

Правила по женскому классическому бодибилдингу

**МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ БОДИБИЛДИНГА и ФИТНЕСА (IFBB)
ФЕДЕРАЦИЯ БОДИБИЛДИНГА и ФИТНЕСА РОССИИ (ФБФР)**

Правила проведения соревнований

КЛАССИЧЕСКИЙ БОДИБИЛДИНГ СРЕДИ ЖЕНЩИН (WOMEN'S PHYSIQUE)

Редакция 2014 года

I. Введение

Women's Physique (в России - Классический бодибилдинг среди женщин – далее женский Кл.ББ) был официально признан новой спортивной дисциплиной на Конгрессе IFBB 11 ноября 2012 года (Гуаякиль, Эквадор). Эта категория введена для женщин, которые предпочитают развивать меньшую мышечную массу, чем женщины-бодибилдеры, при этом демонстрируя атлетическое и эстетически привлекательное телосложение.

1.1. Общие сведения:

Правила IFBB для женского Кл.ББ состоят из инструкций, директив и решений для руководства национальными федерациями, которые являются членами IFBB для продвижения женского Кл.ББ, как вида спорта.

1.2. Правила:

Некоторые административные и технические правила, которые освещены в разделе Общие правила одинаковы для женского Кл.ББ и поэтому, не повторяются в этом разделе.

2. Обязанности организаторов, спортсменов и делегатов

2.1 Обязанности:

Организатор чемпионата мира обеспечивает двухместное размещение в гостинице и 3х-разовое питание (завтрак, обед, ужин) для спортсменов-участников и делегатов следующим образом: - чемпионат мира (включает женский и мужской фитнес, женский Кл.ББ и мужской пляжный бодибилдинг, бодифитнес и фитнес-бикини). Размещение на четыре дня (3 ночи):

- a. Три или более участника – два делегата
- b. Один или два участника – один делегат

Заметка 1: Максимально допустимое количество спортсменов команды-А от национальной федерации, не может превышать количество категорий представленных на данном чемпионате, максимум два спортсмена в одной категории.

Заметка 2: Максимально допустимое количество спортсменов команды-А от национальной федерации в любой дисциплине не может превышать количество категорий в этой дисциплине.

Заметка 3: В команде-А разрешается максимум 19 спортсменов (2 в женском Кл.ББ, 2 в фитнесе, 4 в бодифитнесе, 6 в бикини, 4 мужской пляжный бодибилдинг и 1 представитель мужского фитнеса), максимум 2 спортсмена в одной категории.

Заметка 4: Каждая национальная федерация может заявить команду В. Максимальное количество участников не должно превышать количество команды А.

Заметка 5: Делегаты без спортсменов-участников оплачивают экстр-пакет по специальной цене.

3. Категории

3.1 Категории:

Классический женский бодибилдинг представлен на чемпионате мира следующими ростовыми категориями:

- a. Класс А: до и включая 163 см
- b. Класс В: свыше 163 см

4. Раунды сравнений

4.1 Раунды:

Классический женский бодибилдинг состоит из 4 раундов:

1. Отборочный раунд - предварительное судейство (4 обязательные позы)
2. Раунд 1. Полуфинал (4 обязательные позы, сравнения в пропорциях – фронтальные и боковые и сравнения в 4-х обязательных позах)
3. Раунд 2. Финал (обязательные позы и минута свободного позирования)
4. Раунд 3. Финал (произвольная программа - 30 секунд)

5. Отборочный раунд. Предварительное судейство

5.1 Общие положения:

График времени выступления предварительного судейства в каждой категории должен быть опубликован после Официальной регистрации атлетов, чтобы дать спортсменам время подготовиться.

Спортсмены должны находиться за сценой, по крайней мере, за 45 минут до начала судейства. Все спортсмены должны быть полностью готовы к тому времени, когда их вызовут на сцену, в противном случае они могут быть дисквалифицированы.

