



«Утверждаю»

Президент ОО «Республиканская
Федерация бодибилдинга IFBB»

Колюка А.В.

2020 г.



Правила республиканской Федерации бодибилдинга IFBB (РФБ (IFBB) международная федерация бодибилдинга и фитнеса)

Редакция 2020 года

БОДИБИЛДИНГ

Статья 1 - Введение

1.1 Общее. Правила РФБ (IFBB) по бодибилдингу состоят из инструкций, директив и решений для руководства региональными федерациями, которые являются членами РФБ (IFBB) для продвижения бодибилдинга, как вида спорта.

1.2 Полномочия. Исполком федерации является органом управления РФБ (IFBB), который состоит из группы людей, избранных на ежегодном Общем собрании федерации. Исполком РФБ (IFBB) имеет полномочие предписывать и исправлять Правила РФБ (IFBB). В промежутках между ежегодными собраниями. В Исполкоме РФБ (IFBB) полномочиями наделяются три должности: Президент РФБ (IFBB), Генеральный секретарь РФБ (IFBB), Исполнительный секретарь РФБ (IFBB). Любое решение, принятое Исполкомом РФБ (IFBB), или вышеупомянутыми должностными лицами, относительно ежедневного управления и деятельности РФБ (IFBB), имеет силу до следующих ежегодных собраний, где решение будет либо ратифицировано, либо отклонено.

1.3 Соглашение. Региональные Федерации, которые являются членами РФБ (IFBB), атлеты и должностные лица этих федераций присоединяются к РФБ (IFBB) по их собственной воле и, таким образом, соглашаются соблюдать Устав РФБ (IFBB) и Правила РФБ (IFBB). При присоединении к РФБ (IFBB), Федерации признают, что Устав и Правила существуют для пользы бодибилдинга как вида спорта. В случае нарушения Устава и Правил, РФБ (IFBB) вправе применить к нарушителям дисциплинарные меры.

1.4 Определения. Для Правил применимы те же определения, которые изложены в Уставе. Кодекс чести РФБ (IFBB), также неотъемлемо входит в Правила и представлен в Приложении 1.

1.5 Разъяснения. Правила не могут предусмотреть разрешение любой, отдельно взятой ситуации. Всю ответственность за решение проблемы несет Президент РФБ (IFBB).

1.6 Цель Правил. Каждое положение правил должно толковаться, прежде всего, исходя из того, что лучше для спорта и каждого спортсмена в отдельности.

Статья 2 - Санкционирование национальных соревнований

2.1 Условия санкционирования. Национальное соревнование - это соревнование, в котором принимают участие три или более региональных Федерации. Чтобы стать организатором такого соревнования, Организатор должен сначала получить официальную санкцию от РФБ (IFBB). Чтобы получить официальную санкцию, Организатор должен подать запрос на официальную санкцию РФБ (IFBB). Запрос должен включать всю необходимую информацию об организуемом соревновании. Официальные санкции могут быть выданы только национальным Федерациям, исключая частных лиц\компаний.

2.2 Контракт. Как только запрос на официальную санкцию одобрен РФБ (IFBB), будет отправлен Контракт для Организатора. В Контракте будут оговорены сроки, условия и обязанности Организатора для успешного проведения соревнования. Организатор не может рекламировать или осуществлять соревнование, пока Контракт не подписан всеми сторонами.

2.3 Плата за санкцию. РФБ (IFBB) оставляет за собой право взимать взнос за санкцию РФБ (IFBB), как за право проведения соревнования по правилам и под эгидой IFBB. Сумма будет установлена РФБ (IFBB). Все национальные соревнования по правилам и под эгидой IFBB - исключительная собственность РФБ (IFBB). Предоставление официальной санкции и оплаты за нее не влечет передачи этой собственности Организатору.

2.4 Оплата санкции. Оплата санкции будет производиться согласно установленному сроку, который согласован между РФБ (IFBB) и Организатором. Как только Контракт подписан всеми сторонами и произведена оплата санкции, полностью или частично, полученная РФБ (IFBB), плата не будет возвращена Организатору, если соревнование по любой причине будет отменено.

2.5 Нарушение правил и Конституции. После подписания Контракта, в случае несоблюдения Организатором по любой причине Правил, а также сроков и условий Контракта, или директив Президента, Президент вправе отменить санкцию и предпринять любые необходимые меры, (дисциплинарные или другие), чтобы защитить интересы РФБ (IFBB).

2.6 Полномочия. Президент, по своему усмотрению, может делегировать члена Исполкома РФБ (IFBB), чтобы представлять интересы РФБ (IFBB) в предоставлении официальной санкции и подписания Контракта на национальные соревнования.

Статья 3 - Ответственность РФБ (IFBB)

3.1 Общее. Организация национальных соревнований осуществляется Организаторами с учетом собственных финансовых рисков. Организатор соглашается в письменной форме принять это условие, так же как сроки и условия, которые определены в Контракте.

3.2 Ответственность за нарушение Правил и Устава. РФБ (IFBB) не будет нести ответственность за финансовые потери, включая любой вред репутации Организатора или его партнеров в том случае, если сам организатор, после заключения соглашения обеими сторонами, понесет наказание за нарушение Устава и Правил РФБ (IFBB), условий Контракта или директив Президента.

3.3 Страхование гражданской ответственности. Члены РФБ (IFBB), будь то Федерации, атлеты или должностные лица принимают участие на национальных

соревнованиях по своей собственной воле и, таким образом, соглашаются, что РФБ (IFBB) не несет ответственности за любой несчастный случай или инцидент во время проведения соревнований. Организатор турнира должен согласиться с этим в письменной форме, дабы произвести все необходимые приготовления на месте проведения соревнований с привлечением страхового агента.

3.4 Медицинский Персонал. Организатор санкционированных РФБ (IFBB) соревнований обеспечивает (за свой счет) присутствие аккредитованных дежурных медицинских работников, транспорт для экстренной перевозки в течение всего времени турнира в официальной гостинице и в месте проведения соревнований.

Статья 4 - Спонсорство

4.1 Спонсорство. Организатор национального соревнования, санкционированного РФБ (IFBB) может обращаться за спонсорской поддержкой в государственные органы и/или к коммерческим организациям, однако, кандидатура спонсора должна быть одобрена РФБ (IFBB).

4.2 Исключения. Категорически запрещается использование спонсорской поддержки компаний, занимающихся производством табачных и алкогольных изделий, при организации спортивных турниров, санкционированных РФБ (IFBB).

Статья 5 – Реклама и связи с общественностью

5.1 Реклама. Организатор национального соревнования может самостоятельно использовать рекламу в ходе соревнований, размещая ее в виде щитов и/или «растяжек», по обе стороны от сцены так, чтобы она не загромождала обзор судейской коллегии. Щиты и/или вывески могут быть установлены вверху на переднем плане сцены, либо с двух сторон сцены, вдоль подиума для позирования и/или вдоль переднего края сцены. Запрещено размещать, без согласования с РФБ, щиты и вывески в таком месте, где они будут попадать в объектив при фотосъемке шести финалистов.

5.2 Связи с общественностью. Организатор несет ответственность за оповещение общественности до начала соревнований, во время проведения и по их окончании. Организатор пользуется услугами агента по связям с общественностью для привлечения максимального внимания через газеты, радио и телевидение.

Статья 6 - Телевидение и Видео

6.1 Исключительные Права. РФБ (IFBB) имеет исключительное право на ведение переговоров по всем контрактам на освещение телевидением, и видеозапись проводимых под ее эгидой соревнований. В случае возникновения необходимости рассмотрения прав на телетрансляцию и видеозапись организатор обязан немедленно сообщить об этом в РФБ (IFBB) и воздержаться от вступления в любые переговоры с телевизионными и/или видео агентствами без предварительного одобрения РФБ (IFBB).

6.2 Ответственность. В том случае, если по окончании переговоров, проведенных между РФБ (IFBB) и организацией, предлагающей теле- и видеосъемку, последняя не вносит оговоренную плату, РФБ (IFBB) не несет перед организаторами турнира никакой ответственности за финансовые и другие потери.

6.3. Распределение доходов от теле- и видеосъемок. Распределение доходов от теле- и видеосъемок осуществляется следующим образом:

- а) 30% получает организатор;
- б) 70% — РФБ (IFBB).

Статья 7 - Аккредитация Прессы

7.1 Права. РФБ (IFBB) оставляет за собой право контролировать всю аккредитацию прессы на национальном соревновании, будь то телевидение, радио, печатные издания, веб-сайты, фотографии или другие средства массовой информации.

7.2 Пропуска для Прессы. РФБ (IFBB), и ее представитель, обычно организатор соревнований, несут ответственность за выдачу пропусков аккредитованным деятелям СМИ. Во время проведения отборочных туров и финалов доступ в ложу прессы запрещен. РФБ (IFBB) вправе удалить любого представителя прессы по уважительной причине.

7.3 Освещение соревнований в прессе. Наличие пропуска не дает его владельцу права на освещение всех событий санкционированного РФБ (IFBB) соревнования, разрешение на освещение события необходимо получать непосредственно перед его началом.

Статья 8 - Квалификация для принятия участия в санкционированных РФБ (IFBB) соревнованиях

8.1 Право на участие. Только региональные Федерации, которые являются членами РФБ (IFBB), могут принимать участие на национальных соревнованиях. Любой регион, который не является членом РФБ (IFBB), или членство которой приостановлено или дисквалифицировано, или любой атлет, дисквалифицированный РФБ (IFBB) или своей региональной Федерацией, не могут участвовать на любом национальном соревновании.

8.2 Региональное разделение. Для участия на соревновании, атлет должен проживать в регионе, которую атлет намеревается представлять. Если это требуется главным должностным лицом РФБ (IFBB), атлет должен предоставить действительный паспорт или удостоверение, или другие зарегистрированные доказательства постоянного места жительства. Атлет намеревающийся выступать за регион отличный от постоянного места проживания должен получить открепления от региональной федерации, расположенной по месту его постоянного проживания. В течение одного года спортсмен не имеет права выступать за два разных региона.

8.3 Приглашения на соревнования. Организаторы имеют полномочия отправлять пригласительные письма и въездные бланки только национальным Федерациям. Организаторы не могут приглашать атлетов отдельно от их региональных Федераций участвовать в национальных соревнованиях.

8.5 Ответственность атлетов. Атлет не может участвовать в национальных соревнованиях без одобрения его или ее региональной Федерации. Атлетам запрещены прямые контакты с Организатором о получении статуса участника.

Статья 9 – Региональные федерации и представители

9.1 Регионы. Региональными отделениями РФБ могут являться региональные федерации городов, областей и регионов РК только после их принятия в члены РФБ (IFBB), путем голосования на ежегодном собрании Совета Федерации (Исполкома).

9.2 Представители. Региональные представители региональных отделений РФБ (IFBB) избираются на ежегодном собрании Совета Федерации и являются представителями не зависимо от занимаемой должности внутри региональной организации. Региональный представитель может быть освобожден от функций представителя до его переизбрания уполномоченными должностными лицами либо решением Исполкома.

9.3 Региональные соревнования. Цели и задачи региональных соревнований.

- Выявления сильнейших спортсменов
 - Формирования сборной региона для участия в национальных турнирах
 - Развития и пропаганда спорта и, в частности, бодибилдинга
 - Получения соревновательного опыта начинающими спортсменами
- Региональное соревнование – соревнование, в котором принимают участие только жители данного региона. Каждое региональное отделение обязано развивать и пропагандировать бодибилдинг в данном регионе. Региональные представители

берут на себя обязательства по проведению ежегодных региональных соревнований (не менее одного в год).

9.4 Отказ в участие на региональных турнирах.

- Не истекший срок дисквалификации спортсмена
- Решение региональной федерации для спортсменов, занявших призовые места в национальных и международных соревнованиях в предшествующем году. (в этом случае спортсмен автоматически попадает в сборную региона)
- Участие спортсмена (по предварительному соглашению, пункт 8.2 данных правил) в составе другой региональной сборной.

Статья 10 – Национальные соревнования, санкционированные РФБ (IFBB)

10.1 Соревнование. Соревнование носит статус «Национального» при следующих условиях:

- Положение подписано уполномоченными лицами РФБ
- В соревнования принимают участие не менее 5 регионов Республики
- В судейской бригаде, обслуживающей находятся не менее 3 судей национальной категории
- Место проведения одобрено исполкомом РФБ (IFBB)
- Общее количество спортсменов не менее 50
- В оргкомитете соревнований должен находиться региональный представитель РФБ (IFBB), который будет контролировать соблюдения правил и норм IFBB

10.2 Команды. Каждый регион Казахстана (город, область) принимают участие в командной борьбе. Приглашённые гости турнира (зарубежные команды) допускаются до командной борьбы если это не противоречит положению данного турнира. К командной борьбе допускается только команда «А». Команда «Б» в командном зачете не участвует. В состав региональной команды входят спортсмены, проживающие в данном регионе. Спортсмены имеют право входить в состав региональной сборной отличной от постоянного места проживания только по предварительному письменному соглашению с региональным представителем РФБ его региона. Спортсмены, не имеющие регионального представительства в их регионе, могут быть заявлены в любой команде по их усмотрению, либо в личном порядке вне команд.

КОМАНДА «А»

1. Каждая региональная Федерация может заявить команду «А». Максимально допустимое количество участников в команде «А» будет равно общему количеству категорий, открытых для соревнования в Чемпионате.

2. Максимально допустимое количество спортсменов команды «А» от региональной Федерации в любой категории не более двух.

3. Формирование команд «А» и «Б» ложится на региональных представителей.

4. Спортсмены, входящие в команду «А» должны быть заявлены в финальной заявке. Спортсмены, не отмеченные в финальной заявке литерой «А» по умолчанию, входят в команду «Б» и в командном зачёте не участвуют.

КОМАНДА «Б»

1. Каждая региональная Федерация может заявить не ограниченное число участников команды «Б».
2. Спортсмены команды «Б» полноправные участники соревнований в личном зачёте.

10.3 Отказ в участие. Участники команды «А» и «Б» могут быть не допущены к участию в соревнованиях на предварительном судействе, во время регистрации если, это предусмотрено положением соревнований. Причиной снятия с соревнований может являться:

- Спортивная форма спортсмена, не соответствующая статусу данного турнира

- Не истекший срок дисквалификации любого уровня
 - Отказ прохождения допинг теста
 - Предшествующие участия спортсмена в соревнованиях по бодибилдинг, как виду спорта, в соревнованиях не санкционированные РФБ (IFBB)
 - Не спортивное поведение (определение данного термина приводится ниже)
- При отказе в участие на соревнованиях стартовый взнос не взимается.

10.4 Заявка и регистрация.

