

Правила IFBB (международная федерация бодибилдинга и фитнеса) для спортсменов (любители)

Редакция 2011 года

БОДИБИЛДИНГ

Статья 1 - Введение

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

1.2 Полномочия. Исполнительный совет (Исполком) IFBB имеет полномочие предписывать и исправлять Правила IFBB. В промежутках между ежегодными собраниями Исполкома IFBB и проведения международного Конгресса IFBB, полномочиями наделяются четыре высокопоставленных чиновника: Президент IFBB, Исполнительный Помощник Президента IFBB, Исполнительный Директор IFBB и Генеральный секретарь IFBB. Любое решение, принятое Исполкомом IFBB, или вышеупомянутыми высокопоставленными чиновниками, относительно ежедневного управления и деятельности IFBB, имеет силу до следующих ежегодных собраний Исполкома и международного Конгресса IFBB, где решение будет либо ратифицировано, либо отклонено.

1.3 Соглашение. Национальные, региональные и континентальные Федерации, которые являются членами IFBB, атлеты и должностные лица этих федераций присоединяются к IFBB по их собственной воле и, таким образом, соглашаются соблюдать Конституцию IFBB и Правила IFBB. При присоединении к IFBB, Федерации признают, что Конституция и Правила существуют для пользы бодибилдинга как вида спорта. В случае нарушения Конституции и Правил, IFBB вправе применить к нарушителям дисциплинарные меры.

1.4 Определения. Для Правил применимы те же определения, которые изложены в Конституции. Кодекс чести IFBB, являющийся неотъемлемой частью Конституции, 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 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 международных соревнований

2.1 Условия санкционирования. Международное соревнование - это соревнование, в котором принимают участие две или более национальных Федерации. Чтобы стать организатором такого соревнования, Организатор должен сначала получить официальную санкцию от IFBB. Чтобы получить официальную санкцию, Организатор должен подать запрос об официальной санкции IFBB. Запрос должен включить всю необходимую информацию об организуемом соревновании. Официальные санкции могут быть выданы только национальным Федерациям, исключая частных лиц\компаний.

2.2 Контракт. Как только запрос об официальной санкции одобрен 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. Организатор должен оплатить за санкцию IFBB, как за право проведения соревнования. Сумма будет установлена IFBB. Все международные соревнования - исключительная собственность 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 IFBB и Организатором. Как только Контракт подписан всеми сторонами и произведена оплата санкции, полностью или частично, полученная 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 Конституции или 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 IFBB.

2.6 Полномочия. Президент, по своему усмотрению, может делегировать члена Исполкома IFBB, чтобы представлять интересы IFBB в предоставлении официальной санкции и подписания Контракта на международное соревнование.

Статья 3 - Ответственность IFBB

3.1 Общее. Организация международных соревнований осуществляется Организаторами за свой финансовый риск. 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 Конституции. 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 Конституции и Правил IFBB, условий Контракта или директив Президента.

3.3 Страхование гражданской ответственности. Члены IFBB, будь то Федерации, атлеты или должностные лица принимают участие на международных соревнованиях по своей собственной воле и, таким образом, соглашаются, что 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 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 международного соревнования санкционированного IFBB может обращаться за спонсорской поддержкой к правительству и/или к коммерческим организациям, однако, кандидатура спонсора должна быть одобрена IFBB.

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

Статья 5 – Реклама и связи с общественностью

5.1 Реклама. Организатор международного соревнования может 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 висеть вверху на переднем плане сцены, либо с двух сторон сцены, вдоль подиума для позирования и/или вдоль переднего края сцены. Запрещено размещать щиты и вывески в таком месте, где они будут попадать в объектив при фотосъемке пяти финалистов.

5.2 Связи с общественностью. Организатор несет ответственность за оповещение общественности до начала соревнований, во время проведения и по их окончанию. Организатор пользуется услугами агента по связям с общественностью для привлечения максимального внимания через газеты, радио и телевидение. Незадолго до начала соревнований организатор обязан провести пресс-конференцию, на которой совместно с высоким официальным лицом от IFBB сообщает о планируемом соревновании.

Статья 6 - Телевидение и Видео

6.1 Исключительные Права. 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 IFBB и воздержаться от вступления в любые переговоры с телевизионными и/или видеоагентствами без предварительного одобрения IFBB. Организатор должен предоставить IFBB первую видеокопию проведенного соревнования и незамедлительно отправить ее для использования IFBB.

