

PHYSICAL CULTURE ASSOCIATION

PRAVIDLA A PODMÍNKY POSKYTOVÁNÍ SLUŽEB



Poslání

PCA bude neúnavně pracovat na rozvoji a pozitivní evoluci tělesné kultury.

Úvod

Následující dokument je rozhodným orgánem pro Physical Culture Association (PCA). Níže jsou uvedeny pravidla, zásady, kritéria a administrativní pokyny pro amatérské sportovce PCA:

Všeobecná ustanovení

- Výbor PCA je výlučným orgánem příslušným k provádění změn či doplňování veškerých pravidel, zásad a kritérií.

- V případě pochybností o výkladu pravidel, zásad nebo kritérií náleží právo na vyjasnění a následné prohlášení Výboru PCA.
- Rozhodování Výboru probíhá formou hlasování dle platných stanov.
- Ve výjimečných případech má prezident pravomoc stanovit, změnit nebo zavést pravidla, pokud je to opodstatněné.

Dohody

- Každý pořadatel, sportovec, poskytovatel služeb nebo přidružená osoba vstupuje do jakéhokoli ujednání či dohody dobrovolně a z vlastní svobodné vůle.
- Tímto krokem jsou tyto externí strany povinny akceptovat pravidla stanovená v tomto dokumentu a řídit se pracovními postupy PCA.

Odpovědnost

- Pořadatelé, sportovci, poskytovatelé služeb nebo přidružené osoby nemají vůči PCA nárok na náhradu jakékoli vzniklé újmy, ať už finanční, újmy na dobrém jménu nebo ztráty času.
- Jakýkoli pořadatel nebo organizátor je povinen podniknout nezbytné kroky k zajištění zdravotnického zabezpečení a pojištění pro každou akci, kterou řídí.

Mediální práva

- Jakákoli fotografie, videozáznam nebo jiný obrazový záznam účasti sportovce na oficiální akci PCA bude považován za postoupený snímek a PCA bude k těmto výše uvedeným dílům či snímkům držet autorská práva.
- PCA si vyhrazuje právo kontrolovat veškeré novinářské akreditace mediálních organizací ve všech případech, kdy probíhá formální mediální pokrytí.

Profesionální sportovci PCA

- Profesionální sportovci PCA budou vybíráni z řad těch nejlepších amatérských sportovců. V žádném případě se profesionální sportovec PCA nesmí vrátit k soutěžení v kategorii amatérů.

Etický kodex

- Každý sportovec, funkcionář, rozhodčí nebo spolupracovník PCA svou účastí souhlasí s tím, že bude dodržovat a ctít etický kodex PCA, jak je uveden v příloze A tohoto dokumentu.

Kvalifikační soutěže PCA

- Jakékoliv klání nebo soutěž, která umožňuje amatérským sportovcům nominovat se do národního finále PCA, se považuje za **kvalifikační soutěž**.
- Ve výjimečných případech se může jednat o klání nebo soutěže, na kterých se PCA přímo formálně nepodílí, ale na základě předem sjednaných dohod mohou být sportovci vybráni prostřednictvím rozhodovacích procesů dané akce.

Na všech kvalifikačních soutěžích PCA budou vypsány následující kategorie:

Muži:

JUNIOR BODYBUILDING

FIRST TIMER BODYBUILDING

NOVICE BODYBUILDING

MASTERS OVER 40'S

MASTERS OVER 50'S

MEN'S PHYSIQUE

JUNIOR MEN'S PHYSIQUE

MASTER'S MEN'S PHYSIQUE

MIXED DISABILITY

CLASSIC BODYBUILDING

BODYBUILDING SHORT, MEDIUM & TALL

Ženy:

BIKINI SHORT / TALL

BIKINI JUNIORKY

MASTERS BIKINI

BIKINI TRAINED

TONED FIGURE

ATHLETIC FIGURE

TRAINED FIGURE

TĚLESNĚ HENDIKEPOVANÍ

WELLNESS

Pravidla pro přihlášení

- Všichni sportovci bez výjimky musí být členy PCA a před jakýmkoli vystoupením na pódiu musí uhradit registrační poplatek za danou soutěž.
- Je povinností každého soutěžícího sportovce seznámit se se všemi relevantními pravidly soutěže a tato pravidla dodržovat.

Úpravy kategorií, jejich vynechání nebo přidání dalších kategorií jsou plně v kompetenci PCA/pořadatele, musí však být schváleny hlavním rozhodčím.

Účast v kategoriích:

- Sportovci smí na jedné show startovat pouze v **jedné jediné kvalifikační kategorii**. Pořadatelé mohou vypsat i další kategorie mimo ty kvalifikační (např. lokální regionální soutěže) a do těch je možné se přihlásit navíc.

Věkové kategorie:

- Jakákoliv kategorie omezená věkem vyžaduje, aby sportovec při registraci předložil **průkaz totožnosti**.
- Minimální věk pro účast na jakékoli akci PCA je **16 let**.

Průběh soutěže:

- Všechny kvalifikační závody probíhají formou "**run-through**" (plynulý průběh). Sportovci nastoupí na pódium, odzávodí a ihned poté obdrží umístění, trofeje, pozvánky atd. (nedělí se na semifinále a finále).