1. Заявка для участия в национальных турнирах принимается только от избранных региональных представителей, исключение составляют только спортсмены, проживающие в регионах не имеющих региональных представителей. В заявку включаются спортсмены прошедшие предварительный отбор на региональном соревновании его региона
2. Предварительная заявка высылается на в оргкомитет соревнований и на электронный адрес исполкома Федерации не позднее 30 дней до даты регистрации, и несёт в себе информацию, указанную в положение турнира.
3. Финальная заявка высылается в электронном виде установленного образца в оргкомитет соревнований и исполком Федерации не позднее чем за 10 дней до начала турнира. Оригинал финальной заявки заверяется региональным представителем и имеющий информацию о медицинском допуске спортсмена к данным соревнованиям (подтверждённую печатью и подписью врача) сдается в оргкомитет соревнований на регистрации.
4. Официальная регистрация атлета: взвешивание и\или измерение роста на всех национальных соревнованиях проходит под руководством представителя исполкома РФБ (IFBB) следующим образом:
5. Все спортсмены, независимо от их категории, обязаны пройти Официальную регистрацию, которая обычно проходит за день до полуфиналов. Спортсмен не прошедший Официальную регистрацию в установленное время, не может быть допущен до соревнований.
6. Каждая команда, заявленная на соревнования, независимо от количества спортсменов, должна иметь старшего команды (указанного в финальной заявке)
7. Все спортсмены проходят процедуры взвешивания и\или измерения роста в том спортивном костюме, в котором они будут выступать в полуфиналах и финалах для того, чтобы Главный судья РФБ (IFBB) мог определить, что костюм спортсмена соответствует принятым стандартам IFBB.
8. Организатор должен обеспечить подходящее помещение для проведения Официальной регистрации, в которой будут стоять весы, калиброванные в килограммах, (такие же весы должны быть доступны спортсменам в удобном месте до Официальной регистрации, чтобы они смогли проверить свой вес), устройство, измеряющее рост; стол и стулья для секретариата, судей и
9. Все спортсмены обязаны иметь во время Официальной регистрации:
 - а). действительный паспорт или удостоверение личности (свидетельство о рождении)
 - б). для номинаций с произвольной программой, качественную фонограмму, с указанием фамилии и имени участника
10. Официальное время начала Регистрации будет указано Организатором. Все спортсмены, независимо от категории, должны присутствовать на Официальной регистрации в назначенное время.
11. Спортсмен, не прошедший официальную регистрацию, не допускается к участию в соревновании.
12. Если вес спортсмена не соответствует его\ее заявленной категории, то на его выбор он входит в категорию соответствующую его весу либо ему будет дано время главным судьёй соревнований, чтобы подогнать его\ее вес. Если, по любой причине,

спортсмен не возвращается в течение отпущенного ему времени, то он или она не будут допущены до соревнований. Организаторы соревнований РФБ (IFBB) не обязаны разыскивать участника\цу.

13. Главный судья РФБ (IFBB) и его или ее помощник(и) будут руководить процедурой взвешивания\измерения ростовых категорий каждого участника.

14. Все спортсмены должны предъявить действительный паспорт или удостоверение личности, без которого он\она не будут зарегистрированы.

15. Секретарь и его или ее помощник(и) составят списки всех участников всех категорий, как только процедура взвешивания\измерения роста будет завершена и размножат их для Главного судьи РФБ (IFBB), представителей региональных Федераций, ведущего, СМИ и других, если потребуется.

16. В течение Официальной регистрации, Судейский Комитет РФБ (IFBB) определит порядок, в котором спортсмены выступят перед судейской бригадой. Секретарь или его\ее помощник, выпустят каждого участника согласно его\ее порядкового номера, который спортсмен вытянет на жеребьевке. Номерок крепиться на левую сторону спортивного костюма спортсмена во время его\ее выступления в полуфинале и финале.

17. Использование сквернословия, вульгарности и оскорбления в музыкальном сопровождении произвольной программы запрещено.

18. Во время Официальной регистрации, юниор или ветеран(мастер) должны предоставить документальное свидетельство его\ее даты рождения (паспорт, свидетельство о рождении и т.д.).

19. В юниорских категориях могут принимать участие спортсмены не достигшие 23 лет на 1 января текущего года, в котором проводятся соревнования. Если на момент Официальной регистрации спортсмену\ке исполняется 23 год, то он\она могут выступать до конца года, в котором ему\ей исполнилось 23 года.

20. Спортсмен, достигший возраста 40 лет, может принимать участие в номинации мастера (ветераны) в выбранной категории.

21. Спортсменка, достигшая возраста 35 лет, может принимать участие в номинации мастера (ветераны) в выбранной категории.

22. Спортсмен, заявленный региональной Федерацией для участия на национальном соревновании, но не принимающий участие в этом соревновании по любой причине, будет дисквалифицирован сроком на один год (если спортсмен не будет иметь разрешения Главного судьи на не участие).

10.5 Согласие перед СМИ. Регистрируясь как участник национального соревнования, тем самым соглашаясь, что он или она могут быть сфотографированы и т.д. аккредитованными СМИ для использования РФБ (IFBB).

10.6 Контроль доступа. РФБ (IFBB) предоставляет право допуска на Официальную регистрацию лицам, указанным в финальной заявке как старший команды, а также регионального представителя РФБ (IFBB). Каждая команда получит зелёные карты (пропуск доступа за кулисы) в соответствии с количеством зарегистрированных спортсменов в этой команде.

Примечание. Зеленая Карта разрешает доступ только в некоторые ограниченные области, а вход в зрительный зал на полуфинал и финал только по билетам.

10.7 Анкета атлета. Каждый участник должен заполнить Анкету участника соревнований установленного образца.

Статья 11– Допинг-контроль

11.1 Допинг-контроль. Допинг-контроль проводится при наблюдении Медицинской Комиссии РФБ (IFBB) на всех национальных соревнованиях и в соответствии с анти-

допинговыми правилами РФБ (IFBB), которые соответствуют Кодексу WADA (мировое анти-допинговое агентство).

11.2 Декларация. Как участник национального соревнования, атлет соглашается соблюдать правила РФБ (IFBB), относительно допинг-контроля. Если атлет признан виновным в нарушении правил допинг-контроля, то на него\нее будут наложены штраф или санкции незамедлительно после получения результатов пробы "А". Атлет имеет право обжалования допинг-результатов.

11.3 Отбор для сдачи допинг-контроля. На соревнованиях тесты будут браться следующим образом:

- а) некоторое количество атлетов будет отобрано путем жребия во время взвешивания/измерения роста; и/или
- б) некоторое количество атлетов будет отобрано путем жребия из числа финалистов; и/или
- с) РФБ (IFBB) оставляет за собой право взять пробу у любого атлеты заявленного на соревнования

11.4 Отказ от прохождения допинг-контроля. При отказе спортсмена от сдачи допинг-контроля:

- а) аннулируется все его результаты, достигнутые на данном турнире
- б) спортсмен дисквалифицируется на срок установленный, действующим на тот момент, кодексом WADA

12.– Положения, номинации и категории

12.1.Положение. Все соревнования, санкционированные РФБ (IFBB) должны иметь положение о проведение.

- Положение национальных соревнований заверяется президентом РФБ (IFBB) либо лицом уполномоченным для этого советом федерации.
- Положение региональных соревнований заверяется избранным региональным представителем. Региональный представитель несёт полную ответственность за соответствия положения действующим правилам.
- Спортсмены, а также судьи, региональные представители, члены исполкома совета федерации, принявшие участия в соревнованиях, не санкционированных РФБ (IFBB), будут дисквалифицированы (на срок, установленный советом федерации)

12.2 Номинации и категории на национальных и региональных соревнованиях соответствуют действующим **правилам IFBB** и описываются в положении соревнований.

Статья 13 – Соревновательный костюм для презентации на сцене

13.1 Одежда для позирования. Одежда для позирования должна соответствовать действующим правилам IFBB для каждой номинации на момент проведения соревнований. Во время полуфиналов и финалов участники должны быть одеты в одну и ту же спортивную одежду, одобренную Главным судьей на взвешивании/регистрации. Использование любой другой одежды для позирования строго запрещается и ведет к дисквалификации на время соревнования.

13.2 Презентация на сцене. Во время нахождения на сцене соревнующиеся не имеют права:

1. носить украшение не предусмотренные правилами номинации
2. жевать жвачку или есть
3. Использование опор в течение полуфиналов или финалов строго запрещено
4. Средства для тонирования кожи должны быть нанесены на тело ровным слоем, так, чтобы не образовывалось полосок. Блестки, блеск или блестящие металлические частицы запрещены как в составе лосьонов/кремов с эффектом загара, так и сами по себе. IFBB ЗАПРЕТИЛА ГРИМ, КОТОРЫЙ МОЖЕТ БЫТЬ ВЫТЕРТ. ПРЕДСТАВИТЕЛЬ РФБ (IFBB) ПРОВЕРИТ ГРИМ ВСЕХ АТЛЕТОВ ЗА

КУЛИСАМИ И ЕСЛИ ОБНАРУЖИТ, ЧТО ГРИМ СТИРАЕТСЯ, ТО АТЛЕТ БУДЕТ ВЫНУЖДЕН УДАЛИТЬ ГРИМ ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА СЦЕНУ.

5. Возможно умеренное использование кремов для кожи, однако излишнее использование масла строго запрещено

6. Проверка грима, украшений и одежды перед выходом на сцену, уполномоченным представителем, является частью предварительного судейства.

Статья 14 - Судьи

14.1 Общее. Все судьи национальных турниров, желающие судить на санкционированных РФБ (IFBB) соревнованиях, должны быть членами региональных федераций, входящих в состав РФБ (IFBB), а также иметь подготовку, необходимую для судейства на национальном уровне прежде, чем проходить тест на судейство или судить национальные соревнования.

14.2 Национальные судейские удостоверения. Каждая региональная Федерация в своём составе должна иметь судью национальной категории, имеющий удостоверение судьи национальной Федерации установленного образца.

14.3 Получение права на судейство национальных соревнований. Каждая региональная Федерация должна нести ответственность за квалификацию своих судей и рекомендует своих лучших судей для судейства национальных турниров. Представление должно быть отправлено в Судейский Комитет РФБ (IFBB) в финальной форме заявки на конкретное соревнование.

14.4 Процедура тестирования кандидатов в судьи национальной категории. Требования к судьям, проходящим тестирование следующие:

1. Для получения удостоверения судьи национальной категории на чемпионате или кубке РК кандидат в судьи должен успешно заполнить тест-протоколы, выданные ему председателем судейской коллегии.

2. Знать и успешно сдать теоретическую часть (правила IFBB, критерии судейской оценок каждой номинации)

3. Быть заявленным/ой региональным представительством Федерации

14.5 Национальные судейские карточки. Успешно пройдя требуемое количество категорий пробного судейства, с участием в каждой не менее шести атлетов, и уплатив единовременный судейский взнос, сумма которого периодически устанавливается Судейским комитетом РФБ (IFBB), кандидат получает национальную судейскую карточку РФБ (IFBB).

14.6 Судейство на чемпионатах, санкционированных РФБ (IFBB). Для того чтобы принимать участие в судействе на чемпионате, санкционированном РФБ (IFBB), судья должен иметь действительную карточку судьи национальной категории РФБ (IFBB), которая отдается Судейской Коллегии РФБ (IFBB) на ее заседании перед процедурой взвешивания\измерения роста до начала предварительного судейства. Судейская Коллегия РФБ (IFBB) выбирает наиболее высококвалифицированных судей для судейства полуфиналов и финалов. По окончании финалов карточки должны быть возвращены судьям.

14.7 Срок подачи заявки на судейство. Региональная федерация должна указать в финальной заявке всех лиц, которые выдвинуты для судейства на соревновании, иначе, к судейству не будут допущены.

14.8 Состав судейской бригады. Обычно Судейский комитет РФБ (IFBB) назначает в судейскую бригаду от 7 до 11 судей. Особое внимание уделяется тому, чтобы каждый квалифицированный судья, присутствующий на Собрании судей, имел возможность работать в судейской бригаде, чтобы все регионы были представлены в равной степени и справедливо, и от каждого региона в одной судейской бригаде было представлено не более одного человека. Если нет возможности назначить 7 судей, то в судейской бригаде будет 5 судей.

14.9 Альтернативные судьи. Главный судья РФБ (IFBB) по своему усмотрению может вводить в судейскую бригаду альтернативных судей, число которых не превышает четырех.

14.10 Точность судейства. Для соблюдения точности судейства следует придерживаться следующих правил:

1. Кодекс чести РФБ (IFBB) обязывает спортивных официальных лиц обеспечить для соревнований наиболее компетентных судей. Судейский комитет РФБ (IFBB) уполномочен принимать все возможные меры для отбора в судейские бригады только тех судей, которые соответствуют или превосходят минимальный принятый стандарт судейской точности, принятый РФБ (IFBB).

2. Минимальным принятым стандартом считается общий средний результат судейства 65%, вычисленный как средний результат оценок в полуфиналах (70%) и финалах (60%) всех судимых категорий.

3. Точность судейства вычисляется с использованием «метода отклонения». Этот метод подсчитывает «отклонение» между индивидуальным местом атлета у одного судьи, и вычисленным местом того же атлета у всей судейской коллегии.

Статья 15 - Одежда судей и судейской бригады

15.1. Одежда судей.

1. Официальная форма РФБ (IFBB) для судей-мужчин должна состоять из темно-синего блейзера с символикой РФБ (IFBB) на левом нагрудном кармане, бледно-голубой или белой рубашки с галстуком РФБ (IFBB) и серых брюк.

2. Официальная форма РФБ (IFBB) для судей-женщин должна состоять из темно-синего блейзера с символикой РФБ (IFBB) на левом нагрудном кармане, бледно-голубой или белой блузки и серой юбки.

3. Главный Судья РФБ (IFBB) обладает полномочиями удалить из Судейской бригады любого судью за несоответствующую форму одежды.

4. РФБ (IFBB) может допустить летний вариант официальной одежды для судей, например, рубашка-поло с эмблемой РФБ (IFBB). Такой допуск возможен Главным, например, в регионах с жарким климатом.

15.2 Официальные лица. Следующие официальные лица должны присутствовать для проведения национальных соревнований:

- Председатель Судейского Комитета РФБ (IFBB)
- Главный Судья соревнований
- Секретариат соревнований
- Не менее пяти судей из возможно большего числа регионов. Возможно присутствие нескольких составов судей
- Два статиста.
- Судья по музыке
- Помощник Главного судьи и соответствующее число ассистентов
- Судья-комментатор или диктор.

15.3 Главный Судья РФБ (IFBB) (председатель Судейского Комитета). Главный Судья должен координировать и контролировать проведение регистрации, взвешивания, измерения роста, полуфиналов и финалов. Ни одно официальное лицо не имеет права принять решение без ведома Главного Судьи РФБ (IFBB).

15.4. Расположение судей. Расположение судей производится следующим образом:

1. Председатель Судейского Комитета рассаживает каждого из судей за отдельные столики, которые располагаются вдоль переднего края сцены, и двух статистов за столики в конце ряда судей, ближайшем к судье-комментатору. Затем Секретарь удостоверяется, что каждый судья получил бланки протоколов.

2. Номер каждого судейского места указывается на карточке (черные цифры на белом фоне), установленной на судейском столике. Цифры отпечатываются на обеих сторонах карточки таким образом, чтобы быть хорошо заметным атлетам со сцены и судьям. Судьям, входящим в состав судейской бригады обеспечивается лучший вид на спортсменов.

3. Член судейской бригады, оценивающий категорию в полуфиналах, должен судить эту же категорию в финалах и занимать то же место.

15.5. Поведение судей. Председатель Судейского Комитета напоминает судьям о правилах поведения. Судья не имеет права, иначе немедленно будет удален из судейской бригады:

1. беседовать с одним или несколькими судьями;
2. пытаться повлиять на вынесение решения другими судьями;
3. фотографировать во время судейства;
4. судить, находясь в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием наркотиков.

15.6. Статисты. Председатель Судейского Комитета должен убедиться в том, что статисты находятся с той же стороны сцены, где расположен судья-комментатор, и обладают достаточным количеством бланков протоколов для подсчета очков.

15.7. Прохладительные напитки. Организатор турнира должен позаботиться о том, чтобы перед каждым судьей стояли прохладительные напитки.

Статья 16- Полуфиналы и финалы

16.1. Общие положения. Все национальные соревнования должны проводиться на соответствующей сцене с профессиональным освещением, звуком и сиденьями, расположенными по ярусам. Организатор должен обратить особое внимание на следующие критерии:

1. СЦЕНА. В ходе судейства сцена должна быть поднята не более чем на 80 см. В том случае, если место проведения соревнований представляет собой плоскую поверхность, без ярусов, сцена должна быть приподнята на 1 метр. Если сцена находится на более высоком уровне, то места для судей также должны быть приподняты, так, чтобы они имели возможность видеть выступающих. Подиум для позирования на сцене должен быть расположен таким образом, чтобы судьи могли видеть каждого спортсмена с головы до ног.

