

## WELLNESS FITNESS (bikini)

### Artikel 1. - Introductie

De categorie Wellness Fitness is voor vrouwen die een minder gespierde fysiek willen opbouwen, enigszins atletisch en esthetisch aantrekkelijk, met lichte disproportie tussen het bovenlichaam en onderlichaam, het onderlichaam een beetje meer ontwikkeld dan het bovenlichaam.

#### 1.1 Regels

Omdat sommige regels administratief en technisch in de algemene regels hetzelfde zijn voor Wellness fitness als voor de andere categorieën worden ze niet herhaald.

### Artikel 2 – Categorieën

De Wellness Fitness bestaat (Internationaal) uit de volgende lengte klassen:

Tot en met 158 cm

Tot en met 163 cm

Tot en met 168 cm

Boven 168 cm

Masters 1 open klasse (leeftijd boven 35 jaar)

Nationaal kan hiervan afgeweken worden afhankelijk van het aantal deelnemers

### Artikel 3 – Rondes

Wellness Fitness bestaat uit 2 rondes

Ronde 1. Prejudging de Quarter turns

Ronde 2. Finale de I-walk en de Quarter turns

### Artikel 4 – beoordeling van de rondes , kledingvoorschrift bikini

Rondes 1 en 2 worden als volgt beoordeeld:

1. In de beoordeling moet rekening worden gehouden met de gehele fysiek. De beoordeling begint met een algemene indruk van de lichaamsbouw, daarbij rekening houdend met de schoonheid van haar en gezicht; Shape en overall ontwikkeling van het lichaam; een evenwichtige presentatie en het vermogen van de atleet om zich te presenteren met vertrouwen en elegantie.
2. De fysiek moet worden beoordeeld op een overall toned fysiek, bereikt door middel van training en voeding. De fysiek moet mooi en stevig zijn met een verminderde hoeveelheid lichaamsvet zonder dwarstrepen en definitie.  
Een fysiek die te gespierd en te hard is moet lager geplaatst worden.
3. In de beoordeling moet rekening gehouden worden met strakheid en conditie van de huid. De huid moet glad en gezond zijn, zonder cellulitis. Het gezicht, haar en make-up moet in harmonie zijn met de "Total Package" die de atleet presenteert.
4. Het jurylid beoordeeld niet alleen de fysiek maar de gehele presentatie van de atleet, vanaf het moment ze het podium oploopt tot het moment ze ervan afloopt. De Wellness Fitness deelnemster moet ten alle tijden (altijd) beoordeeld worden met de nadruk op een gezonde fitte fysiek welke in een aantrekkelijke "Total Package" wordt gepresenteerd.
5. Juryleden moeten in gedachte houden dat dit niet een Womens Physique wedstrijd is. De deelnemers hebben gevormde (training) spieren maar niet de separatie, definitie, hardheid en het lage vetpercentage als de Womens Physique deelnemers.  
Elke deelnemer die bovenstaande criteria voor de Womens Physique deelnemers hebben moeten lager geplaatst worden.

In het kort:

- Het jureren is hetzelfde als bij de bikini klasse. De atleten voeren de quarter turns uit zoals bij de bikini klasse, altijd met 1 hand op de heup.
- De atleten moeten gezondheid, symmetrie en schoonheid uitstralen in combinatie met een atletische fysiek.
- De hoeveelheid definitie is hetzelfde als bij de bikini klasse maar gespierdheid is minder dan bij de Womens Physique