

Kryteria oceny, strój startowy, przebieg kategorii oraz pozy obowiązkowe

Sopockie Zawody Kulturystyczne

§1 Postanowienia ogólne

1. We wszystkich kategoriach ocenie Zawodnika/Zawodniczki podlega całość kształtu prezentacji, w szczególności: sylwetka, proporcje ciała, poziom i jakość umięśnienia, estetyka, prezencja sceniczna oraz ogólny wizerunek.
2. Istotnym aspektem oceny jest estetyka skóry, która może zaważyć o punktacji w momencie przybliżonych not oceny sylwetki. Ujemne noty mogą być przyznawane za widoczny brak depilacji, nieestetycznie nałożony bronzer, tatuaż zakrywający muskulaturę oraz brak jędrności skóry.
3. Nadmierna masa mięśniowa lub poziom definicji **nieadekwatny do danej kategorii** może skutkować obniżeniem oceny sędziowskiej.

§2 Postanowienia szczegółowe dla kategorii kobiecych

Fitness Model Kobiet

1. Kryteria oceny

Kategoria przeznaczona jest dla zawodniczek prezentujących smukłą i kobiecą sylwetkę o umiarkowanym poziomie rozwoju masy mięśniowej. Ocenie podlega w szczególności delikatnie zarysowana muskulatura, mniejsza objętość i wypukłość mięśni, subtelna definicja bez wyraźnej separacji mięśni, lekkość i naturalność sylwetki, proporcje pomiędzy górną i dolną częścią ciała oraz widoczne wcięcie w talii. Preferowana jest miękka, kobieca linia ciała bez nadmiernej masy mięśniowej charakterystycznej dla wyższych kategorii sylwetkowych. Ciało powinno być gładkie, jędrne oraz sprężyste. Widoczne żyły oraz nadmierne prążkowanie, może wpłynąć ujemnie na noty.

2. Strój startowy

Runda plażowa:

- Obuwie: klapki/sandałki przezroczyste, grubość podeszwy max 3 cm, wysokość szpilki max 12 cm, palce odsłonięte.
- Strój jednoczęściowy na ramiączkach, kolorystyka i zdobienia dowolne, pośladki powinny być zakryte w 1/3 do 1/4 ich powierzchni. Strój bez wycięć w talii.
- Dopuszcza się biżuterię w formie kolczyków, bransoletek oraz pierścionków.

Runda galowa:

- Obuwie: klapki/sandałki przezroczyste, grubość podeszwy max 3 cm, wysokość szpilki max 12 cm, palce odsłonięte.
- Suknia wieczorowa midi lub maxi, kolorystyka i zdobienia dowolne, ramiona odsłonięte (dopuszczalne wąskie ramiączka bądź na jedno ramię), wymagane rozcięcie na nodze na dowolną stronę.
- Dopuszcza się biżuterię w formie kolczyków, bransoletek oraz pierścionków.

3. Przebieg kategorii

Eliminacje (powyżej 15 zawodniczek – rudna plażowa w stroju jednoczęściowym)

- Prezentacja zawodniczek
- Porównania – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem)

Półfinały (od 1 do 15 zawodniczek – rudna plażowa w stroju jednoczęściowym)

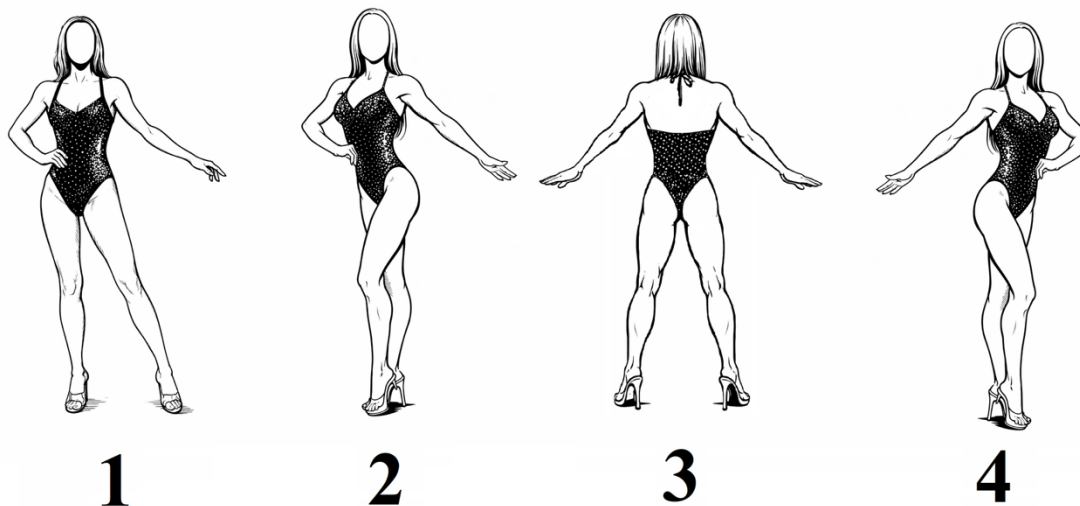
- Prezentacja zawodniczek
- Porównania – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem),
- Porównania sędziowskie – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem).