Hudební doprovod:

- Doprovodná hudba nesmí obsahovat sprostá slova, rouhání, ani propagovat násilí nebo rasovou nenávist. Pokud se tak stane, bude hudba okamžitě zastavena.

Etika pózování:

- Lascivní (neslušné) nebo bezdůvodně provokativní pózování není povoleno.

Pózování na zemi:

- Sportovci nesmí v rámci svých individuálních sestav **ležet na pódiu**.

Kvalitativní standard:

- Hlavní rozhodčí má ve výjimečných případech pravomoc vyloučit nebo nepustit sportovce na pódium, pokud usoudí, že nedosáhl základní minimální úrovně požadované pro závodního sportovce.

Souhlas a zveřejňování údajů

- Registrací na soutěž PCA účastníci berou na vědomí a souhlasí se **zveřejněním svých jmen** v příslušných příspěvcích na sociálních sítích nebo v publikacích souvisejících s touto událostí.
- Účastníci mají právo svůj souhlas se zveřejněním jména **kdykoliv před konáním akce odvolat**.
- Pro odvolání souhlasu musí účastníci informovat organizaci PCA (ještě před akcí), a to buď **písemně**, nebo prostřednictvím oficiálních komunikačních kanálů.

KRITÉRIA PCA

Kategorie mužské kulturistiky (Men's Bodybuilding)

Následující třídy spadají do mužské kulturistiky:

Junior Bodybuilding

First Timer's Bodybuilding

Novice Bodybuilding

Masters Over 40

Masters Over 50

Mixed Disability Class

Bodybuilding Short

Bodybuilding Medium

Bodybuilding Tall

Všechny třídy kulturistiky budou posuzovány na základě **osvalení, symetrie, vyváženosti a proporcí, připravenosti (vyrýsování) a prezentace**. Základem všech rozhodovacích procesů poroty bude celkové vystupování na pódiu (stage presence), etiketa a kvalita soutěžního opálení (nástříku).

Všechny kategorie mužské kulturistiky se řídí stejným formátem:

- Soutěžní úbor tvoří pózovací plavky bez jakýchkoliv log nebo motivů. Tanga nejsou povolena. Sportovci by měli být zbaveni tělesného ochlupení. Nejsou povoleny žádné tělesné šperky (piercingy, řetízky apod.).
- Sportovci nastupují na pódium v číselném pořadí a seřadí se do řady. Následují čtvrtobraty a povinné pózy, po kterých přijdou na řadu individuální volné sestavy. Sportovci mohou být také požádáni o společný volný „posedown“ (vzájemné pózování). Poté budou předány ceny, medaile, trofeje a pozvánky na finále, načež sportovci pódium opustí.
- Ve všech případech se sportovci řídí pokyny moderátora, panelu rozhodčích a případně určených pomocníků na pódiu.

Čtvrtobraty:

- **Hlava** musí směřovat stejným směrem jako chodidla.
- **Ruce** musí být drženy mírně od trupu.
- **Žádné vytáčení** (rotace) trupu.
- **Chodidla** musí být celou plochou na podlaze.

Povinné pózy:

- **Front Double Bicep** – Dvojitý bicep zepředu
- **Front Lat Spread** – Široký sval zádový zepředu
- **Side Chest** – Hrudník z boku (libovolná strana*)
- **Side Tricep** – Triceps z boku (libovolná strana*)
- **Rear Double Bicep** – Dvojitý bicep zezadu
- **Rear Lat Spread** – Široký sval zádový zezadu
- **Abdominals & Thigh** – Břicho a stehna
- **Most Muscular** – „Muscular“ (Nejsvalnatější póza)

**Ve většině případů budou sportovci požádáni, aby ukázali pouze jednu stranu u póz tricepsu a hrudníku (Side Chest), ale během porovnávání mohou být vyzváni, aby ukázali každou stranu zvlášť.*

Individuální volné sestavy (Posing Routines)

Každý sportovec bude mít k dispozici **60 sekund** pro svou individuální volnou sestavu na hudbu dle vlastního výběru. Hudba začne hrát v momentě, kdy sportovec vstupuje na pódium k provedení své sestavy.

- Lascivní nebo bezdůvodně provokativní pózování není povoleno. Výslovně zakázána je póza „Full Moon“ (předklon zády k rozhodčím s roztaženýma nohama).
- Sportovci nesmí během své sestavy **ležet na pódiu**.
- Pro zopakování – žádná hudba nesmí obsahovat neslušné výrazy, rouhání ani propagovat násilí.

- V případě technických potíží s vaší nahrávkou poskytne náhradní hudební doprovod organizátor akce.

JUNIORSKÁ KULTURISTIKA (Junior Bodybuilding)

- Věkový limit pro start v juniorech je **do 23 let** (včetně). Pro upřesnění: limit je 23 let a 364 dní.
- Pokud se sportovec kvalifikuje v daném věkovém rozmezí, ale v době konání finále již tento limit překročí, je mu povoleno změnit kategorii (obvykle na kategorii Novice / Začátečníci). V takovém případě budou sportovci vedeni pokyny funkcionářů PCA.

