

شرایط فنی مسابقات فیتنس

❖ مسابقات فیتنس در ۳ رشته فیتنس استایل، ماسل استایل و فیتنس اسپرت برگزار خواهد شد.

❖ این رشته ها در ۲ دسته قدی -۱۷۵ سانتی متر و +۱۷۵ سانتی متر برگزار می شود و محدودیت وزن و سن در هیچکدام از رشته ها وجود ندارد.

❖ این رشته ها شامل ۲ راند می باشند که به شرح ذیل برگزار می گردد:

فیتنس استایل:

راند ۱:

نحوه اجرا

• در این راند ورزشکاران با مایو (ترجیحا تیره رنگ) ۱۵ سانتی متری از پهلوها بعد از حضور در استیج به صورت انفرادی در سه قسمت مشخص شده جلوی استیج به انجام فیگورهای آزاد (فیگور های غیر رشته فیزیک، فیزیک کلاسیک، بادی کلاسیک و پرورش اندام) می پردازند(فقط یک فیگور در نقطه مشخص شده) سپس هر ورزشکار در سر جای خود مستقر می شود.(خط کشی شده کنار استیج)

• پس از آن توسط سرداور به وسط استیج فراخوانده می شوند و در گروه های مشخص توسط سرداور مقایسه می شوند.

• در این حین ورزشکاران باید ۴ گردش (چهار کوارتر) را با شرایط زیر برگزار کنند:

• در هر ۴ گردش نحوه قرار گرفتن پاها مهم نیست و پاها میتواند جفت ، باز ، قیچی و یا زانو ها کمی خمیده و ... باشد. ورزشکاران باید توجه داشته باشد بهترین چیدمان رو متناسب با آناتومی بدن خود به نمایش بگذارند. در نمای روبرو ورزشکاران باید کاملا بدن خود را روبرو داوران قرار دهند و به هیچ عنوان چرخش در قسمت کمر و لگن خود ایجاد نکنند. در این نما ورزشکاران باید شکم، زیربغل، پا و عضلات پشتی بزرگ منقبض کنند و در عین حال ورزشکاران باید در حالت ریلکس از روبرو بدن خود را به نمایش بگذارند. گردن و سر صاف، نگاه به روبرو و دست ها کمی خمیده، کف دست ها رو به بدن و دست ها مشت نکرده باشد و پنجه ها باز باشد. شادابی و خنده از عوامل مهم است.

• در نماهای جانب ورزشکاران میبایستی پایین تنه خود را ثابت ولی بالا تنه خود را رو به داور نشان دهند و ثابت نگه دارد (لگن ثابت از کمر چرخش ایجاد شود و ثابت بماند) باید دست نزدیک به داور کمی به عقب بدن برده شود و آرنج را کمی خم نماید و دست دور از داور را به جلو خود بیاورد و آرنج را کمی خم نماید، مشت کردن دست در هر نمایی ممنوع می باشد. در نماهای جانب عضلات شکم و موربی و عضلات پا باید منقبض شود و در عین حال ورزشکاران باید در حالت ریلکس از نمای جانبی بدن خود را به نمایش بگذارند.

• در نمای پشت نحوه قرار گرفتن پاها مثل ۳ نمای دیگر مهم نیست و ورزشکاران به دلخواه خود میتوانند پاهای خود را جا نمایی کنند. ورزشکاران میبایستی در عین حال که به حالت ریلکس کل بدن خود را نمایش میدهند عضلات پشت خود و پاهارا را منقبض نمایند و به داورها نمایش دهند. نحوه قرار گرفتن دستها در این نما مانند نمای روبرو میباشد.

