude každý aspekt výkonu sportovce, včetně odstínu a stavu pleti, vlasů a rysů obličeje.

Všechny kritéria Men's Physique budou mít stejný formát:

Oblečením budou dlouhé šortky jakékoli barvy, které nezasahují pod kolena. Na šortkách nebudou vidět žádná loga, motivy nebo reklamy.

Sportovci by měli být bez chloupků na těle. Nejsou povoleny žádné tělové šperky.

Sportovci vstoupí na pódium v číselném pořadí a postaví se do řady.

Sportovci budou provádět čvrtobraty.

Sportovci předvedou povinné pózy.

Sportovci budou provádět individuální I-walk.

Sportovci mohou být požádáni, aby provedli volný styl „posedown“ jako skupina.

Sportovci pak obdrží medaile, poháry, pozvánky do finále atd...

Sportovci poté opustí pódium.

Ve všech případech budou sportovci řízeni a instruováni hlavním rozhodčím, panelem rozhodčích a případně určenými pomocníky na pódiu.

Čtvrtobraty;

Hlava musí směřovat stejným směrem jako nohy

Ruce musí být drženy mírně od trupu bez zatínání pěstí.

Žádné kroucení trupu

Nohy musí být rovné na podlaze

Povinné pózy jsou následující;

1. Čelní, paže nad hlavou, s otevřenou rukou
2. *Levá strana ukazuje břich a šikmé svaly s levou rukou za hlavou
3. Zadní póza, paže nad hlavou, s otevřenou rukou
4. *Pravá strana ukazuje břich a šikmé svaly s pravou rukou za hlavou
5. Přední pozice břicha

*V bočních pózách může být volná ruka na bocích nebo mimo ně. I-walk bude provedena následovně;

Sportovci budou vybráni v číselném pořadí

Sportovec odstartuje ze zadní části jeviště s přední pozicí dle výběru.

Sportovec se přesune do čela jeviště a znovu předvede zvolenou přední pozici.

Sportovec poté provede čtyři čtvrtobraty s vlastní interpretací. Ve všech případech mohou být ruce vysoko nebo nízko, ale musí být otevřené. Sportovec se vrátí do řady v číselném pořadí a čeká na pokyny.

Celý I-walk by měl trvat maximálně 60 sekund.

TŘÍDA MEN'S PHYSIQUE

Ve větších skupinách mohou být třídy rozděleny do tříd pro vysoké a nízké.

Nízká třída: do 173 cm včetně (5 stop 8 palců)

Vysoká třída: nad 173,1 cm

MEN'S PHYSIQUE JUNIOŘI

Věková hranice pro závodění v Junior Men's Physique je 23 let a méně. Pro upřesnění tento limit je 23 let a 364 dní. Toto pravidlo platí také pro BRITISH FINALS, pokud se sportovec kvalifikoval v tomto věkovém rozmezí, ale v době, kdy se BRITISH FINALS blíží, spadne mimo, má sportovec povoleno změnit třídu na mužskou kategorii.

MEN'S PHYSIQUE MASTERS

Věkovým požadavkem pro účast v Masters Men's Physique je, že sportovec MUSÍ být ve věku 35 nebo více let na kvalifikační show. 34letý muž nemůže soutěžit s úmyslem být ve finále 35+.

DÁMSKÉ KATEGORIE

Ve všech dámských kategoriích může být požadavek na rozdělení tříd do kategorie vysoké a nízké. Toto rozhodnutí může učinit vyhlášovatel předem nebo může proběhnout v den soutěže.

Toto jsou výškové kategorie, které budou použity;

Nízká: do 164 cm včetně. (5 stop 4½ palce)

Vysoká: Přes 164,1 cm.

Pokud počet přesáhne určité množství v krátkých a vysokých, budeme třídy rozděleny na nízké/médium/vysoké.