6.2 Ответственность. В том случае, если по окончании переговоров, проведенных между IFBB и организацией, предлагающей теле- и видеосъемку, последняя не вносит оговоренную плату, 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% — IFBB.

Статья 7 - Аккредитация Прессы

7.1 Права. IFBB оставляет за собой право контролировать всю аккредитацию прессы на международном соревновании, будь то телевидение, радио, печатные издания, web-сайты, фотографы или другие средства массовой информации.

7.2 Пропуска для Прессы. 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. 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 IFBB соревнования, разрешение на освещение события необходимо получать непосредственно перед его началом, обычно в порядке живой очереди.

Статья 8 - Квалификация для принятия участия в санкционированных IFBB соревнованиях

8.1 Право на участие. Только национальные Федерации, которые являются членами IFBB, могут принимать участие на международных соревнованиях. Любая страна, которая не является членом IFBB, или членство которой приостановлено или дисквалифицировано, или любой атлет, дисквалифицированный IFBB или своей национальной Федерацией, не могут участвовать на любом международном соревновании.

8.2 Гражданство. Для участия на международном соревновании, атлет должен быть гражданином или иметь иммигрантский или резидентский статус, в стране, которую атлет намеревается представлять. Если это требуется главным должностным лицом IFBB, атлет должен предоставить действительный паспорт, или иммигрантские/резидентские документы, или другие зарегистрированные доказательства статуса гражданства страны постоянного места жительства.

8.3 Двойное гражданство. Будучи гражданином или легальным жителем одной страны, атлет не может выступать на соревнованиях за другую страну без письменного разрешения национальной федерации страны постоянного проживания. В течение одного года спортсмен не имеет права выступать за две разные страны.

8.4 Приглашения на соревнования. Организаторы имеют полномочия отправлять приглашительные письма и въездные бланки только национальным Федерациям. Организаторы не могут приглашать атлетов отдельно от их национальных Федераций участвовать на международном соревновании.

8.5 Ответственность атлетов. Атлет не может участвовать на международном соревновании без одобрения его или ее национальной Федерации. Атлетам запрещены прямые контакты с Организатором о получении статуса участника.

Статья 9 - Чемпионаты мира

9.1 Гарантия. Организаторы международных соревнований должны гарантировать беспрепятственный въезд всем странам и всем атлетам, имеющие право участвовать.

9.2 Намерение участвовать. Национальные Федерации должны сообщить об их намерении участвовать на международных соревнованиях немедленно после получения приглашения и/или Предварительной заявки, чтобы позволить Организатору должным образом спланировать бюджет, трансферт, размещение, питание, и другие расходы. Предварительная заявка, если возможно, должна содержать имена атлетов и делегатов, однако, если национальная Федерация не имеет такой возможности, они должны отправить по факсу непосредственно Организатору фактическое количество атлетов и делегатов не позже чем за шестьдесят дней до соревнования. Если

национальная Федерация не предоставит Предварительную заявку, то она сможет принять участие в соревновании, приняв все расходы, связанные с их участием на соревновании, на себя. Финальная заявка должна быть отправлена Организатору не позже двухнедельной даты до начала соревнований, и должна содержать полную информацию о каждом участнике. Финальная заявка должна содержать данные паспорта и ф.и.о. по-английски или как написано в паспорте всех участвующих атлетов, делегатов и судей. Национальные Федерации, которые не предоставят Финальную заявку в указанный срок, не смогут принять участия в соревновании.

9.3 Ответственности перед Исполкомом IFBB. Организатор международного соревнования должен оплатить авиабилеты бизнес-класса члена или членов Исполкома IFBB, а также их размещение и питание во время проведения соревнования.

9.4 Ответственности перед атлетами и делегатами. Организатор чемпионатов мира покрывает расходы по размещению в двухместных номерах и трехразовое питание для атлетов и делегатов:

- Чемпионат мира среди мужчин по бодибилдингу в течении 5 дней\4 ночей:

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

Примечание 1: максимум восемь атлетов-мужчин от одной национальной Федерации могут принимать участие в соревновании, но не более двух атлетов 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 IFBB и Организатором могут быть открыты дополнительные категории, например, атлет наилегчайшего веса – 60 кг (в азиатской стране).