5.2 Отборочный раунд:

Отборочный тур проводится, если в категории более 15 спортсменок, со следующими процедурами:

1. Все спортсменки приглашаются на сцену по порядку номеров и становятся в одну или две линии и делятся на 2 одинаковые группы, одна располагается слева от сцены, другая - справа. Центральная часть сцены открыта для сравнений.
2. В порядке номеров, не более 10 спортсменок одновременно, участницы становятся в центр сцены для выполнения четырех обязательных поз.
3. Главный судья объявляет 4 обязательные позы:
 - a. Фронтальная поза, двойной бицепс спереди (Руки на уровне плеч, ладони открыты)
 - b. Грудь с боку
 - c. Спина, двойной бицепс сзади (Руки на уровне плеч, ладони открыты)
 - d. Трицепс с боку

Заметка 1: Подробное описание обязательных поз, представлено в Приложении 1.

Заметка 2: На сцене запрещается жевать жвачку и конфеты

Заметка 3: На сцене запрещается пить воду или другие жидкости

4. По завершении сравнений в обязательных позах, вся категория должна быть построена в одну линию по порядку номеров, как перед выходом на сцену.

6. Полуфинал и финал. Соревновательный костюм для всех раундов:

6.1 Соревновательный костюм для отборочного тура и других раундов – отдельный купальник, должен соответствовать следующим критериям:

1. Купальник состоит из 2-х частей
2. Цвет, ткань, текстура, орнамент и стиль бикини - на усмотрение спортсменки, за исключением случаев, указанных ниже.
3. Бикини должно прикрывать, как минимум половины ягодичной мышцы. Стринги строго запрещены.
4. Обувь запрещена.
5. Купальник будет проверен в ходе Официальной регистрации спортсменов.

6.2 Прическа может быть стилизована.

6.3 За исключением обручального кольца, браслетов и сережек, спортсменкам запрещено носить очки, часы, подвески, ожерелья, парики или искусственные средства, за исключением грудных имплантатов. Имплантаты или инъекции, изменяющие естественную форму любой другой части или мышцы тела строго запрещены и могут привести к дисквалификации участницы.

6.4 IFBB запретила грим и бронзаторы, которые могут пачкаться. Если грим пачкается, спортсменка не будет допущена на сцену. Искусственная окраска тела и тонирующие продукты для загара могут быть использованы при условии, если они применяются, по крайней мере, за двадцать четыре часа до полуфиналов. Профессиональные методы нанесения загара (аэрография загара, спрей для загара) могут быть использованы только профессиональными компаниями и квалифицированным персоналом. Блестки, блеск, стразы, жемчуг или золотистая окраска запрещены.

6.5 Главное должностное лицо FBB или делегированный представитель имеет право определять соответствие купальника спортсменки правилам и стандартам IFBB, и может рекомендовать спортсменке изменить купальник, если он не соответствует этим стандартам.

7. Оценка отборочного раунда.

1. В этом раунде судьи будут оценивать общий вид - развитие мускулатуры, пропорции, симметрию, сбалансированность, тонус кожи. Подробные критерии оценки приведены в пункте 10 настоящего раздела.

Оценка в отборочном раунде происходит следующим образом: 2. Если спортсменок более 15, судьи отбирают 15 лучших, поставив значок "х" напротив их номеров, используя форму 1, под названием "отборочный раунд (Судьи)".

3. Используя Форму "Отборочный раунд", статисты будут записывать выбор судей на этот бланк, а затем подсчитают количество "х", чтобы отобрать 15 лучших спортсменок.

4. Если две или более спортсменок набрали одинаковое количество "х", претендуя на 15-е место, они будут приглашены для дополнительных сравнений в пропорциях.

5. Только 15 спортсменок допускаются к Раунду 1.

8. Полуфинал. Представление Раунда 1

Раунд 1 не проводится, если заявлено менее 6 спортсменок в категории. Решение принимает главный судья и объявляет об этом после официальной регистрации.