TŘÍDY BIKINY FITNESS ŽEN

Následující třídy spadají do kategorizace tříd dámských bikiny fitness;

Bikiny fitness ženy

Bikiny fitness juniorky (do 23 let)

Bikiny fitness trained

Bikiny fitness Masters (nad 35 let)

Obě třídy Bikiny Fitness Toned a Junior Bikiny Fitness mají stejná kritéria s jedinou výjimkou věkového rozmezí. Obě třídy budou nabízeny při registraci, avšak třídy podléhají minimálnímu počtu 6 sportovců na třídu. Pokud se do Junior Bikiny Fitness zaregistruje méně než požadovaný počet, budou tito sportovci přesunuti do otevřených Bikiny Fitness Toned. Porotci budou znát věkové skupiny sportovkyň a budou je zohledňovat v závislosti na konkrétním věku.

Kritéria posuzování

Oblečení budou dvoudílné bikiny jakékoli barvy, látky nebo textury, které mohou být zdobeny krystaly nebo podobně. Spodní díl bikin musí pokrývat celou přední část a být vkusný a ženský zezadu.

Boty mohou být jakéhokoli stylu, s výškou podpatku ne více než 5 palců. Žádáme, aby všechny boty byly vhodné pro daný účel a bezpečnou chůzi.

Doporučené boty najdete na www.pcaofficial.com/shop

Sportovci nesmí nosit čelenky ani jiné pokrývky hlavy.

Šperky lze nosit, ale musí být vkusné a nesnižovat postavu.

Bikiny, šperky a boty nebudou hodnoceny.

Všechny třídy Bikiny Fitness žen budou mít stejný formát:

Sportovkyně vstoupí na pódium v číselném pořadí a postaví se do řady.

Sportovkyně budou provádět čtvrtobraty.

Sportovkyně předvedou povinné pózy.

Sportovkyně budou provádět individuální I-walk.

Sportovkyně mohou být požádány, aby provedly ženský posedown jako skupina.

Sportovkyně pak obdrží medaile, trofeje, pozvánky do finále atd...

Sportovkyně poté opustí pódium

Ve všech případech budou sportovci řízeni a instruováni hlavním rozhodčím, panelem rozhodčích a případně určenými pomocníky na pódiu.

Čtvrtobraty;

Přední pozice – Sportovkyně s jednou rukou na boku a druhou paží dolů.

Sportovkyně může také předvést přední pozici s oběma rukama v bok nebo oběma rukama dole.

(Čtvrtobrat doprava)

Boční pozice – Sportovec ukazuje levou stranu – pravá noha rovná, levá noha pokrčená, pravá ruka v kyčli, levá paže dolů. Střídavě - levá noha rovná, pravá pokrčená, pravá ruka v kyčli, levá paže dolů.

(Čtvrtobrat doprava)

Zadní postoj – Sportovec s jednou rukou na boku a druhou paží dolů. Sportovec může také předvést zadní pozici s oběma rukama v bok nebo oběma rukama dolů.

(Čtvrtobrat doprava)

Boční pozice – Sportovec ukazuje pravou stranu – levá noha rovná, pravá noha pokrčená, levá ruka v kyčli, pravá paže dolů. Střídavě - pravá noha rovná, levá pokrčená, levá ruka v kyčli, pravá paže dolů.

(Čtvrt odbočka doprava)

I-walk bude provedena následovně;

Sportovkyně budou uvedeni na stranu pódia.

Sportovkyně zahájí I-walk tím, že se vydá do zadní části jeviště v pouze jedné libovolné pozici.

Sportovkyně se přesune do čela jeviště a znovu předvede zvolenou pozici.

Sportovkyně poté předvede pózy svou vlastní interpretací, přičemž po celou dobu bude udržovat vhodné PCA bikiny fitness pózy.

Sportovkyně se vrátí do řady na straně jeviště a čeká na instrukce.

Celý i-walk by měla trvat maximálně 60 sekund.

BIKINY FITNESS NÍZKÉ/MÉDIUM/VYSOKÉ

Dámy z Bikiny Fitness budou hodnoceny podle atleticky zpevněného těla podporujícího zdravý životní styl. Dámy budou znatelně fit a projeví známky svalového tréninku, aniž by byly přehnaně vyrýsované. Symetrie, proporce, připravenost a prezentace budou hodnoceny rozhodčími.