FIRST TIMERS Bodybuilding class

- Tato třída je určena výhradně pro sportovce, kteří **nikdy předtím na pódiu nestáli**.
- Účast v modelových kategoriích, na nezávislých show nebo lokálních soutěžích sportovce diskvalifikuje z možnosti v této kategorii startovat. Je to exkluzivně pro skutečné nováčky.
- Pokud je sportovec vybrán na Britské finále, může se v budoucnu účastnit dalších show PCA. Pokud je však na finále vybrán (pozdán) do jiné, pokročilejší kategorie, musí se vzdát pozvánky pro "First Timers" a nastoupit v kategorii pro zkušenější.

ZAČÁTEČNÍCI (Novice Bodybuilding)

- Za sportovce v kategorii Novice je považován ten, který se **neumístil v první trojce (top 3) na žádném národním finále** jakékoli federace.
- Výsledky z kategorií "First Timers" nebo z juniorských kategorií se do tohoto pravidla nepočítají.

- Nováček nemůže přecházet mezi otevřenými (open) kategoriemi a zpět do kategorie Novice, s jedinou výjimkou, pokud mohl/může přejít do juniorské kulturistiky. Sportovci budou povzbuzováni k postupu z kategorie Novice, pokud bude jejich úroveň posouzena jako dostatečná pro otevřené kategorie.

MASTERS NAD 40 LET (Over 40's)

- Sportovec **MUSÍ** v den kvalifikační show dosáhnout věku **40 let a více**. 39letý muž nemůže startovat s úmyslem, že v době konání finále mu již bude 40+.

MASTERS NAD 50 LET (Over 50's)

- Sportovec **MUSÍ** v den kvalifikační show dosáhnout věku **50 let a více**. 49letý muž nemůže startovat s úmyslem, že v době konání finále mu již bude 50+.

KATEGORIE MR Classes

- **Mr Class Short** – do 167,6 cm (5 stop a 6 palců) včetně.
- **Mr Class Medium** – nad 167,6 cm do 177,8 cm (5 stop a 10 palců) včetně.
- **Mr Class Tall** – nad 177,8 cm (nad 5 stop a 10 palců).
- Pro tyto kategorie **neexistují žádné váhové limity** ve vztahu k výšce.
- V případě menšího počtu závodníků budou kategorie rozděleny pouze na dvě: **Tall** a **Short**.

KLASICKÁ KULTURISTIKA (Classic Bodybuilding)

V případě většího počtu závodníků mohou být třídy rozděleny na Short, Medium a Tall:

- **Short Class:** pod 175 cm
- **Medium Class:** od 175,1 cm
- **Tall Class:** od 180,1 cm

Při menším počtu závodníků se kategorie rozdělí pouze na dvě:

- **Short Class:** pod 178 cm
- **Tall Class:** od 178,1 cm

Kritéria hodnocení

- Kategorie Classic Bodybuilding se posuzuje podle **osvalení, symetrie, vyváženosti a proporcí, připravenosti (vyrýsování) a prezentace.**
- Rozhodčí budou odměňovat postavy, které nejlépe reprezentují **elegantní (graceful) celek**, kde všechny svalové skupiny plynule navazují na široká ramena. Ideální je úzký pas a silné nohy, které doplňují horní polovinu těla.
- **Individuální volné sestavy jsou bodovány** a rozhodčí k nim přihlížejí při hodnocení celkového skóre sportovce. Základem všech rozhodnutí poroty je celkové vystupování (stage presence), etiketa a soutěžní opálení.

Pravidla a průběh

- Pózovací plavky bez log a motivů. Tanga nejsou povolena. Sportovci musí být bez tělesného ochlupení a nejsou povoleny žádné šperky.
- Sportovci nastupují v číselném pořadí, seřadí se a provádějí čvrtobraty a povinné pózy. Mohou být vyzváni ke společnému volnému pózování (posedown). Poté následuje předání medailí, trofejí a pozvánek na finále.

- Sportovci se vždy řídí pokyny moderátora, panelu rozhodčích a pomocníků na pódiu.

Čtvrtobraty:

- **Hlava** musí směřovat stejným směrem jako chodidla.
- **Ruce** musí být drženy mírně od trupu, **bez vytáčení (rotace) trupu**.
- **Chodidla** musí být celou plochou na podlaze.

Povinné pózy:

- **Front Double Bicep** – Dvojitý bicep zepředu
- **Front Lat Spread** – Široký sval zádový zepředu
- **Side Chest** – Hrudník z boku (libovolná strana*)
- **Side Tricep** – Triceps z boku (libovolná strana*)
- **Rear Double Bicep** – Dvojitý bicep zezadu
- **Rear Lat Spread** – Široký sval zádový zezadu
- **Abdominals & Thigh** – Břicho a stehna
- **Most Muscular** – „Muscular“ (Nejsvalnatější póza)
- **Classical pose of your choice** – Klasická póza dle vlastního výběru

**Poznámka: Ve většině případů budou sportovci požádáni o ukázání pouze jedné strany u póz tricepsu a hrudníku, ale při porovnávání mohou být vyzváni k ukázání obou stran individuálně.*

Individuální volné sestavy

Každý sportovec má vyhrazeno **60 sekund** na volné pózování na hudbu dle vlastního výběru.