Finały (6 lub mniej – rudna galowa w sukni)

- Prezentacja indywidualna – T-walking (maksymalny czas do 40 sekund)
- Ocena sylwetki porównania – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem).

- Dogrywka 30 sekund (dowolne pozy do muzyki organizatora)

4. Pozy obowiązkowe



-
1. Pozycja przodem
 2. Pozycja lewym bokiem
 3. Pozycja tyłem
 4. Pozycja prawym bokiem

W rundzie galowej – pozy obowiązkowe jak wyżej.

Fitness Bikini Kobiet

1. Kryteria oceny

Kategoria przeznaczona jest dla zawodniczek prezentujących sportową, kobiecą sylwetkę o umiarkowanym poziomie rozwoju masy mięśniowej, stanowiącą naturalny etap pomiędzy Fitness Model a bardziej rozbudowanymi kategoriami sylwetkowymi. Wymagania sylwetkowe obejmują nieco większą masę mięśniową i pełność mięśni niż w kategorii Fitness Model, wyraźniejszą wypukłość i kształt mięśni przy zachowaniu lekkości i estetyki sylwetki, umiarkowaną definicję i zarys mięśni, bez nadmiernej separacji, proporcjonalny rozwój całego ciała z podkreśleniem wcięcia w talii i kobiecych kształtów. Sylwetka powinna być jędrna i estetyczna, prezentując harmonijne połączenie sportowego charakteru z kobiecością, bez nadmiernej twardości lub przesuszenia. Widoczne żyły oraz nadmierne prążkowanie, może wpłynąć ujemnie na noty.

2. Strój startowy

- Obuwie: klapki/sandałki przezroczyste, grubość podeszwy max 3 cm, wysokość szpilki max 12 cm, palce odsłonięte.
- Kolorystyka bikini dowolna, bez widocznych logotypów. Majtki oraz stanik powinny być w jednolitej kolorystyce.
- Majtki powinny zakrywać od 1/3 do 1/4 powierzchni pośladków.
- Dopuszcza się biżuterię w formie kolczyków, bransoletek oraz pierścionków.

3. Przebieg kategorii

Eliminacje (powyżej 15 zawodniczek)

- Prezentacja zawodniczek
- Porównania – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem)

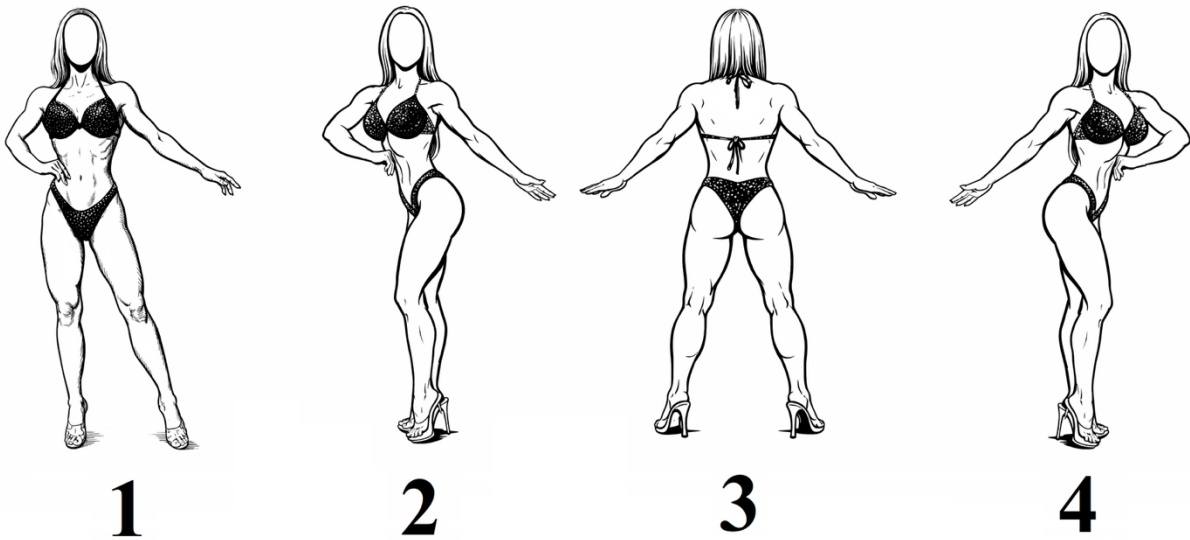
Półfinały (powyżej 6 zawodniczek)

- Prezentacja zawodniczek
- Porównania – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem),
- Porównania sędziowskie – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem).

Finaly (6 lub mniej)

- Prezentacja indywidualna – T-walking (maksymalny czas do 40 sekund)
- Ocena sylwetki porównania – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem).
- Dogrywka 30 sekund (dowolne pozy do muzyki organizatora)

4. Pozy obowiązkowe



-
1. Pozycja przodem
 2. Pozycja lewym bokiem
 3. Pozycja tyłem
 4. Pozycja prawym bokiem

Wellness Fitness Kobiet

1. Kryteria oceny

Kategoria przeznaczona jest dla zawodniczek o większej objętości dolnych partii mięśniowych w szczególności ud oraz pośladków bez wyraźnych dysproporcji między górą a dołem ciała. Ocenie będą podlegać mocniej rozbudowane, pełne i zaokrąglone uda oraz pośladki, sportowo rozwinięte i proporcjonalne górne partie ciała (barki, plecy, ramiona), harmonijna i estetyczna linia całej sylwetki, poziom definicji mięśni porównywalny do kategorii Fitness Bikini. Ciało powinno być jędrne oraz sprężyste. Widoczne żyły oraz nadmierne prążkowanie, może wpłynąć ujemnie na noty.

