

## МУЖСКОЙ КЛАССИЧЕСКИЙ БОДИБИЛДИНГ

### **Статья 77. Введение**

Мужской классический бодибилдинг – официально признанная Исполкомом и Конгрессом 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.

1. Все спортсмены будут подвергнуты хотя бы одному сравнению.

2. 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 9 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. Пятерка 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 продолжительность 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 осуществляться 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 осуществляться 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.