- **Hudba:** Začíná hrát v momentě, kdy sportovec vstupuje na pódium. Nesmí obsahovat vulgární výrazy, rouhání ani propagovat násilí. V případě technických potíží dodá hudbu organizátor.
- **Omezení:** Je zakázáno lascivní nebo bezdůvodně provokativní pózování. Póza „Full Moon“ (předklon zády k porotě) je přísně zakázána.
- **Kontakt s pódium:** Sportovci nesmí během sestavy ležet na zemi. "

KATEGORIE MEN'S PHYSIQUE

Do kategorizace Men's Physique spadají následující třídy:

- **Junior Men's Physique**
- **Men's Physique**
- **Masters Men's Physique**

Důležitá poznámka k věkovým kategoriím: Kategorie Masters i Junior budou při registraci nabízeny, avšak jejich otevření je podmíněno **minimálním počtem šesti závodníků** na třídu. Pokud se zaregistruje méně účastníků, budou tito sportovci přesunuti do otevřené třídy. Rozhodčí si však budou vědomi věku těchto sportovců a pozvánky na finále budou udělovat s ohledem na jejich konkrétní věkovou kategorii.

Kritéria hodnocení

Všechny třídy Men's Physique budou posuzovány na základě **atletického vzhledu** sportovce, což zahrnuje: osvalení, symetrii, vyváženost a proporce, připravenost (vyrýsování) a prezentaci. Základem všech rozhodnutí bude celkové vystupování (stage presence), etiketa a soutěžní opálení. Posuzován bude **každý aspekt výkonu**, včetně tónu a stavu pokožky, úpravy vlasů a rysů tváře.

Formát a průběh

- **Oděv:** Soutěžní úbor tvoří dlouhé **board šortky** (surfařské šortky) libovolné barvy, které nesmí sahat pod kolena.
- **Úprava:** Sportovci by měli být zbaveni tělesného ochlupení a nejsou povoleny žádné tělesné šperky.
- **Průběh:** Sportovci nastupují v číselném pořadí a seřadí se do řady. Provádějí čtvrtobraty a povinné pózy. Následuje individuální prezentace formou „**I-walk**“ a sportovci mohou být vyzváni ke společnému volnému pózování (posedown). Poté obdrží medaile, trofeje a pozvánky na finále.
- **Pokyny:** Sportovci se řídí pokyny moderátora, panelu rozhodčích a pomocníků na pódiu.

Čtvrtobraty:

- **Hlava** musí směřovat stejným směrem jako chodidla.
- **Ruce** musí být drženy mírně od trupu, pěsti **nesmí být zaťaté**.
- **Žádné vytáčení** (rotace) trupu.

Povinné pózy:

- **Pohled zepředu:** paže nad hlavou, dlaně otevřené.
- **Levý bok:** ukázka břišních a šikmých břišních svalů, levá ruka za hlavou.
- **Pohled zezadu:** paže nad hlavou, dlaně otevřené.
- **Pravý bok:** ukázka břišních a šikmých břišních svalů, pravá ruka za hlavou.
- **Pohled zepředu:** póza na břišní svaly.

**U póz z boku může být druhá ruka buď v bok, nebo volně podél těla.*

Průběh „I“ Walku (Individuální prezentace):

„I“ Walk probíhá následovně:

- **Výběr:** Sportovci jsou vyvoláváni podle startovních čísel.
- **Nástup:** Sportovec začíná v zadní části pódia čelní pózou dle vlastního výběru.
- **Přesun:** Přesune se do přední části pódia a znovu ukáže libovolnou čelní pózu.
- **Čtvrtobraty:** Poté provede čtyři čtvrtobraty ve vlastní interpretaci.
- **Dlaně:** Ve všech případech mohou být ruce vysoko nebo nízko, ale **vždy musí být dlaně otevřené.**
- **Návrat:** Sportovec se vrátí do řady podle číselného pořadí a čeká na další pokyny.
- **Čas:** Celý „I“ Walk by měl trvat maximálně **60 sekund.**

Sportovec pro tuto kategorii **nepředkládá** vlastní hudební nahrávku (hraje se podkresová hudba organizátora).

Rozdělení do výškových tříd

Ve větších skupinách mohou být třídy rozděleny na „Short“ a „Tall“:

- **Short Class:** do 178 cm včetně.
- **Tall Class:** nad 178,1 cm.

Pokud počet přihlášených v obou těchto kategoriích překročí určitou mez, budou třídy rozděleny na **tři: Short, Medium a Tall.**

JUNIOR MEN'S PHYSIQUE (Junioři)

- **Věková hranice:** Věkový limit pro start v juniorech je **do 23 let** (včetně).
Pro upřesnění: limit je 23 let a 364 dní.

- **Pravidlo pro Britské finále:** Toto pravidlo platí i pro finálové show. Pokud se sportovec kvalifikuje v daném věkovém rozmezí, ale v době konání finále již tento limit překročí, je mu povoleno změnit kategorii na otevřenou třídu (Men's Physique).