2. Фон. Фон сцены должен быть нейтральным, не отвлекающего, предпочтительно черного цвета. На нем должна быть изображена эмблема IFBB и РФБ (IFBB) и официальное название турнира. Эмблема федерации, организующей соревнования, также может присутствовать. Однако эти эмблемы не должны мешать судьям и фотографам. Рекламные щиты вывешиваются только по обе стороны сцены, позади линии позирования. Размещение логотипов спонсоров регламентируется приложением к данным правилам.

3. Звук. Качество звука должно обеспечивать отличное звучание музыкального сопровождения спортсмена. Организатор турнира несет ответственность за то, чтобы музыкальное сопровождение спортсмена было включено с заранее оговоренного момента. Должна быть обеспечена работа микрофонов для Главного судьи РФБ (IFBB) и Судьи-комментатора.

4. Свет. Освещение сцены должно быть достаточным для комфортной работы судей. Освещение сцены должно быть однородным по всей протяженности линии позирования. Осветительные приборы должны быть расположены таким образом, чтобы не было теней на теле спортсменов во время позирования.

5. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПОСАДОЧНЫХ МЕСТ. Организатор турнира должен позаботиться о том, чтобы все судьи и зрители имели возможность видеть выступающих спортсменов в полный рост. Судьи и статисты должны сидеть на достаточно

большом расстоянии от зрителей. Фотографы, а также теле- и видео операторы не должны заслонять обзор зрителям и судьям.

6. Судья-комментатор играет большую роль в формировании образа РФБ (IFBB), представляя федерацию широкой публике на всех санкционированных РФБ (IFBB) турнирах. В связи с этим, судья-комментатор должен обладать даром публичного выступления перед широкой аудиторией, уверенно чувствовать себя и быстро принимать решения в сложных ситуациях. Судья-комментатор должен иметь в своем распоряжении трибуну с микрофоном, расположенную в той части сцены, откуда выходят соревнующиеся. Все соревнующиеся должны выходить на сцену и покидать ее с одной и той же стороны, при этом нормальным считается, если они будут входить с правой, а выходить с левой части сцены (смотря из зала).

7. Зона разминки. Организатор турнира должен предоставить соревнующимся комнаты для переодевания. Рядом с комнатами для переодевания, непосредственно примыкая к сцене, должна располагаться площадка, на которой Судья при участниках собирает спортсменов перед выходом на сцену.

8. Проверка. Главный Судья, Председатель Судейского Комитета РФБ (IFBB) совместно с Главным секретарем и Судьей-комментатором должны до начала предварительного судейства проинспектировать место проведения соревнований и удостовериться в его готовности.

9. Связь. Организатор турнира должен обеспечить всем необходимым оборудованием (наушники с микрофоном, портативные рации) официальных лиц, задействованных в проведении соревнования.

10. Офис. Организатор должен предоставить РФБ (IFBB) на все время проведения турнира офис, оборудованный компьютером, принтером и фотокопировальным устройством.

11. Вода/полотенца. Организатор обеспечивает достаточное количество воды и полотенец для спортсменов и сопровождающих. Полотенца предоставляются также и награждающим во время Финалов.

12. Скорая медицинская помощь. Организатор заботится о наличии медицинского персонала и возможности экстренной транспортировки участников на весь период соревнований.

13. Раздевалки (Гримерки). За кулисы и в раздевалки допускается только основной персонал. Категорически не допускаются супруги, друзья, подруги, члены семьи или родственники. Помогающие тренеры и ассистенты должны быть того же пола, что и спортсмены. Ни при каких обстоятельствах в раздевалки не допускаются тренеры и другие лица противоположного пола.

14. Фото и видеокамеры. Фотоаппараты и видеокамеры запрещены за кулисами и в раздевалках, кроме случаев их использования аккредитованными представителями прессы; записывающая аппаратура строго запрещена поблизости от раздевалок.

15. Контроль Доступа. РФБ (IFBB) имеет право управлять доступом в закулисную область в течение соревнований. РФБ (IFBB) может выпустить карты для доступа (зеленые карты) для каждой региональной Федерации. Эти карты будут распределяться на собрании менеджеров команд, которое состоится после Официальной регистрации атлетов.

Статья 16 - Полуфиналы. Отборочный раунд

16.1. Общие положения. Полуфиналы и финалы должно быть открыто для широкой публики, проводится на следующий день после Официальной регистрации. Расписание полуфиналов и финалов для каждой категории должно быть заранее опубликовано. Для того чтобы соревнующиеся имели время произвести разминку и переодеться для позирования, они должны явиться в зону разминки, по крайней мере, за 30 минут до начала судейства их категории. Все соревнующиеся несут полную ответственность за готовность к выходу на сцену. В том случае, если

спортсмен не готов выйти на сцену к моменту вызова его категории, он может быть снят с соревнований.

16.2. Отборочный раунд. В том случае, если в одной категории выступает более 15 спортсменов, отборочный раунд проводится с целью снижения количества до 15 человек.

Отборочный раунд должен проводиться следующим образом:

1. Все атлеты данной категории выстраиваются на сцене в одну (или две, если в этом есть необходимость) линию по порядку номеров. Главный Судья/Судья-комментатор вызывает соревнующихся в соответствии с порядковыми номерами, причем одновременно вызываются не более пяти спортсменов и дает им команду продемонстрировать четыре обязательных позы;

а) двойной бицепс спереди;

б) груды/бицепс сбоку;

в) двойной бицепс сзади;

г) пресс, бедро.

Либо, в соответствующих категориях, переднюю, две боковые и заднюю позы.

2. В Листке судьи, если число соревнующихся превышает 21, судья отмечает крестиком «Х» номера участников, которых он включил в число 15 финалистов. Если в категории от 16 до 21 спортсмена, крестик ставится напротив номеров тех участников, которых судья хотел бы исключить из числа 15 финалистов.

3. Используя Сводный протокол, статисты записывают напротив фамилии каждого судьи его/ее выбор. Затем оценки под грифом «Х» складываются для каждого спортсмена и выводится результат в колонке «ИТОГО». В зависимости от ситуации, оговоренной в п. 16.2.2, таким образом будет составлен список лучших 15-ти или худших 6-ти. В конце этого раунда, независимо от применяемой процедуры, 15 лучших атлетов получают право бороться в полуфинале.

4. В том случае, если на 15-е место претендует несколько спортсменов, набравших равное число очков, Главный Судья/Судья-комментатор выводит их на сцену с тем, чтобы после демонстрации четырех обязательных поз, возникшее противоречие было разрешено судейской бригадой, обслуживающей эту категорию.

Статья 17 - Полуфиналы: Раунд 1 (Сравнения в Обязательных позах)

17.1. Полуфинальное судейство должно следовать непосредственно за отборочным раундом и проходить следующим образом:

1. Все 15 полуфиналистов вызываются на сцену вместе, выстраиваются в шеренгу по порядку номеров. Судьям дается короткий промежуток времени на то, чтобы отметить номера участников в протоколах.

2. После этого спортсмены, будут выполнять команды главного судьи соревнований демонстрируют обязательные позы данной номинации, действующих международных правил IFBB. Использование поз из других номинаций не приемлемо. За правильностью демонстрации поз следит судья при участниках, находящейся на сцене. Если спортсмен демонстрирует позы с отклонением от правил ему делают замечание, при первом замечании судейская оценка не должна снижаться, при повторном отклонении от правил судьи имеют право на снижение судейской оценки данного спортсмена.

3. После этого судьи переходят к сравнениям, вызывая одновременно не более пяти спортсменов, с демонстрацией семи обязательных поз (пять поз для женщин):

а) двойной бицепс спереди;

б) широчайшие мышцы спины спереди (только для мужчин);

в) бицепс сбоку;

г) двойной бицепс сзади;

д) широчайшие мышцы спины сзади (только для мужчин);

е) трицепс сбоку;

ж) пресс-бедро.

Либо; передний, задней, и двух боковых поз в соответствующих номинациях.

4. Каждый судья должен следить за ходом всех сравнений.

5. Используя бланк «Листок судьи» каждый судья должен расположить спортсменов с 1-го по 15-е места, точно указывая то место, на котором стоит определенный атлет по отношению к остальным 14-ти атлетам, не присваивая одинаковых мест. Судьи также могут использовать бланк «Личные пометки судьи», являющийся строго конфиденциальным.

6. Статисты должны занести места спортсменов, распределенные судьями, в Сводный протокол-бодибилдинг, раздел «Полуфинал». После этого вычеркиваются два высших и два низших места для каждого спортсмена, а пять оставшихся мест (если судей было семь) суммируются и результаты заносятся в колонку «Сумма мест». После подсчета суммы мест выставляются места спортсменов, причем атлет с наименьшей суммой занимает 1 место, а атлет с наибольшей суммой — 15-е место. Лучшие шесть становятся финалистами.

7. Описанные выше действия касаются каждой категории.

8. При возникновении равного счета в полуфинале победитель определяется методом «сравнительного счета». Места, присужденные каждым судьей, атлетам с равной суммой мест, сравниваются «колонка за колонкой». Над колонкой у спортсмена с меньшей суммой мест ставится точка. Для разрешения «ничьей» берутся в расчет результаты всех девяти судей. Количество точек подсчитывается для спортсменов с равной суммой мест. Победителем объявляется и получает лучшее место спортсмен, набравший большее количество точек.

9. Судейские листы должны храниться строго конфиденциально, и допускаются к ним только статисты и Главный судья РФБ (IFBB).

10. Шестерка финалистов продолжает соревноваться с нулевым количеством баллов.

11. На усмотрение Главного судьи РФБ (IFBB), лучшие 6 финалистов могут быть объявлены после полуфиналов или перед финалами.

Статья 18 - Финалы: Церемония открытия

18.1. Церемония открытия. Церемония открытия на всех национальных соревнованиях проходит следующим образом:

1. Все участвующие региональные Федерации будут выстроены на сцене в алфавитном порядке, а регион-Организатор выходит последний и становится в центре.

2. Глава делегации команды каждой региональной Федерации будет стоять с указателем своего региона с членами команды, стоящими сзади (обычно один спортсмен от региональной Федерации). Глава делегации должен быть одет в официальной униформу РФБ (IFBB), а спортсмены в соревновательной костюм.

3. Национальный флаг будет поднят, в то время как звучит государственный гимн.

4. Следующие лица приглашаются для приветствий:

а) Президент национальной Федерации; и/или

б) Вице-президент РФБ (IFBB) по региону; и/или

в) Почетный гость национальной Федерации; и/или

г) Президент РФБ (IFBB), или должностные лица РФБ (IFBB), которые объявят соревнования открытыми.

5. После этого официальные лица, выступающие с приветственными речами, удаляются со сцены.

6. Региональная федерация, проводящая соревнование, может представить небольшую (не более 20 минут) художественную программу открытия.

Статья 19 Финалы:

Финалы будут незамедлительно следовать за Церемонией открытия и пройдут следующим образом.

19.1 Раунд 2 (Обязательные позы) Раунд 2 будет следовать следующим образом:

1. В Раунде 2, под руководством Главного судьи РФБ (IFBB), шестерка финалистов выполнят 7 обязательных поз, в группе, в центре сцены, слева и справа. Может быть исполнена 8-я поза, “максимальная мускулистость”. Этот раунд будет оцениваться.
2. Шесть финалистов по результатам полуфиналов приглашаются на сцену по порядку номеров и выстраиваются в линию. Публике объявляется номер участника, его имя и регион. Судьи в это время отмечают номера участников в протоколах.
3. Девятка судей, судивших категорию в полуфиналах, судит эту категорию и в финалах (состав судей судящих, например, мужчин легкой весовой категории в ходе полуфиналов будет судить ту же категорию и в финалах

19.2 Раунд 3 (Произвольная программа)

2. В номинациях где есть произвольная программа, каждый финалист по порядку исполняет свою программу позирования под музыку по своему выбору, длительность не более 60 секунд как для мужчин, так и для женщин. Этот раунд оценивается.
3. Используя Листок судьи, каждый судья должен распределить шестерку финалистов с 1 по 6 место.
4. Статисты заносят оценки судей в Сводный протокол, в раздел «Финал» Раунд 3, вычеркивая две высшие и две низшие оценки для каждого спортсмена. Баллы каждого спортсмена суммируются и результаты заносятся в колонку «Сумма мест».

19.3 Процедуры:

1. «Сумма мест» Раунда 2 будет суммироваться с «Суммой мест» Раунда 3 для получения «Итоговой суммы мест».
2. по окончании 1 или 2 раундов либо перед награждением Главный судья РФБ (IFBB) может объявить минуту свободного позирования под музыку, выбранную Организатором. Минута свободного позирования не оценивается.
3. Используя Листок судьи, каждый судья должен распределить шестерку финалистов с 1 по 6 место, не, присваивая одинаковых мест.
4. Статисты заносят оценки судей в Сводный протокол, в раздел «Финал» Раунд 2, вычеркивая две высшие и две низшие оценки для каждого спортсмена. Баллы каждого спортсмена суммируются и умножаются на два, и результаты заносятся в колонку «Сумма мест». Сумма мест Раунда 2 складывается с суммой мест Раунда 3 для получения итоговой суммы мест и для расстановки спортсменов по местам. Спортсмен с наименьшим количеством баллов становится первым, а спортсмен с наибольшей суммой баллов становится шестым.
5. При возникновении равного счета, ничья решается методом «сравнительного счета». Места, присужденные каждым судьей, сравниваются «колонка за колонкой», над колонкой у спортсмена с меньшей суммой мест ставится точка. Для разрешения ничьей берутся в расчет результаты всех девяти судей. Количество точек подсчитывается для обоих спортсменов. Победителем объявляется и получает лучшее место спортсмен, набравший большее количество точек.
6. В течение полуфиналов и финалов, Секретарь будет ответственен за сбор листков судей и, вместе с Главным судьей РФБ (IFBB), будет определять их точность. Если какой-либо судья выставил оценки, которые отличаются от оценок других судей с большим разбросом, Главный судья может попросить судью для объяснения его или ее оценок. Главный судья РФБ (IFBB) имеет полномочие, чтобы удалить из назначенной судейской бригады любого судью, который оказался некомпетентным, или за плохое или недопустимое поведение.

Статья 20 - Финалы: Церемония награждения

20.1 Процедуры. Церемония награждения будет проходить следующим образом:

1. Каждая категория проводит свою церемонию награждения сразу, в то время как финалисты будут выстроены в линию на задней части сцены.
2. Судья-комментатор согласно Сводному протоколу объявляет имя и регион спортсмена, начиная со спортсмена, получившего шестое место, после чего спортсмен становится в левой части линии награждения спортсменов, далее пятое место с права, четвёртое в левой части линии награждения. Судья-комментатор объявляет имя и регион спортсмена, получившего 3-е место, и спортсмен становится с правой стороны на линии и получает приз. Затем Судья-комментатор объявляет результаты 2-го места и спортсмен становится с левой стороны на пьедестале и получает приз. Судья-комментатор объявляет результаты 1-го места и спортсмен становится посередине.

3.Схема линии награждения:

5 3 1 2 4 6

Судьи

Зрители

4. Президент РФБ (IFBB) или его представитель награждает золотой медалью РФБ (IFBB) чемпиона, серебряной медалью — спортсмена, занявшего 2-е место, и бронзовой медалью — спортсмена, занявшего 3-е место. Медали РФБ (IFBB) являются обязательными призами на турнирах, санкционированных РФБ (IFBB). Президент или представитель награждает шестерых финалистов дипломами.

