

## MAGYAR EGYETEMI-FŐISKOLAI ORSZÁGOS TESTÉPÍTŐ ÉS FITNESS BAJNOKSÁG

2021. október 16. Budapest

Verseny célja: A felsőoktatási intézmények női és férfi hallgatói részére versenyzési lehetőség biztosítása testépítő és fitness sportágban.

Helyszín: Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központ  
(1105 Budapest, Szent László tér 7-14.)

Időpont: 2021. október 16. 14:30 (Regisztráció: 13:00-13:30)

Kategóriák:

**Női Fitness** – max. 90 mp-es szabadon választott gyakorlat + testforduló (negyedfordulatok)

**Női Fitness Modell** (Bikini Fitness) – szabályok címszó alatt

**Férfi Fitness Modell** (Men's Physique)- szabályok címszó alatt

Nevezési határidő: 2021. október 11.

Előnevezés útján lehet a versenyen indulni. Előnevezni a kitöltött nevezési lap elküldésével 2021. október 11-ig lehet.

A jelentkezést az [ifbbverseny@gmail.com](mailto:ifbbverseny@gmail.com) elektronikus levelezési címre kell elküldeni a következő adatok megadásával:

név, NEPTUN kód, születési dátum, intézmény adatok (név, kar), kategória

**A MEFS Elnökség döntése értelmében valamennyi MEFS rendezvény, így az Testépítő és Fitness MEFOB is, automatikusan csatlakozik a SportPont Programhoz. Ennek keretében a regisztráció alkalmával az eredményösszesítő táblázatban a név, intézmény, Neptun kód, születési dátum adatok is rögzítésre kerülnek. A rendező a fenti adatokat a versenyt követően az eredményösszesítő elektronikus excel fájlban megküldi a MEFS-nek. Nevezni a helyszínen is lehet, de a szervezők kérnek mindenkit, hogy előre jelezze indulási szándékát!**

Nevezési díj:

Előnevezés esetén: 3.000 Ft

Helyszíni nevezés: 5.000 Ft

A nevezési díjat a helyszínen készpénzben kell befizetni.

A verseny résztvevői:

- A Magyar Egyetemi - Főiskolai Bajnokságok Versenykiírása 2018 szerint.  
**[https://mozduljra.hu/tartalmak/altalanos\\_versenykiiras](https://mozduljra.hu/tartalmak/altalanos_versenykiiras)**
- Idézet a legfontosabb szabályokból:

*1.2. A MEFS által meghirdetett hazai versenyeken azoknak a felsőoktatási intézményeknek a hallgatói indulhatnak, akiknek intézménye szerepel a hatályos felsőoktatási törvényben felsorolt felsőoktatási intézmények között, továbbá a külföldi egyetemi státussal rendelkező magyar állampolgárok.*

*A már végzett hallgatóknak az abszolutorium megszerzését követő naptári évben van indulási jogosultságuk.*

*2.12.1. Igazolás*

- *a beérkező sportolók indulási jogosultságát a Versenybíróóság ellenőrzi. Ennek során a csapatvezetők - a nevezés alapján diákigazolvánnyal/index másolattal és személyi igazolvánnyal igazolják a résztvevő sportolók személyazonosságát és felsőoktatási státusát.*
- *diákigazolvány hiányában hivatalos intézményi igazolást kell bemutatni a jogviszonyról.*
- *az ellenőrzött sportolók és kísérők az adott versenyre érvényes rajtengedélyt kapnak.*

**FIGYELEM! A VERSENYEN DOPPING VIZSGÁLATOT TARTUNK!**  
Csak azok a hallgatók indulhatnak, akik aláírják a dopping nyilatkozatot (megtalálható a [www.ifbb.hu](http://www.ifbb.hu) honlapon a „VERSENYEK” címszó alatt a „letölthető dokumentumok” között)!

TILOS a platform cipő viselete! Maximum 1 cm-es talprésszel rendelkező magassarkú cipőt fogadunk el!