Důležitá je také prezentace na pódiu, etiketa a úprava pokožky.

BIKINY FITNESS JUNIORKY

Věkový limit pro závodění v Junior Bikini je 23 let a méně. Pro upřesnění tento limit je 23 let a 364 dní. Toto pravidlo platí také pro BRITISH FINALS, pokud se sportovec kvalifikoval v tomto věkovém rozmezí, ale v době, kdy se FINALS blíží, spadne mimo, sportovec může změnit třídu na otevřenou třídu Bikiny Fitness Toned.

Dámy z Junior Bikiny Fitness budou hodnoceny na základě atleticky zpevněného těla podporujícího zdravý životní styl. Dámy budou znatelně fit a projeví známky svalového tréninku, aniž by byly přehnaně vyrýsované nebo držely dietu. Symetrie, proporce, připravenost a prezentace budou hodnoceny rozhodčími.

Důležitá je také prezentace na pódiu, etiketa a úprava pokožky.

BIKINY FITNESS TRAINED

Bikiny Fitness Trained bude hodnocena na sportovně trénovaném těle podporující zdravý životní styl. Dámy budou znatelně fit a projeví známky svalového tréninku a tělesného tuku budou nízké. Symetrie, proporce, připravenost a prezentace budou hodnoceny rozhodčími.

Důležitá je také prezentace na pódiu, etiketa a úprava pokožky.

BIKINY FITNESS MASTERS

Věkový požadavek pro účast v Bikiny Fitness Masters je, že sportovec MUSÍ být ve věku 35 nebo více let na kvalifikační show. 34letý sportovec nemůže soutěžit s úmyslem být ve finále 35+.

Bikini Masters Class bude hodnocena na cvičeném těle, které podporuje zdravý životní styl. Dámy budou znatelně fit a projeví známky svalového tréninku a tělesného tuku budou nízké. Rozhodčí odmění svalovou zralost a suchou kondici spojenou se staršími, zkušenými sportovci. Symetrie, proporce, připravenost a prezentace budou hodnoceny rozhodčími.

Důležitá je také prezentace na pódiu, etiketa a úprava pokožky.

Dámská wellness kategorie:

WELLNESS

Čtvrtobraty;

Přední pozice – Sportovec musí stát čelem k rozhodčím s oběma chodidly zhruba na šířku boků. Jedna ruka v bok a jedna paže dolů. Váha musí být přesunuta na zvolenou stranu s důrazem na spodní polovinu postavy, pózování s jednou nohou rovně a jednou pokrčenou.

(Čtvrtobrat doprava)

Boční pozice, levá strana – Levá noha rovná, pravá noha pokrčená. Sportovkyně musí mít pravou ruku na boku a levou paži dolů.

(Čtvrtobrat doprava)

Zadní postoj – chodidla jsou od sebe zhruba na šířku boků. Pózování s dlaněmi na stehnech, paže rovně. Důraz musí být kladen na spodní polovinu postavy, takže vlasy by měly být umístěny na zádech sportovce.

(Čtvrtobrat doprava)

Boční pozice, pravá strana – Pravá noha rovná, levá noha pokrčená. Sportovec musí mít levou ruku v kyčli a pravou paži dole.

WELLNESS FITNESS ŽEN

Wellness Fitness bude hodnocena na základě atleticky prezentované postavy podporující zdravý životní styl. Dámy musí předvést více osvalení v oblasti hýždí, hamstringů, boků a stehen. Horní část těla by měla být vyvinuta a měla by vykazovat dobrou úroveň kondice, zejména ramenní čepice. Důraz však musí být kladen na spodní polovinu postavy. Příprava a prezentace jsou zásadní a budou posouzeny rozhodčími.

Vystupování na jevišti, etiketa a úprava pokožky budou tvořit základy všech posuzovatelských rozhodnutí.