8.1 Презентация раунда 1:

1. Вся категория выводится на сцену в одну линию по порядку номеров.
2. Категория делится на две одинаковые по размеру группы и располагаются на сцене так, чтобы одна группа располагалась слева от сцены; другая - справа от сцены. Центральная часть сцены остается открытой для сравнения.
3. В порядке номеров и в количестве не более 8 спортсменок, каждая группа вызывается на центр сцены для сравнения в 4-х обязательных позах, описанных в Пункте 5.2.
4. Эти сравнения необходимы судьям для определения дальнейших сравнений. Детальное описание обязательных поз можно найти в Приложении 3 к настоящему разделу.
5. После этого все судьи направляют индивидуальные записки для первого сравнения ТОП-5 спортсменок Главному судье IFBB. Главный судья анализирует предложения и, опираясь на них, формирует первое сравнение. Количество спортсменок в сравнении определяется Главным судьей, но не менее трех и не более восьми спортсменок в одном сравнении. Далее Главный судья может попросить судей предоставить записки для второго сравнения следующих пяти спортсменок. Все спортсменки сравниваются, по крайней мере, один раз. Общее число сравнений определяет Главным судьей.
6. Все сравнения проходят в центре сцены.
7. Сравнения спортсменок в Раунде 1, сформированные Главным судьей, обязательны 4 поворота (сравнение пропорций), после которых идут сравнения в обязательных позах:
 - a. Поворот направо
 - b. Поворот спиной к судьям
 - c. Поворот направо
 - d. Поворот лицом к судьям
 - e. Фронтальная поза, двойной бицепс спереди (Руки на уровне плеч, ладони открыты)
 - f. Грудь сбоку
 - g. Спина, двойной бицепс сзади (Руки на уровне плеч, ладони открыты)
 - h. Трицепс с бокуДетальное описание четырех поворотов представлено в Приложении 1. Детальное описание обязательных поз представлено в Приложении 3.
8. После завершения сравнений, все участницы должны выстроиться в одну линию по порядку номеров, перед уходом со сцены.

9. Подсчет очков Раунда 1

9.1 подсчет очков раунда 1:

1. Используя бланк "Индивидуальное распределение мест судьями, каждый судья расставляет участниц по местам с 1 по 15, гарантируя, что никакие две или более спортсменок не получат одинаковые места. Судьи могут использовать бланк "Персональные заметки судей" для записи своей оценки для каждой из участницы.
2. Статисты собирают бланки у судей, и переносят их оценки в "Сводный протокол", далее удаляют две высшие и две низшие оценки (если девять судей) или одну высшую и одну низшую (если судей менее девяти) для каждой участницы. Оставшиеся 5 оценок складываются, сумма выводится в графу "Результат Раунда 1" и "Места Раунда 1". Спортсменка с наименьшим количеством баллов занимает 1-е место, с самым большим - 15-е

место.

3. При возникновении равного счета в бланке "Результат Раунда 1" победитель определяется методом "сравнительного счета".

Заметка: метод "сравнительного счета":

Места, присужденные спортсменкам каждым судьей, с равной суммой мест, сравниваются «колонка за колонкой». Над колонкой у спортсменки с меньшей суммой мест ставится точка. Для разрешения «ничьей» берутся в расчет результаты всех судей. Количество точек подсчитывается для спортсменок с равной суммой мест. Получает лучшее место та спортсменка, которая набрала большее количество точек.

4. Шесть лучших спортсменок после полуфинала проходят в финал, где судейство начинается с нулем очков.

5. Топ-6 объявляют сразу после полуфинала.

10. Оценки в отборочном Раунде, Раунде 1 и Раунде 2 (сравнения в 4-х поворотах обязательных позах)

10.1 Оценка Раунда 1:

1. Судья сначала должен оценить общий спортивный внешний вид тела. Оценка начинается с головы (лица), далее учитывается физическое развитие девушки. Начиная с общего впечатления от телосложения, следует принимать во внимание прическу и макияж, общее атлетическое развитие мускулатуры; презентация сбалансированного, симметрично развитого телосложения; состояние и тонус кожи; способности спортсменки держаться на сцене с уверенностью и грацией.

2. При сравнениях в обязательных позах, судья должен сначала посмотреть на основную группу мышц, оценить все тело, с головы до ног, и, оценивая каждую часть тела в нисходящей последовательности, начиная с общего впечатления, оценить симметричность сбалансированного развития всех мышечных групп. Оценка всего телосложения начинается с головы, затем шеи, плеч, мышцы рук, верх грудных мышц, брюшной пресс, талия, бедра, ноги, икры и стопы. Та же процедура для оценки со спины – верхние и нижние трапециевидные мышцы, ромбовидные, широчайшие, низ спины, ягодичные, ноги, бицепс бедра, икры и ноги. Детальная оценка различных групп мышц должна быть сделана в течение сравнений, во время которых судья должен сравнить форму мышц, плотность и четкость, но имея в виду сбалансированное развитие и женственность.

