

# TESTÉPÍTŐ ÉS FITNESS MINŐSÍTŐ VERSENY

2022. október 02.  
Budapest

Verseny célja: a testépítő és fitness sportág népszerűsítése, versenyzési lehetőség biztosítása.

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

Időpont: 2022. október 02.

Jelentkezni lehet: [ifbbverseny@gmail.com](mailto:ifbbverseny@gmail.com) Tel.06/30 960 81 86 Vargha Viola  
(név, kategória, testmagasság, egyesület /amennyiben van/ elküldésével)

Jelentkezési határidő: 2022. szeptember 22.

Nevezési díj:

Előnevezés esetén: 3.000 Ft/ kategória

Szeptember 22. utáni nevezés esetén: 5.000 Ft/kategória

Minősítő kategóriák:

Azon sportolók indulhatnak, akik még nem indultak a Magyar Testépítő és Fitness Szövetség versenyén vagy korábbi minősítő versenyen ezüst, bronz minősítést szereztek.

Férfi Testépítés:	abszolút
Men's Physique:	abszolút
Fitness Modell (Bikini Fitness):	-166 cm, +166 cm
Bodyfitness:	abszolút
Wellness:	abszolút

Díjazás: arany, ezüst és bronz fokozat elérése (érem, oklevél)

Regisztráció: 8:00-9:00

Verseny kezdete: 10:00

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

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

Az IFBB versenyein partnerünk, a Pro Tan Magyarország biztosítja a professzionális és egyben az IFBB sztenderdeknek is megfelelő barnítást. Kérünk minden versenyzőt, hogy idejében jelezze a szolgáltatásra való igényt és a helyszín megóvása érdekében válasszák a helyszíni barnítás adta előnyöket és kényelmet.

A verseny kizárólagos barnító partnere, illetve a hivatalos sminkes és fodrász csapata a Pro Tan Hungary.

A versenyzők az alábbi linkre kattintva tudnak jelentkezni a fentebb sorolt szolgáltatásokra:

<https://www.myshowtime.hu/versenybarnitas>

Amennyiben sminkes és fodrász szolgáltatást kíván más csapat végezni, úgy vegye fel a kapcsolatot a szervezőkkel az ellentételezéssel kapcsolatban az [ifbbverseny@gmail.com](mailto:ifbbverseny@gmail.com) -ra írva. A szervezők engedélye és beleegyezése nélkül más sminkes- és fodrász szolgáltató nem végezhet kereskedelmi és szolgáltatói tevékenységet a helyszínen belül (előtér, backstage, öltözők, stb.).

## **Testépítő minősítő versenyek**

### Verseny célja:

- Lehetőség biztosítása azoknak a versenyzőknek, akik még nem kívánják magukat egy versenyen megmérettetni, hogy ők is minősítést szerezzenek, és ezzel képet kapjanak arról, hogy milyen szinten állnak és hova tudnak eljutni a későbbiekben a sport keretein belül.

### **A minősítő versenyeken súlykategóriák nincsenek.**

### Az indulók ruházata:

- egyszínű póznadrágot kell viselniük. A nadrág tiszta, igényes és a jó ízlésnek megfelelő legyen
- a színpadra mezítláb kell felállniuk
- olaj, testápoló és önbarnító mértékletes használata engedélyezett

### Az értékelés lebonyolítása:

- a versenyzőknek négy negyed fordulatot kell bemutatni, ahol a test szimmetriáját értékelik a bírók, majd a hét kötelező póz bemutatásával a versenyzők izomzata kerül értékelésre
- A hét kötelező póz:
  - páros bicepsz előlről
  - mell-csípő
  - oldalbicepsz
  - páros bicepsz hátulról
  - hát-csípő
  - tricepsz
  - has-láb
    - A versenyzőknek szabadon választott gyakorlatot bemutatni nem kell!
    - Az alapfordulatok és a kötelező pózok pontszámait összeadják és ezek alapján történik a versenyző minősítése
    - Minden versenyző minősítést kap:
- bronz jelvényes minősítés: az itt indulók továbbra is részt vehetnek a minősítő versenyek megmérettetésében
- ezüst jelvényes minősítés: az itt indulók továbbra is részt vehetnek a minősítő versenyek megmérettetésében
- arany jelvényes minősítés: ezek a versenyzők a továbbiakban a minősítő kategóriákban nem indulhatnak.

**Megjegyzés:** A minősítés a szakmai bizottság állásfoglalása. Támponatot nyújt a versenyzőnek felkészültsége reális, objektív megítéléséhez. Természetesen a minősítés a minősítő versenyen való indulás nem feltétele és nem is zárja ki a testépítő versenyeken való további indulást csak segíti a felzárkóztatást a versenyzőkhöz.

## **Modell minősítő versenyek**

### Verseny célja:

- Utánpótlás nevelés biztosítása a rendkívül dinamikusan fejlődő fitness modell sportág számára. A sportolóknak lehetőség nyújtása a mezőnyhöz való felzárkóztatásra, reális kép alkotása felkészültségükről.
- Az értékelés során nem a fizikumot, hanem a fizikum szépségét bírálják a bírók. Az atletikus képességek nem jelentenek előnyt az elbíráláskor. A csinos, nőies megjelenés, jó kisugárzás, magabiztos színpadi mozgás, szép egészséges bőr jelent előnyt a versenyző számára.

### A verseny kategóriái:

- A kategóriák felosztása magasság szerint történik.

### A verseny ruházata:

- Tiszta, az illemnek, ízlésnek megfelelő bikinit kell viselniük a versenyzőknek (tanga viselése TILOS)
- A versenyzőknek magas sarkú cipőben kell a színpadra lépni, azonban a platformos 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 eltúlzott használatuk esetén a versenyző lepontozásra kerül.

### Verseny lebonyolítása:

- A verseny egyfordulós
- A versenyzőnek egyesével kell bevonulnia 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
- Fontos megjegyzés: mivel modell kategóriáról beszélünk a túl izmos test, a nőiességgel szemben lepontozásra kerül.

## **Bodyfitness minősítő versenyek**

### Verseny célja:

- Utánpótlás nevelés biztosítása a rendkívül dinamikusan fejlődő Bodyfitness sportág számára. A sportolóknak lehetőség nyújtása a mezőnyhöz való felzárkóztatásra, reális kép alkotása felkészültségükről.

### Fontos

- A bírók az értékelés során a bodyfitness kategória szabályai szerint minősítik a versenyzőt a felkészültségi szintnek megfelelően.

A verseny ruházata:

- Tiszta, az illemnek, ízlésnek megfelelő kétrészes fürdőruhát kell viselniük a versenyzőknek. Színe tetszőleges(cérnatanga viselése TILOS)
- A versenyzőknek magas sarkú cipőben kell a színpadra lépni, azonban a platformos cipő használata TILOS! A lábbelinek a ruházat többi részéhez illeszkedni kell.
- A versenyzők ékszert nem, csak karikagyűrűt és fülbevalót viselhetnek.
- Olaj, testápoló és önbarnító mértéketes használata engedélyezett, de túlzott használatuk esetén a versenyző lepontozásra kerül!

Verseny lebonyolítása:

- A verseny egyfordulós
- Felsorakozás után 4 alapfordulatot mutatnak be a sportolók, amit a bírók értékelnek figyelembe véve a bevonulás közbeni mozgást is.

**Megjegyzés:** A minősítés a szakmai bizottság állásfoglalása. Támponatot nyújt a versenyzőnek felkészültsége reális, objektív megítéléséhez.

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

Információ:  
Vargha Viola  
MTFSZ főtitkár  
06 30 960 81 86