- 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 категориях бодибилдинга; две женщины в категориях фитнеса и четыре женщины в категориях бодифитнеса) 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 IFBB и Организатором могут быть открыты дополнительные категории.

- Чемпионаты 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 19 спортсменов (одна юниорка и два юниора по бодибилдингу; две юниорки по фитнесу; один юниор по фитнесу; две юниорки по бодифитнесу; один юниор по классическому бодибилдингу; одна женщин по бодибилдингу и одна по бодифитнесу среди ветеранов; семь мужчин по бодибилдингу среди ветеранов) от одной национальной Федерации могут принимать участие в соревновании, но не более двух спортсменов 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 IFBB и Организатором могут быть открыты дополнительные категории.

1. В соревнованиях среди юниоров по бодибилдингу, каждая национальная Федерация может заявить в команду “А” максимум трех спортсменов, но не более двух в одной категории.

2. В соревнованиях среди юниорок по бодибилдингу, каждая национальная Федерация может заявить в команду “А” максимум одну спортсменку.

3. В соревнованиях среди мужчин по бодибилдингу, каждая национальная Федерация может заявить максимум восемь спортсменов, но не более двух в одной категории.

4. В соревнованиях среди женщин по бодибилдингу, каждая национальная Федерация может заявить максимум две спортсменки, но не более двух в одной.
5. В соревнованиях среди ветеранов по бодибилдингу, каждая национальная Федерация может заявить в команду "А" максимум семь спортсменов, но не более двух в одной категории.
6. В соревнованиях среди женщин (ветеранок) по бодибилдингу, каждая национальная Федерация может заявить одну спортсменку.
7. Соревнования по бодибилдингу среди смешанных пар в настоящее время не открыты на Чемпионатах мира, однако, на континентальном уровне такая категория может быть открыта.
8. В соревнованиях среди юниоров по фитнесу, каждая национальная Федерация может заявить в команду "А" одного спортсмена.
9. В соревнованиях среди юниорок по фитнесу, каждая национальная Федерация может заявить в команду "А" максимум две спортсменки.
10. В соревнованиях среди мужчин по фитнесу, каждая национальная Федерация может заявить в команду "А" одного спортсмена.
11. В соревнованиях среди женщин по фитнесу, каждая национальная Федерация может заявить в команду "А" максимум две спортсменки, но не более двух в категории.
12. В соревнованиях среди юниорок по бодифитнесу, каждая национальная Федерация может заявить в команду "А" максимум двух спортсменок, но не более двух в категории.
13. В соревнованиях среди женщин по бодифитнесу, каждая национальная Федерация может заявить в команду "А" максимум четырех спортсменок, но не более двух в категории.
14. В соревнованиях среди женщин (ветеранок) по бодифитнесу, каждая национальная Федерация может заявить в команду "А" одну спортсменку.
15. В соревнованиях среди юниоров по классическому бодибилдингу, каждая национальная Федерация может заявить в команду "А" одного.
16. В соревнованиях среди мужчин по классическому бодибилдингу, каждая национальная Федерация может заявить в команду "А" максимум пятерых спортсменов, но более двух в одной категории.
17. На чемпионатах мира Организатор может заявить команду «В» (если другим Федерациям это не разрешено) и команду «С» (если другим Федерациям разрешена команда «В»), спортсмены которой соревнуются за места, медали и кубки, однако, их результаты не будут учитываться в командном зачете.
18. Дополнительные делегаты национальных Федераций, будь то VIP, специальные гости, должностные лица, судьи, тренеры, болельщики и другие оплачивают все свои расходы самостоятельно.

9.5 Команды «А» и «В»:

IFBB, в сотрудничестве с континентальными, региональными и национальными федерациями, и в интересах развития бодибилдинга, фитнеса и бодифитнеса, уведомляет о правилах, относительно команд «А» и «В».

КОМАНДА «А»

1. Каждая национальная Федерация может заявить команду «А». Максимально допустимое количество участников в команде «А» будет равно общему количеству категорий, открытых для соревнования в Чемпионатах.
2. Максимально допустимое количество спортсменов команды «А» от национальной Федерации в любой категории не более двух.
3. В соответствии с Правилами IFBB, Организатор должен обеспечить бесплатное размещение, питание, трансферт, и заключительный банкет всем членам команды «А».
4. Каждая национальная Федерация должна заплатить стартовый взнос за каждого члена команды «А».
5. Спортсмены команды «А» соревнуются за награды и места, которые учитываются в командном зачете.

