

YARIŞMA GİYİM KURALLARI

VÜCUT GELİŞTİRME



- Yarışmacılar tek renk, simli ve parlak olmayan opak (şeffaf içi göstermeyen) temiz ve nezih mayolar giyeceklerdir.
- Mayoların rengi, kumaşı, serbesttir.
- Mayo, kalça kasının minimum $\frac{3}{4}$ 'ünü kaplayacaktır. Ön alan kapatılmalıdır ve mayonun kenarları en az 5 cm genişliğinde olmalıdır.

TEKERLEKLİ SANDALYE VÜCUT GELİŞTİRME

Yarışmacılar Tekerlekli Sandalye ile podyumda olacaklardır.

Yarışmacılar Tek renkli, bol kesimli, uzun, temiz ve antrenman pantolonu giyeceklerdir.

Mayoların rengi, kumaşı ve tarzı yarışmacının takdirine bırakılacaktır. Yarışmacılar spor ayakkabı giyeceklerdir.

Yarışmacılar alyans dışında gözlük, saat, kolye ucu takamayacaktır. küpeler, peruklar, dikkat dağıtıcı süslemeler veya figüre yapay yardımcıları. İmplantlar veya sıvıvücudun diğer kısımlarının veya kaslarının doğal şeklinin değişmesine neden olan enjeksiyonlarkesinlikle yasaktır ve yarışmacının diskalifiye edilmesiyle sonuçlanabilir

Klasik Fizik



CLASSIC PHYSIQUE & CLASSIC BODYBUILDING QUARTER TURNS



- Yarışmacılar tek renk opak jimnastik şortu giyeceklerdir.15 cm yüksekliğinde olmalıdır tüm kalça kaslarını kaplar ancak ön bacaklar gözükecek şekilde ,kıyafette herhangi bir dolguya izin verilmez
- Bu kategoride vakum pozu çok önemlidir !!!



Klasik Vücut Geliştirme



Yarışmacılar, tüm kalça kasını ve tüm ön alanı kapatan, ancak üst bacakların görünmesini sağlayan, kenarları en az 15 cm yüksekliğinde, tek renk, herhangi bir renkte, opak jimnastik şortu giyeceklerdir. Kıyafette herhangi bir süslemeye izin verilmeyecektir. Gövdelerin herhangi bir yerinde dolgu kullanılması yasaktır.

ATLETİK FİZİK



- Yarışma pozları dışında pozlar uyarı almanıza ve puan kaybetmenize neden olur !!!!
- Yarışmacılar şeffaf olmayan, bol kesimli, temiz ve temiz bir şort giyeceklerdir. Şortların rengi ve kumaşı yarışmacının tercihine bırakılacaktır.
- Şortlar geometrik desenlere ve motiflere sahip olabilir, ancak yazı ve bombeli olamaz. **Şort, bacağın üst noktasından aşağı doğru tüm üst bacağı kaplayacaktır . diz (patella).** Gövdelerin herhangi bir yerinde dolgu kullanılması yasaktır.
- Dar, likralı şortlara izin verilmez. Şortlarda kişisel sponsor logolarına izin verilmez; ancak bir üreticinin logosu gibi kabul edilir

BİKİNİ FITNESS



- Bikini opak iki parçalı olacak. Bikininin kumaşı, dokusu, rengi, süslemeleri ve stili, kişiye bırakılacaktır.
- Yüksek topuklu ayakkabıların rengi ve tarzı yarışmacının takdirine bırakılacaktır, aşağıda belirtilenler hariç. Topuklu ayakkabının taban kalınlığı maksimum 1 cm olabilir ve stiletto yüksekliği maksimum 12 cm olmalıdır. Platform ayakkabılara izin verilmez.
- Bikini altı, kalça kasının minimum 1/3'ünü ve tüm ön alanı kapatmalıdır

WELLNESS



- Bikini opak iki parçalı olacak. Bikininin kumaşı, dokusu, rengi, süslemeleri ve stili, kişiye bırakılacaktır.
- Yüksek topuklu ayakkabıların rengi ve tarzı yarışmacının takdirine bırakılacaktır, aşağıda belirtilenler hariç. Topuklu ayakkabının taban kalınlığı maksimum 1 cm olabilir ve stiletto yüksekliği maksimum 12 cm olmalıdır. Platform ayakkabılara izin verilmez.
- Bikini altı, kalça kasının minimum 1/3'ünü ve tüm ön alanı kapatmalıdır

BODY FİTNESS



- Bikini opak iki parçalı olacak. Bikininin kumaşı, dokusu, rengi, süslemeleri ve stili, kişiye bırakılacaktır
- Yüksek topuklu ayakkabıların rengi ve tarzı yarışmacının takdirine bırakılacaktır, aşağıda belirtilenler hariç. Topuklu ayakkabının taban kalınlığı maksimum 1 cm olabilir ve stiletto yüksekliği maksimum 12 cm olmalıdır. Platform ayakkabılara izin verilmez.
- Bikininin altı kalça kasının en az $\frac{1}{2}$ sini ve tüm ön alanı kaplayacaktır
- Vücut ne aşırı kaslı nede aşırı zayıf olmalı derin kas ayrımları ve çizgileri olmamalıdır.

BAYAN FİZİK



- İki parçalı bikini, uygun ve düzgün bir şekilde oturması için zevkli ve tarz olmalıdır.
- Bikini altı en az $\frac{1}{2}$ gluteus maximus'u ve tüm ön alanı kaplamalıdır
- Bikininin rengi, kumaşı, dokusu ve süslemesi sporcunun takdirine bırakılacaktır.
- Ayakkabı giyilmez
- 4 çeyrek dönüş ile ilk değerlendirme yapılır



- 4 zorunlu poz ile deęerlendirilir