2. Strój startowy

- Obuwie: klapki/sandałki przezroczyste, grubość podeszwy max 3 cm, wysokość szpilki max 12 cm, palce odsłonięte.
- Kolorystyka bikini dowolna, bez widocznych logotypów. Majtki oraz stanik powinny być w jednolitej kolorystyce.
- Majtki powinny zakrywać od 1/3 do 1/4 powierzchni pośladków.
- Dopuszcza się biżuterię w formie kolczyków, bransoletek oraz pierścionków.

3. Przebieg kategorii

Eliminacje (powyżej 15 zawodniczek)

- Prezentacja zawodniczek
- Porównania – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem)

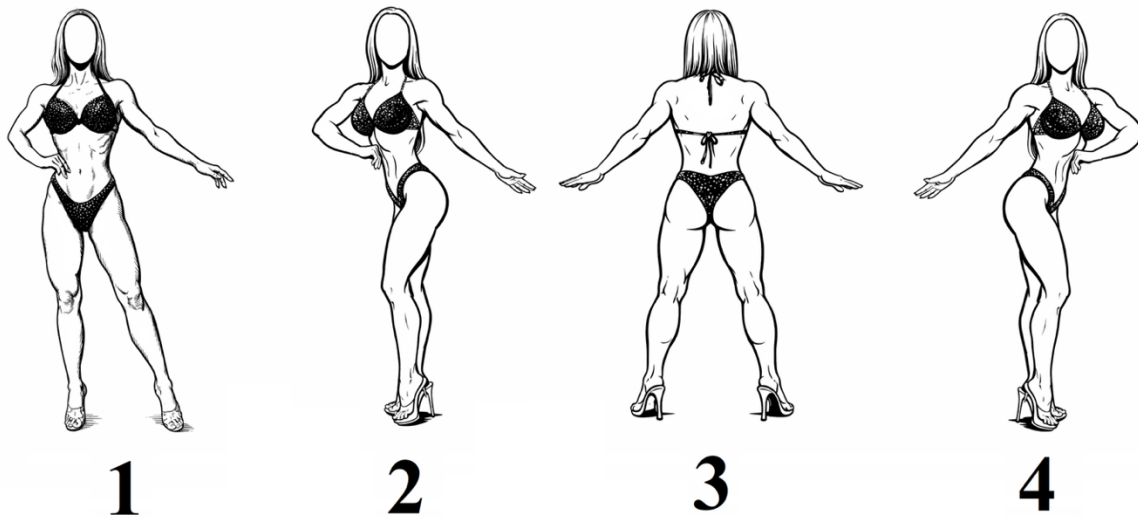
Półfinały (powyżej 6 zawodniczek)

- Prezentacja zawodniczek
- Porównania – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem),
- Porównania sędziowskie – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem).

Finaly (6 lub mniej)

- Prezentacja indywidualna – T-walking (maksymalny czas do 40 sekund)
- Ocena sylwetki porównania – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem).
- Dogrywka 30 sekund (dowolne pozy do muzyki organizatora)

4. Pozy obowiązkowe



-
1. Pozycja przodem
 2. Pozycja lewym bokiem
 3. Pozycja tyłem
 4. Pozycja prawym bokiem

Fitness Sylwetkowe Kobiet

1. Kryteria oceny

Kategoria przeznaczona jest dla zawodniczek o najwyższym poziomie rozwoju umięśnienia spośród wszystkich kategorii kobiecych. Wymagania sylwetkowe obejmują wyraźnie widoczną wypukłość, gęstość i twardość mięśni, podwyższony poziom definicji i separacji mięśni, niższy poziom tkanki tłuszczowej („bardziej wysuszona” sylwetka), zachowanie symetrii i estetyki. Sylwetka powinna prezentować zaawansowany, sportowy charakter, z wyraźnie zaznaczoną muskulaturą, widoczną waskularyzacją oraz prążkowaniem.

2. Strój startowy

- Obuwie: klapki/sandałki przezroczyste, grubość podeszwy max 3 cm, wysokość szpilki max 12 cm, palce odsłonięte.
- Kolorystyka bikini dowolna, bez widocznych logotypów. Majtki oraz stanik powinny być w jednolitej kolorystyce.
- Majtki powinny zakrywać od 1/2 do 1/3 powierzchni pośladków.
- Dopuszcza się biżuterię w formie kolczyków, bransoletek oraz pierścionków.

3. Przebieg kategorii

Eliminacje (powyżej 15 zawodniczek)

- Prezentacja zawodniczek
- Porównania – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem)

Półfinały (powyżej 6 zawodniczek)

- Prezentacja zawodniczek
- Porównania – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem),
- Porównania sędziowskie – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem).