6. Национальная Федерация должна заявить всех членов команды «А» в Финальной заявке и зарегистрировать при регистрации в официальной гостинице. Незаявленный спортсмен будет нести все свои финансовые расходы.

КОМАНДА «В»

1. Каждая национальная Федерация может заявить команду «В» согласно правилам, указанным ниже. Если иначе не отмечено, максимально допустимое количество участников команды «В» не должно превышать количество спортсменов команды «А».

2. Если иначе не отмечено, максимально допустимое количество участников команды «В» от национальной Федерации в любой категории не должно превышать двух.

3. Национальная Федерация должна оплатить экстра-пакет за каждого спортсмена команды «В». Этот пакет должен включать размещение, питание, трансферт, доступ на соревнования и заключительный банкет.

4. Вступительный взнос для спортсменов команды «В» должен быть включен в экстра-пакет.

5. Спортсмены команды «В» соревнуются за места и награды, исключая командный зачет.

6. Национальная Федерация должна заявить спортсменов команды «В» в Финальной заявке и зарегистрировать их на регистрации в официальной гостинице. Незаявленный спортсмен дисквалифицируется.

СОРЕВНОВАНИЯ СРЕДИ ЮНИОРОВ

Возраст – до 21 года.

Бодибилдинг–юниорки: состав команды “В” в абсолютной категории - 1 участница

Бодибилдинг–юниоры: состав команды “В” в категориях 75кг и св.75кг - 2 участника

Фитнес–юниорки: состав команды “В” в категориях 163см и св.163см - 2 участницы

Фитнес–юниоры: состав команды “В” в абсолютной категории - 1 участник

Бодифитнес–юниорки: состав команды “В” в категориях 163см и св.163см - 2 участницы

Классический бодибилдинг–юниоры: состав команды “В” в абсолютной категории - 1 участник.

ВЗРОСЛЫЕ КАТЕГОРИИ

Бодибилдинг–женщины: состав команды “В” в категориях 55кг и св.55кг - 2 участницы

Бодибилдинг–мужчины: состав команды “В” в категориях 65кг, 70кг, 75кг, 80кг, 85кг, 90кг, 100кг и св.100кг - 8 участников

Примечание. В странах Азии разрешено добавить категорию 60кг.

Фитнес–женщины: состав команды “В” в категориях 163см и св.163см - 2 участницы

Фитнес–мужчины: состав команды “В” в абсолютной категории - 1 участник

Бодифитнес–женщины: состав команды “В” в категориях 158см, 163см, 168см и св.168см - 4 участницы

Классический бодибилдинг–мужчины: состав команды “В” в категориях 168см, 171см, 175см, 180см и св.180см - 5 участников.

СОРЕВНОВАНИЯ СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ (МАСТЕРОВ)

Мастера Бодибилдинг–женщины: состав команды “В” в абсолютной категории - 1 участница
Возраст - 35 лет и старше

Мастера Бодибилдинг–мужчины: состав команды “В” (без ограничения количества участников) в категориях 70кг, 80кг, 90кг и св.90кг среди спортсменов возраста 40-49 лет; до 80кг и св.80кг среди спортсменов возраста 50-59 лет; абсолютная категория среди спортсменов возраста 60 лет и старше

Мастера Бодифитнес–женщины: состав команды “В” в абсолютной категории — 1 участница

Возраст - 35 лет и старше.

9.6 Экстра-пакет. Организатор соревнования должен обеспечить два отдельных экстра-пакета:

1. **ПОЛНЫЙ ЭКСТРА-ПАКЕТ:** проживание, питание, локальная транспортировка, билеты на полуфиналы, финалы и заключительный банкет.
2. **ЧАСТИЧНЫЙ ЭКСТРА-ПАКЕТ:** локальная транспортировка, билеты на полуфиналы, финалы и заключительный банкет.

Примечание. Транспортировка осуществляется от официально объявленного аэропорта прибытия до официальной гостиницы в официальные сроки прибытия и отъезда; от места проведения соревнования до официальной гостиницы; и, где необходимо, от места проведения заключительного банкета до официальной гостиницы.

