



Wettkampfbregeln für die neue Frauen-Disziplin Wellness Physique

1. Wettkampfablauf:

Die Teilnehmerinnen werden nacheinander in numerischer Reihenfolge ihrer Startnummern vom Leiter der Präsentation auf die Bühne gerufen, um den jeweilig individuell gestalteten, maximal 30 Sekunden dauernden „T-walk“/Einmarsch zu präsentieren. Dies erfolgt auf dieselbe Weise wie in den Disziplinen Frauen Model- und Frauen Sport Physique. Nachdem die letzte Teilnehmerin ihren T-Walk beendet hat, werden die Teilnehmerinnen in numerischer Reihenfolge ihrer Startnummern auf der hinteren Hälfte der Bühne aufgereiht. Auf den Einmarsch folgen die Vergleiche mit den 4 „Vierteldrehungen“.

Die Teilnehmerinnen werden in Gruppen von maximal 5 Athletinnen auf die vordere Bühnenhälfte gerufen, um die Vergleiche mit den Vierteldrehungen durchzuführen. Die WertungsrichterInnen können zusätzliche Vergleiche, wie von ihnen gewünscht, verlangen.

Nachdem die Vergleiche mit den Vierteldrehungen beendet sind, wird ein „Show-down“ mit einer Dauer von 30 Sekunden durchgeführt, bei dem die Teilnehmerinnen ihre bevorzugtesten Posen zeigen.

2. Wettkampfbekleidung:

Die Wettkampfbekleidung ist dieselbe wie in den Frauen-Disziplinen Model- und Sport Physique mit der Ausnahme, dass es keine Begrenzung bezüglich der Größe des Bikinihöschens gibt. Nur „T-strings“ („Ritzenflitzer“) sind verboten.

Material und Farbe des Bikini können von der Athletin nach deren Vorlieben gewählt werden. Die Schuhsohlendicke darf nicht mehr als 2 cm, die Absatzhöhe darf nicht mehr als 10 cm betragen.

3. Wertungskriterien:

Die Kategorie **Frauen Wellness Physique** ist eine neue Disziplin für Frauen, die einen sportlich entwickelten Oberkörper und einen muskulösen Unterkörper mit Schwerpunkt/Betonung der Hüften, des Gesäßes und der Beine zeigen.

Es sollten dabei grundsätzlich die muskuläre Entwicklung in Bezug auf Muskelmasse und Muskulosität und der Grad an Definition nicht den Ausprägungsgrad übertreffen, welcher in den Kategorien *Frauen Athletic Physique* oder *Frauen Bodybuilding* gezeigt wird. Eine extrem überproportionierte Muskelmasse, verknüpft mit einer Definition mit sehr ausgeprägten Muskelteilungen und -einschnitten und ein zu hoher Grad an Vaskularität (hervortretende Venen) sind daher zu vermeiden, da sich dies auf die Wertung negativ auswirkt.

Die TeilnehmerInnen sollen daher gesamtheitlich ein feminines, nicht zu muskuläres Erscheinungsbild haben, wobei im Bereich des Unterkörpers eindeutig eine muskuläre Betonung der Hüft-, Bein- und Gesäßmuskulaturentwicklung erkennbar sein muss. Sollte daher der Logik folgend, beispielsweise eine Athletin im Vergleich zu ihrem Unterkörper, eine zu schwach ausgeprägt entwickelte Oberkörpermuskulatur aufweisen, so beeinflusst dies die Wertung/Platzierung nicht negativ!

Auch die dazugehörige Gesamterscheinung samt professioneller Präsentation, ähnlich wie in den anderen Frauen Physique Kategorien, sind Teil der Bewertung!

4. Ausführung der Vierteldrehungen



Foto 1 – Vorderansicht

Die Beine sind schulterbreit geöffnet, das linke Bein dabei leicht gebeugt im Kniebereich und leicht nach vorne gestellt. Die rechte Hand auf der Hüfte aufgesetzt, leicht am Ellbogen gebeugt, Gesicht nach vorne den WertungsrichterInnen/dem Publikum zugewandt. Der linke Arm hängt nach unten (kein Wegspreizen des linken Arms, kein Anheben der Schultern nach außen)



Foto 2 – linke Seitansicht nach Vierteldrehung nach rechts

Nach einer Vierteldrehung nach rechts, linkes Bein gerade, rechtes Bein leicht gebeugt am Knie, rechter Arm auf der Hüfte aufgesetzt mit leicht gebeugtem Ellbogen, linker Arm hängt nach unten (kein Anheben der Schultern, kein Wegspreizen des linken Arms zur Seite). Gesicht den WertungsrichterInnen/dem Publikum zugewandt.