3. Женский Кл.ББ должен оцениваться на уровне всего мышечного тонуса, достигнутого через спортивные занятия и диету. Мышцы должны быть плотными, круглыми, упругими и с небольшим количеством жира.

4. Оценка должна также учитывать плотность и тонус кожи. Кожа должна быть гладкой и здоровой на вид.

5. Судейская оценка телосложения спортсменки должна включать в себя всю презентацию участницы, от момента выхода на сцену до момента, когда она ее покинет. Женский Кл.ББ должен рассматриваться с акцентом на: "здоровое, подтянутое, спортивное, мускулистое тело и красивый презентабельный внешний вид"

11. Финалы

11.1 Процедура финала:

Топ-6 спортсменок после Полуфинала проходит в финал, который состоит из 2 раундов:

1. Раунд 2: 4 поворота (сравнение пропорций), обязательные позы и минута свободного

позирования

2. Раунд 3: Произвольная программа

11.2 Купальник для Раунда 2 будет соответствовать тем же критериям, что и для Раунда 1 (см пункт 6).

Заметка: Спортсменки могут использовать другой купальник. Однако он также должен соответствовать стандартам, описанным в пункте 6.

11.2 Презентация Раунда 2:

1. Топ-6 финалисток выходят на сцену в порядке номеров. Каждую спортсменку представляют по номеру, имени и стране.
2. Финалистки будут сравниваться в 4-х поворотах (сравнение пропорций) и обязательных позах в центре сцены. После 4-й позы Главный судья должен изменить порядок спортсменок и повторить сравнение еще раз. Эта часть Раунда 2 должна быть оценена.
3. Как только сравнения в обязательных позах закончились, Главный судья IFBB объявляет минуту свободного позирования под музыку по выбору организатора. Эта часть Раунда 2 не оценивается.
4. После свободного позирования, Топ-6 финалисток становятся в одну линию в порядке номеров перед выходом за сцену.
5. Детальное описание 4-х поворотов и обязательных поз представлено в Приложении 1 и Приложении 3.

11.3 Оценки раунда 2:

1. Судьи, используя бланк "Индивидуальная расстановка мест" и, руководствуясь теми же критериями оценки, что и во время полуфиналов Раунда 1, расставляют участниц с 1 по 6 места, не давая двум спортсменкам одинаковые места.
2. Статисты собирают бланки у судей, переписывают их оценки в бланк "Сводный протокол". Отбрасывают два высокие и две низкие оценки (если девять судей) или одно высокое и одно низкое (если менее девяти судей) для каждой участницы, и складывают оставшиеся оценки. Сумма оценок умножается на 2 и будет записана в столбец с пометкой "раунд 2 результат". Очки от Раунд 1 не учитываются в финале. Каждая участница начинает финал с "нулем очков".
3. Результат Раунд 2 будет добавлен в Результат Раунд 3 для получения "Итогового протокола".

12 – Финал. Презентация Раунда 3 (Произвольная программа)

12.1 Процедуры:

Раунд 3 идет сразу за Раундом 2 со следующими процедурами:

1. Каждая из 6 финалисток в порядке номеров, исполняет произвольную программу под музыку по своему выбору длительностью не более 60 секунд. Этот раунд оценивается.
2. Использование опор запрещено.
3. Купальник Раунда 3 должен соответствовать тем же критериям, что и для других раундов (смотреть Пункт 6).

13. Финал: Подсчет очков в Раунде 3

13.1 Подсчет очков в Раунде 3 выглядит следующим образом:

1. Судьи, используя бланк "Индивидуальная расстановка мест", расставляют участниц с 1 по 6 место, не давая двум спортсменкам одинаковые места.
2. Судьи могут использовать бланк "Персональные заметки судей", чтобы писать заметки о

спортсменках.

3. Статисты собирают бланки у судей, переписывают их оценки в бланк "Сводный протокол" в графу Раунд 3. Отбрасывают два высшие и две низшие оценки (если девять судей) или одну высшую и одну низшую (если менее девяти судей) для каждой участницы, и складывают оставшиеся оценки и сумму заносят в колонку Результат Раунд 3.