Статья 10 - Официальная регистрация атлета: взвешивание и/или измерение роста

10.1 Официальная регистрация атлета: взвешивание и/или измерение роста. Официальная регистрация атлета: взвешивание и/или измерение роста на всех международных соревнованиях проходит под руководством Главного судьи IFBB следующим образом:

1. 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.
2. Каждая команда, заявленная на соревнования, независимо от количества спортсменов, должна сопровождаться на Официальную регистрацию главой делегации, или другим назначенным представителем.
3. 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 IFBB мог определить, что костюм спортсмена соответствует принятым стандартам IFBB.
4. 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 помощников, необходимое количество стульев для спортсменов и делегатов.
5. Все спортсмены обязаны иметь во время Официальной регистрации:
 - а). действительный паспорт; или
 - б). документы, подтверждающие гражданство (свидетельство о рождении); или
 - в). документы иммигранта или другие юридические резидентские документы; и
 - г). качественную фонограмму, записанную в начале аудио-кассеты\компакт-диска, с указанием фамилии и имени участника на футляре.
6. Весовые\ростовые категории:

- **Бодибилдинг–мужчины (8 категорий):** 65кг, 70кг, 75кг, 80кг, 85кг, 90кг, 100кг и св.100кг

Примечание. В странах Азии разрешено добавить категорию 60кг

- **Бодибилдинг–женщины (2 категории):** 55кг и св.55кг
- **Бодибилдинг–юниоры (2 категории):** 75кг и св.75кг
- **Бодибилдинг–юниорки (1 категория):** абсолютная категория
- **Мастера Бодибилдинг–мужчины (6 категорий):** 70кг, 80кг, 90кг и св.90кг (среди спортсменов возраста 40-49 лет); 80кг и св.80кг (среди спортсменов возраста 50-59 лет); абсолютная категория (среди спортсменов возраста 60 лет и старше)
- **Мастера Бодибилдинг–женщины (1 категория):** абсолютная категория (возраст - 35 лет и старше)
- **Фитнес-женщины (2 категории):** 163см и св.163см
- **Фитнес–юниорки (2 категории):** 163см и св.163см
- **Бодифитнес–женщины (4 категории):** 158см, 163см, 168см и св.168см
- **Бодифитнес–юниорки (2 категории):** 163см и св.163см
- **Мастера Бодифитнес–женщины (1 категория):** абсолютная категория
- **Фитнес–юниоры (1 категория):** абсолютная категория

- **Фитнес–мужчины (1 категория):** абсолютная категория
- **Классический бодибилдинг–юниоры (1 категория):** абсолютная категория
- **Классический бодибилдинг–мужчины (5 категорий):** 168см, 171см, 175см, 180см и св.180см.

7. Официальное время начала Регистрации будет указано Организатором. Все спортсмены, независимо от категории, должны присутствовать на Официальной регистрации в назначенное время. 20-30 минут достаточно для того, чтобы зарегистрировать каждую категорию.

8. Спортсмен, не прошедший официальную регистрацию соревнований, должен быть устранен от соревнований.

9. Если вес спортсмена не соответствует его\ее заявленной категории, то тогда предоставляется максимум тридцать минут, чтобы подогнать его\ее вес. Если, по любой причине, спортсмен не возвращается в течение тридцати минут, то он или она не будут допущены до соревнований. Чиновники IFBB не обязаны разыскивать участника\цу.

10. Конкурент, который завешивается в его\ее заявленную категорию, сможет выбрать следующую весовую\ростовую категорию, если не превышает максимально допустимое количество спортсменов от той же самой национальной Федерации в той же категории.

11. Главный судья IFBB и его или ее помощник(и) будут руководить процедурой взвешивания\измерения ростовых категорий каждого участника, начиная с самой низкой\легкой категории.

12. Все спортсмены должны предъявить действительный паспорт, без которого он\она не будут зарегистрированы.

13. 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 IFBB, глав делегаций национальных Федераций, церемониймейстера, СМИ и других, если потребуется.

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

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

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

17. В юниорских категориях могут принимать участие спортсмены не достигшие 21 года. Если на момент Официальной регистрации спортсмену\ке исполняется 21 год, то он\она могут выступать до конца года, в котором ему\ей исполнилось 21 год или уже во взрослых категориях.

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

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

20. Спортсмен, заявленный национальной Федерацией для участия на международном соревновании, и прибывший на это соревнование, но не принимающий участие в этом соревновании по любой причине, будет дисквалифицирован сроком на один год и его\ее национальная Федерация может быть оштрафована на 1000.00\$ США (если спортсмен не будет иметь разрешения Главного судьи IFBB на неучастие).