MASTERS MEN'S PHYSIQUE (Masters)

- **Věkový požadavek:** Sportovec **MUSÍ** v den kvalifikační show dosáhnout věku **35 let a více**.
- **Důležité:** 34letý muž nemůže startovat s úmyslem, že v době konání finále mu již bude 35+.

KATEGORIE MIXED DISABILITY (Sportovci s handicapem)

- Tato třída je otevřena výhradně sportovcům se zdravotním postižením.
- Závodníci musí předložit dokumentaci o uznaném tělesném nebo kognitivním postižení. To může zahrnovat lékařské záznamy, potvrzení od zdravotnického pracovníka nebo jinou oficiální dokumentaci.
- Postižení musí být klasifikováno jako trvalé omezení, které ovlivňuje schopnost jedince vykonávat určité fyzické aktivity, včetně kulturistiky. To může zahrnovat (ale není omezeno na) omezení mobility, zrakové postižení nebo jiná významná fyzická omezení.
- V závislosti na konkrétním postižení mohou být závodníci rozděleni do různých kategorií nebo divizí, aby byla zajištěna spravedlivá soutěž.
- Hodnocení může zohledňovat schopnost závodníka prezentovat svou postavu a dovednosti vzhledem k jeho handicapu.
- Zájemci o start v této kategorii by měli kontaktovat přímo PCA pro upřesnění postupů přihlášení, termínů a dalších požadavků.

DÁMSKÉ KATEGORIE (Ladies Classes)

- U všech dámských kategorií může vzniknout požadavek na rozdělení do výškových tříd (Short a Tall). O tomto rozhodnutí může rozhodnout pořadatel předem nebo až v den soutěže.
- Pro ujasnění – sportovkyně **nepředkládají** vlastní hudební nahrávku (používá se hudba organizátora).
- **Výškové kategorie:**
 - **Short:** do 164 cm včetně.
 - **Tall:** nad 164,1 cm.
- **Další dělení:** Pokud počet přihlášených v obou kategoriích překročí určitou mez, budou třídy rozděleny na tři: **Shot, Medium a Tall.**

DÁMSKÉ KATEGORIE BIKINI

Do této kategorizace spadají následující třídy:

- **Ladies Bikini** (Open – bez omezení věku)
- **Junior Bikini** (do 23 let včetně)
- **Bikini Trained** (atletičtější forma bikini)
- **Masters Bikini** (nad 35 let)

Upřesnění pro juniorky a Toned: Kategorie Bikini Toned a Junior Bikini mají stejná kritéria hodnocení, liší se pouze věkem. Obě budou nabízeny při registraci, ale jejich otevření závisí na **minimálním počtu šesti závodnic**. Pokud se do Junior Bikini přihlásí méně dívek, budou přesunuty do otevřené třídy Bikini Toned. Rozhodčí však budou o věku závodnic vědět a pozvánky na finále budou udělovat s ohledem na věk.

Závodnice **nepředkládají** vlastní hudební nahrávku.

Kritéria hodnocení

- Dvoudílné bikini libovolné barvy, materiálu nebo textury, mohou být zdobené krystaly apod. Spodní díl musí zakrývat celou přední část a zezadu musí působit vkusně a žensky.
- **Obuv:** Jakýkoliv styl s výškou podpatku **maximálně 12,7 cm (5 palců)**. Boty musí být funkční a bezpečné pro chůzi.
- Nejsou povoleny korunky (tiáry) ani jiné pokrývky hlavy. Šperky jsou povoleny, musí být vkusné a nesmí odvádět pozornost od postavy. Samotné bikini, šperky a boty nejsou předmětem hodnocení.

Formát soutěže

Všechny třídy Bikini se řídí stejným formátem:

- **Nástup:** Závodnice nastupují v číselném pořadí, seřadí se v řadě a provádějí čtvrtobraty a povinné pózy.
- **Prezentace:** Závodnice absolvují individuální „I“ walk.
- **Posedown:** Mohou být vyzvány ke společnému volnému „ženskému“ pózování (freestyle feminine posedown).
- **Závěr:** Předání medailí, trofejí a pozvánek na finále.

Ve všech případech budou sportovkyně vedeny a instruovány moderátorem, panelem rozhodčích a případně určenými pomocníky na pódiu.

Čtvrtobraty (Quarter Turns):

- **Čelní pozice (Front position):** Závodnice stojí s jednou rukou v bok a druhou paží volně podél těla. Je také povoleno předvést čelní pózu s oběma rukama v bok nebo s oběma pažemi volně dolů.

- **Boční pozice (Side position – čtvrtobrat doprava):** Závodnice ukazuje levou stranu. Má dvě varianty postoje:
 - Pravá noha natažená, levá noha pokrčená, pravá ruka v bok, levá paže dolů.
 - Alternativně: levá noha natažená, pravá noha pokrčená, pravá ruka v bok, levá paže dolů.
- **Pozice zezadu (Rear-facing position – čtvrtobrat doprava):** Závodnice stojí zády k rozhodčím s jednou rukou v bok a druhou paží volně podél těla. Je také možné pózu předvést s oběma rukama v bok nebo s oběma pažemi volně dolů.
- **(Čtvrtobrat doprava) Boční pozice – Závodnice ukazuje pravou stranu:** Opět jsou povoleny dvě varianty:
 - Levá noha natažená, pravá noha pokrčená, levá ruka v bok, pravá paže dolů.
 - Alternativně: pravá noha natažená, levá noha pokrčená, levá ruka v bok, pravá paže dolů.