4. Далее информация из бланков Результат Раунд 2 и Результат Раунд 3 добавляют в один – «Итоговый результат». Очки предварительного судейства (Раунд 1) не учитываются в финале. Каждая участница начинает финал с "нулем очков". Для каждой участницы проставляется место в столбце "Итоговый результат". Спортсменке с наименьшим "итоговым результатом" присуждается 1-е место, с наибольшим – 6-е место.

5. Результат Раунд 3 будет добавлен к результату Раунд 2 для получения "Итогового протокола".

6. При возникновении равного счета в бланке "Итоговый результат" победитель определяется методом "сравнительного счета", используя результат Раунда 2. (см. Пункт 9.3).

14. Финал: Оценка Раунда 3

14.1 Раунд 3 оценивается следующим образом:

1. Каждый судья смотрит произвольную программу, оценивая мускулатуру, рельеф, стиль и изящество, индивидуальный подход, атлетическую координацию и общее представление спортсменки.

2. Судьи оценивают привлекательность, художественность и хореографию произвольной программы. Судьи должны помнить, что в ходе этого раунда, они оценивают произвольную программу и телосложение.

15. Финал: Церемония награждения

15.1 Церемония награждения

Топ-6 финалисток будут вызваны на сцену, чтобы принять участие в церемонии награждения. Судья-комментатор объявляет номер, имя и страну спортсменки, начиная с 6 и заканчивая 1 местом.

Официальные представители приглашают Президента IFBB или представителей IFBB принять участие в этой церемонии, награждая медалями IFBB и/или призами победителей. Национальный гимн (короткая версия) страны участницы, занявшей первое место, играет сразу после объявления ее победителем.

После национального гимна, финалисты обязаны оставаться на сцене в течение короткого периода времени для фотографирования, и следовать командам главного судьи IFBB или судьи-комментатора. В ходе церемонии награждения, участницам не разрешается показывать флаг страны.

Финалистки, узнав места, получают медали и/или награды и принимают участие в церемонии награждения до конца. (Фотосессия). Участница, которая демонстративно проявляет несогласие и/или покидает сцену до конца церемонии может быть дисквалифицирована.

16. Абсолютная категория и награждение

16.1 Абсолютная категория проходит следующим образом:

1. Сразу же после церемонии награждения последней категории Кл.ББ, победительницы 2-х ростовых категорий будут приглашены на сцену в порядке номеров и в одну линию.

2. Главный судья сравнивает спортсменов в 4-х поворотах и 4-х обязательных позах в центре сцены в порядке номеров, а затем в обратном порядке.
3. По окончании сравнений в 4-х поворотах и обязательных позах, участницы покидают сцену.
4. Судьи используют бланк «Индивидуальная расстановка мест» расставляют спортсменов на 1 или 2 место.
5. Статисты заносят оценки судей, отбрасывая две высокие и две низкие оценки (если девять судей) или одну высокую и одну низкую (если менее девяти судей), оставшиеся складываются, чтобы получить «Результат абсолютной категории» и «Место в абсолютной категории».
6. При возникновении равного счета победительница определяется методом «сравнительного счета» используя результат Раунда 2. (см. Пункт 9.3).
7. Приз абсолютной чемпионке вручает Президент IFBB или главное официальное лицо IFBB. Приз предоставляется национальной федерацией-Организатором.

17. Результаты команд и награждение

17.1 Лучшие национальные команды (командный зачет):

Подсчет очков в командном зачете идет только от участников команды А.

Главы делегаций или руководители команд лучших 3 стран получают призы за свою страну.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Описание четырех поворотов в категории женский классический бодибилдинг

ВВЕДЕНИЕ:

Судьи должны четко помнить, что они судят соревнования категории женский Кл.Бб, а не категорию женского бодибилдинга. Мускулистость, венозность, мышечная дефиниция и сухость, присущие женскому бодибилдингу, не приемлемы, если демонстрируются спортсменками в этой категории, и оценки должны быть снижены.