21. Глава делегации каждой национальной Федерации должен предоставить Секретарю копию сокращенной версии государственного гимна своей страны на аудио-кассете или компакт-диске, в футляре и надписанным названием страны, так же как и на национальном флаге своей страны.

10.2 Согласие перед СМИ. Регистрируясь как участник международного соревнования, тем самым соглашаясь, что он или она могут быть сфотографированы и т.д. аккредитованными СМИ для использования IFBB.

10.3 Контроль доступа. IFBB предоставляет право допуска на Официальную регистрацию. IFBB может выпустить одну или более зеленых карт для каждой национальной Федерации. Эти карты будут распределяться на собрании менеджеров команд, которое состоится перед Официальной регистрацией, следующим образом:

- а) до 5 участников - 1 зеленая карта
- б) 5 или более участников - 2 зеленых карты

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

Статья 11 – Допинг-контроль

11.1 Допинг-контроль. Допинг-контроль проводится при наблюдении Медицинской Комиссии IFBB на всех международных соревнованиях и в соответствии с анти-допинговыми правилами IFBB, которые соответствуют Кодексу WADA (мировое анти-допинговое агентство).

11.2 Декларация. Как участник международного соревнования, атлет соглашается соблюдать правила 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) IFBB оставляет за собой право взять пробу у любого атлета.

В 2007 году внесоревновательные тесты будут браться из Зарегистрированного списка протестированных атлетов, который будет опубликован в 2006 году из финалистов всех мировых чемпионатов IFBB.

11.4 Континентальные и национальные Федерации. Допинг-контроль на континентальных и национальных уровнях попадает под юрисдикцию соответствующих континентальных или национальных федераций. Программы допинг-контроля всех континентальных и национальных федераций должны соответствовать пунктам анти-допинговых правил IFBB.

11.5 Согласие на прохождение допинг-контроля. Каждый участник должен подписать Согласие на прохождение допинг-контроля, (Приложение № 5 данных правил).

11.6 Анкета атлета. Каждый участник должен заполнить Анкету атлета (Приложение № 6 данных правил).

11.7 Ответственность. Все делегаты, или спортсмены или другие должностные лица являются ответственными за исполнение правил соревнования. Национальным Федерациям и их членам правила доступны на официальной Интернет-странице IFBB - www.ifbb.com.

Статья 12 – Соревновательный костюм для презентации на сцене

12.1 Одежда для позирования. Одежда для позирования должна отвечать следующим требованиям:

1. Мужчины должны быть одеты в плавки не отвлекающего цвета из соответствующего материала: использование парчовой ткани или набивки категорически запрещается, также как и использование материалов с металлической нитью (золотая и серебряная ткань для вечерних платьев).

2. Женщины должны быть одеты в бикини не отвлекающего цвета, открывающие мышцы пресса и спины. Плавки должны закрывать, по меньшей мере, 2/3 ягодиц. Застежки бикини должны быть простыми. Использование парчовой ткани или набивки категорически запрещается, также как и использование материалов с металлической нитью (золотая и серебряная ткань для вечерних платьев).

3. 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.

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

1. носить обувь, очки, часы, браслеты, подвески, ожерелья, сережки, парики. Исключением является обручальное кольцо
2. жевать жвачку или сосать конфеты
3. Использование опор в течение полуфиналов или финалов строго запрещено
4. Тонирование кожи возможно в том случае, если оно сделано за 24 часа до начала предварительного судейства. 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. ЧИНОВНИК 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. В ходе предварительного судейства верхняя часть спины и плечи должны быть открыты, следовательно, прическа не должна закрывать указанные части тела.

Статья 13 - Судьи

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

13.2 Национальные судейские удостоверения. Каждая национальная Федерация несет ответственность за выдачу судейских удостоверений для судей национального уровня.

13.3 Получение права на судейство международных соревнований. Каждая национальная Федерация должна нести ответственность за квалификацию своих судей и рекомендует своих лучших судей для судейства международных турниров. Представление должно быть отправлено в Судейский Комитет IFBB в финальной форме заявки на конкретное соревнование.