TŘÍDY FIGURE

Následující třídy spadají do kategorií dámských tříd FIGURE;

TONED FIGURE, ATHLETIC FIGURE a TRAINED FIGURE

Kritéria posuzování

Oblečení bude dvoudílné bikiny jakékoli barvy, látky nebo textury, které mohou být zdobeny krystaly nebo podobně. Spodní díl bikin musí pokrývat celou přední část a být vkusný a ženský zezadu.

Boty mohou být jakéhokoli stylu, s výškou podpatku ne více než 5 palců. Žádáme, aby všechny boty byly vhodné pro daný účel a bezpečné pro chůzi.

Sportovci nesmí nosit čelenky ani jiné pokrývky hlavy.

Šperky lze nosit, ale musí být vkusné a nesnižovat postavu. Bikiny, šperky a boty nebudou hodnoceny.

Všechny třídy FIGURE budou mít stejný formát:

Sportovci vstoupí na pódium v číselném pořadí a postaví se do řady.

Sportovci budou provádět čtvrt otáčky.

Sportovci předvedou povinné pózy.

Sportovci budou provádět jednotlivé pózovací sestavy.

Sportovci se vrátí na pódium a předvedou volný styl jako skupina.

Sportovci pak obdrží medaile, poháry, pozvánky do finále atd...

Sportovci poté opustí pódium.

Ve všech případech budou sportovci řízeni a instruováni hlavním rozhodčím, panelem rozhodčích a případně určenými pomocníky na pódiu.

Čtvrtobraty;

Přední pozice – Sportovec je s chodidly u sebe, obě kyčle směřují k rozhodčích, paže dolů a mírně od těla.

(Čtvrtobrat doprava)

Boční póza – Sportovec ukazuje levou stranu, pravou nohu pokrčenou, levou nohu rovně, pravou ruku v kyčli, levou paži dolů a pryč od těla. Alternativně – nohy u sebe čelem ke straně jeviště, obě nohy rovné, obě ruce od těla.

(Čtvrtobrat doprava)

Zadní pozice – Sportovec s chodidly u sebe, obě kyčle směřující k rozhodčích, ruce dolů a od těla.

(Čtvrtobrat doprava)

Boční póza – Sportovec ukazuje pravou stranu, levou nohu pokrčenou, pravou nohu rovně, levou ruku v kyčli, pravou ruku od těla. Alternativně – nohy u sebe čelem ke straně jeviště, obě nohy rovné, obě ruce od těla.

(Čtvrtobrat doprava)

Jednotlivé volné sestavy

Každý sportovec bude mít povoleno až 60 sekund individuálního volného pózování s hudbou podle vlastního výběru. Ve VŠECH případech začne hrát hudba a sportovec vstoupí na pódium, aby provedl svou sestavu.

Oplzlé nebo bezdůvodné pózování není povoleno. Poloha „úplněk“ v předklonu není povolena.

Sportovci nesmí během své rutiny ležet na jevišti.

Abychom zopakovali pravidla pro přihlášení, žádná hudba nesmí obsahovat vulgární výrazy, rouhat se nebo propagovat násilí.

V případě technického problému zajistí pořadatel akce hudební doprovod.

DÁMSKÁ TONED FIGURE

Třída Ladies Toned Figure bude posuzována na základě zpevněného těla podporujícího zdravý životní styl. Dámy budou znatelně fit a projeví známky

svalového tréninku, aniž by byly přehnaně vyrýsované nebo držely dietu. Symetrie, proporce, kondice a připravenost budou hodnoceny rozhodčími.

Vystupování na jevišti, etiketa a úprava pokožky budou tvořit základy všech posuzovatelských rozhodnutí.

Povinné pózy jsou následující;

- 1) Přední pozice s pažemi nad hlavou – boční nebo přední pozice volitelná.
- 2) Pozice strany dle výběru – zobrazení pravé nebo levé strany je volitelné.
- 3) Póza zezadu s rukama nad hlavou – Žádné nadměrné předklánění v pase.
- 4) Volitelná pozice strany – zobrazení pravé nebo levé strany je volitelné.

Všechny pózy jsou otevřené a sportovci si volí styl prezentace.