Finały (6 lub mniej)

- Prezentacja indywidualna – T-walking (maksymalny czas do 40 sekund)

- Ocena sylwetki porównania – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem).
- Dogrywka 30 sekund (dowolne pozy do muzyki organizatora)

4. Pozy obowiązkowe



1



2



3



4

1. Pozycja przodem
2. Pozycja lewym bokiem
3. Pozycja tyłem
4. Pozycja prawym bokiem

§3 Postanowienia szczegółowe dla kategorii męskich

Fitness Model Mężczyzn

1. Kryteria oceny

Kategoria przeznaczona jest dla zawodników o smukłej, lekkiej i estetycznej budowie ciała. Wymagania sylwetkowe obejmują umiarkowaną, naturalnie wyglądającą masę mięśniową, widoczne, lecz gładkie wizualnie mięśnie, delikatny zarys mięśni bez głębokiej separacji, brak prążkowania i nadmiernej waskularyzacji. Priorytetem jest lekkość sylwetki, proporcje, estetyka oraz wrażenie sportowej, „modelowej” formy.

2. Strój startowy

Runda plażowa:

- Luźne spodenki plażowe w dowolnym kolorze. Długość nogawki do połowy uda. Na spodenkach mogą być widoczne jedynie logotypy producentów.

Runda galowa:

- Rozpięta marynarka w dowolnej kolorystyce,
- Długie spodnie jeansowe w dowolnej kolorystyce (może być widoczny pasek), spodnie bez dziur,
- Dopuszcza się biżuterię w formie zegarka na rękę oraz kolczyki w uszach.

3. Przebieg kategorii

Eliminacje (powyżej 15 zawodników – rudna w spodenkach plażowych)

- Prezentacja zawodników
- Porównania – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem)

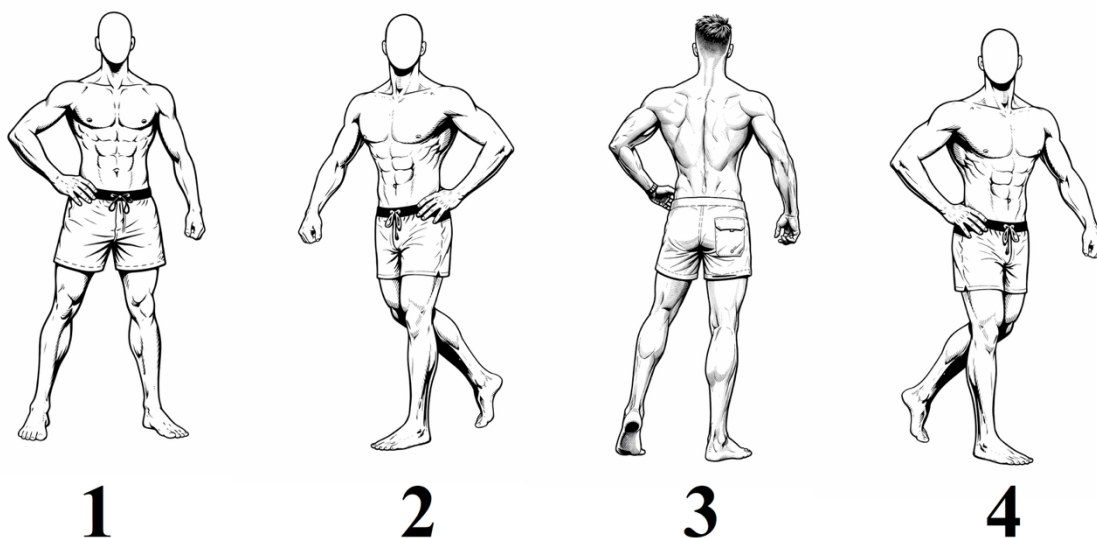
Półfinały (od 1 do 15 zawodników – rudna w spodenkach plażowych)

- Prezentacja zawodników
- Porównania – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem),
- Porównania sędziowskie – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem).

Finały (6 lub mniej – rudna galowa w marynarce)

- Prezentacja indywidualna – 3 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja prawym bokiem) – maksymalny czas do 20 sekund
- Ocena sylwetki porównania – 3 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja prawym bokiem)
- Dogrywka 30 sekund (dowolne pozy do muzyki organizatora)

4. Pozy obowiązkowe



-
1. Pozycja przodem
 2. Pozycja lewym bokiem
 3. Pozycja tyłem
 4. Pozycja prawym bokiem

W rundzie galowej – pozy obowiązkowe jak wyżej. W rundzie galowej nie wykonujemy pozycji tyłem – nr 3. Po komendzie „w prawo zwrot” z pozycji lewym bokiem przechodzimy do pozycji prawym bokiem.

Plażowa Sylwetka Mężczyzn (Tradycyjna)

1. Kryteria oceny

Kategoria przeznaczona jest dla zawodników prezentujących bardziej umięśnioną i gęstszą sylwetkę niż w Fitness Model, przy zachowaniu estetyki i plażowego charakteru kategorii. Wymagania sylwetkowe obejmują większą masę oraz pełność mięśni w porównaniu do Fitness Model, wyraźniejsze kształty i kontury mięśni, umiarkowaną definicję mięśni, dopuszczalną lekką waskularyzację, brak nadmiernego prążkowania, głębokiej separacji oraz kulturystycznej twardości. Sylwetka powinna sprawiać wrażenie sportowej, mocniejszej i lepiej rozwiniętej, jednak nadal lekkiej wizualnie i estetycznej.