Průběh „I“ Walku (Individuální prezentace):

„I“ Walk bude probíhat následovně:

- Závodnice budou seřazeny na straně pódia (v zákulisí).
- Závodnice zahájí svůj „I“ walk nástupem ze zadní části pódia, kde předvede jednu pózu dle vlastního výběru.
- Následně se přesune do přední části pódia (k rozhodčím), kde opět ukáže pózu dle vlastního výběru.

BIKINI (Short/Medium/Tall)

Kategorie Ladies' Bikini bude posuzována podle atleticky tónované postavy, která propaguje zdravý životní styl. Závodnice by měly být viditelně fit a vykazovat známky svalového tréninku, aniž by však byly nadměrně vyrýsované.

Rozhodčí budou hodnotit symetrii, vyváženost, proporce, připravenost a prezentaci. Důležitými faktory jsou také projev na pódiu (stage presence), etiketa a úprava pokožky.

JUNIOR BIKINI (Juniorky)

- **Věkový limit:** Do 23 let včetně (max. 23 let a 364 dní). Pokud závodnice překročí tento věk do doby konání finále, může přestoupit do kategorie Open Bikini Toned.
- **Kritéria:** Shodná s kategorií Bikini – důraz na atletický tonus, zdravý vzhled a viditelný trénink bez extrémního vyrýsování. Hodnotí se symetrie, proporce a celková prezentace.

BIKINI TRAINED

Tato kategorie se posuzuje podle atleticky trénované postavy. Závodnice by měly být viditelně fit a vykazovat jasné známky svalového tréninku s nízkým obsahem tělesného tuku. Rozhodčí hodnotí symetrii, rovnováhu, proporce, připravenost a prezentaci. Stejně jako u ostatních kategorií je klíčový projev na pódiu a etiketa.

BIKINI MASTERS 35+

- **Věkový požadavek:** Věk 35 let a více v den kvalifikační show.
- Hodnotí se atletická, trénovaná postava s nízkým obsahem tuku. Rozhodčí budou odměňovat svalovou vyzrálost a dobrou úroveň připravenosti odpovídající starším, zkušeným sportovkyním.
- Hodnotí se symetrie, proporce a prezentace.

Věk 45+: Pokud se zaregistrují tři nebo více závodnic ve věku 45 let a starších, bude otevřena samostatná kategorie Bikini Masters 45+.

BIKINI MASTERS 45+

- **Věkový požadavek:** Věk 45 let a více v den kvalifikační show.
- **Kritéria:** Shodná s Masters 35+ – důraz na svalovou vyzrálost, nízký tělesný tuk a zdravou, trénovanou postavu. Rozhodčí hledají vyváženost a estetiku spojenou s dlouhodobým tréninkem.
- Porota bude oceňovat svalovou vyzrálost a dobrou úroveň připravenosti (vyrýsování), která je spojována se staršími, zkušenými sportovkyněmi.
- Hodnotit se bude symetrie, vyváženost, proporce, připravenost a prezentace. Důležitými faktory jsou také projev na pódiu (stage presence), etiketa a kvalita úpravy pokožky.

WELLNESS

Čtvrtobraty:

- **Čelní pozice**** - Závodnice musí stát čelem k rozhodčím a zajistit, aby levý bok zůstal během čelní pózy viditelný.
- Závodnice stojí s propnutou pravou nohou vzadu, na které nese většinu své váhy. Levá noha je vpředu pokrčená, přičemž koleno směřuje dopředu. Pravá ruka je v bok a levá paže směřuje dolů. Závodnice musí zajistit neustálý důraz na dolní polovinu postavy.

(Čtvrtobrat doprava)**

- **Boční pozice** (ukázka levé strany): Levá noha by měla být propnutá, zatímco pravá noha je pokrčená. Závodnice položí pravou ruku v bok a levou paži nechá volně viset dolů.

(Čtvrtobrat doprava)**

- **Pozice zezadu:** Chodidla jsou na šířku boků, obě dlaně musí být položeny na stehnech, paže jsou rovné, natažené a ve svislé poloze. Důraz musí být kladen na dolní polovinu postavy, proto by měly vlasy zakrývat horní část těla.

(Čtvrtobrat doprava)**

- **Boční pozice** (ukázka pravé strany): Pravá noha by měla být propnutá, zatímco levá noha je pokrčená. Závodnice položí levou ruku v bok a pravou paži nechá volně viset dolů.

LADIES' WELLNESS

- Kategorie Wellness bude posuzována na základě atleticky prezentované postavy, která propaguje zdravý životní styl. Závodnice by měly vykazovat zvýšené osvalení v oblasti hýždí, hamstringů, boků a stehen, zatímco horní část těla by měla být rozvinuta tak, aby vykazovala dobrou úroveň kondice, zejména v oblasti ramen. Důraz však musí zůstat na dolní polovině postavy.
- Připravenost a prezentace jsou zásadní a budou hodnoceny rozhodčími.
- Projev na pódiu, etiketa a úprava pokožky budou tvořit základ všech rozhodnutí rozhodčích.