Foto 3 – Rückansicht nach Vierteldrehung nach rechts

Nach einer Vierteldrehung nach rechts ist das Gesicht dem Bühnenhintergrund zugewandt. Beine ungefähr schulterbreit geöffnet, Rücken leicht gebogen, Gesäß leicht nach hinten oben gedrückt, um damit verstärkt die Glutaeen und den hinteren Oberschenkel zu präsentieren, Arme leicht am Ellbogen gebeugt (kein Wegspreizen der Arme zur Seite, kein Anheben der Schultern).



Foto 4 – rechte Seitansicht nach Vierteldrehung nach rechts

Nach einer Vierteldrehung nach rechts, rechtes Bein gerade, linkes Bein leicht am Knie gebeugt, linker Arm leicht gebeugt auf der Hüfte aufgesetzt, rechter Arm hängt nach unten (kein Anheben der Schultern, kein Wegspreizen des rechten Arms zur Seite). Das Gesicht den WertungsrichterInnen/dem Publikum zugewandt.

ENGLISH VERSION:

Competition Rules for the new discipline Women`s Wellness Physique:

Competition procedure:

The competitors will be called on to the stage one by one in numerical order by the MC to perform the individual T-walk/walk-in duration of 30 seconds at maximum, the walk - in is to be presented in the same manner as in the disciplines Women`s Model Physique and Women`s Sport Physique; after the last competitor has completed her walk-in the competitors are lined up in numerical order at the back of the stage. The walk-in is followed by the comparisons in the quarter turns.

The stage Marshal/MC will call the competitors in groups of not more than 5 competitors to the front of the stage to perform the comparisons in the quarter turns. The judges can ask for additional comparisons at their discretion.

After the comparisons in the quarter turns are completed the MC will call the „show-down“ (30 seconds) the competitors will use this time to present their most favorable poses.

Competition attire:

The competition attire is the same as for the disciplines Women`s Model Physique and Women`s Sport Physique with the exception that there is no limitation as far as the size of the bikini bottom is concerned. Only T-strings are prohibited.

Material und colour of the Bikini can be chosen by the competitor at her discretion. The height of the sole of the shoes must not exceed 2 cm, the heel – height must not exceed 10 cm.

Judging Criteria:

Wellness Physique is a new discipline for women, who display a muscular physique with the emphasis being on the development of the hips, glutes and legs, however the muscular development shall not exceed the degree of muscular bulk and muscularity displayed in Women`s Athletic Physique, the degree of definition shall be the same as in Women`s Sport Physique, extreme definition and protruding veins, muscle – separation and tie-ins, like in Women`s Athletic Physique und Muscular Physique has to be avoided and will be scored down. Competitors shall present a not to muscular look with emphasis on the development of the hips, legs and glutes. If a competitor does not have wide shoulders compared to his lower body that will not be scored down. There is one open category with no specific height/weight - ratio.

Execution of the quarter turns:

See pictures 1 – 4:

Picture 1 - Front position:

Legs are about shoulder wide apart, left leg slightly bent at the knee and slightly put to the front, right hand on the hips, slightly bent at the elbow, face forward to the judges/audience, left arm put straight down (no flaring out of the left arm, do not lift the shoulders up and outwards)



Picture 2 - Quarter turn right/left side:

Quarter turn to the right, left leg straight, right leg slightly bent at the knee, right arm at the hips slightly bent at the elbow, face forward to the judges/audience.



Picture 3 - Quarter turn right/back position:

Quarter turn to the right, facing the back of the stage , legs about shoulder wide apart, back slightly curved, glutes pushed back slightly to display glutes and hamstring tie-ins, arms slightly bent at the elbow (do not flare out your arms to the side, do not lift your shoulders up)



Picture 4 - Quarter turn right/right side:

Quarter turn to the right, right leg straight, left leg slightly bent at the knee and put forward, facing the judges/audience, left arm on the hips slightly bent, right arm straight down (do not lift up your shoulders, do not flare out your right arm to the side)