نحوه ارزیابی بدن در این راند:

- در این راند داوران در ابتدا وضعیت کلی ظاهر ورزشکار را ارزیابی می کنند (پکیج کلی).
- ارزیابی داوران از سر آغاز و تا پا ادامه می یابد و تمامی بدن در نظر گرفته می شود. ارزیابی با تاثیر کلی بدن آغاز و توسعه عضلانی، بالانس (تعادل) حجم عضلانی، تناسب و تقارن مدنظر می باشد، وضعیت و کیفیت خوب پوست و اعتماد به نفس ورزشکار موارد بعدی را تشکیل می دهد.
- بدن باید دارای عضلات برجسته که در نتیجه تمرین و تغذیه پایدار و بدون دارو به دست آمده است باشد. گروه های عضلانی باید فرمی گرد و سخت و درصد چربی پایین داشته باشند. درصد چربی بدن در فیتنس نباید بیش از حد پایین باشد و حجم عضلانی هم ونباید خیلی بالا باشد.
- کیفیت و سلامت پوست عامل مهم بعدی است که باید صاف و بدون هر گونه جوش و آکنه ای باشد.
- داوری از لحظه ورود ورزشکار روی استیج شروع و تا آخرین لحظه حضور او ادامه می یابد.
- به بدن های بیش از حد عضلانی و مشابه پرورش اندام، بادی کلاسیک ، فیزیک کلاسیک و فیزیک کاران در این رشته امتیاز منفی داده می شود.
- وجود هر گونه ناهنجاری اسکلتی و عواملی مانند ژنیکوماستی ، پارگی عضله ، و خالکوبی دارای امتیاز منفی می باشد .
- رنگ کردن بدن در همه رشته های فیتنس ممنوع میباشد و از آوردن هر گونه رنگ بدن ، روغن و اسپری به داخل بک استیج جلوگیری میشود.

راند ۲:

- در این راند ورزشکاران با پوشش کت و شلوار رسمی با رنگ دلخواه و بدون کروات یا پاپیون بر روی استیج ظاهر می شوند.
- در این راند ورزشکاران بعد از حضور در استیج به صورت انفرادی در سه قسمت مشخص شده جلوی استیج به انجام فیگورهای آزادی پردازند (فقط یک فیگور در نقطه مشخص شده) سپس هر ورزشکار در سر جای خود مستقر می شود. (خط کشی شده کنار استیج)
- پس از فراخوانی سرداور، ورزشکاران به صورت گروهی در جلوی استیج با یکدیگر مقایسه می شوند.
- ویژگی های رنگ پوشش، هماهنگی با آناتومی و با پوست ورزشکار، نحوه حرکت و ارائه، اعتماد به نفس و فرم ایستادن در تمامی زمانی که ورزشکار روی استیج قرار دارد، موارد دارای امتیاز این راند را تشکیل می دهد. که جزئیات آن شامل: نوع حرکت براساس قرارگیری صحیح و همزمان پاشنه و پنجه و حرکت موازی پاها، حرکت به صورتی که بدن به صورت عمود بر روی

سکو باشد، حرکت به صورتی که عرض شانه موازی با سکو باشد (رو به جلو حرکت یا رو به عقب مشمول نمره منفی است)، حرکت سر و گردن یا به سمت چپ و راست نگه داشتن سر مشمول نمره منفی خواهد بود، پنجه پاها به سمت بیرون و داخلی نباشد. آراستگی و ظاهر مناسب (استفاده از هر گونه مواد آرایشی ممنوع می باشد صورت ورزشکار باید حالت طبیعی بوده و بدون عمل جراحی زیبایی فک، چونه و گونه از این قبیل) نیز مورد بعدی را در این خصوص تشکیل می دهد.

