

# IFBB RULES - Category Men's Bodybuilding, обязательные позы

28.02.2015 | Filleborn | Обсуждение: 0

## Обязательные позы / Mandatory poses:

- A/ Frontdoublebiceps
- B/ Frontlatspread
- C/ Sidechest
- D/ Backdoublebiceps
- E/ Backlatspread
- F/ Sidetriceps
- G/ Abdominalsandthighs

## Изменения в обязательных позах.

С 2015 года по предложению Исполкома IFBB были утверждены небольшие изменения в обязательных позах, касающиеся категорий « мужской бодибилдинг » и « классический бодибилдинг ».

### 1. «Двойной бицепс спереди».

Стоя лицом к судьям, одну ногу отвести вперед в сторону на 40-50 см, 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, расположить стопы в одну линию на расстоянии 15 см 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. Расположить стопы в одну линию на расстоянии 15см друг от друга. 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 или расположить стопы в одну линию на расстоянии 15см друг от друга. 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».

**А вот так они должны выглядеть:**



# IFBB RULES

## mens bodybuilding



front double biceps



front lat spread



# IFBB RULES

## mens bodybuilding



side chest



back double biceps

# IFBB RULES



back lat spread



side triceps



abdominals and thighs

**Иноформация от Павла ФИЛЛЕБОРНА** (*Pawel FILLEBORN, Chairman Judges Committee IFBB*). Обратите внимание на постановку ног в позах:

- A/ Frontdoublebiceps
- B/ Frontlatspread
- D/ Backdoublebiceps
- E/ Backlatspread

\*\*\* ПОЗЫ КАК ДЛЯ БОДИБИЛДИНГА, ТАК И ДЛЯ КЛАССИЧЕСКОГО БОДИБИЛДИНГА

\*\*\* ПОЗЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ К ИСПОЛНЕНИЮ С 2015



**ОШИБКИ В ПОСТАНОВКЕ ПОЗ:**