6. После того, как церемония награждения завершена, можно попросить финалистов остаться на сцене в течение короткого периода времени для фотографирования в следующем порядке:

- Вся шестёрка финалистов и официальные лица, проводившие награждения, которые находятся между спортсменами занявший 1 и 2 и между 2 и 3 местами.
 - Тройка призёров без представителей и официальных лиц.
 - Только победитель
- В Абсолютном первенстве:
- Победитель и официальные лица
 - Только один победитель

Статья 21 - Награда «Абсолютный чемпион»

21.1 Абсолютный чемпион среди мужчин и женщин определяется следующим образом:

1. Сразу после церемонии награждения последней весовой\ростовой категории, все победители в категориях вызываются на сцену по порядку номеров и выстраиваются в линию.
2. Главный судья РФБ (IFBB) проводит обязательное позирование (7 для мужчин или 5 поз для женщин либо переднюю, заднюю и две боковые, в зависимости от номинации), после чего в течение 60сек спортсмены одновременно выполняют свободное позирование.
3. Используя «Листок судьи» судьи располагают всех атлетов точно указывая то место, на котором стоит определенный атлет по отношению к остальным атлетам, не присваивая одинаковых мест. Судьи должны распределить всех спортсменов по местам, не ограничиваясь выбором одного, выбирая достойного, по их мнению, звания абсолютного чемпиона.

4. Статисты, пользуясь Сводным протоколом, подсчитывают очки и определяют абсолютного чемпиона.

5. Приз абсолютному чемпиону вручает Президент РФБ (IFBB) или главное официальное лицо РФБ (IFBB). Приз предоставляется федерацией-Организатором.

Статья 22 – Награда “Лучшая региональная команда”

22.1 Лучшая региональная команда. Подсчет баллов и представление лучшей национальной сборной производится следующим образом:

1. Статист будет использовать сводные протоколы всех категорий, где спортсмены, занявшие места с 1 по 10 приносят очки для подсчета командных очков каждого региона. Шкала баллов выглядит так: 1 место -16 очков, 2-12, 3-9, 4-7, 5-6, 6-5, 7-4, 8-3, 9-2, 10-1. После того, как определились три победившие национальные федерации, проводится церемония награждения. Президент или его представители вручает призы, представленные организатором трем победившим командам.

2. Главы делегаций или руководители команд лучших 3 стран получают призы за свой регион.

3. При равном счете у двух национальных сборных, спор решается определением, чья команда завоевала больше первых мест, больше вторых, больше третьих и т.д. мест.

Статья 23– Метод относительного размещения

23.1 В полуфиналах для подсчета очков используется метод «относительного размещения». При возникновении равного счета, ничья решается методом «сравнительного счета». Места, присужденные каждым судьей, сравниваются «колонка за колонкой», над номером спортсмена с меньшей суммой мест ставится точка. Для разрешения ничьей берутся в расчет результаты всех девяти судей. Количество точек подсчитывается для обоих спортсменов. Победителем объявляется и получает лучшее место спортсмен, набравший большее количество точек.

23.2 В финалах очки Раунда 2 суммируются с очками Раунда 3 для получения итоговой суммы мест. В финалах также используется метод «относительного размещения».

Статья 24 - Публикация результатов

24.1 Результат. Статисты собирают Сводные протоколы для каждой категории и заносят результат в «Итоговые протоколы». Копии этих листов распространяются среди региональных делегаций, прессы, радио и телевидения сразу после соревнования.

24.2 Содержание. Итоговые протоколы содержат информацию о номере, имени и регионе каждого участника в каждой категории, перечисляя всех участников и занятых ими мест с указанием набранной в каждом раунде суммы мест.

24.3 Поправки. РФБ (IFBB) публикует на Интернет сайте РФБ (IFBB) - [www.РФБ \(IFBB\).com](http://www.РФБ(IFBB).com) все поправки к результатам прошедших соревнований с учетом результатов допинг-контроля.

Статья 25 - Стартовый взнос РФБ (IFBB)

25.1 Стартовый взнос РФБ (IFBB). РФБ (IFBB) устанавливает стартовый взнос для всех спортсменов, участвующих в национальных соревнованиях. Размер стартового взноса приписывается в положении каждых соревнований.

Статья 26 - Дополнения

29.1 Поправки. Настоящие правила могут быть исправлены\дополнены время от времени. Дополнения утверждаются на собрании Исполкома РФБ (IFBB). Между собраниями, правила могут быть исправлены решением большинства между Президентом, Исполнительным Помощником Президента и Генеральным секретарем.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

КАК ОЦЕНИВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ СПОРТСМЕНОВ В БОДИБИЛДИНГЕ.

1.1 Общее. Оценивая телосложение атлета, судья должен следовать обычной процедуре, которая позволит оценить телосложение. В обязательных позах судья должен, в первую очередь, смотреть на основные демонстрируемые мышечные группы, а далее рассмотреть телосложение целиком, обращая внимание на каждую группу мышц в нисходящей последовательности, оценивая общее впечатление, мышечный объем, сбалансированность развития, мышечную плотность и рельеф. Нисходящая последовательность должна включать: шею, плечи, грудь, мышцы рук, переход груди в дельту, пресс, талию, бедра, ноги, икры. Та же самая процедура и для поз, которые демонстрирует спортсмен, стоя спиной к судьям, включая оценку верха и низа «трапеций», мышц «терес», разгибателей спины, ягодичных мышц, мышц задней поверхности бедер, икр. Детальная оценка различных мышечных групп происходит в течение сравнений, что помогает судье одновременно сравнивать сбалансированность мышц, их плотность, и в тоже время принимать во внимание телосложение в целом. Сравнения в обязательных позах не должны быть слишком акцентированы, поскольку эти сравнения помогут судье сделать выбор спортсмена, который имеет превосходящее телосложение с точки зрения мышечного развития, сбалансированности, плотности и рельефа.

1.2 Оценка обязательных поз у мужчин.

1. «Двойной бицепс спереди». Стоя лицом к судьям, и поставив ноги на небольшом расстоянии друг от друга, участник должен поднять обе руки до уровня плеч и согнуть их в локтях. Кисти рук должны быть сжаты в кулаки и повернуты вниз. Это заставит напрячься мышцы бицепса и предплечий, являющихся основными мышечными группами, оцениваемыми в этой позе. Кроме того, участник должен стремиться напрячь как можно больше мышц, поскольку судьи оценивают все тело. Судья сначала рассмотрит мускулы бицепса, обращая внимание на пик бицепса, его форму, и продолжая обзор на развитие предплечий, дельтовидных мышц, пресса, бедра и ног. Судья будет обращать внимание на плотность мышц, рельеф и сбалансированность.

2. «Широчайшие мышцы спины спереди». Стоя лицом к судьям, и поставив ноги на небольшом расстоянии друг от друга, спортсмен должен положить кисти рук, предпочтительнее сжатых в кулаки, на нижнюю часть талии и «расправить» широчайшие мышцы спины. Спортсмен должен постараться напрячь мышцы груди, рук, пресса. Строго запрещено сильно натягивать плавки. Судья в первую очередь должен оценивать смог ли спортсмен показать «размах» широчайших мышц, создавая торс в форме латинской буквы «V». Затем судья должен оценить всю позу с головы до ног, как в позе 1, отмечая поначалу общие аспекты, а затем концентрируясь на более детальном рассмотрении различных мышечных групп.

3. «Бицепс сбоку». Для того чтобы продемонстрировать свой лучший бицепс, спортсмен должен повернуться левым или правым боком к судьям, согнуть ближайшую к судьям руку под прямым углом (со сжатым кулаком), а другой взяться за запястье согнутой руки. Нога, ближайшая к судьям, сгибается в колене и стоит на

носке. Спортсмен напрягает грудь и бицепс, а также напрягает мышцы бедра, в частности группу бицепса (сгибателя) бедра и, осуществляя давление ногой вниз на носок ноги, демонстрирует напряжение мышц икры. При этом судья должен оценить всю позу «с головы до ног».

4. «Двойной бицепс сзади». Спортсмен должен повернуться спиной к судьям, согнуть руки и, как в позе «двойной бицепс спереди», отставить ногу назад, опираясь на носок, и затем напрячь мышцы рук, а также плеч, спины, бедер и икр. Судья должен в первую очередь обратить внимание на мышцы рук, а затем оценить всю позу «с головы до ног». При этом оценивается гораздо большее количество мышечных групп, чем во всех других позах, включая мышцы шеи, дельтовидные мышцы, бицепс, трицепс, предплечья, трапецию, разгибатели спины, наружные косые, широчайшие, ягодичные, бицепс бедра и икры. Эта поза, вероятно, более чем другие поможет определить качество плотности мышц спортсмена, рельеф и общий баланс телосложения.

5. «Широчайшие мышцы спины сзади». Спортсмен должен, стоя спиной к судьям, положить руки на талию, держа локти широко. При этом одна нога отставлена назад и упирается на носок. Затем он напрягает и «раздвигает» широчайшие мышцы спины, как можно шире и показывает напряжение этих мышц, а также бедер и голени за счет давления вниз на носок ноги, отставленной назад. Строго запрещено сильно натягивать плавки. Судья должен оценить не только «размах» широчайших мышц спины, но также и хорошую поперечную плотность и затем оценить всю позу «с головы до ног».

6. «Трицепс сбоку». Спортсмен может выбрать любую сторону для этой позы так, чтобы показать судьям трицепс лучшей руки. Он должен повернуться левым или правым боком к судьям и завести обе руки за спину. Он может или сцепить пальцы, или взяться «задней» рукой за запястье «передней» руки. «Передняя» нога, ближайшая к судьям, должна быть согнута в колене и опираться на носок. При этом спортсмен заставляет напрячься мышцы трицепса. Он также «поднимает» грудь и напрягает мышцы пресса, также как и мышцы бедра и икры. Судья должен сначала обратить внимание на трицепс и затем оценить всю позу «с головы до ног». В этой позе и в позе «бицепс сбоку» судья должен рассмотреть мышцы бедра и икры в профиль, что поможет ему оценить развитие этих мышц более точно.

7. «Пресс-бедро». Стоя лицом к судьям, спортсмен должен завести обе руки за голову и выставить ногу вперед. Затем он должен напрячь мышцы пресса, одновременно напрягая мышцы бедер. Судья должен оценить мышцы пресса и бедра, а также всю позу «с головы до ног».

1.3 Оценка в полуфиналах. Оценивая в полуфиналах, важно обратить внимание, как на общее развитие спортсмена, так и на различные мышечные группы. Судья должен отобрать спортсменов с гармоничным, классическим телосложением, а также обратить внимание на спортивное позирование и поведение, анатомическую структуру (включая телосложение, широкие плечи, высокую грудь, спину, прямоту ног), пропорции. Акцентируются также тонус кожи с отсутствием хирургических или других шрамов, пятен, прыщей или тату, которые РФБ (IFBB) рассматривает как пятна на коже, аккуратную прическу, хорошо сложенные ноги, и пальцы ног. При возникновении проблем в выборе двух или более спортсменов, которые, кажется, одного уровня, судья должен обратить внимание на вышеупомянутые аспекты, которые помогут дифференцировать спортсменов.

1.4 Оценка женского телосложения. Прежде всего, судья должен иметь в виду, что он судит соревнования по бодибилдингу среди женщин, и что основная цель состоит в том, чтобы выявить идеальное женское телосложение. Поэтому, самый важный аспект – мышечность, но все же женской фигуры. Применяются те же аспекты, которые были описаны для оценки мужского телосложения, но мышечность не

должна быть чрезмерной и массивной как у мужчин. Тело женщины не должно быть истощено, вследствие «сушки». Оцениваются и умение спортсменки держаться на сцене.

1.5 Женские обязательные позы.

1. «Двойной бицепс спереди». Стоя лицом к судьям, и поставив ноги на небольшом расстоянии друг от друга, спортсменка должна поднять обе руки до уровня плеч и согнуть их в локтях. Кисти рук должны быть сжаты в кулаки и повернуты вниз. Это заставит напрячься мышцы бицепса и предплечий, являющихся основными мышечными группами, оцениваемыми в этой позе. Кроме того, спортсменка должна стремиться напрячь как можно больше мышц, поскольку судьи оценивают все тело. Судья сначала рассмотрит мускулы бицепса, обращая внимание на пик бицепса, его форму, и продолжая обзор на развитие предплечий, дельтовидных мышц, пресса, бедра и ног. Судья будет обращать внимание на плотность мышц, рельеф и сбалансированность.

2. «Бицепс сбоку (грудь сбоку)». Для того чтобы продемонстрировать свой лучший бицепс, спортсменка должна повернуться левым или правым боком к судьям, согнуть ближайшую к судьям руку под прямым углом (со сжатым кулаком), а другой взяться за запястье согнутой руки. Нога, ближайшая к судьям, сгибается в колене и стоит на носке. Спортсменка напрягает грудь и бицепс, а также напрягает мышцы бедра, в частности группу бицепса (сгибателя) бедра и, осуществляя давление ногой вниз на носок ноги, демонстрирует напряжение мышц икры. При этом судья должен оценить всю позу «с головы до ног».

3. «Двойной бицепс сзади». Спортсменка должна повернуться спиной к судьям, согнуть руки и, как в позе «двойной бицепс спереди», отставить ногу назад, опираясь на носок, и затем напрячь мышцы рук, а также плеч, спины, бедер и икр. Судья должен в первую очередь обратить внимание на мышцы рук, а затем оценить всю позу «с головы до ног». При этом оценивается гораздо большее количество мышечных групп, чем во всех других позах, включая мышцы шеи, дельтовидные мышцы, бицепс, трицепс, предплечья, трапецию, разгибатели спины, наружные косые, широчайшие, ягодичные, бицепс бедра и икры. Эта поза, вероятно, более чем другие поможет определить качество плотности мышц спортсменки, рельеф и общий баланс телосложения.

4. «Трицепс сбоку». Спортсменка может выбрать любую сторону для этой позы так, чтобы показать судьям трицепс лучшей руки. Она должна повернуться левым или правым боком к судьям и завести обе руки за спину. Она может сцепить пальцы или взяться «задней» рукой за запястье «передней» руки. «Передняя» нога, ближайшая к судьям, должна быть согнута в колене, и опираться на носок. При этом спортсменка заставляет напрячься мышцы трицепса. Он также «поднимает» грудь и напрягает мышцы пресса, также как и мышцы бедра и икры. Судья должен сначала обратить внимание на трицепс и затем оценить всю позу «с головы до ног». В этой позе и в позе «бицепс сбоку» судья должен рассмотреть мышцы бедра и икры в профиль, что поможет ему оценить развитие этих мышц более точно.

5. «Пресс-бедра». Стоя лицом к судьям, спортсменка должна завести обе руки за голову и выставить ногу вперед. Затем она должна напрячь мышцы пресса, одновременно напрягая мышцы бедер. Судья должен оценить мышцы пресса и бедра, а также всю позу «с головы до ног».

1.6 Оценка телосложений смешанных пар. Судья должен оценить телосложение женщины и мужчины, составляющих пару, так же, как и в их индивидуальных соревнованиях, делая пометки в своем личном черновике в разделах «женщина» и «мужчина». Затем судья должен оценивать каждую пару как единое целое. При этом более высокие места должны получить те пары, в которых телосложение женщины и мужчины гармонирует и дополняет друг друга. В то же время, те пары, чье

Смешенные пары выполняют следующие пять обязательных поз:

- 1.7 Костюмы.** Костюм мужчин (плавки) и женщин (бикини), выступающих в соревнованиях смешанных пар, идентичны костюмам в индивидуальных соревнованиях мужчин и женщин, однако, приветствуются костюмы одинаковые по цвету, которые подчеркивают телосложение участников и их внешность как единое целое. Номер участников одной пары крепится на левую сторону плавков у мужчины и бикини у женщины.

ΦΙΤΗΕΣ

31.1 Общее. Правила РФБ (IFBB) по фитнесу состоят из инструкций, директив и решений для руководства национальными федерациями, которые являются членами РФБ (IFBB) для продвижения фитнеса, как вида спорта.

31.2 Правила. Некоторые административные и технические правила, которые описаны в разделе БОДИБИЛДИНГ, те же самые и для фитнеса и поэтому, не повторяются в данном разделе.

32.1 Обязанности. Организатор чемпионатов мира покрывает расходы по размещению в двухместных номерах и трехразовое питание для атлетов и делегатов:

- Примечание 1:* максимум восемь спортсменов (две женщины в соревнованиях по бодибилдингу, две женщины в соревнованиях по фитнесу и четыре женщины в соревнованиях по бодифитнесу) от одной национальной федерации могут принимать участие в соревновании, но не более двух спортсменов в одной категории.