TILOS az olyan önbarnító használata, ami nyomot hagy! Használata esetén a versenyző kizárásra kerül!

Díjazás: 1. hely: kupa, érem, oklevél  
2-3. hely: érem, oklevél  
4-hely: oklevél

Programtervezet, információk a [www.ifbb.hu](http://www.ifbb.hu) honlapon olvashatók hamarosan.

Információ:  
Vargha Viola  
MTFSZ főtitkár  
[ifbbverseny@gmail.com](mailto:ifbbverseny@gmail.com)  
+36 30 960 81 86

### Színpadon viselt öltözet:

- Illemnek, ízlésnek megfelelő bikinit kell viselniük a versenyzőknek (tanga viselése TILOS).
- A versenyzőknek magas sarkú cipőben kell a színpadra lépni, azonban a platform cipő használata TILOS! A lábbelinek a ruházat többi részéhez illeszkedni kell.
- A versenyzők ékszert, kiegészítőket (karkötő, fülbevaló) viselhetnek.
- Olaj, testápoló és önbarnító mértékletes használata engedélyezett, de ezek eltúlzott használata esetén a versenyző lepontozásra kerül.

### Verseny lebonyolítása:

- A verseny egyfordulós
- A versenyzőknek egyesével kell bevonulni a színpadra és a színpad közepén, majd a jobb és bal oldalán tetszőleges fél-pihenő pózt kell bemutatni.
- A felsorakozás után 4 alapfordulat következik, amit a bírók értékelnek figyelembe véve a bevonulás közbeni mozgást is

### Értékelés:

- Az elegáns, nőies, sportos megjelenés, jó kisugárzás, magabiztos színpadi mozgás, szép egészséges bőr előnyt jelentenek a versenyző számára.
- Fontos megjegyzés: mivel modell kategóriáról beszélünk, így a túl izmos test, erzettség lepontozásra kerül.



MAGYAR EGYETEMI - FŐISKOLAI  
SPORTSZÖVETSÉG

## Férfi Fitness Modell (Men's Physique) kategória szabályai



A Men's Physique kategóriában a férfiak kevésbé fejlett izomzattal, még atletikus és esztétikus fizikummal rendelkeznek.

### Színpadon viselt öltözet:

A színpadon minden forduló során a versenyzők szőrfős, térdig érő bő nadrágot viselnek, amelynek a következő kritériumoknak kell megfelelnie:

1. Az anyagot és a színt a versenyző szabadon választhatja meg,
2. A nadrág nem lehet szűk, testhez simuló
3. A versenyző szponzorainak logója nem szerepelhet a nadrágon, ez alól kivételt képez a gyártó márkajelzése (pl. Nike, Adidas, Billabong).
4. A versenyzők mezítláb lépnek a színpadra.
5. Ékszer és bármilyen egyéb kiegészítő viselése nem megengedett, kivéve az eljegyzési gyűrűt.

A Versenyzők póló és ing nélkül, meztelen felsőtesttel, mezítláb lépnek a színpadra. A színpadon illetlen viselkedés nem megengedett.

A főbíró vezetésével a verseny az alábbiak szerint zajlik le:

1. A versenyzők egyesével lépnek a színpadra, ahol előre, a színpad közepére sétálnak. A versenyző elől a színpad közepén bemutatja a negyedfordulatokat. A negyedfordulatok bemutatása során a versenyző saját választása szerint kezét zsebre, vagy csípőjére teheti.
2. Amikor minden versenyző a színpadon bemutatta a negyedfordulatokat két egyenlő létszámú csoportban sorakoznak fel a színpad jobb és bal oldalán. A színpad közepe üresen marad az összevetések céljára.
3. A versenyzőket rajtszám szerinti sorrendben, maximum ötfős csoportokban a színpad közepére kell hívni, ahol bemutatják a negyedfordulatokat.



