



## BIKINI POGRUPIS

### MOTERŲ BIKINIS

#### Kategorijos:

Bikinio klasėse yra 6 kategorijos:

- a. Iki 165 cm (Dalyvės, kurių ūgis iki 165 cm)
- b. Iki 175 cm (Dalyvės, kurių ūgis nuo 165 cm iki 175 cm)
- c. Virš 175 cm (Dalyvės, kurių ūgis virš 175 cm)
- d. Meistras 40+ metų.
- e. Meistras 50+ metų
- f. Meistras 60+ metų

#### Apranga:

- a. Bikinis turi būti nepermatomas dviejų dalių stiliaus (viršutinė ir apatinė dalis)
- b. Bikinio spalva, audinys, tekstūra, ornamentai ir stilius, taip pat aukštakulnių spalva ir stilius paliekami dalyvio nuožiūrai, išskyrus toliau nurodytus atvejus.
- c. Aukštakulnių pado storis turi būti ne didesnis kaip 2 cm, o kulno aukštis – ne daugiau kaip 12 cm. Platforminiai batai neleidžiami. Avalynė turi būti skoningai suderinta su bendru įvaizdžiu.
- d. Bikinio apatinė dalis turi dengti bent 1/3 sėdmens ir visą priekinę dalį. Bikinis turi būti gero skonio, stygos griežtai draudžiamos.
- e. Apranga bus tikrinama oficialios sportininkų registracijos metu.
- f. Plaukai gali būti sušukuoti. Šukuosena turi būti tvarkinga.
- g. Išskyrus vestuvinį žiedą, apyrankes ir auskarus, kiti papuošalai draudžiami.
- h. Dalyvės neturi nešioti akinių, laikrodžių, perukų ar dirbtinių priemonių kūnui formuoti, išskyrus krūtų implantus.
- i. Neleidžiama naudoti įdegio ir bronzantų, kuriuos galima nuvalyti.

### Bikinio klasės susideda iš dviejų turų:

#### 1 turas: T-ėjimas

Dalyviai į sceną įeina po vieną, pristatomi pagal numerį, vardą ir šalį ir gali pasirinkti atlikti kelias pozas (kultūrizmo ir vulgarūs judesiai nėra leidžiami) per savo „T-ėjimą“.

- 1. Dalyvė nueis į scenos centrą, sustos ir atliks 2 skirtingas pozas pagal savo pasirinkimą.
- 2. Dalyvė eis į kairę scenos pusę ir atliks 2 skirtingas pozas pagal savo pasirinkimą.
- 3. Dalyvė eis į dešinę scenos pusę ir atliks 2 skirtingas pozas pagal savo pasirinkimą.
- 4. Po to dalyvė eis į rikiuotę užpakalinėje scenos dalyje. Stovėdami rikiuotėje turi išlaikyti natūralų, bet kartu profesionalų kūno elgesį – pozos turėtų atrodyti natūralios ir neperkrautos. Dalyvės turi išlaikyti draugišką, pasitikėjimą keliantį veidą. Daugiau dėmesio turėtų būti skiriama šypsenai ir bendram veido išraiškingumui.

#### 2 turas: Palyginimai ketvirčio posūkiuose

Dalyviai scenoje vedami pagal numerius vienoje eilėje. Kiekvienoje grupėje, kurioje yra ne



daugiau kaip 5 dalyvės, jos bus vedamos per keturis ketvirčio posūkius. Tai suteiks teisėjams pakankamai laiko pasiruošti individualiems palyginimams. Po preliminarų vertinimą kiekvienas teisėjas gali iškviesti ne daugiau kaip 5 varžoves vienu metu. Baigus individualius palyginimus, ekspeditoriai nuves dalyves nuo scenos.

## Pozos:

- **Priekinė pozicija:** Dalyvės stovi tiesiai, galva ir akys nukreiptos į tą pačią pusę kaip ir kūnas, viena ranka remiasi į klubą, kita ranka nusileidžia išilgai kūno, šiek tiek ištiesta į šoną, atviru delnu ir tiesiais pirštais. Keliai nesulenkti, pilvas į vidų, krūtinė išlenkta, pečiai atgal.
- **Pirmas ketvirčio posūkis į kairę:** Dalyvės stovi kairėje teisėjų pusėje, viršutinė kūno dalis šiek tiek pasukta į teisėjus, veidas nukreiptas į teisėjus. Dešinė ranka remiasi į dešinę klubą, kairė ranka laikoma atokiau nuo kūno, šiek tiek ištiesta į šoną, atviru delnu. Kairė koja ištiesta, pėda į priekį.
- **Ketvirčio posūkis atgal:** Dalyvės stovi tiesiai, nepasukusios viršutinės kūno dalies į priekį. Viena ranka remiasi į klubą, kita išilgai kūno. Apatinės nugaros dalies išlinkimas natūralus arba su nedidele lordoze, galva aukštin.
- **Paskutinis ketvirčio posūkis į kairę:** Dalyvės stovi kairėje teisėjų pusėje, viršutinė kūno dalis šiek tiek pasukta į teisėjus, veidas žiūri į teisėjus. Dešinė ranka remiasi į dešinę klubą, kairė ranka laikoma šiek tiek atokiau nuo kūno, atviru delnu.

**Judėjimas tarp pozų.** Dalyvė turi sklandžiai ir grakščiai pereiti iš vienos pozos į kitą. Perėjimas turi būti natūralūs, o judesiai moteriški ir elegantiški

## Kūno įvertinimas

Teisėjai pirmiausia vertina kūno simetriją, proporcijas, moteriškumą, raumenyną ir fizinio pasirengimo lygį.

Teisėjai taip pat vertina bendrą įspūdį, judėjimą scenoje, eleganciją, laikyseną ir žymi judesius. Svarbu turėti gražų pilvą, kojas, sėdmenis, pečius, tačiau kartu su draugišku veidu, grožiu, moteriškumu ir sveiku švytėjimu.

Ypatingas dėmesys turi būti skiriamas šukuosenai, makiažui ir aksesuarams, nes tai taip pat yra vertinama bendro įspūdžio vertinime.

## Teisėjai privalo pažymėti šiuos trūkumus:

- Jei dalyvė yra per liesa.
- Celiulitas ir šlaunų virpėjimas.
- Riebus, vandeningas viso kūno vaizdas.
- Pernelyg didelis raumeningumas, taip pat pilvas ir pečiai turi būti pažymėti.