Примечание 3: По соглашению между РФБ (IFBB) и Организатором, могут быть открыты дополнительные категории.

2. Чемпионат мира среди юниоров и ветеранов по бодибилдингу, фитнесу и бодифитнесу в течении 4 дней\3 ночей:
 - а) 3 или менее спортсменов 1 делегат
 - б) более 3 спортсменов 2 делегата

Примечание 1: максимум девятнадцать спортсменов (одна юниорка по бодибилдингу, два юниора по бодибилдингу, две юниорки по фитнесу, один юниор по фитнесу, две юниорки по бодифитнесу, один юниор по классическому бодибилдингу, одна женщина в категории мастера по бодибилдингу и одна по бодифитнесу, семь мужчин в категории мастера по бодибилдингу и один по классическому бодибилдингу) от одной национальной Федерации могут принимать участие в соревновании, но не более двух спортсменов в любой одной категории.

Примечание 2: Делегации, не имеющие спортсменов в своем составе, оплачивают полную стоимость своего пребывания на соревнованиях самостоятельно.

Примечание 3: По соглашению между РФБ (IFBB) и Организатором, могут быть открыты дополнительные категории.
3. В категории юниорок по фитнесу каждая национальная федерация может заявить в команду "А" максимум по одной спортсменке, но не более двух спортсменок в любой одной категории.
4. Среди взрослых в номинации фитнес каждая национальная федерация может заявить в команду «А» максимум двух спортсменок, но не более двух спортсменок в любой одной категории.
5. Правила, относительно команды "В" описаны в статье 9.5.

Статья 33 - Категории

33.1 Категории. На чемпионатах мира по фитнесу открыты следующие категории:

1. юниорки:
 - а) до и включительно 163см;
 - б) свыше 163см.
2. женщины:
 - а) до и включительно 163см;
 - б) свыше 163см.

Статья 34 – Соревновательный костюм

34.1 Соревновательный костюм. Спортивный костюм – раздельный купальник (бикини) и туфли на высоких каблуках в течение полуфиналов; раздельный купальник (бикини), и костюм на усмотрение спортсменки в финалах. Цвет и стиль бикини и туфель – на усмотрение спортсменки, кроме ограничений обозначенных ниже.

1. Национальные федерации и главы делегаций ответственны за то, чтобы их спортсменки по фитнесу ознакомлены с правилами РФБ (IFBB).
2. В раунде бикини стринги строго запрещены. Бикини должно закрывать минимум половины ягодиц в течение всего соревнования.
3. За кулисами, перед выходом на сцену, судья при участниках проверит соответствие костюма (бикини) правилам РФБ (IFBB). Если бикини не отвечает стандартам РФБ (IFBB), спортсменке будет дано пять (5) минут, чтобы привести костюм в соответствие, иначе спортсменка будет дисквалифицирована.
4. Во время исполнения произвольной программы не разрешается надевать «стринги» поверх лосин, чулок в сеточку или колготок. Нельзя надевать «стринги» под юбку или иной вид одежды, открывающих ягодицы при передвижении участницы по сцене.
5. Если во время выступления спортсменка снимает часть костюма, открывая плавки-стринги, музыка незамедлительно останавливается, а участница дисквалифицируется.

6. Использование блесток и блеска на теле запрещено.
7. Участницы несут ответственность за соответствие их костюма стандартам РФБ (IFBB).
8. Все вопросы относительно костюма доводятся до сведения главного официального лица РФБ (IFBB) или Главного судьи РФБ (IFBB) во время Официальной регистрации атлета.

Статья 35 - Выступление на сцене

35.1 Выступление на сцене. К спортсменке предъявляются следующие требования:

1. На сцене не разрешается жевать жвачку или конфеты.
2. Допускается укладка волос и ювелирные украшения.
3. Использование опор запрещено.

Примечание 1: термин "опора" означает любой объект, устройство или изделие, исключая "костюм", которые заносятся на сцену перед исполнением произвольной программы и после исполнения за кулисы посторонним или посторонними. Термин "костюм" означает любое изделие одежды спортсменки, включая любое небольшое изделие, которое можно нести или держать в руке, например, трость.

4. Спортсменкам не разрешается использование каких-либо устройств, которые оставляли бы материал на сцене и представляли опасность для других участниц и/или, чтобы сцена нуждалась в уборке перед следующим выступлением.
5. Спортсменка должна выйти на сцену и уйти со сцены для исполнения произвольной программы без помощи постороннего человека или посторонних, например, нельзя нести спортсменку на руках.
6. Из соображений безопасности строго запрещается применение масла.
7. В произвольной программе можно выступать босиком, в теннисных туфлях или кроссовках.
8. Допускается размещение эмблем фирм-спонсоров на одежде участниц соревнований: в произвольной программе размеры их не должны превышать 4 см х 8 см.

Статья 36 – Полуфинал: Отборочный раунд

36.1 Процедуры. Предварительный отборочный раунд в фитнесе обычно проводится в том случае, если в категории заявлено более 15 атлетов и проходит следующим образом:

1. Все участницы, в бикини и туфлях на каблуках, вызываются на сцену, выстраиваются в шеренгу по порядку номеров.
2. Главный судья РФБ (IFBB) попросит участниц сделать 4 поворота на 90°.
3. Если в категории больше участниц, чем нужно, Главный судья РФБ (IFBB) может разделить категорию на равные группы для выполнения поворотов.
4. На этом этапе судьи оценивают фигуру по степени атлетического сложения, пропорций и тону кожи.
5. Статисты заполняют Сводный протокол, куда вносятся оценки судей и подводится итог. В зависимости от количества участниц (до 21 или более) либо отбираются 15 спортсменок, либо отсеиваются 6.
6. В итоге, без различия, какая процедура использовалась, остаются 15 спортсменок, имеющих право пройти в полуфинал.
7. При возникновении ничьей в борьбе за 15 место, между двумя или более участницами эти участницы вызываются на сцену и снова проходят повороты на 90°.

Статья 37 - Полуфинал: Раунд 1 (бикини)

37.1 Процедуры. Раунд 1 пройдет следующим образом:

1. Лучшие 15 участниц выходят на сцену и выстраиваются в шеренгу по порядку номеров.

2. Главный судья дает команду сделать 4 поворота на 90°, сначала всем одновременно, затем группами не более 5 человек. Судьи будут определять их собственные сравнения.
3. Главный судья РФБ (IFBB) вызывает на переднюю часть сцены спортсменов, согласно индивидуальным судейским заявкам на сравнения, для выполнения четырех поворотов на 90°, в группах не больше пяти участниц одновременно.
4. Каждый судья оценивает все сравнения спортсменов, а не только выполняемые по просьбе какого-то одного судьи. Рекомендации «Как оценивать соревнования по фитнесу» см. в Приложении 7.
5. На этом этапе оценивается атлетическое сложение с особым вниманием к плотности мышц, симметрии, пропорциям мышц и физической привлекательности, которая включает в себя лицо, женственность, тонус кожи, осанку и общее впечатление.
6. В Листке судьи судья размещает участниц с 1 по 15 места по принципу «одно место - одной спортсменке».
7. Судьи могут использовать форму «Личные заметки судьи», которая строго конфиденциальна и является личной собственностью судьи.
8. Судьи должны помнить, что оценивают соревнования **не по бодибилдингу**. Важнее форма, а не размер, а также рельеф или венозность как на соревнованиях по бодибилдингу. За наличие перечисленных качеств оценка участнице снижается.
9. Статисты собирают Судейские листки и заносят результат «Раунда-Бикини» в «Сводный протокол-фитнес» в графу «I раунд». Затем два высших и два высших места у каждой спортсменки отбрасываются, а оставшиеся пять складываются; результат заносится в колонку «Сумма мест», а место - в соответствующую колонку — «Занятое место».
10. Лучшие 15 спортсменок после Раунда 1 (бикини) будут продолжать выступление в Раунде 2 (произвольная программа).

Статья 38 - Полуфинал: Раунд 2 (произвольная программа)

38.1 Процедуры. Раунд 2 (произвольная программа) пройдет следующим образом:

1. Каждая участница из 15 лучших вызывается по порядку номеров для выполнения произвольной программы под музыкальное сопровождение собственного выбора, продолжительностью не более 90сек.
2. Судьи оценивают выступление с точки зрения стиля, личности, атлетической координации и общей артистичности. Судьи выделяют участниц, которые демонстрируют в движениях силу и гибкость, а также акробатические упражнения. В программу могут входить элементы аэробики, танца, акробатики или иная демонстрация атлетического таланта. Соревнующиеся должны обращать особое внимание на выбор костюма для выступления, т.к. он учитывается судьями. Допускается использование реквизита предварительно одобренного организатором. При этом спортсменка сама должна принести на сцену и вынести со сцены свой реквизит. Использование опор запрещено. Судьи должны помнить, что в этом раунде оценивается ТОЛЬКО выступление в произвольной программе, а НЕ физические данные.
3. В Листке судьи судья располагает участниц с 1 по 15 места.
4. Судьи могут использовать форму «Личные заметки судьи».
5. Статисты собирают Листки судьи у всех судей и вносят оценки произвольных программ в Сводный протокол — II раунд. Затем, отбросив два высших и два низших места у каждой спортсменки, складывают оставшиеся пять оценок. После чего количество мест в Бикини-раунде и произвольной программе складывается и выводится общий результат по полуфиналу.
6. Лучшие 6 спортсменок по итогам полуфинала будут выступать в финалах.

Статья 39 - Финалы: Раунд 3 и Раунд 4 (произвольная программа и четыре поворота на 90°)

39.1 Процедуры. Финал Раунда 3 (произвольная программа) пройдет следующим образом:

1. Шесть спортсменок в костюмах для произвольной программы будут вызываться на сцену по порядку номеров для исполнения произвольной программы под музыкальное сопровождение собственного выбора продолжительностью не более 90 секунд. Перед выходом каждой спортсменки объявляется номер, фамилия, имя, и страна. Как в полуфиналах, использование опор запрещено. Этот раунд оценивается.
2. Через некоторое время, шесть финалисток выходят на сцену в бикини и туфлях на высоких каблуках как в «Раунде-Бикини», выстраиваются в линию по порядку номеров для исполнения четырех поворотов на 90° Раунда 4. Повороты должны быть выполнены в центре сцены, слева и справа; затем те же повороты выполняются в обратном порядке номеров. Вначале этого раунда каждая спортсменка выполнит свой проход по сцене. Этот раунд оценивается умножением на два.
3. Судьи на основании критериев, использовавшихся в 1-ом раунде, располагают участниц с 1 по 6 места и заносят результат в индивидуальный листок судьи. Две спортсменки не могут занимать одно и то же место.
4. Статисты собирают у судей Листки судьи и переносят результаты в Сводный протокол в графу «III раунд». Два высших и два низших места отбрасываются. Оставшиеся 5 оценок складываются, их сумма выводится, как итоговая в графе «Сумма мест». После этого статисты складывают сумму мест I-го и II-го раундов полуфинала и сумму мест финала, чтобы получить итоговую сумму мест и итоговое место согласно этой сумме (наименьшая сумма — наивысшее место).
5. При возникновении равного счета в полуфинале победитель определяется методом «сравнительного счета». Места, присужденные каждым судьей, атлетам с равной суммой мест, сравниваются «колонка за колонкой». Над колонкой у спортсмена с меньшей суммой мест ставится точка. Для разрешения «ничьей» берутся в расчет результаты всех девяти судей. Количество точек подсчитывается для спортсменов с равной суммой мест. Победителем объявляется и получает лучшее место спортсмен, набравший большее количество точек.

Статья 40 - Церемония награждения

40.1 Процедуры. Церемония награждения будет проходить следующим образом:

1. Лучшие 6 финалистов будут вызываться на сцену, чтобы принять участие в церемонии вознаграждения.
2. Судья-комментатор, используя Сводный протокол, объявит 6 место. После получения награды, спортсменка встает с края справа.
3. Судья-комментатор, используя Сводный протокол, объявит 5 место. После получения награды, спортсменка встает с края справа.
4. Судья-комментатор, используя Сводный протокол, объявит 4 место. После получения награды, спортсменка встает с края слева.
5. Судья-комментатор продолжит, объявляя 3, 2 и 1 места.
6. Организатор предоставляет трофеи всем финалисткам.
7. Организатор наградит золотой, серебряной и бронзовой медалями РФБ (IFBB) 3-х финалисток.
8. Организатор наградит также дипломами всех финалисток.

Статья 41 – Абсолютная чемпионка

41.1. Абсолютная чемпионка. На чемпионатах мира определяется абсолютная чемпионка следующим образом:

1. Победительницы в двух категориях в бикини и туфлях на высоких каблуках вызываются на сцену по порядку номеров и выстраиваются в линию.
2. Главный судья РФБ (IFBB) попросит спортсменок выполнить повороты на 90° в центре сцены, слева и справа.
3. Судьи, «Листок судьи» присуждают участницам 1, 2 места, а статисты, используя новый Сводный протокол, выявляют абсолютную чемпионку.
4. Награда «Абсолютной чемпионке» предоставляется организатором.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

КАК ОЦЕНИВАТЬ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФИТНЕСУ.

Введение. Судьям следует постоянно помнить, что они оценивают женские соревнования по фитнесу, а не по бодибилдингу. Демонстрируемые в женском бодибилдинге мускулистость, венозность, рельеф мышц и отсутствие жировой прослойки считаются недопустимыми в фитнесе и заслуживают снижения оценки.

Общее представление. Судьи должны принимать во внимание осанку спортсменки все время, пока она находится на сцене. Всем своим видом и осанкой она должна демонстрировать уверенность в себе. Это особенно относится к моментам, когда спортсменка стоит вольно, и при выполнении поворотов. Спортсменке не следует стоять напрягшись, согнув руки в локтях и демонстрируя мускулистость. Расслабленная поза означает, что участница стоит прямо, голова и взгляд направлены перед собой, плечи развернуты, грудь вперед, живот втянут, ноги вместе, руки расслаблены и свободно опущены вдоль тела. При выполнении поворотов применяются те же правила. Затем, опять прямая поза, голова и взгляд направлены перед собой, плечи развернуты, грудь вперед, живот втянут, ноги вместе, руки расслаблены и свободно отведены по сторонам.

Раунд 1. «Бикини». В этом раунде спортсменки вызываются на сцену по порядку номеров и выстраиваются в одну линию. По просьбе судьи они выполняют повороты на 90°, сначала все вместе, затем по группам не более 5 человек. Все судьи оценивают все положения участниц, а не только те, о которых попросил один судья. Оценивая повороты, судья должен сознавать, что здесь спортсменка представляется комплексно. Прежде всего, судья смотрит на атлетическое телосложение. Начинают оценивать с головы.

Продвигаясь ниже, принимает во внимание весь физический облик: волосы и красоту лица, общее развитие мускулатуры, сбалансированный, симметричный облик; состояние кожи и ее тонус, способность спортсменки преподнести себя с уверенностью, гордостью и грацией. Физическая красота оценивается с учетом уровня общего мышечного тонуса, достигнутого благодаря атлетическим упражнениям. Группы мышц должны иметь тонкий ровный слой подкожного жира. Тело не должно быть ни слишком мускулистым, ни слишком худым, с отсутствием бросающихся в глаза границ между мышцами. Оценка снижается за мускулистость или худобу. Принимается во внимание тонус и гладкость кожи. Кожа должна быть гладкой, здоровой на вид, без целлюлита. Лицо, прическа и макияж дополняют представляемый спортсменкой общий вид фигуры.

Раунд 2. Произвольная программа. В этом раунде спортсменка исполняет произвольную программу под музыкальный отрывок продолжительностью не более 90сек. Снова судьям представляется «полный пакет», включающий выступление с момента, когда спортсменка появляется на сцене, до момента ухода. В этом раунде судьи должны помнить, что судить следует только произвольную программу, а не

фигуру. От участниц судьи ожидают хорошей хореографической подготовки, творческого подхода и исполнения в быстром темпе.