2. Strój startowy

- Luźne spodenki windsurfingowe w dowolnym kolorze. Długość nogawki do linii kolana (powinna zakrywać udo). Na spodenkach mogą być widoczne jedynie logotypy producentów.
- Biżuteria oraz zegarki zabronione, z wyjątkiem kolczyków w uszach.

3. Przebieg kategorii

Eliminacje (powyżej 15 zawodników)

- Prezentacja zawodników
- Porównania – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem)

Półfinały (powyżej 6 zawodników)

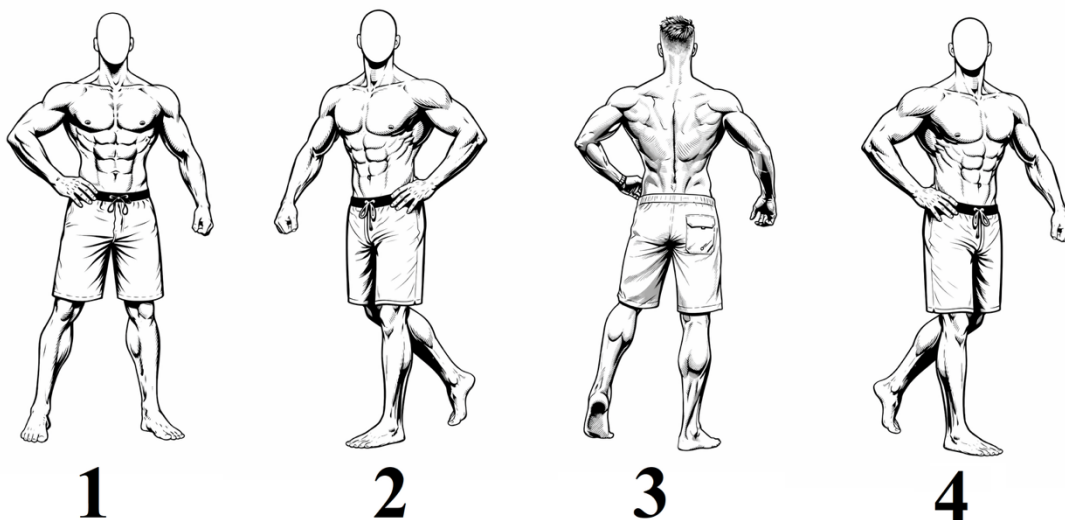
- Prezentacja zawodników
- Porównania – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem)
- Porównania sędziowskie – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem)

Finały (6 lub mniej)

- Prezentacja indywidualna – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem) – maksymalny czas do 20 sekund

- Ocena sylwetki porównania – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem),
- Dogrywka 30 sekund (dowolne pozy do muzyki organizatora)

4. Pozy obowiązkowe



-
1. Pozycja przodem
 2. Pozycja lewym bokiem
 3. Pozycja tyłem
 4. Pozycja prawym bokiem

Plażowa Sylwetka Mężczyzn (Atletyczna)

1. Kryteria oceny

Kategoria przeznaczona jest dla zawodników o najbardziej rozwiniętej i masywnej sylwetce spośród wszystkich dywizji plażowych. Wymagania sylwetkowe obejmują znacznie większą masę i objętość mięśniową, wysoką gęstość oraz pełność mięśni, wyraźną definicję i separację mięśni, widoczne prążkowanie oraz waskularyzację, niski poziom tkanki tłuszczowej. Sylwetka może zbliżać się charakterem do budowy kulturystycznej, jednak nadal powinna zachowywać estetykę, symetrię oraz sprawność prezentacyjną typową dla kategorii plażowych.

2. Strój startowy

- Luźne spodenki windsurfingowe w dowolnym kolorze. Długość nogawki do linii kolana (powinna zakrywać udo). Na spodenkach mogą być widoczne jedynie logotypy producentów.
- Biżuteria oraz zegarki zabronione, z wyjątkiem kolczyków w uszach.

3. Przebieg kategorii

Eliminacje (powyżej 15 zawodników)

- Prezentacja zawodników
- Porównania – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem)

Półfinały (powyżej 6 zawodników)