ماسل استایل:

رانندگی:

نحوه اجرا

- در این راند ورزشکاران با مایو (ترجیحا تیره رنگ) ۱۵ سانتی متری از پهلوها بعد از حضور در استیج به صورت انفرادی در سه قسمت مشخص شده جلوی استیج به انجام فیگورهای آزاد (فیگورهای غیر رشته فیزیک، فیزیک کلاسیک، بادی کلاسیک و پرورش اندام) می پردازند (فقط یک فیگور در نقطه مشخص شده) سپس هر ورزشکار در سر جای خود مستقر می شود. (خط کشی شده کنار استیج)
- پس از آن توسط سرداور به وسط استیج فراخوانده می شوند و در گروه های مشخص توسط سرداور مقایسه می شوند.
- در این حین ورزشکاران باید ۴ گردش (چهار کوارتر) را با شرایط زیر برگزار کنند:
- در هر ۴ گردش نحوه قرار گرفتن پاها مهم نیست و پاها میتواند جفت، باز، قیچی و یا زانو ها کمی خمیده و ... باشد.
- ورزشکاران باید توجه داشته باشد بهترین چیدمان رو متناسب با آناتومی بدن خود به نمایش بگذارند. در نمای روبرو ورزشکاران باید کاملا بدن خود را روبرو داوران قرار دهند و به هیچ عنوان چرخش در قسمت کمر و لگن خود ایجاد نکنند در این نما ورزشکاران باید شکم، زیربغل، پا و عضلات پشتی بزرگ منقبض کنند و در عین حال ورزشکاران باید در حالت ریلکس از روبرو بدن خود را به نمایش بگذارند. گردن و سر صاف، نگاه به روبرو و دست ها کمی خمیده، کف دست ها رو به بدن و دست ها مشت نکرده باشد و پنجه ها باز باشد. شادابی و خنده از عوامل مهم است.
- در نماهای جانب ورزشکاران میبایستی پایین تنه خود را ثابت ولی بالا تنه خود را رو به داور نشان دهند و ثابت نگه دارد (لگن ثابت از کمر چرخش ایجاد شود و ثابت بماند) باید دست نزدیک به داور کمی به عقب بدن برده شود و آرنج را کمی خم نماید و دست دور از داور را به جلو خود بیاورد و آرنج را کمی خم نماید، مشت کردن دست در هر نمایی ممنوع می باشد. در نماهای جانب عضلات شکم و موربی و عضلات پا باید منقبض شود و در عین حال ورزشکاران باید در حالت ریلکس از نمای جانبی بدن خود را به نمایش بگذارند.
- در نمای پشت نحوه قرار گرفتن پاها مثل ۳ جهت دیگر مهم نیست و ورزشکاران به دلخواه خود میتوانند پاهای خود را جا نمایی کنند. ورزشکاران میبایستی در عین حال که به حالت ریلکس کل بدن خود را نمایش میدهند عضلات پشت خود و پاهارا منقبض نمایند و به داور ها نمایش دهند. نحوه قرار گرفتن دست ها در این نما مانند نمای روبرو میباشد.

نحوه ارزیابی بدن در این راند:

- در این راند داوران در ابتدا وضعیت کلی ظاهر ورزشکار را ارزیابی می کنند (پکیج کلی).
 - ارزیابی داوران از سر آغاز و تا پا ادامه می یابد و تمامی بدن در نظر گرفته می شود. ارزیابی با تاثیر کلی بدن آغاز و توسعه عضلانی، بالانس (تعادل) حجم عضلانی، تناسب و تقارن مدنظر می باشد، وضعیت و کیفیت خوب پوست و اعتماد به نفس ورزشکار موارد بعدی را تشکیل می دهد.
 - بدن باید دارای عضلات برجسته که در نتیجه تمرین و تغذیه پایدار و بدون دارو به دست آمده است باشد. گروه های عضلانی باید فرمی گرد و سخت و درصد چربی پایین داشته باشند. درصد چربی بدن در فیتنس نباید بیش از حد پایین باشد و حجم عضلانی هم ونباید خیلی بالا باشد.
 - کیفیت و سلامت پوست عامل مهم بعدی است که باید صاف و بدون هر گونه جوش و آکنه ای باشد.
 - داوری از لحظه ورود ورزشکار روی استیج شروع و تا آخرین لحظه حضور او ادامه می یابد.
 - به بدن های بیش از حد عضلانی و مشابه پرورش اندام، بادی کلاسیک، فیزیک کلاسیک و فیزیک کارات کاران در این رشته امتیاز منفی داده می شود.
 - وجود هر گونه ناهنجاری اسکلتی و عواملی مانند ژنیکوماستی، پارگی عضله، و خالکوبی دارای امتیاز منفی می باشد.
 - رنگ کردن بدن در همه رشته های فیتنس ممنوع میباشد و از آوردن هر گونه رنگ بدن، روغن و اسپری به داخل بک استیج جلوگیری میشود.
 - تفاوت این رشته با رشته فیتنس استایل در حجم عضلانی می باشد که در رشته ماسل استایل حجم عضلات کمی بیشتر از فیتنس استایل است.
- راند ۲:
- در این راند ورزشکاران با پوشش کت و شلوار رسمی با رنگ دلخواه و بدون کروات یا پاپیون بر روی استیج ظاهر می شوند.
 - در این راند ورزشکاران بعد از حضور در استیج به صورت انفرادی در سه قسمت مشخص شده جلوی استیج به انجام فیگورهای آزادی پردازند (فقط یک فیگور در نقطه مشخص شده) سپس هر ورزشکار در سر جای خود مستقر می شود. (خط کشی شده کنار استیج)
 - پس از فراخوانی سرداور، ورزشکاران به صورت گروهی در جلوی استیج با یکدیگر مقایسه می شوند.
 - ویژگی های رنگ پوشش، هماهنگی با آناتومی و با پوست ورزشکار، نحوه حرکت و ارائه، اعتماد به نفس و فرم ایستادن در تمامی زمانی که ورزشکار روی استیج قرار دارد، موارد دارای امتیاز این راند را تشکیل می دهد. که جزئیات آن شامل: نوع حرکت براساس قرارگیری صحیح و همزمان پاشنه و پنجه و حرکت موازی پاها، حرکت به صورتی که بدن به صورت عمود بر روی سکو باشد، حرکت به صورتی که عرض شانه موازی با سکو باشد (رو به جلو حرکت یا رو به عقب مشمول نمره منفی است)،

حرکت سر و گردن یا به سمت چپ و راست نگه داشتن سر مشمول نمره منفی خواهد بود، پنجه پاها به سمت بیرون و داخلی نباشد. آراستگی و ظاهر مناسب (استفاده از هر گونه مواد آرایشی ممنوع می باشد صورت ورزشکار باید حالت طبیعی بوده و بدون عمل جراحی زیبایی فک، چونه و گونه از این قبیل) نیز مورد بعدی را در این خصوص تشکیل می دهد.

فیتنس اسپرت:

رانندگی ۱:

نحوه اجرا

• در این راند ورزشکاران با مایو (ترجیحا تیره رنگ) ۱۵ سانتی متری از پهلوها بعد از حضور در استیج به صورت انفرادی در سه قسمت مشخص شده جلوی استیج به انجام فیگورهای آزاد (فیگورهای غیر رشته فیزیک، فیزیک کلاسیک، بادی کلاسیک و پرورش اندام) می پردازند (فقط یک فیگور در نقطه مشخص شده) سپس هر ورزشکار در سر جای خود مستقر می شود. (خط کشی شده کنار استیج)

• پس از آن توسط سرداور به وسط استیج فراخوانده می شوند و در گروه های مشخص توسط سرداور مقایسه می شوند.