Хотя раунд не подразумевает исполнения обязательных движений, программа должна включать в себя:

1. Силовые элементы — например, упражнения «упор на полу на обеих руках»: а)ноги-вперед вместе («уголок»), б)ноги-вперед в стороны, отжимания на одной руке (акробатические движения типа «сальто вперед» и назад, «колесо» не считаются силовыми упражнениями). Судьи принимают в расчет количество силовых упражнений, степень их сложности и их разнообразие.

2. Элементы ГИБКОСТИ — например высокие махи ногой вперед и в сторону, а также «передний» и «боковой» (обычный) шпагаты. Судьи принимают в расчет количество упражнений на гибкость, степень их сложности и их разнообразие.

3. СКОРОСТЬ и темп исполнения демонстрируют степень тренированности сердечно сосудистой системы и выносливости. Например, если два выступления содержат одинаковое количество однотипных движений на силу и гибкость, из них исполненное в более быстром темпе считается более сложным, если движения хорошо исполнены. Снова судья оцениваем «полный пакет» (впечатление в целом), а не сумму отдельных движений. Программа должна иметь элементы зрелищности, присущие лично каждой спортсменке. В окончательной оценке каждой участницы судьи учитывают личность, харизму, шарм наряду с чувством ритма, которые должны играть важную роль в финальной расстановке спортсменок по местам.

БОДИФИТНЕС

Статья 42 - Введение

42.1 Общее. Правила РФБ (IFBB) по бодифитнесу состоят из инструкций, директив и решений для руководства национальными федерациями, которые являются членами РФБ (IFBB) для продвижения бодифитнеса, как вида спорта.

42.2 Правила. Некоторые административные и технические правила, которые описаны в разделе БОДИБИЛДИНГ и ФИТНЕС, те же самые и для бодифитнеса и поэтому, не повторяются в данном разделе.

Статья 43 - Обязанности Организаторов перед спортсменами и делегатами

43.1 Обязанности. Организатор чемпионатов мира покрывает расходы по размещению в двухместных номерах и трехразовое питание для атлетов и делегатов:

1. Чемпионат мира среди женщин по бодибилдингу, фитнесу и бодифитнесу в течении 4 дней\3 ночей:

- | | |
|----------------------------|------------|
| а) 3 или менее спортсменов | 1 делегат |
| б) более 3 спортсменов | 2 делегата |

Примечание 1: максимум восемь спортсменок (две женщины в соревнованиях по бодибилдингу, две женщины в соревнованиях по фитнесу и четыре женщины в соревнованиях по бодифитнесу) от одной национальной федерации могут принимать участие в соревновании, но не более двух спортсменок в одной категории.

Примечание 2: Делегации, не имеющие спортсменов в своем составе, оплачивают полную стоимость своего пребывания на соревнованиях самостоятельно.

Примечание 3: По соглашению между РФБ (IFBB) и Организатором, могут быть открыты дополнительные категории.

2. Чемпионат мира среди юниоров и ветеранов по бодибилдингу, фитнесу и бодифитнесу в течение 4 дней\3 ночей:

- | | |
|----------------------------|------------|
| а) 3 или менее спортсменов | 1 делегат |
| б) более 3 спортсменов | 2 делегата |

Примечание 1: максимум девятнадцать спортсменов (одна юниорка по бодибилдингу, два юниора по бодибилдингу, две юниорки по фитнесу, один юниор по фитнесу, две юниорки по бодифитнесу, один юниор по классическому бодибилдингу, одна женщина в категории мастера по бодибилдингу и одна по бодифитнесу, семь мужчин в категории мастера по бодибилдингу и один по классическому бодибилдингу) от одной национальной федерации могут принимать участие в соревновании, но не более двух спортсменов в любой одной категории.

Примечание 2: Делегации, не имеющие спортсменов в своем составе, оплачивают полную стоимость своего пребывания на соревнованиях самостоятельно.

Примечание 3: По соглашению между РФБ (IFBB) и Организатором, могут быть открыты дополнительные категории.

3. В категории юниорок по бодифитнесу каждая национальная федерация может заявить в команду “А” максимум две спортсменки, но не более двух спортсменок в любой одной категории.

4. Во взрослых категориях в номинации бодифитнес каждая национальная федерация может заявить в команду “А” максимум четырех спортсменок, но не более двух спортсменок в любой одной категории.

5. В категории мастера (женщины) по бодифитнесу каждая национальная федерация может заявить в команду “А” максимум одну спортсменку.

6. Правила, относительно команды “В” описаны в статье 9.5.

Статья 44 - Категории

44.1 Категории. Соревнования по бодифитнесу на чемпионатах мира проходят в следующих категориях:

1. Существует четыре ростовые категории среди взрослых:

а) до 158см (включительно);

б) до 163см (включительно);

в) до 168см (включительно);

г) свыше 168см.

2. Существует две ростовые категории среди юниорок:

а) до 163см (включительно);

б) свыше 163см.

3. Существует одна категория среди мастеров (женщины).

Статья 45 - Раунды

45.1 Раунды: Бодифитнес состоит из трех следующих раундов:

1. Полуфинал – Раунд 1 (бикини – черный купальник);

2. Финал – Раунд 2 (бикини – цветной купальник).

Статья 46 - Полуфиналы: Отборочный раунд

46.1 Отборочный раунд. Отборочный раунд будет осуществляться, если в категории заявлено более 15 спортсменок, следующим образом:

1. Соревновательный костюм для раунда «Отборочный раунд» такой же, как и в Раунде 1 (раздельный купальник).

2. Вся категория выстраивается на сцене в порядке номеров и в одну линию.

3. Спортсменки будут разделены на две равные по количеству группы и расположатся на сцене - одна группа слева, другая – справа. Центр сцены открыт для проведения сравнений.

4. По порядку номеров, не более пяти спортсменок одновременно, каждая группа будет направляться в центр сцены для выполнения четырех последовательных поворотов на 90°.

5. После выполнения поворотов вся категория будет выстроена в одну линию в порядке номеров, как перед выходом на сцену.

Статья 47 - Полуфиналы: подсчет очков в Отборочном раунде

47.1 Подсчет очков в Отборочном раунде осуществляется следующим образом:

1. Если в категории заявлено более 21 участницы, судьи отбирают 15, проставляя «Х» напротив их номеров. Если в категории от 16 до 21 участниц, судьи будут устранять от 1 до 6 спортсменок, проставляя «Х» напротив их номеров.
2. Используя протокол «Отборочный раунд» статисты, в зависимости от процедур, описанных в статье 47.1.1., либо 15 лучших спортсменок будут отобраны, либо будут устранены от 1 до 6 спортсменок. В итоге только 15 спортсменок продолжат соревнования.
3. При возникновении ничьей в борьбе за 15 место, между двумя или более участницами эти участницы вызываются на сцену и снова проходят повороты на 90°.
4. Только 15 спортсменок продолжать свое выступление в Раунде 1 (бикини).

Статья 48 - Полуфиналы: спортивный костюм для Раунда 1 (бикини)

48.1 Соревновательный костюм для Раунда 1 (бикини) должен соответствовать следующим критериям:

1. Бикини изготавливается из простого непрозрачного материала.
2. Бикини должно быть черного цвета.
3. Бикини изготавливается из ткани для одежды (исключены: пластик, прорезиненный или подобный материал).
4. Бикини изготавливается из матовой текстуры (сверкающий материал исключен).
5. Бикини изготавливается без какого-либо орнамента, оборок, шнурочной окантовки.
6. Бикини должны закрывать не меньше половины ягодич.
7. Спортсменки выходят на сцену в туфлях на высоких каблуках. Туфли должны быть черного цвета, с классической шпилькой, с закрытыми пятками и носком; толщина не более 6,35мм, шпилька высотой не более 127мм. Каблуки-платформа строго запрещены.
8. Прическа может быть стилизована.
9. Исключаются ювелирные украшения, кроме обручального кольца и маленьких серег-гвоздиков.
10. Главное должностное лицо РФБ (IFBB) или делегированный представитель определяет соответствие участниц принятым стандартам, вкусу и благопристойности.

Статья 49 – Полуфиналы: представление в Раунде 1 (бикини)

49.1 В Раунде 1 (бикини) проходят следующие процедуры:

1. Вся категория выстраивается на сцене в одну линию по порядку номеров.
2. Спортсменки будут разделены на две равные по количеству группы и расположатся на сцене – одна группа слева, другая – справа. Центр сцены открыт для проведения сравнений.
3. По порядку номеров, каждая группа не более пяти спортсменок одновременно будет направляться в центр сцены для выполнения четырех последовательных поворотов на 90°:
 - Поворот на 90° направо
 - Поворот на 90° спиной к судьям
 - Поворот на 90° направо
 - Поворот на 90° лицом к судьям
4. Начальная группировка спортсменок и выполнение поворотов на 90° предназначены для того, чтобы помочь судьям отобрать спортсменок для последующих сравнений.
5. Судьи присылают свои записки для сравнений судье-комментатору. Не менее трех, но не более пяти участниц могут участвовать в сравнении одновременно.

Главный судья и судья-комментатор могут на свое усмотрение отказать или внести изменение в судейские пожелания по сравнению участниц.

6. Все индивидуальные сравнения будут выполняться в центре сцены в том порядке как просят судьи, слева направо.

7. Всем судьям будет предоставлена возможность потребовать, как минимум одно сравнение. Остальные требования по сравнению будут проводиться по усмотрению Главного судьи РФБ (IFBB) или судьи-комментатора.

8. Все спортсменки будут подвергнуты хотя бы одному сравнению.

9. После завершения последнего сравнения все спортсменки будут выстроены в одну линию по порядку номеров, как перед выходом на сцену.

Статья 50 – Полуфиналы: Подсчет очков в Раунде 1 (бикини)

50.1 Подсчет очков в Раунде 1 (бикини) осуществляется следующим образом:

1. Каждый судья, используя Листки судей, присваивает каждой спортсменке индивидуальное место с 1 по 15, имея в виду то, что судья не может присваивать участницам одно и то же место.

2. В судействе принимает участие 9 судей, две высших и две низших оценки вычеркиваются. Полученная сумма мест проставляется в графу «Сумма мест» Раунда 1 и заполняется графа «Занятое место». В подсчете очков применяется метод относительного размещения.

Статья 51 - Полуфиналы: оценка в Раунде 1 (бикини)

51.1 В Раунде 1 (бикини) производится оценка по следующим критериям:

1. Судья оценивает, сперва, общее спортивное атлетическое телосложение (начиная с головы и до ног), принимая все физическое развитие в расчет. Также оцениваются прическа и привлекательность лица, общее атлетическое развитие, пропорциональность атлетического развития, состояние и тонус кожи, способность себя представить и грациозность.

2. Телосложение должно быть оценено на уровне всего мышечного тонуса, достигнутого через спортивные занятия. Мышцы должны быть плотными, упругими с маленьким количеством жира. Телосложение не должно быть чрезмерно мускулистым, а также и не плоским, исключены глубокая мышечная сепарация и венозность. Спортсменки с излишней мускулистостью, а также с плоским телом ставятся на последние места.

3. При оценке также учитываются плотность и тонус кожи. Тонус кожи должен быть гладким и здоровым, без целлюлита. Лицо, волосы и макияж должны соответствовать общему виду спортсменки.

4. Судейская оценка телосложения спортсменки должна включать и умение себя преподать с момента выхода на сцену до момента ухода со сцены. Оценивая фитнес-спортсменку, акцент делается на здоровое, спортивное, атлетичное телосложение с привлекательным общим видом.

Статья 52 - Финалы: соревновательный костюм для Раунда 3 (бикини)

52.1 Соревновательный костюм для Раунда 3 (бикини) должен соответствовать следующим критериям:

1. Раздельный купальник (стринги запрещены).

2. Ткань, материал, текстура - на усмотрение спортсменки.

3. Спортсменки выходят в туфлях на высоких каблуках. Форма и цвет туфель – на усмотрение участницы; толщина не более 6,35мм, шпилька высотой не более 127мм. Каблуки-платформа строго запрещены.

4. Прическу может быть стилизована.

5. Ювелирные украшения разрешены без ограничения.

6. Главное должностное лицо РФБ (IFBB) или делегированный представитель определяет соответствие участниц принятым стандартам, вкусу и благопристойности.

Статья 53 - Финалы: представление в Раунде 3 (бикини)

53.1 Процедура в Раунде 3 (бикини) следующая:

1. 6 финалисток вызываются на сцену и выстраиваются в одну линию по порядку номеров.
2. Каждая спортсменка выполнит свой проход по сцене. По порядку номеров оглашается номер, имя и страна каждой спортсменки.
3. Вся категория, выстроенная в одну линию, выполняет четыре поворота на 90°.
4. После этого вся категория уходит со сцены.

Статья 54 – Финалы: подсчет очков в Раунде 3 (бикини)

54.1 Подсчет очков в Раунде 3 (бикини) осуществляется следующим образом:

1. Каждый судья присваивает каждой спортсменке из шестерки финалисток индивидуальное место, имея в виду то, что судья не может присваивать участницам одно и то же место.
2. В судействе принимает участие 9 судей, две высших и две низших оценки вычеркиваются. Полученная сумма мест проставляется в графу «Сумма мест» Раунда 3 и суммируется с «Предварительной суммой мест», чтобы подсчитать «Сумму мест» финала и «Занятое место» финала. Математические отношения не разрываются. В подсчете очков применяется метод относительного размещения, и суммируются очки спортсменки всех трех раундов.

Статья 55 - Финалы: оценка в Раунде 3 (бикини)

55.1 Оценка в Раунде 3 (бикини) осуществляется по тем же критериям, что и в Раунде 1. Однако судьи должны помнить тот факт, что спортсменка должна представить другой бикини костюм по собственному выбору. Поэтому судьи должны гарантировать, что этот раунд будет оценен «свежим» взглядом, гарантируя, что все спортсменки получат справедливую оценку, в зависимости от их одеяния в этом раунде.

Статья 56 - Финалы: церемония награждения

56.1 Церемония награждения. Церемония награждения будет проходить следующим образом:

1. Костюм для церемонии награждения тот же, что и в Раунде 3 – бикини.
2. Лучшие 6 финалисток будут вызываться на сцену по порядку номеров.
3. Судья-комментатор, используя Сводный протокол, объявит 6 место. После получения награды, спортсменка встанет с правого края линии награждения.
4. Судья-комментатор, используя Сводный протокол, объявит 5 место. После получения награды, спортсменка встанет с левого края линии награждения.
5. Судья-комментатор, используя Сводный протокол, объявит 4 место. После получения награды, спортсменка встанет с левого края линии награждения.
6. Судья-комментатор продолжит, объявляя 3-е, 2-е и 1-е места. Победительница будет стоять в центре.
6. Организатор предоставляет трофеи всем финалисткам.
7. Организатор награждает золотой, серебряной и бронзовой медалями РФБ (IFBB) 3-х финалисток.
8. Организатор также награждает дипломами всех финалисток.

Статья 57 – Абсолютная чемпионка

57.1 Абсолютная чемпионка. На чемпионатах мира определяется абсолютная чемпионка следующим образом:

1. Победительницы в четырех категориях в бикини и туфлях на высоких каблуках вызываются на сцену по порядку номеров и выстраиваются в линию.
2. Главный судья РФБ (IFBB) просит спортсменок выполнить повороты на 90°.
3. Судьи в «Листке судьи» присуждают участницам 1, 2, 3 и 4 места, а статисты, используя новый Сводный протокол, определяют абсолютную чемпионку.
4. Награда «Абсолютной чемпионке» предоставляется организатором.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Описание четырех поворотов на 90°.