DÁMSKÉ KATEGORIE FIGURE

Následující třídy spadají do kategorie Ladies' Figure:

Toned Figure

Athletic Figure

Trained Figure

Kritéria hodnocení

- **Oděv (Attire):** Závodnice jsou povinny mít dvoudílné bikiny libovolné barvy, látky nebo textury, které mohou být zdobeny krystaly nebo podobnými ozdobami. Spodní díl bikin musí adekvátně zakrývat přední část a zezadu si zachovávat vkusný a ženský vzhled.

- **Obuv:** Může být libovolného stylu, ale výška podpatku nesmí přesáhnout 12,7 cm (5 palců). Žádáme, aby veškerá obuv byla vhodná pro daný účel a bezpečná pro chůzi.
- **Doplňky:** Nejsou povoleny korunky (tiáry) ani jiné pokrývky hlavy. Šperky jsou povoleny, musí být vkusné a nesmí odvádět pozornost od postavy. Samotné bikini, šperky a boty nejsou předmětem hodnocení.

Formát soutěže

Všechny třídy Ladies' Figure se budou řídit stejným formátem:

- Sportovkyně vstoupí na pódium v číselném pořadí a nastoupí do řady.
- Provedou čtvrtobraty.
- Sportovkyně provedou povinné pózy.
- Každá sportovkyně předvede individuální pózovací sestavu.
- Sportovkyně se vrátí na pódium ke společnému volnému pózování (freestyle pose-down).
- Budou uděleny medaile, trofeje a pozvánky do finále, poté sportovkyně opustí pódium.
- V průběhu celého procesu budou sportovkyně řízeny a instruovány moderátorem, panelem rozhodčích a případně určenými pomocníky na pódiu.

Čtvrtobraty

- **Čelní pozice:** Sportovkyně by měly stát s chodidly u sebe, oběma boky směřujícími k rozhodčím, pažemi dole a mírně od těla.

Čtvrtobrat doprava:

- **Boční pozice:** Ukázka levé strany s pokrčenou pravou nohou a propnutou levou nohou, pravá ruka v bok, levá paže dole a od těla.

Alternativně: chodidla u sebe směrem k boku pódia, obě nohy propnuté, obě paže od těla.

Čtvrtobrat doprava:

- **Zadní pozice:** Postoj s chodidly u sebe, oběma boky směřujícími k rozhodčím, pažemi dole a od těla.

Čtvrtobrat doprava:

- **Boční pozice:** Ukázka pravé strany s pokrčenou levou nohou a propnutou pravou nohou, levá ruka v bok, pravá paže od těla.
Alternativně: chodidla u sebe směrem k boku pódia, obě nohy propnuté, obě paže od těla.

Individuální pózovací sestavy

Každá sportovkyně bude mít k dispozici až 60 sekund na svou individuální volnou sestavu na hudbu dle vlastního výběru. Hudba začne hrát v momentě, kdy sportovkyně vstoupí na pódium k provedení sestavy.

Pokyny:

- Lascivní nebo bezdůvodně provokativní pózování není povoleno; póza „Full Moon“ (předklon zády k porotě) je rovněž zakázána.
- Sportovkyně nesmí během své sestavy ležet na pódiu.
- Hudba nesmí obsahovat vulgární výrazy, rouhání ani propagovat násilí.
- V případě technického problému poskytne hudební stopu organizátor akce.

LADIES' TONED FIGURE

- Kategorie Ladies' Toned Figure bude posuzována na základě tónované postavy, která propaguje zdravý životní styl. Závodnice by měly vypadat viditelně fit a vykazovat známky svalového tréninku bez nadměrné definice nebo drastických diet. Rozhodčí budou hodnotit symetrii, vyváženost, proporce, připravenost a prezentaci.
- Projev na pódiu, etiketa a úprava pokožky budou rovněž zásadní pro rozhodování rozhodčích.

Povinné pózy:

- Čelní póza s pažemi nad hlavou – boční nebo čelní postoj je volitelný.
- Boční póza dle výběru – ukázka pravé nebo levé strany je volitelná.
- Zadní póza s pažemi nad hlavou – bez nadměrného předklánění v pase.
- Boční póza dle výběru – ukázka pravé nebo levé strany je volitelná.
- Všechny pózy musí být s otevřenými dlaněmi a mohou být interpretovány dle uvážení sportovkyně.

LADIES' ATHLETIC FIGURE

- Kategorie Ladies' Athletic Figure bude posuzována na základě atletické postavy, která propaguje zdravý životní styl. Závodnice by měly vypadat viditelně fit, vykazovat známky svalového tréninku a nízkou hladinu tělesného tuku. Rozhodčí budou hodnotit ženské osvalení, symetrii, vyváženost, proporce, připravenost a prezentaci.
- Projev na pódiu, etiketa a soutěžní opálení budou tvořit základ všech rozhodnutí rozhodčích.

Povinné pózy:

- Čelní póza s rukama nad hlavou – boční nebo čelní postoj je volitelný.