• در این حین ورزشکاران باید ۴ گردش (چهار کوارتر) را با شرایط زیر برگزار کنند:

• در هر ۴ گردش نحوه قرار گرفتن پاها مهم نیست و پاها میتواند جفت، باز، قیچی و یا زانو ها کمی خمیده و ... باشد. ورزشکاران باید توجه داشته باشد بهترین چیدمان رو متناسب با آناتومی بدن خود به نمایش بگذارند. در نمای روبرو ورزشکاران باید کاملا بدن خود را روبرو داوران قرار دهند و به هیچ عنوان چرخش در قسمت کمر و لگن خود ایجاد نکند در این نما ورزشکاران باید شکم، زیربغل، پا و عضلات پشتی بزرگ منقبض کنند و در عین حال ورزشکاران باید در حالت ریلکس از روبرو بدن خود را به نمایش بگذارند. گردن و سر صاف، نگاه به روبرو و دست ها کمی خمیده، کف دست ها رو به بدن و دست ها مشت نکرده باشد و پنجه ها باز باشد. شادابی و خنده از عوامل مهم است.

• در نماهای جانب ورزشکاران میبایستی پایین تنه خود را ثابت ولی بالا تنه خود را رو به داور نشان دهند و ثابت نگه دارد (لگن ثابت از کمر چرخش ایجاد شود و ثابت بماند) باید دست نزدیک به داور کمی به عقب بدن برده شود و آرنج را کمی خم نماید و دست دور از داور را به جلو خود بیاورد و آرنج را کمی خم نماید، مشت کردن دست در هر نمایی ممنوع می باشد. در نماهای جانب عضلات شکم و موربی و عضلات پا باید منقبض شود و در عین حال ورزشکاران باید در حالت ریلکس از نمای جانبی بدن خود را به نمایش بگذارند.

• در نمای پشت نحوه قرار گرفتن پا ها مثل ۳ جهت دیگر مهم نیست و ورزشکاران به دلخواه خود میتوانند پاهای خود را جا نمایی کنند. ورزشکاران میبایستی در عین حال که به حالت ریلکس کل بدن خود را نمایش میدهند عضلات پشت خود و پاهارا را منقبض نمایند و به داور ها نمایش دهند. در این نما دست ها در ۳ حالت میتوانند قرار بگیرد. دست ها در این نما مانند نمای روبرو میباشد.

نحوه ارزیابی بدن در این راند:

- در این راند داوران در ابتدا وضعیت کلی ظاهر ورزشکار را ارزیابی می کنند (پکیج کلی).
- ارزیابی داوران از سر آغاز و تا پا ادامه می یابد و تمامی بدن در نظر گرفته می شود. ارزیابی با تاثیر کلی بدن آغاز و توسعه عضلانی، بالانس (تبادل) حجم عضلانی، تناسب و تقارن مدنظر می باشد، وضعیت و کیفیت خوب پوست و اعتماد به نفس ورزشکار موارد بعدی را تشکیل می دهد.
- بدن باید دارای عضلات برجسته که در نتیجه تمرین و تغذیه پایدار و بدون دارو به دست آمده است باشد. گروه های عضلانی باید فرمی گرد و سخت و درصد چربی پایین داشته باشند. درصد چربی بدن در فیتنس نباید بیش از حد پایین باشد و حجم عضلانی هم نباید خیلی بالا باشد.
- کیفیت و سلامت پوست عامل مهم بعدی است که باید صاف و بدون هر گونه جوش و آکنه ای باشد.
- داوری از لحظه ورود ورزشکار روی استیج شروع و تا آخرین لحظه حضور او ادامه می یابد.
- به بدن های بیش از حد عضلانی و مشابه پرورش اندام، بادی کلاسیک، فیزیک کلاسیک و فیزیک کاران در این رشته امتیاز منفی داده می شود.
- وجود هر گونه ناهنجاری اسکلتی و عواملی مانند ژنیکوماستی، پارگی عضله، و خالکوبی دارای امتیاز منفی می باشد.
- رنگ کردن بدن در همه رشته های فیتنس ممنون میباشد و از آوردن هر گونه رنگ بدن، روغن و اسپری به داخل بک استیج جلوگیری میشود.