Поворот направо:

Стоя вертикально, голова и глаза смотрят в одном направлении с телом, пятки вместе, ноги развернуты под углом 30°, колени вместе и не согнуты, живот втянут, грудь вперед, плечи отведены назад, левая рука не напряжена и слегка отведена назад от центральной линии тела и немного согнута в локте, большой палец и остальные пальцы вместе, ладонь повернута к телу, рука слегка округлена; правая рука не напряжена и слегка отведена вперед от центра тела и немного согнута в локте, большой палец и остальные пальцы вместе, ладонь повернута к телу, рука слегка округлена. Расположение рук будет помогать делать повороты налево, с опущенным левым плечом и поднятым правым плечом. Это нормально и не должно быть преувеличено. Поза не напряжена. Выпячивание мышц запрещено. Спортсменки, которые не будут выполнять эти положения, получают предупреждение, снижая тем самым свою оценку.

Поворот на 90° спиной к судьям:

Стоя вертикально, голова и глаза смотрят в одном направлении с телом, пятки вместе, ноги развернуты под углом 30°, колени вместе и не согнуты, живот втянут, грудь вперед, плечи отведены назад, обе руки не напряжены и расположены вдоль тела, локти немного согнуты, большой палец и остальные пальцы вместе, ладони повернуты к телу, руки слегка округлены, кончики пальцев слегка касаются бедер. Поза не напряжена. Выпячивание мышц запрещено. Спортсменки, которые не будут выполнять эти положения, получают предупреждение, снижая тем самым свою оценку.

Поворот на 90° направо:

Стоя вертикально, голова и глаза смотрят в одном направлении с телом, пятки вместе, ноги развернуты под углом 30°, колени вместе и не согнуты, живот втянут, грудь вперед, плечи отведены назад, правая рука не напряжена и слегка отведена назад от центральной линии тела и немного согнута в локте, большой палец и остальные пальцы вместе, ладонь повернута к телу, рука слегка округлена; левая рука не напряжена и слегка отведена вперед от центра тела и немного согнута в локте, большой палец и остальные пальцы вместе, ладонь повернута к телу, рука слегка округлена. Расположение рук будет помогать делать повороты направо, с опущенным правым плечом и поднятым левым плечом. Это нормально и не должно быть преувеличено. Поза не напряжена. Выпячивание мышц запрещено. Спортсменки, которые не будут выполнять эти положения, получают предупреждение, снижая тем самым свою оценку.

Поворот на 90° лицом к судьям:

Стоя вертикально, голова и глаза смотрят в одном направлении с телом, пятки вместе, ноги развернуты под углом 30°, колени вместе и не согнуты, живот втянут, грудь вперед, плечи отведены назад, обе руки не напряжены и расположены вдоль тела, локти немного согнуты, большой палец и остальные пальцы вместе, ладони повернуты к телу, руки слегка округлены, кончики пальцев слегка касаются бедер. Поза не напряжена. Выпячивание мышц запрещено. Спортсменки, которые не будут

выполнять эти положения, получают предупреждение, снижая, тем самым, свою оценку.

МУЖСКОЙ ФИТНЕС

Статья 58. Введение

Мужской фитнес – официально признанная Исполкомом и Конгрессом РФБ (IFBB) 27 ноября 2005 года в Шанхае (Китай) новая спортивная дисциплина.

Статья 59. Категории

В мужском фитнесе в настоящее время существует только одна категория со следующими весовыми/ростовыми критериями для участников:

1. **до и включительно 170см**
рост (в см) – 100 (+1кг) = максимальный вес (в кг)
2. **до и включительно 175см**
рост (в см) – 100 (+2кг) = максимальный вес (в кг)
3. **до и включительно 180см**
рост (в см) – 100 (+3кг) = максимальный вес (в кг)
4. **свыше 180см**
рост (в см) – 100 (+4кг) = максимальный вес (в кг).

Статья 60. Раунды

Соревнования по мужскому фитнесу состоят из следующих раундов:

1. Полуфинал – Раунд 1 (четыре последовательных поворота на 90°);
2. Полуфинал – Раунд 2 (произвольная программа);
3. Финалы – Раунд 3: (произвольная программа и четыре последовательных поворота на 90°).

Статья 61. Отборочный раунд

Отборочный раунд будет осуществляться, если в категории заявлено более 15 спортсменов. Порядок проведения:

1. Вся категория выстраивается на сцене по порядку номеров и в одну линию.
2. Спортсмены будут разделены на две равные по количеству группы и расположены на сцене таким образом – одна группа слева сцены, другая – справа. Центр сцены открыт для проведения сравнений.
3. Каждая группа, по порядку номеров и не более пяти спортсменов одновременно, будет направляться в центр сцены для выполнения четырех последовательных поворотов на 90°:
 - Поворот на 90° направо
 - Поворот на 90° спиной к судьям
 - Поворот на 90° направо
 - Поворот на 90° лицом к судьям
4. После выполнения поворотов вся категория будет выстроена в одну линию по порядку номеров, как перед выходом на сцену.

Статья 62. Подсчет очков в Отборочном раунде

Подсчет очков в Отборочном раунде будет осуществляться следующим образом:

1. Если в категории заявлено более 21 участника, судьи отбирают 15 лучших, проставляя «Х» напротив их номеров.
2. Если в категории от 16 до 21 участника, судьи устраняют от 1 до 6, проставляя «Х» напротив их номеров.
3. Только 15 участников будут допущены к Раунду 1 (четыре последовательных поворота на 90°).

Статья 63. Соревновательный костюм для Раунда 1 (четыре последовательных поворота на 90°)

Соревновательный костюм для Раунда 1 (четыре последовательных поворота на 90°) – плавки, которые должны быть:

1. из простого непрозрачного материала;
2. черного цвета;
3. из ткани для одежды (исключены: пластик, прорезиненный или подобный материал);
4. матовой текстуры (сверкающий материал исключен);
5. без какого-либо орнамента, оборок, шнуровочной окантовки;
6. не менее 15 см высотой по бокам и закрывать не меньше половины ягодиц.
7. спортсмены выходят на сцену босиком.
8. исключаются ювелирные украшения, кроме обручального кольца.

Статья 64. Представление в Раунде 1 (четыре последовательных поворота на 90°)

В Раунде 1 (четыре последовательных поворота на 90°) проходят следующие процедуры:

1. Вся категория выстраивается на сцене в одну линию и по порядку номеров.
2. Спортсмены будут разделены на две равные по количеству группы и расположены на сцене таким образом – одна группа слева сцены, другая – справа. Центр сцены открыт для проведения сравнений.
3. Каждая группа, по порядку номеров и не более пяти спортсменов одновременно, будет направляться в центр сцены для выполнения четырех последовательных поворотов на 90°:
 - Поворот на 90° направо
 - Поворот на 90° спиной к судьям
 - Поворот на 90° направо
 - Поворот на 90° лицом к судьям
4. Повороты на 90° предназначены для того, чтобы помочь судьям отобрать спортсменов для последующих сравнений.
5. Судьи присылают свои записки для сравнений Судье-комментатору. Не менее трех, но не более пяти участников могут участвовать в сравнении одновременно. Главный судья и Судья-комментатор могут на свое усмотрение отказать или внести изменение в судейские пожелания по сравнению участников.
6. Все индивидуальные сравнения будут выполняться в центре сцены в том порядке номеров участников как просят судьи, слева направо.
7. Всем судьям будет предоставлена возможность потребовать, как минимум одно сравнение. Остальные требования по сравнению будут проводиться по усмотрению Главного судьи или Судьи-комментатора.
8. Все спортсмены будут подвергнуты хотя бы одному сравнению.
9. После завершения последнего сравнения все спортсмены будут выстроены в одну линию и по порядку номеров, как перед выходом на сцену.

Статья 65. Подсчет очков в Раунде 1 (четыре последовательных поворота на 90°)

Подсчет очков в Раунде 1 (четыре последовательных поворота на 90°) осуществляется следующим образом:

1. Каждый судья присваивает каждому спортсмену индивидуальное место, учитывая, что судья не может присваивать участникам одно и тоже место.
2. В судействе принимает участие 9 судей, две высших и две низших оценки вычеркиваются. Полученная сумма мест проставляется в графу «Сумма мест»

Раунда 1 и заполняется графа «Занятое место» Раунда 1. В подсчете очков применяется метод относительного размещения.

- Пятнадцать лучших спортсменов по итогам Раунда 1 будут продолжать соревноваться в Раунде 2 (произвольная программа).

Статья 66. Оценка в Раунде 1 (четыре последовательных поворота на 90°)

В Раунде 1 (четыре последовательных поворота на 90°) производится оценка по следующим критериям:

- С начала судья оценивает общее спортивно-атлетическое телосложение, принимая во внимание физическое развитие участника. Вместе с тем учитываются прическа и привлекательность лица, общее атлетическое развитие мускулатуры, пропорциональность, симметричность и сбалансированность телосложения, состояние и тонус кожи и способность себя представить.
- Телосложение должно быть оценено на уровне всего мышечного тонуса, достигнутого через спортивные занятия. Мышцы должны быть плотными, упругими с небольшим количеством жира. Телосложение не должно быть чрезмерно мускулистым, но и не плоским.
- При оценке также учитываются плотность и тонус кожи, который должен быть гладким и здоровым.
- Судейская оценка телосложения спортсмена должна включать умение преподать себя с момента выхода на сцену до момента ухода со сцены. Оценивая спортсмена, акцент делается на здоровое, спортивное, атлетичное телосложение с привлекательным общим видом.

Статья 67. Спортивный костюм для Раунда 2 (произвольная программа)

Спортивный костюм для произвольной программы должен соответствовать следующим критериям:

- плавки или шорты шириной не менее 15 см по бокам, закрывающие не менее половины ягодиц.
- цвет, материал, текстура костюма - на усмотрение участников.
- разрешается спортивная обувь.
- ювелирные украшения, кроме обручального кольца и другие аксессуаров запрещены.
- логотипы спонсоров разрешены только во время исполнения произвольной программы.
- использование опор запрещается.
- участникам запрещается снимать с себя соревновательный костюм во время исполнения произвольной программы. Верхняя часть костюма не должна быть по размеру меньше топа.

Статья 68. Представление в Раунде 2 (произвольная программа)

Раунд 2 (произвольная программа) осуществляется следующим образом:

- Каждый спортсмен по порядку номеров вызывается на сцену для того, чтобы исполнить свою произвольную программу продолжительностью не более 90 секунд под музыку собственного выбора.
- Объявляется номер, фамилия, имя и страна каждого спортсмена.

Статья 69. Подсчет очков в Раунде 2 (произвольная программа)

Подсчет очков в Раунде 2 (произвольная программа) осуществляется следующим образом:

- Каждый судья присваивает каждому спортсмену индивидуальное место, имея в виду то, что судья не может присваивать участникам одно и тоже место.
- В судействе принимает участие 9 судей, две высших и две низших оценки вычеркиваются. Полученная сумма мест проставляется в графу «Сумма мест» Раунда 2 и суммируется с «Суммой мест» Раунда 1 для подсчета графы «Предварительная сумма мест» и «Предварительное занятое место».

Математические отношения не разрываются. В подсчете очков применяется метод относительного размещения, и суммируются с очками спортсмена из Раунда 1.

3. К финалу допускаются 5 победителей по сумме двух вышеуказанных раундов.

Статья 70. Оценка в Раунде 2 (произвольная программа)

Раунд 2 (произвольная программа) оценивается по следующим критериям:

1. Каждый судья оценивает произвольную программу с учетом стиля, индивидуальности, атлетической координированности и общего впечатления. Обращается внимание на силу и гибкость, а также гимнастические движения. Произвольная программа может включать в себя аэробику, танцы, гимнастику и другую любую демонстрацию атлетического таланта без каких-либо обязательных движений.
2. Использование опор запрещено. Судьи должны помнить, что во время Раунда 2 они оценивают только произвольную программу, а не физическую форму спортсменов.

Статья 71. Раунд 3 (главное)

Только 5 финалистов будут продолжать соревноваться в Финале, который оценивается как один раунд, но состоит из двух следующих частей:

1. Раунд 3, Часть 1: (произвольная программа).
2. Раунд 3, Часть 2: (четыре последовательных поворота на 90°).

Статья 72. Соревновательный костюм для Раунда 3

1. Раунд 3, Часть 1: (произвольная программа) – см. Статью 71.
3. Раунд 3, Часть 2: (четыре последовательных поворота на 90°) – см. Статью 67.

Статья 73. Представление в Раунде 3, Часть 1 (произвольная программа)

Процедуры для Раунда 3, Часть 1 (произвольная программа) следующие:

1. Каждый спортсмен по порядку номеров вызывается на сцену для того, чтобы исполнить свою произвольную программу продолжительностью не более 90 секунд под музыку собственного выбора.
2. Объявляется номер, фамилия, имя и страна каждого спортсмена.

Статья 74. Представление в Раунде 3, Часть 2 (четыре последовательных поворота на 90°)

Процедуры для Раунда 3, Часть 2 (четыре последовательных поворота на 90°) следующие:

1. Шесть финалистов выстраиваются на сцене по порядку номеров в одну линию.
2. Спортсмены будут выполнять четыре последовательных поворота на 90°.
3. На усмотрение Главного судьи или Судьи-комментатора финалисты будут выполнять четыре последовательных поворота на 90° как в центре сцены, так с левой и с правой стороны сцены.
4. После выполнения четырех последовательных поворота на 90° спортсмены уходят со сцены.

Статья 75. Подсчет очков в Раунде 3

Подсчет очков в Раунде 3 осуществляется следующим образом:

1. Произвольная программа (Раунд 3, Часть 1) и четыре последовательных поворота на 90° (Раунд 3, Часть 2) будут оцениваться равноценно как один раунд, не выделяя ни какую из Частей.
2. Каждый судья присваивает каждому спортсмену индивидуальное место, имея в виду то, что судья не может присваивать участникам одно и тоже место.
4. В судействе принимает участие 9 судей, две высших и две низших оценки вычеркиваются. Полученная сумма мест проставляется в графу «Сумма мест» Раунда 3 и суммируется с «Суммой мест» Раундов 1 и 2 для подсчета графы «Финальная сумма мест» и «Финальное занятое место».

Статья 76. Оценка в Раунде 3

В Раунде 3 оценка производится по критериям Статьи 74 (произвольная программа) и Статьи 70 (четыре последовательных поворота на 90°).

МУЖСКОЙ КЛАССИЧЕСКИЙ БОДИБИЛДИНГ

Статья 77. Введение

Мужской классический бодибилдинг – официально признанная Исполкомом и Конгрессом РФБ (IFBB) 27 ноября 2005 года в Шанхае (Китай) новая спортивная дисциплина. Классический бодибилдинг отвечает требованиям мужчин, которые предпочитают, в отличие от сегодняшних культуристов, развивать меньше мышечных объемов, но все же иметь спортивное и эстетическое телосложение.

Статья 78. Категории

В классическом бодибилдинге в настоящее время существует три категории со следующими весовыми/ростовыми критериями для участников:

1. до и включительно 168см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 0кг)

например: спортсмен ростом 170см может весить максимально 70кг

2. до и включительно 171см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 2кг)

например: спортсмен ростом 175см может весить максимально 177кг

3. до и включительно 175см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 4кг)

например: спортсмен ростом 170см может весить максимально 79кг

4. до и включительно 180см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 6кг)

например: спортсмен ростом 180см может весить максимально 86кг.

5. свыше 180см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 8кг)

например: спортсмен ростом 190см может весить максимально 198кг.

- 4а. Спортсмены ростом свыше 190 см и до 198 см включительно будут использоваться следующие

критерии:

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 9кг)

например: спортсмен ростом 191см может весить максимально 100кг.

- 4б. Спортсмены ростом свыше 198 см будут использоваться следующие критерии:

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 10кг)

например: спортсмен ростом 199см может весить максимально 109кг.

5. Для юниоров действуют следующие критерии:

до и включительно 170см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 1кг)

до и включительно 178см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 2кг)

свыше 178см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 3кг)

Примечание. Если спортсмен не сможет соответствовать весовым/ростовым критериям, то он дисквалифицируется.