- Boční póza dle výběru – ukázka pravé nebo levé strany je volitelná.
- Zadní póza s pažemi nad hlavou – bez nadměrného předklánění v pase.
- Boční póza dle výběru – ukázka pravé nebo levé strany je volitelná.
- Všechny pózy musí být s otevřenými dlaněmi a mohou být interpretovány dle uvážení sportovkyně.

LADIES' TRAINED FIGURE

- Kategorie Ladies' Trained Figure bude posuzována na základě postavy, která propaguje zdravý životní styl. Atletky by měly působit žensky, s vysokou úrovní svalové hmoty a nízkým obsahem tělesného tuku, který umožňuje viditelnou separaci. Rozhodčí budou hodnotit symetrii, vyváženost, proporce, připravenost a prezentaci.
- Projev na pódiu, etiketa a úprava pokožky budou tvořit základ všech rozhodnutí rozhodčích.

Povinné pózy:

- **Čelní póza s rukama nad hlavou** – boční nebo čelní postoj je volitelný.
- **Boční póza dle výběru** – ukázka pravé nebo levé strany je volitelná.
- **Zadní póza s pažemi nad hlavou** – bez nadměrného předklánění v pase.
- **Boční póza dle výběru** – ukázka pravé nebo levé strany je volitelná.

MIXED DISABILITY (Sportovci s handicapem)

- Tato kategorie je otevřena pouze pro sportovce se zdravotním postižením.
- Závodníci musí předložit dokumentaci o uznaném tělesném nebo kognitivním postižení. To může zahrnovat lékařské záznamy, potvrzení od zdravotnického pracovníka nebo jinou oficiální dokumentaci.

- Postižení musí být klasifikováno jako trvalé omezení, které ovlivňuje schopnost jedince vykonávat určité fyzické aktivity, včetně kulturistiky. To může zahrnovat, ale není omezeno na: omezení mobility, zraková postižení nebo jiná významná fyzická omezení.
- V závislosti na konkrétním postižení mohou být závodníci rozděleni do různých kategorií nebo divizí, aby byla zajištěna spravedlivá soutěž.
- Rozhodčí mohou zohlednit schopnost závodníka prezentovat svou postavu a dovednosti vzhledem k jeho handicapu.
- Zájemci o účast by měli kontaktovat přímo PCA ohledně konkrétních postupů při podávání přihlášek, termínů a dalších požadavků.
- Všichni sportovci se zdravotním postižením jsou povinni informovat o jakýchkoli speciálních požadavcích ještě před registrací. PCA nepřebírá žádnou odpovědnost za poskytnutí asistence nebo úprav, pokud tyto informace nebudou sděleny předem během registračního procesu. Pokud tak neučiníte, může to vést k tomu, že vám v den akce nebude moci být poskytnuta nezbytná podpora. Za včasné předání všech relevantních informací (včetně právních či regulačních požadavků) za účelem zajištění vhodných opatření nese odpovědnost sportovec nebo jeho zástupce.

POZVÁNKY NA BRITISH FINALS

Pozvánky na British finals jsou udělovány sportovcům, o kterých se rozhodčí domnívají, že budou konkurenceschopní na každoročním národním finále.

Umístění na prvním místě v kvalifikační soutěži nezaručuje automatickou pozvánku na finále. Veškeré pozvánky jsou na uvážení hlavního rozhodčího na příslušných kvalifikačních závodech.

Automatickou pozvánku na finále získává každý sportovec, který vyhrál svou kategorii v předchozím ročníku British finals. Pro upřesnění: titul vítěze kategorie British finals je relevantní pouze pro jednu sezónu.

ETICKÝ KODEX PCA

Závazek PCA

- Jako poskytovatel sportovních aktivit si PCA uvědomuje důležitost dodržování souboru hodnot, které posilují, propagují a rozvíjejí nejen kulturistiku jako sport, ale také ohleduplnou, spravedlivou a férovou společnost.
- Ve všech případech PCA trvá na následujících postupech:
- Všichni členové PCA, funkcionáři a poskytovatelé služeb musí podporovat zdraví a bezpečnost v každém aspektu činností souvisejících s PCA.
- Všichni členové PCA, funkcionáři a poskytovatelé služeb musí zajistit projevování respektu ke všem jednotlivcům. Ke každému by se mělo přistupovat rovně a citlivě, bez ohledu na věk, původ, barvu pleti, pohlaví, rasu, sexuální orientaci, náboženské vyznání nebo zdravotní postižení.
- Všichni členové PCA, funkcionáři a poskytovatelé služeb musí ctít ducha sportu. Vždy musí být prokazována fair play, dodržování pravidel, zdvořilost, přijímání rozhodnutí a umírněnost v jazyce i chování.
- Všichni členové PCA, funkcionáři a poskytovatelé služeb musí nahlásit jakékoli prohřešky nebo porušení tohoto etického kodexu, a to formálně i neformálně.
- V případech prohřešků, podvádění, nevhodného chování nebo porušení tohoto etického kodexu má výbor PCA pravomoc sankcionovat, diskvalifikovat, odejmout podporu, vyloučit nebo uložit omezení jednotlivcům nebo spolupracujícím organizacím, u nichž bylo zjištěno porušení pravidel PCA.