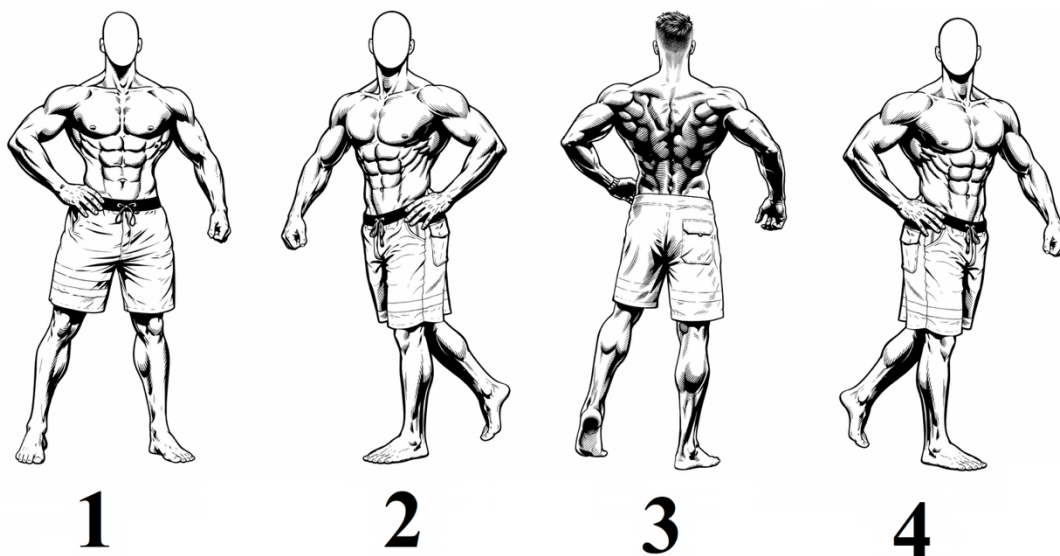
- Prezentacja zawodników
- Porównania – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem)
- Porównania sędziowskie – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem)

Finały (6 lub mniej)

- Prezentacja indywidualna – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem) – maksymalny czas do 20 sekund
- Ocena sylwetki porównania – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem),

- Dogrywka 30 sekund (dowolne pozy do muzyki organizatora)

4. Pozy obowiązkowe



1. Pozycja przodem
2. Pozycja lewym bokiem
3. Pozycja tyłem
4. Pozycja prawym bokiem

Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn (Classic Physique)

1. Kryteria oceny

Kategoria przeznaczona jest dla zawodników bez nadmiernie rozwiniętej sylwetki, poprzez ograniczenie wzrostowo-wagowe. Ocenie podlega zachowanie symetrii, proporcje poszczególnych segmentów ciała oraz forma startowa, rozumiana poprzez niski poziom tkanki tłuszczowej, widoczną waskularyzację oraz „definicję” mięśniową.

2. Strój startowy

- Spodenki (bokserki) startowe w dowolnym jednolitym kolorze, bez widocznych logotypów. Dopuszczalna długość na biodrze od 10 cm do 15cm.
- Biżuteria oraz zegarki zabronione, z wyjątkiem kolczyków w uszach.

3. Przebieg kategorii

Eliminacje (powyżej 15 zawodników)

- Prezentacja zawodników
- Porównania – 4 pozy obowiązkowe (bicepsy przodem, klatka piersiowa dowolnym bokiem, najszerszy grzbietu tyłem, mięśnie brzucha i ud)

Półfinały (powyżej 6 zawodników)

- Prezentacja zawodników
- Porównania – 9 poz obowiązkowych (bicepsy przodem, najszerszy grzbietu przodem, klatka piersiowa dowolnym bokiem, bicepsy tyłem, najszerszy grzbietu tyłem, triceps dowolnym bokiem, mięśnie brzucha i ud, „most muscular”, dowolna poza klasyczna)
- Porównania sędziowskie – 9 poz obowiązkowych (bicepsy przodem, najszerszy grzbietu przodem, klatka piersiowa dowolnym bokiem, bicepsy tyłem, najszerszy grzbietu tyłem, triceps dowolnym bokiem, mięśnie brzucha i ud, „most muscular”, dowolna poza klasyczna)

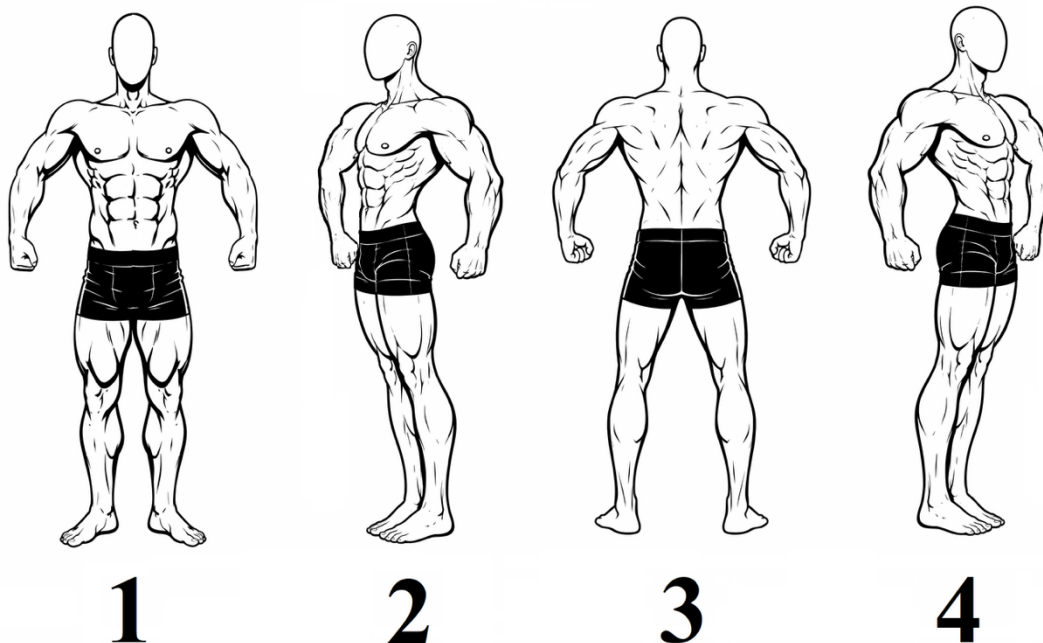
Finały (6 lub mniej)

