



## **A JUST CLEAR VERSENYKATEGÓRIÁK PONTOS MEGHATÁROZÁSA. A KATEGÓRIÁK SZABÁLYAI ÉS ANNAK A BÍRÓK ÁLTAL TÖTÉNŐ PONTOZÁSI SZEMPONTJAI.**

### **Just Men's Physique Kategória**

- **IFBB Men's Physique kategóriák szabályainak megfelelően**
- **A versenyzők értékelése csak 1 fordulóban történik.**
- **A férfiversenyzők térdig érő, bő szabású (nem testhez simuló) nadrágban versenyeznek.**
- **A versenyzők cipő nélkül mezítláb lépnek a színpadra**
- **A versenyen induló résztvevőket a magasságuk alapján két egyelő kategóriára osztjuk.**

### **Just Model kategória**

- **Kategória olyan hölgyek részére, akiknek célja a karcsú test és az egészséges táplálkozás, sportos élet.**
- **Kevésbé izmos fizikum, mint az Ifbb bikini fitnessz kategória versenyzőié.**
- **A hangsúly a női modellekhez hasonlóan a fitt és vonzó női testen van.**
- **A verseny kétfordulós: a versenyzők a színpadon tetszőleges alapállást mutatnak, be szemből majd hátulról 3 lépést előre sétálnak, majd szembe fordulnak és 3 lépés előre a kiindulási helyre.**
- **A versenyzőknek egyrészes fürdőruhát kell viselni, amely szabadon, de nem kötelezően díszíthető**
- **A második fordulóban estélyi ruhában kell színpadra állni az IFBB Fit Model kategória szabályai szerint.**
- **A versenyzők cipőjének sarka max 12cm lehet, a talprész nem lehet platformos**
- **Ékszerek szabadon viselhetők**

## **Just Bikini kategória**

- **IFBB Bikini Fitness kategória szabályai szerint: a versenyzők alapállást mutatnak be szemből melynek során az egyik kéz mindig csípőn van, majd negyedfordulatot mutatnak be jobbra, majd újra negyedfordulat jobbra és miközben a versenyzők háttal állnak 3 lépést előre lépnek, majd negyedfordulatot mutatnak be jobbra, majd újra negyed fordulat jobbra, és amikor a versenyzők szemben állnak újra 3 lépést előre sétálnak.**

## **Just Fitness kategória**

- **IFBB Fitness kategória szabályai szerint: A Just Fitness kategóriában, kizárólag az „ún” szabadon választott gyakorlat kerül bemutatásra. Ebben a kategóriában kötelező (test) forduló nem kerül megrendezésre! A versenyzők értékelése csak 1 fordulóban történik!**

**A verseny nem a szövetség hivatalos versenye, kék könyv és szövetségi tagság nem kötelező!**

[marketing@justclear.hu](mailto:marketing@justclear.hu)

Berkes László  
[laszlo.berkes@gmail.com](mailto:laszlo.berkes@gmail.com)  
+36/202608632