MAGYAR EGYETEMI - FŐISKOLAI ORSZÁGOS BAJNOKSÁG

4. A versenyzők fenti csoportosításának, valamint a negyedfordulatok bemutatásának az a célja, hogy a bírónak segítséget, támpontot nyújtson abban, hogy mely versenyzőket kérjék összevetés céljából.
5. Minden egyéni összevetést a színpad közepén kell lefolytatni sorrendben, balról jobbra a főbíró utasításának megfelelően.
6. Az utolsó összevetést követően - a színpad elhagyása előtt - az egész mezőny felsorakozik egy vonalban, rajtszám szerinti sorrendben.

A bírók az alábbi szempontok szerint értékelik a versenyzőket:

#### 1. Izomtömeg / Izomzat és testfelépítés

A bírók elsődlegesen a fizikum teljes férfias atletikus megjelenését értékelik. Az értékelést a fejtől kell kezdeni, majd lefele haladva a teljes testet figyelembe kell venni. Az értékelésnél első szempont a benyomás a fizikumról, figyelembe kell venni a bőr állapotát, a bőr tónusát, a hajviseletet és arcvonásokat. A bírónak az olyan versenyzőket kell előnyben részesíteniük, akik fittek, megfelelő formával, szimmetrikus izomzattal és testfelépítéssel rendelkeznek. A bírónak az extrém, túlzott izomzattal rendelkező versenyzőt le kell pontozniuk.

#### 2. Színpadi megjelenés és személyiség

A bírónak azt a versenyzőt kell előnyben részesíteniük, akinek a legjobb a színpadi megjelenése és pózolása, aki személyiségével sikeresen meg tudja győzni a közönséget és magabiztosan viselkedik a színpadon.

## N y i l a t k o z a t

### az IFBB/EBFF és a Magyar Testépítő és Fitness Szövetség versenyein részt vevő sportolók számára

Alulírott .....(születési hely, dátum: .....  
....., anyja neve: .....)  
..... sz. alatti lakos ezennel kijelentem, hogy az eseti, illetve  
rendszeres doppingvizsgálatokhoz hozzájárulok, ellenőrzésemben közreműködöm.

Kijelentem, hogy a versenyre felkészülés során nem használtam a WADA Dopping Ellenes Szabályzatában meghatározott Tiltott anyagok és módszerek listáján szereplő doppingszert, illetve doppingolási eljárást.

Ezennel kijelentem, hogy esetleges pozitív dopping teszt esetén a felelősség kizárólag engem terhel, a versenyt szervező IFBB/EBFF., a Magyar Testépítő és Fitness Szövetség, a verseny szervezői, szponzorai, edzőm és segítőm vétkesnek az elkövetett vétségben.

Tudomásul veszem, hogy pozitív dopping teszt esetén elveszítem a versenyen nyert minden díjat, érmet, esetleges pénzdíjat.

Tudomásul veszem, hogy pozitív dopping teszt eljárást von maga után, tagsági viszonyomat az MTFSZ felfüggeszti, amelyet közzétesz.

Tudomásul veszem, hogy a pozitív dopping eredményem az MTFSZ. jó hírnevét sérti, amelynek negatív anyagi következményei is lehetnek a szövetségre. Kötelezettséget vállalok arra, hogy pozitív dopping eredményt megállapító jogerős Nemzeti Doppingellenes Szervezet (HUNADO) Doppingbizottsági határozat vagy bírósági ítélet következményeként 500.000. Ft. sérelemdíjat fizetek a Magyar Testépítő és Fitness Szövetségnek, a magatartásommal okozott hátrányok, sérelem reparálására, a határozat, illetve az ítélet jogerőre emelkedésétől számított 30 napon belül.

Alulírott kijelentem, hogy fenti nyilatkozatomat, tartalmát megértve, visszavonhatatlanul és önként tettem.

Budapest, 202....év..... hó.....nap

.....

Tanúk:

Név: .....

Név: .....

Szem. ig. sz: .....

Szem. ig. sz: .....

Lakcím: .....

Lakcím: .....

.....

.....