



WELLNESS POGRUPIS (SVEIKATINGUMO) KLASĖ

Kategorijos

Wellness 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. Apranga – nepermatomas dviejų dalių bikinis, atitinkantis gerą skonį ir figūros estetiką.
- b. Bikinio spalva, audinys, tekstūra, ornamentai ir stilius paliekami dalyvės nuožiūrai, išlaikant eleganciją ir estetiką. Bikinio apatinė dalis turi dengti bent 1/3 sėdmens ir visą priekinę dalį. Bikinis turi būti gero skonio, stygos griežtai draudžiamos.
- 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. Apranga gali būti tikrinama oficialios sportininkų registracijos metu.
- e. Šukuosena ir makiažas turi būti tvarkingi ir papildyti bendrą sceninį įvaizdį.
- f. Papuošalai leidžiami, tačiau jie negali būti pernelyg ryškūs ar trukdyti figūros vertinimui. Dalyvės neturi nešioti akinių, laikrodžių, perukų ar dirbtinių priemonių kūnui formuoti, išskyrus krūtų implantus.
- g. Neleidžiama naudoti dirbtinių priemonių kūnui formuoti. Neleidžiama naudoti įdegio ir bronzantų, kuriuos galima nuvalyti
- h. Scenoje griežtai draudžiama naudoti rekvizitus ar demonstruoti vulgarų elgesį.

Wellness klasė susideda iš dviejų vertinimo etapų

1 turas: Individualus „I-Walk“

Kiekviena dalyvė atlieka individualų „I-Walk“.

Ji įeina iš scenos galo arba šono ir eina į scenos galinį centrą. Tuomet eina į scenos priekį, sustoja ir atlieka pasirinktas pozas. Tai sportininkės galimybė pademonstruoti savo kūno sudėjimą geriausiu būdu.

Po pasirodymo dalyvė eina į rikiuotę užpakalinėje scenos dalyje. Rikiuotėje turi būti išlaikomas natūralus, tačiau profesionalus kūno elgesys – pozos turi atrodyti natūralios ir neperkrautos. Dalyvės turi išlaikyti draugišką, pasitikėjamą keliantį veidą. Ypatingas dėmesys skiriamas šypsenai ir bendrai veido išraiškai.



Muzikos pateikti nereikia.

2 turas: Palyginimai

Teisėjai vertina dalyvės iš priekio, iš šono, iš nugaros ir judėjimo metu. Sportininkės eina linijoje nuo scenos priekio į galą, demonstruodamos nugaros pozą, tuomet apsisuka ir grįžta į scenos priekį, išlaikydamos priekinę pozą.

Baigus palyginimus, dalyvės palieka sceną.

Pozos

- **Priekinė pozicija** – Dalyvės stovi tiesiai, viena ranka ant klubo, kita nuleista. Laikysena stabili, pilvas įtrauktas, pečiai atgal. Kūno linija grakšti ir moteriška.
- **Pirmas ketvirčio posūkis į kairę** – Viršutinė kūno dalis šiek tiek pasukta į teisėjus. Viena ranka ant klubo, kita laisva. Priekinė koja lengvai sulenкта.
- **Ketvirčio posūkis atgal** – Nugara natūraliai išriesta, sėdmenys akcentuoti per laikyseną. Kūnas neturi būti palinkęs į priekį.
- **Paskutinis ketvirčio posūkis į kairę** – Kūnas lengvai pasuktas į teisėjus. Ranka ant klubo, kita laisva. Išlaikoma elegantiška, harmoningai išreikšta linija.

Perėjimai tarp pozų turi būti sklandūs, natūralūs ir moteriški.

Kūno įvertinimas

WFF Wellness klasė **NĖRA** Bikini ar Figūros klasė.

Dalyvės vertinamos pagal:

- bendrą kūno proporciją,
- simetriją,
- moterišką formą,
- keturgalvių ir sėdmenų išsivystymą,
- scenos buvimą ir pasitikėjimas avimi.

Apatinė kūno dalis (ypač keturgalviai ir sėdmenys) turi būti labiau išvystyta nei viršutinė kūno dalis, išlaikant bendrą harmoniją. Raumenys turi būti stangrūs, tačiau:

- negali būti itin didelio raumeningumo,
- negali būti gilaus atsiskyrimo,
- negali būti per didelio sausumo ar labai mažo kūno riebalų kiekio.

Per didelis raumeningumas ar ryškios „dryžės“ yra nepriimtini.



Odos atspalvis turi būti lygus ir sveikas. Celiulitas bus pažymimas.

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.