- Prezentacja zawodników

- Ocena symetrii – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem)
- Ocena sylwetki porównania – 9 pól obowiązkowych (bicepsy przodem, najszerszy grzbietu przodem, klatka piersiowa dowolnym bokiem, bicepsy tyłem, najszerszy grzbietu tyłem, triceps dowolnym bokiem, mięśnie brzucha i ud, „most muscular”, dowolna poza klasyczna)
- Dogrywka 30 sekund (dowolne pozy do muzyki organizatora)
- Układ dowolny (do swojej muzyki) – maksymalny czas 60 sekund

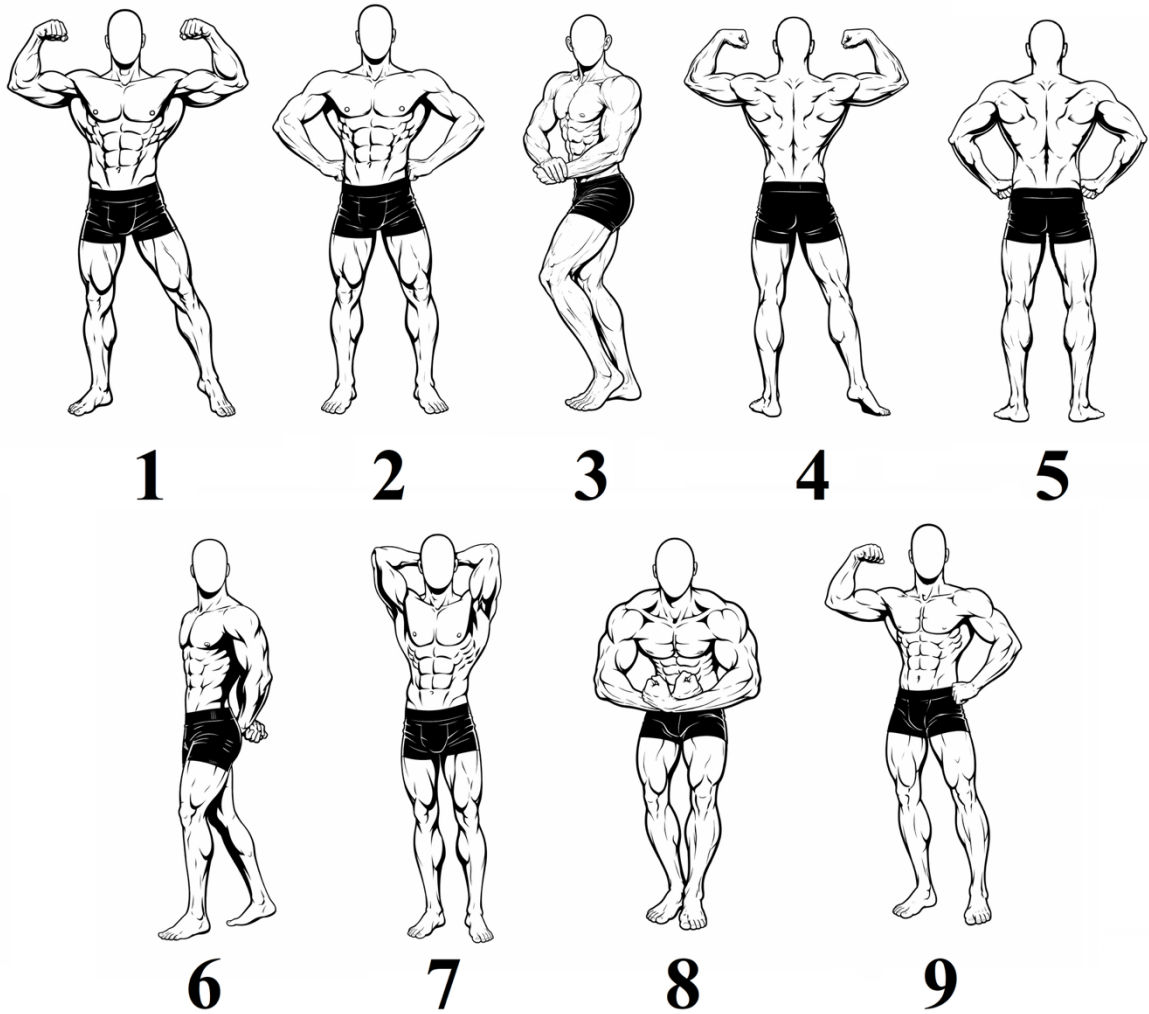
4. Pozy obowiązkowe

Cztery zwroty (ocena symetrii)



1. Pozycja przodem
2. Pozycja lewym bokiem
3. Pozycja tyłem
4. Pozycja prawym bokiem

Dziewięć póz obowiązkowych



1. Bicepsy przodem
2. Najszerszy grzbiety przodem
3. Klatka piersiowa dowolnym bokiem
4. Bicepsy tyłem
5. Najszerszy grzbietu tyłem
6. Triceps dowolnym bokiem
7. Mięśnie brzucha i ud
8. „Most muscular”
9. Dowolna poza klasyczna

Kulturystyka Ekstremalna Mężczyzn (w tym ujęta Kulturystyka Juniorów oraz Seniorów Starszych)

1. Kryteria oceny

Kategoria przeznaczona jest dla zawodników o bardziej rozwiniętej budowie sylwetki, z zachowaniem symetrii i proporcji poszczególnych segmentów ciała. Wysokiej ocenie jest poddawana forma startowa, rozumiana poprzez niski poziom tkanki tłuszczowej, widoczną waskularyzację oraz „definicję” mięśniową.