راند ۲:

- در این راند ورزشکار با لباس کامل پوشیده (گرمکن و شلوار بدون نوشته و عکس به همراه کتانی) بصورت انفرادی روی استیج حاضر میشود و در مدت زمان ۹۰ ثانیه می تواند به اجرای حرکات نمایشی خود پردازد، در این راند ورزشکار میتواند وسایل و ابزاری مانند توپ، طناب، کش، استپ و... که قابل حمل باشد برای بهتر نمایش دادن حرکات خود استفاده کند.
- تاثیر گذاری کلی ورزشکار بر روی صحنه مهمترین عامل امتیاز دهی در این راند می باشد. حرکات باید با ریتم سریع انجام گردد و فاکتور های قدرت، توان، سرعت و انعطاف مهمترین فاکتور های ارزیابی در این راند می باشد.
- چند مثال از فاکتور قدرت: شامل حرکات ایزومتریک قدرتی، هنداستند، حرکات کلاستیکس قدرتی، بالانس های قدرتی، شنای تک دست و متغیر ها و ... می باشد.
- چند مثال از فاکتور توان: حرکاتی شامل انواع پشتک ها و وارو ها که تعداد، حرکات پلايومتریک، شناهای پرشی و ... سرعت و درجه سختی برای امتیاز بندی شاخص می باشد.

کلاسیک، بادی کلاسیک و پرورش اندام) می پردازند (فقط یک فیگور در نقطه مشخص شده) سپس هر ورزشکار در سر جای خود مستقر می شود. (خط کشی شده کنار استیج)

- پس از آن توسط سرداور به وسط استیج فراخوانده می شوند و در گروه های مشخص توسط سرداور مقایسه می شوند.
- در هر ۴ گردش نحوه قرار گرفتن پاها مهم نیست و پاها میتواند جفت، باز، قیچی و یا زانو ها کمی خمیده و ... باشد. ورزشکاران باید توجه داشته باشد بهترین چیدمان رو متناسب با آناتومی بدن خود به نمایش بگذارند. در نمای روبرو ورزشکاران باید کاملاً بدن خود را روبرو داوران قرار دهند و به هیچ عنوان چرخش در قسمت کمر و لگن خود ایجاد نکند در این نما ورزشکاران باید شکم، زیربغل، پا و عضلات پشتی بزرگ منقبض کنند و در عین حال ورزشکاران باید در حالت ریلکس از روبرو بدن خود را به نمایش بگذارند. گردن و سر صاف، نگاه به روبرو و دست ها کمی خمیده، کف دست ها رو به بدن و دست ها مشت نکرده باشد و پنجه ها باز باشد. شادابی و خنده از عوامل مهم است.

- در نماهای جانب ورزشکاران میبایستی پایین تنه خود را ثابت ولی بالا تنه خود را رو به داور نشان دهند و ثابت نگه دارد (لگن ثابت از کمر چرخش ایجاد شود و ثابت بماند) باید دست نزدیک به داور کمی به عقب بدن برده شود و آرنج را کمی خم نماید و دست دور از داور را به جلو خود بیاورد و آرنج را کمی خم نماید، مشت کردن دست در هر نمایی ممنوع می باشد. در نماهای جانب عضلات شکم و موربی و عضلات پا باید منقبض شود و در عین حال ورزشکاران باید در حالت ریلکس از نمای جانبی بدن خود را به نمایش بگذارند.

- در نمای پشت نحوه قرار گرفتن پا ها مثل ۳ جهت دیگر مهم نیست و ورزشکاران به دلخواه خود میتوانند پاهای خود را جا نمایی کنند. ورزشکاران میبایستی در عین حال که به حالت ریلکس کل بدن خود را نمایش میدهند عضلات پشت خود و پاهارا منقبض نمایند و به داور ها نمایش دهند. نحوه قرار گرفتن دست ها در این نما مانند نمای روبرو میباشد.