DÁMSKÁ ATHLETIC FIGURE

Třída Athletic Figure bude hodnocena na vysportované postavě podporující zdravý životní styl. Dámy budou znatelně fit a projeví známky svalového tréninku a tělesného tuku budou nízké. Ženská muskularita, symetrie, proporce, připravenost a prezentace budou hodnoceny rozhodčími.

Vystupování na jevišti, etiketa a úprava pokožky budou tvořit základy všech posuzovatelských rozhodnutí.

Povinné pózy jsou následující;

- 1) Přední pozice s pažemi nad hlavou – boční nebo přední pozice volitelná.
- 2) Pozice strany dle výběru – zobrazení pravé nebo levé strany je volitelné.
- 3) Póza zezadu s rukama nad hlavou – Žádné nadměrné předklánění v pase.
- 4) Volitelná pozice strany – zobrazení pravé nebo levé strany je volitelné.

Všechny pózy jsou otevřené a sportovci si volí styl prezentace.

DÁMSKÁ TRAINED FIGURE

Dámská Trained Figure bude hodnocena na trénovaném těle podporující zdravý životní styl. Sportovec bude ženský s vysokou úrovní svalové hmoty s tak nízkým množstvím tělesného tuku, že jsou viditelné pruhy. Symetrie, proporce, připravenost a prezentace budou hodnoceny rozhodčími.

Vystupování na jevišti, etiketa a úprava pokožky budou tvořit základy všech posuzovatelských rozhodnutí.

Povinné pózy jsou následující;

- 1) Přední pozice s pažemi nad hlavou – boční nebo přední pozice volitelná.
- 2) Pozice strany dle výběru – zobrazení pravé nebo levé strany je volitelné.
- 3) Póza zezadu s rukama nad hlavou – Žádné nadměrné předklánění v pase.
- 4) Volitelná pozice strany – zobrazení pravé nebo levé strany je volitelné.

Pozvánky na British Finals

Pozvánky na British Finals jsou udělovány sportovcům, o kterých se porotci domnívají, že budou konkurenceschopní na každoročních národních finále. První místo v kvalifikační soutěži nezaručuje, že sportovec obdrží automaticky pozvánku do finále. VŠECHNY pozvánky jsou v kompetenci hlavního rozhodčího na příslušné kvalifikační soutěži.

Pozvánka do finále je nabízena každému sportovci, který vyhrál svou třídu v loňském britském finále. Pro upřesnění, být vítězem britské finálové třídy je relevantní pouze pro jednu sezónu.

ETICKÝ KODEX PCA

ZÁVAZEK PCA

Jako poskytovatel sportu PCA uznává potřebu řídit se souborem hodnot, které posílí, propagují a posouvají nejen sport kulturistiky, ale také starostlivé, rovné a spravedlivé společnosti.

Ve všech případech PCA trvá na následujících postupech:

Všichni členové PCA, úředníci PCA a poskytovatelé služeb musí podporovat zdraví a bezpečnost ve všech aspektech jakýchkoli činností souvisejících s PCA.

Všichni členové PCA, úředníci PCA a poskytovatelé služeb musí zajistit, aby byl všem prokazován respekt. S každým by se mělo zacházet stejně a citlivě bez ohledu na věk, původ, barvu pleti, pohlaví, rasu, sexuální orientaci, náboženské přesvědčení nebo zdravotní postižení.

Všichni členové PCA, funkcionáři PCA a poskytovatelé služeb musí sport ctít. Fair play, dodržování pravidel, zdvořilost, přijímání rozhodnutí a umírněný jazyk a chování musí být vždy zobrazeny.

Všichni členové PCA, úředníci PCA a poskytovatelé služeb musí formálně nebo neformálně nahlásit jakékoli přestupky nebo porušení tohoto Etického kodexu, o kterých se dozvědí.

Při všech druzích přestupků, podvádění, špatného chování nebo porušení tohoto etického kodexu má výbor PCA pravomoc sankcionovat, diskvalifikovat, odejmout podporu, vyloučit nebo uvalit podporu jednotlivcům nebo podpůrným organizacím, u kterých bylo zjištěno, že porušují pravidla PCA.