Общее представление:

Судьи должны принимать во внимание осанку спортсменки все время, пока она находится на сцене. Всем своим видом и осанкой она должна демонстрировать женственность и 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, снова прямая поза, голова и взгляд направлены перед собой, плечи развернуты, грудь вперед, живот втянут, ноги вместе, руки расслаблены и свободно отведены по сторонам. По команде главного судьи IFBB, спортсменки стоя в линии, должны принять фронтальную позицию (лицом к судьям).

Описание четырех поворотов (сравнение пропорций):

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 развернута 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 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 развернуты 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 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 развернута 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 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 развернуты 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.

Приложение 2:

ОЦЕНКА ЖЕНСКОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ в 4-х поворотах:

Сначала судья оценивает 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. 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 опускаются на последние места.

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.

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

Приложение 3:

Описание обязательных поз в категории женский классический бодибилдинг

1.1 Обязательные позы:

1. Фронтальная поза (двойной бицепс спереди)

Стоя лицом к судьям, поставив ноги на небольшом расстоянии друг от друга, спортсменка должна поднять обе руки до уровня плеч и согнуть их в локтях. Ладони должны быть открыты, пальцы смотрят строго вверх. Кроме того, спортсменка должна стремиться напрячь как можно больше мышц, поскольку судьи оценивают все тело. Судья будет осматривать все тело, с головы до ног, обращая внимание на общие линии тела и его баланс, контуры каждой части тела, достигнутые путем развития соответствующих мышц, а также общие пропорции и симметрию. Кроме того судья смотрит на мышечную плотность, низкий уровень жира и общий баланс.

2. Грудь с боку

Спортсменка может выбрать любую сторону для этой позы так, чтобы показать судьям лучшую руку. Она должна повернуться левым или правым боком к судьям, корпус слегка развернут, и лицо смотрит на судей, живот втянут, нога, ближайшая к судьям, должна быть выпрямлена, закрыта в коленном суставе, выдвинута вперед и опираться на носок. Задняя нога согнута в колене, а стопа опирается на пол. Обе руки держаться немного впереди торса, прямые, закрытые в локтевых суставах, большой палец и пальцы вместе, ладони обращены вниз, вместе или одна на другой.

Спортсменка напрягает грудные мышцы, трицепсы и мышцы бедер, в частности двуглавую мышцу бедра, а также создает давление на носки, тем самым напрягая икры. Судья будет уделять особое внимание грудным мышцам, трицепсам, квадрицепсу и икрам, и затем оценить всю позу "с головы до ног". В этой позе судья должен рассмотреть все телосложение в профиль, бедра и икроножные мышцы, что поможет ему оценить развитие этих мышц более точно.

3. Спина, Двойной бицепс сзади

Спортсменка должна повернуться спиной к судьям, согнуть руки и, как во фронтальной позе (двойной бицепс спереди) с открытыми ладонями, отставить ногу назад, опираясь на носок. Затем напрячь мышцы рук, а также плеч, верхней и нижней спины, бедер и икр.

Судья будет осматривать все тело, с головы до ног, обращая внимание на общие линии тела и его баланс, контуры каждой части тела, достигнутые путем развития соответствующих мышц, а также общие пропорции и симметрию. Кроме того судья смотрит на мышечную плотность, низкий уровень жира и общий баланс.

4. Трицепс с боку

Спортсменка может выбрать любую сторону для этой позы так, чтобы показать судьям трицепс лучшей руки. Она должна повернуться левым или правым боком к судьям, лицо смотрит на судей, грудь поднята, живот втянут, и завести обе руки за спиной, захватывая переднюю руку за запястье ее задней стороны. Ближайшая к судьям рука будет прямой и закрытой в локтевом суставе, ладонь, большой палец и пальцы вместе, ладони обращены вниз и в горизонтальном положении. Спортсменка будет оказывать давление на переднюю руку, тем самым напрягая мышцы трицепса. Задняя нога согнута в колене, а стопа опирается на пол. Нога, ближайшая к судьям, должна быть выпрямлена, выдвинута вперед и опираться на носок.

Судья должен сначала обратить внимание на трицепс и затем оценить всю позу «с головы до ног». В этой позе судья должен рассмотреть все телосложение в профиль, грудь, пресс, мышцы бедра и икры в профиль, что поможет ему оценить развитие этих мышц более точно.