نحوه ارزیابی بدن در این راند:

- در این راند داوران در ابتدا وضعیت کلی ظاهر ورزشکار را ارزیابی می کنند (پکیج کلی).
- ارزیابی داوران از سر آغاز و تا پا ادامه می یابد و تمامی بدن در نظر گرفته می شود. ارزیابی با تاثیر کلی بدن آغاز و توسعه عضلانی، بالانس (تعادل) حجم عضلانی، تناسب و تقارن مدنظر می باشد، وضعیت و کیفیت خوب پوست و اعتماد به نفس ورزشکار موارد بعدی را تشکیل می دهد.
- بدن باید دارای عضلات برجسته که در نتیجه تمرین و تغذیه پایدار و بدون دارو به دست آمده است باشد. گروه های عضلانی باید فرمی گرد و سخت و درصد چربی پایین داشته باشند. درصد چربی بدن در فیتنس نباید بیش از حد پایین باشد و حجم عضلانی هم و نباید خیلی بالا باشد.
- کیفیت و سلامت پوست عامل مهم بعدی است که باید صاف و بدون هر گونه جوش و آکنه ای باشد.
- داوری از لحظه ورود ورزشکار روی استیج شروع و تا آخرین لحظه حضور او ادامه می یابد.

• به بدن های بیش از حد عضلانی و مشابه پرورش اندام، بادی کلاسیک، فیزیک کلاسیک و فیزیک کارات کاران در این رشته پوئن منفی داده می شود.

• وجود هر گونه ناهنجاری اسکلتی و عواملی مانند ژنیکوماستی، پارگی عضله، و خالکوبی دارای پوئن منفی می باشد.

رنگ کردن بدن در همه رشته های فیتنس ممنون میباشد و از آوردن هر گونه رنگ بدن، روغن و اسپری به داخل بک استیج جلوگیری میشود.

• تفاوت این رشته با رشته فیتنس استایل در حجم عضلانی می باشد که در رشته ماسل استایل حجم عضلات کمی بیشتر از فیتنس استایل است.

راند ۲:

• در این راند ورزشکاران با پوشش کت و شلوار رسمی با رنگ دلخواه و بدون کروات یا پاپیون بر روی استیج ظاهر می شوند.

• در این راند ورزشکاران بعد از حضور در استیج به صورت انفرادی در سه قسمت مشخص شده جلوی استیج به انجام فیگورهای آزادی پردازند (فقط یک فیگور) سپس هر ورزشکار در سر جای خود مستقر می شود. (خط کشی شده کنار استیج)

• پس از فراخوانی سرداور، ورزشکاران به صورت گروهی در جلوی استیج با یکدیگر مقایسه می شوند.

• ویژگی های رنگ پوشش، هماهنگی با آناتومی و با پوست ورزشکار، نحوه حرکت و ارائه، اعتماد به نفس و فرم ایستادن در تمامی زمانی که ورزشکار روی استیج قرار دارد، موارد دارای امتیاز این راند را تشکیل می دهد. که جزئیات آن شامل: نوع حرکت براساس قرارگیری صحیح و همزمان پاشنه و پنجه و حرکت موازی پاها، حرکت به صورتی که بدن به صورت عمود بر روی سکو باشد، حرکت به صورتی که عرض شانه موازی با سکو باشد (رو به جلو حرکت یا رو به عقب مشمول نمره منفی است)، حرکت سر و گردن یا به سمت چپ و راست نگه داشتن سر مشمول نمره منفی خواهد بود، پنجه پاها به سمت بیرون و داخلی نباشد. آراستگی و ظاهر مناسب (استفاده از هر گونه مواد آرایشی ممنوع می باشد صورت ورزشکار باید حالت طبیعی بوده و بدون عمل جراحی زیبایی فک، چونه و گونه از این قبیل) نیز مورد بعدی را در این خصوص تشکیل می دهد.