Статья 79. Раунды

Соревнования по классическому бодибилдингу состоят из следующих трех раундов:

Полуфинал:

Раунд 1: четыре последовательных поворота на 90° и обязательные позы;

Финал:

Раунд 2: произвольная программа (60 сек);

Раунд 3: обязательные позы и минута свободного позирования.

Статья 80. Отборочный раунд

Отборочный раунд будет осуществляться, если в категории заявлено более 15 спортсменов. Порядок проведения:

1. Вся категория выстраивается на сцене по порядку номеров и в одну линию.
2. Спортсмены будут разделены на две равные по количеству группы и будут расположены на сцене таким образом – одна группа слева сцены, другая – справа. Центр сцены открыт для проведения сравнений.
3. Каждая группа, по порядку номеров и не более пяти спортсменов одновременно, будет направляться в центр сцены для выполнения четырех обязательных поз: двойной бицепс спереди, широчайшие спереди, двойной бицепс сзади, пресс-бедро.
4. После выполнения четырех обязательных поз вся категория будет выстроена в одну линию по порядку номеров, как перед выходом на сцену.

Статья 81. Подсчет очков в Отборочном раунде

Подсчет очков в Отборочном раунде будет осуществляться следующим образом:

1. Если в категории заявлено более 21 участника, судьи отбирают 15 лучших, проставляя «X» напротив их номеров.
2. Если в категории от 16 до 21 участника, судьи устраняют от 1 до 6, проставляя «X» напротив их номеров.
3. Только 15 участников будут допущены к Раунду 1 (четыре последовательных поворота на 90° и обязательные позы).

Статья 82. Соревновательный костюм для Раунда 1 (четыре последовательных поворота на 90° и обязательные позы):

Соревновательный костюм для Раунда 1 – плавки, которые должны быть:

1. из простого непрозрачного материала;
2. черного цвета;
3. из ткани для одежды (исключены: пластик, прорезиненный или подобный материал);
4. матовой текстуры (сверкающий материал исключен);
5. без какого-либо орнамента, оборок, шнурочной окантовки;
6. не менее 2 см высотой по бокам и закрывать не меньше половины ягодиц.
7. спортсмены выходят на сцену босиком.
8. исключаются ювелирные украшения, кроме обручального кольца.

Статья 83. Представление в Раунде 1 (четыре последовательных поворота на 90° и обязательные позы):

В Раунде 1 проходят следующие процедуры:

1. Вся категория выстраивается на сцене в одну линию и по порядку номеров.
2. Спортсмены будут разделены на две равные по количеству группы и расположены на сцене таким образом – одна группа слева сцены, другая – справа. Центр сцены открыт для проведения сравнений.
3. Каждая группа, по порядку номеров и не более пяти спортсменов одновременно, будет направляться в центр сцены для выполнения четырех последовательных поворотов на 90°:
 - Поворот на 90° направо
 - Поворот на 90° спиной к судьям

- Поворот на 90° направо
- Поворот на 90° лицом к судьям

4. Повороты на 90° предназначены для того, чтобы помочь судьям отобрать спортсменов для последующих сравнений в обязательных позах.

5. Судьи присылают свои записки для сравнений в обязательных позах Судье-комментатору. Не менее трех, но не более пяти участников могут участвовать в сравнении одновременно. Главный судья и Судья-комментатор могут на свое усмотрение отказать или внести изменение в судейские пожелания по сравнению участников. Обязательные позы (семь) следующие:

- 1) двойной бицепс спереди
- 2) широчайшие спереди
- 3) бицепс сбоку
- 4) двойной бицепс сзади
- 5) широчайшие сзади
- 6) трицепс сбоку
- 7) пресс-бедро.

6. Все индивидуальные сравнения будут выполняться в центре сцены в том порядке номеров участников как просят судьи, слева направо.

7. Всем судьям будет предоставлена возможность потребовать как минимум одно сравнение. Остальные требования по сравнению будут проводиться по усмотрению Главного судьи или Судьи-комментатора.

8. Все спортсмены будут подвергнуты хотя бы одному сравнению.

9. После завершения последнего сравнения все спортсмены будут выстроены в одну линию по порядку номеров, как перед выходом на сцену.

Статья 84. Подсчет очков в Раунде 1 (четыре последовательных поворота на 90° и обязательные позы)

Подсчет очков в Раунде 1 осуществляется следующим образом:

1. Каждый судья присваивает каждому спортсмену индивидуальное место, учитывая, что судья не может присваивать участникам одно и то же место.
2. В судействе принимает участие минимум 5 судей, две высших и две низших оценки вычеркиваются. Полученная сумма мест проставляется в графу «Сумма мест» и заполняется графа «Занятое место». В подсчете очков применяется метод относительного размещения.
3. Шестерка лучших спортсменов будут соревноваться в финале (Раунд 2 и Раунд 3).

Статья 85. Оценка в Раунде 1 (четыре последовательных поворота на 90° и обязательные позы)

В Раунде 1 производится оценка по следующим критериям:

1. Судья оценивает сначала общее спортивно-атлетическое телосложение, принимая во внимание все физическое развитие участника. Вместе с тем учитываются прическа и привлекательность лица; общее атлетическое развитие мускулатуры; пропорциональность, симметричность и сбалансированность телосложения; состояние и тонус кожи; способность себя представить.
2. Во время сравнений в обязательных позах судья начинает оценку с первой позы (начиная с общего вида и т.д., затем, обращая внимание на мышечность, сбалансированное развитие и плотность мышц). Таким же образом оценивается тело с головы до ног. Детальная оценка различных мышечных групп должна быть сделана в течение сравнений. Сравнения в обязательных позах не должны быть слишком акцентированы, поскольку эти сравнения помогут судье решить, кто из

спортсменов имеет лучшее телосложение с точки зрения спортивного сбалансированного развития, мышечной плотности и дефиниции.

3. Телосложение должно быть оценено на уровне всего мышечного тонуса, достигнутого через спортивные занятия. Мышцы должны быть плотными, упругими, с небольшим количеством жира. Телосложение не должно быть чрезмерно мускулистым, но и не плоским.
4. При оценке также учитываются плотность и тонус кожи, который должен быть гладким и здоровым.
5. Судейская оценка телосложения спортсмена должна включать и умение себя преподать с момента выхода на сцену до момента ухода со сцены. Оценивая спортсмена, акцент делается на здоровое, спортивное, атлетичное телосложение с привлекательным общим видом.

Статья 86. Спортивный костюм Раунда 2 (произвольная программа)

Спортивный костюм для Раунда 2 – плавки:

1. цвет, материал, текстура - на усмотрение участников;
2. без какого-либо орнамента, оборок, шнурочной окантовки;
3. шириной не менее 2 см по бокам, закрывающие не менее половины ягодиц.
4. спортсмены выходят на сцену босиком.
5. ювелирные украшения, кроме обручального кольца и другие аксессуары запрещены.
6. использование опор запрещено.

Статья 87. Представление в Раунде 2 (произвольная программа)

Только лучшие 6 атлетов после Раунда 1 переходят к Раунду 2, который будет проходить следующим образом:

1. Шестерка финалистов будет приглашена на сцену по порядку номеров. Судья-комментатор представляет каждого участника, называет его номер, имя и страну. Затем финалисты уходят со сцены и готовятся исполнять произвольную программу.
2. Каждый спортсмен по порядку номеров вызывается на сцену для того, чтобы исполнить свою произвольную программу продолжительностью не более 60 секунд под музыку собственного выбора.

Статья 88. Подсчет очков в Раунде 2 (произвольная программа)

Подсчет очков в Раунде 1 используется для расстановки спортсменов с 1 по 15 место и, чтобы определить шестерку финалистов для Раундов 2 и 3. Подсчет очков в Раунде 2 производится по следующим критериям:

1. Каждый судья присваивает каждому спортсмену индивидуальное место, учитывая, что судья не может присваивать участникам одно и то же место.
2. В судействе принимает участие 9 судей, две высших и две низших оценки вычеркиваются. Полученная сумма мест проставляется в графу «Сумма мест» и заполняется графа «Занятое место». Очки Раунда 2 суммируются с очками Раунда 3 для определения финальной суммы баллов.

Статья 89. Оценка в Раунде 2 (произвольная программа)

В Раунде 2 производится оценка по следующим критериям:

1. Каждый судья будет оценивать произвольную программу с учетом мышечного развития, рельефности мышц, стиля, индивидуальности, атлетической координированности и общего впечатления. Судьи будут также обращать внимание на слаженность, артистичность и хореографию произвольной программы. Произвольная программа может включать в себя обязательные позы и другие движения для демонстрации атлетического развития. Запрещено использовать «лежачие позы».

2. Использование опор запрещено. Судьи должны помнить, что во время этого раунда они оценивают произвольную программу и физическое состояние.

Статья 90. Соревновательный костюм в Раунде 3 (обязательные позы и минута свободного позирования)

Соревновательный костюм в Раунде 3 такой же, как и в Раунде 2.

Статья 91. Представление в Раунде 3 (обязательные позы и минута свободного позирования)

Представление в Раунде 3 будет осуществляется следующим образом:

- 1.Шестерка финалистов вызывается на сцену по порядку номеров и выстраивается в одну линию для выполнения семи обязательных поз в центре сцены, слева и справа.
- 2.После представления Судьей-комментатором финалисты выполняют свободное позирование в течение минуты.
- 3.После минуты свободного позирования спортсмены выстраиваются в одну линию как перед выходом на сцену.

Статья 92. Подсчет очков в Раунде 3 (обязательные позы и минута свободного позирования)

Подсчет очков в Раунде 3 будет осуществляется следующим образом:

1. В раунде 3 оцениваются только сравнения в обязательных позах, минута свободного позирования не оценивается.
2. Каждый судья присваивает каждому спортсмену индивидуальное место, учитывая, что судья не может присваивать участникам одно и то же место.
3. В судействе принимает участие 9 судей, две высших и две низших оценки вычеркиваются. Полученная сумма мест проставляется в графу «Сумма мест» и заполняется графа «Занятое место».
4. Очки Раунда 2 суммируются с очками Раунда 3 для получения финальной суммы очков и финального места.

Статья 93. Оценка в Раунде 3 (обязательные позы и минута свободного позирования)

Раунд 3 оценивается по тем же критериям, как в Статье 89.

ФИТНЕС-БИКИНИ

Статья 94. Введение

Конгресс РФБ (IFBB) в 2010 году в Баку утвердил новую номинацию – Фитнес-бикини. Эта категория предназначена для женщин с хорошим телосложением, красивыми линиями тела, которые занимаются спортом и соблюдают диету. Во внимание также принимаются детали внешнего вида: привлекательность лица, макияж, прическа, тонус кожи, а также общая презентабельность.

Допускается участие спортсменок из других номинаций (фитнес, бодифитнес), но только при официальном разрешении организатора соревнований.

Статья 95. Категории

1. до и включительно 163см.
2. до и включительно 168см.
3. Свыше 168см.

Организатор вправе при небольшом количестве участников проводить соревнования в абсолютной категории. Участники номинации Фитнес-бикини измеряются так же, как и участники соревнований номинаций фитнес и бодифитнес.

Статья 96. Раунды

Соревнования по Фитнес-бикини состоят из следующих двух раундов:

Полуфинал. Раунд 1:

Первая часть Раунда - «Презентация».

Участницы должны быть в отдельных купальниках и в туфлях на каблуках

Участники выходят на сцену по очереди и представляют свою модельную походку. Каждая спортсменка проходит на середину сцены, останавливается, и становится в позу «лицом к судьям». Затем разворачивается и принимает позу «спиной к судьям». Затем снова поворачивается лицом к судьям. После этого становится на задний план сцены.

Пояснения: Девушки выходят в порядке номеров поочередно. Выход на сцену спортсменок выполняется с демонстрацией своей фигуры в личных предпочтениях. «Прогулка модели» состоит из следующих действий: ходьба из-за кулис к центру сцены, остановка в свободной фронтальной позе лицом к судьям («рука на бедре»), поворот на 180 градусов и такая же свободная задняя поза («рука на бедре»), затем опять поворот на 180 градусов, а затем отход на задний план сцены. Не допускается никаких непристойных движений и жестов. Каждой участнице даётся 10 секунд. Выводящий судья обязан предупредить спортсменов обо всех этих нюансах перед выходом на сцену.

Вторая часть раунда - «Сравнение»:

1. Участники приглашаются группами и одновременно принимают позы лицом, а затем спиной к судьям.

2. Судьи имеют возможность сравнивать участников только спереди и со спины.

Пояснения: Участницы оцениваются между собой выводом судьей при участниках группы спортсменок по заявке судей.

Финал:

Раунд 2: так же как и Раунд 1 при количестве 6 спортсменок.

Статья 97. Соревновательный костюм

1. Участницы соревнуются в отдельном купальнике. Плавки должны быть V-образной формы. Не допускаются стринги и танго. Возможно использование готового, а не сшитого на заказ, купальника. Ремни, лямки не допускаются. Купальник не должен быть безвкусным.

2. Участницы выходят на высоких каблуках.

3. Допускаются ювелирные украшения.

ОБЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ:

Все участницы номинации Фитнес-бикини должны понимать, в чем можно, а в чем нельзя появляться на сцене. Слишком низкие или высокие каблуки участников на соревнованиях могут привести к тому, что баллы, полученные спортсменкой, будут занижены.

Покрой купальника сугубо индивидуален, поскольку строение тела у каждой спортсменки особенное. Необходимо убедиться, что купальник вам подходит и не выглядит, как нижнее белье.

Участницы должны руководствоваться здравым смыслом, когда дело касается номинации Бикини. Если вы хотите выделяться на сцене, выделяйтесь за счет класса и уверенности. Встряхивать волосами, проводить по волосам руками, облизывать губы, хлопать по ягодицам или кружиться, словно собираясь запрыгнуть на шест – это НЕ ТЕ ДВИЖЕНИЯ, которые принесут вам успех и уважение.

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

Статья 97. Введение

Все участники регистрируются согласно своим возрастным групп. Использование грима для тела и масла для грима запрещены!

Статья 98. Категории

- До 7 лет
- 8-9 лет
- 10-11 лет
- 12-13 лет.

Возраст определяется по году рождения!

Статья 99. Раунды

1-й Раунд. Произвольная программа 90 секунд.

Размеры сцены – минимально 7х7 метров.

Набор элементов для произвольной программы:

- акробатические элементы (например: колесо, прыжок в кувырок и прочее)
- упражнения на растяжку (например: «шпагат», высокий мах ногой, стойка на одной ноге и пр.)
- силовые элементы (например: стойка на руках, угол на полу - «ноги врозь» и «ноги вместе», отжимания от пола и пр.)
- танцевальные элементы.

Требования к артистичности: оцениваются достаточное количество акробатических, гимнастических элементов и элементов на основе силовых показателей, а так же как элементы гибкости и хореографическая интерпретация. Произвольная программа должна соответствовать образу спортсменки. Опоры разрешены.

Соревновательный костюм для произвольной программы – по выбору участницы.

Судьи оценивают: гимнастические элементы и комбинации, силовые элементы, гибкость и грацию, а также костюм, хореографию, темп исполнения и элегантность.

2-й Раунд. Четыре поворота на 90°.

Все спортсменки выходят на сцену согласно своего порядкового номера слева направо и размещаются на сцене там, где лучший обзор для судей. Под руководством главного судьи спортсменки выполняют четыре поворота на 90°, после выполнения – уходят со сцены.

Соревновательный костюм: обтягивающие топик и шорты. Обувь допускается согласно инструкциям главного судьи. Грим для тела и грим на лице ЗАПРЕЩЕНЫ!

Критерии судейства - согласно возраста участницы.

Очки 2-го раунда удваиваются. В случае если несколько участников имеют одинаковую сумму баллов, то выше становится та, которая заняла более высокое место в раунде произвольной программы.