2. Strój startowy

- Spodenki (slipy) startowe w dowolnym jednolitym kolorze, bez widocznych logotypów. Szerokość paska na biodrze od 1cm do 4cm szerokości.
- Biżuteria oraz zegarki zabronione, z wyjątkiem kolczyków w uszach.

3. Przebieg kategorii

Eliminacje (powyżej 15 zawodników)

- Prezentacja zawodników
- Porównania – 4 pozy obowiązkowe (bicepsy przodem, klatka piersiowa dowolnym bokiem, najszerszy grzbietu tyłem, mięśnie brzucha i ud)

Półfinały (powyżej 6 zawodników)

- Prezentacja zawodników
- Porównania – 8 póz obowiązkowych (bicepsy przodem, najszerszy grzbietu przodem, klatka piersiowa dowolnym bokiem, bicepsy tyłem, najszerszy grzbietu tyłem, triceps dowolnym bokiem, mięśnie brzucha i ud, „most muscular”)
- Porównania sędziowskie – 8 póz obowiązkowych (bicepsy przodem, najszerszy grzbietu przodem, klatka piersiowa dowolnym bokiem, bicepsy tyłem, najszerszy grzbietu tyłem, triceps dowolnym bokiem, mięśnie brzucha i ud, „most muscular”)

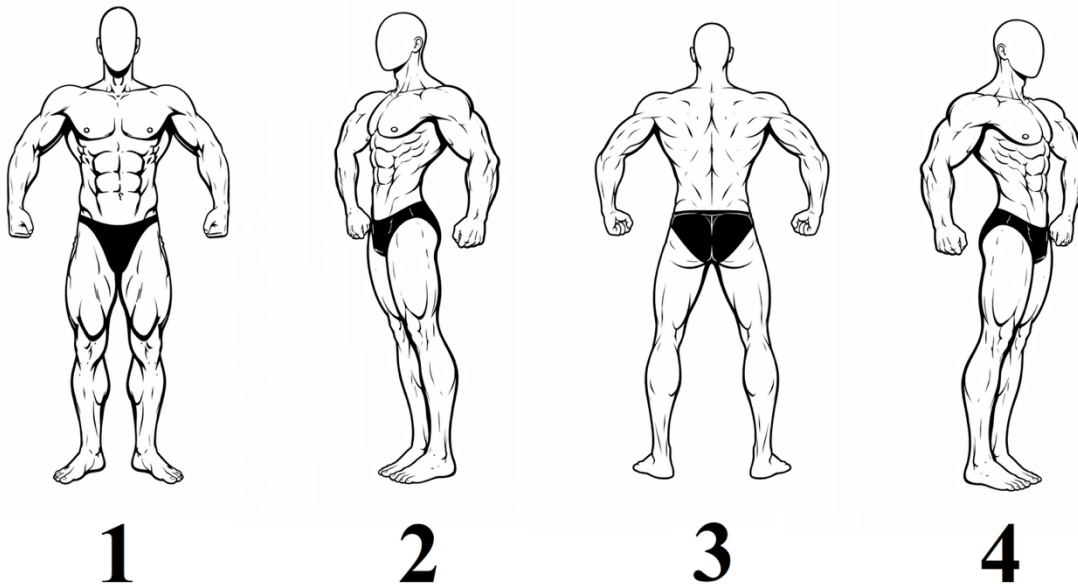
Finały (6 lub mniej)

- Prezentacja zawodników
- Ocena symetrii – 4 zwroty (pozycja przodem, pozycja lewym bokiem, pozycja tyłem, pozycja prawym bokiem)

- Ocena sylwetki porównania – 8 pól obowiązkowych (bicepsy przodem, najszerszy grzbietu przodem, klatka piersiowa dowolnym bokiem, bicepsy tyłem, najszerszy grzbietu tyłem, triceps dowolnym bokiem, mięśnie brzucha i ud, „most muscular”)
- Dogrywka 30 sekund (dowolne pozy do muzyki organizatora)
- Układ dowolny (do swojej muzyki) – maksymalny czas 60 sekund

4. Pozy obowiązkowe

Cztery zwroty (ocena symetrii)



1. Pozycja przodem
2. Pozycja lewym bokiem
3. Pozycja tyłem
4. Pozycja prawym bokiem

Osiem póz obowiązkowych



1



2



3



4



5



6



7



8

1. Bicepsy przodem
2. Najszerszy grzbiety przodem
3. Klatka piersiowa dowolnym bokiem
4. Bicepsy tyłem
5. Najszerszy grzbiety tyłem
6. Triceps dowolnym bokiem
7. Mięśnie brzucha i ud
8. „Most muscular”