13.4 Процедура тестирования кандидатов в судьи международной категории. Требования к судьям, проходящим тестирование следующие:

1. Для получения удостоверения судьи международной категории на чемпионате мира среди мужчин по бодибилдингу, кандидат в судьи должен успешно заполнить полуфинальные протоколы трех категорий, сгруппированные следующим образом:

- а) 65кг или 70кг или 75кг; и
- б) 80кг или 85кг или 90кг; и
- в) 100кг или св.100кг.

2. Для получения удостоверения судьи международной категории на чемпионате мира среди женщин по бодибилдингу, фитнесу и бодифитнесу, кандидат в судьи должен успешно заполнить полуфинальные протоколы трех категорий, сгруппированные следующим образом:

- а) любая женская взрослая категория по бодибилдингу и (Раунд 1); и
- б) любая женская взрослая категория по фитнесу (Раунды 1 и 2); и
- в) любая женская взрослая категория по бодифитнесу (Раунды 1 и 2).

3. Для получения удостоверения судьи международной категории на чемпионате мира среди юниоров и ветеранов по бодибилдингу, фитнесу и бодифитнесу, кандидат в судьи должен успешно заполнить полуфинальные протоколы трех категорий, сгруппированные следующим образом:

- а) Любая юниорская мужская или женская категория по бодибилдингу (Раунд 1); или
- б) Любая ветеранская мужская или женская категория по бодибилдингу (Раунд 1); и
- в) Любая юниорская женская категория по фитнесу (Раунд 1 и 2); и
- г) Любая юниорская или ветеранская женская категория по бодифитнесу (Раунд 1 и 2).

4. В бодибилдинге, судейский тест осуществляется в полуфинале только в Раунде 1. В фитнесе судейский тест осуществляется в полуфинале только в Раундах 1 и 2. В бодифитнесе судейский тест осуществляется в полуфинале только в Раундах 1 и 2.

13.5 Международные 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 IFBB, кандидат получает международную судейскую карточку IFBB для соревнований любителей и официальную эмблему судьи.

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

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

13.8 Состав судейской бригады. Обычно Судейский комитет IFBB назначает в судейскую бригаду 9 судей. Особое внимание уделяется тому, чтобы каждый квалифицированный судья, присутствующий на Собрании судей, имел возможность работать в судейской бригаде, чтобы все страны были представлены в равной степени и справедливо, и от каждой страны в одной судейской бригаде было представлено не более одного человека. Если нет возможности назначить девять судей, то в судейской бригаде будет семь судей, но не менее пяти.

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

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

1. Кодекс чести IFBB обязывает спортивных официальных лиц обеспечить для соревнований наиболее компетентных судей. Судейский комитет IFBB уполномочен принимать все возможные меры для отбора в судейские бригады только тех судей, которые соответствуют или превосходят минимальный принятый стандарт судейской точности, принятый 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 14 - Одежда судей и судейской бригады

14.1. Одежда судей.

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

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

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

4. IFBB может допустить летний вариант официальной одежды для судей, например, рубашка-поло с эмблемой IFBB. Такой допуск возможен Главным, например, в странах с тропическим климатом.

14.2 Официальные лица. Следующие официальные лица должны присутствовать для проведения международных соревнований:

- Председатель Судейского Комитета IFBB
- Главный Судья соревнований
- Секретариат соревнований
- Девять судей из возможно большего числа стран. Возможно присутствие двух составов судей
- Два статиста.
- Судья по музыке

- Помощник Главного судьи и соответствующее число ассистентов
- Судья-комментатор или диктор.

14.3 Главный Судья 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 IFBB.

14.4. Расположение судей. Расположение судей производится следующим образом:

1. Председатель Судейского Комитета рассаживает каждого из 9-ти 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, альтернативные судьи рассаживаются с обеих сторон от судейской бригады.

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

14.5. 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. тренировать спортсменов;
5. судить, находясь в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием наркотиков.

14.6. 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.

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

Статья 15 - Полуфиналы и финалы

15.1. Общие положения. Все международные 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. Для размещения шестерки выступающих подиум должен иметь, по крайней мере, 6 метров длины, 1,2 метра ширины и 60 см в высоту. Подиум должен быть покрыт ковром, а его передняя и боковые части — черной тканью или краской. В центре передней части подиума должна находиться аббревиатура IFBB.

2. Фон. Фон сцены должен быть нейтральным, не отвлекающего, предпочтительно черного цвета. На нем должна быть изображена эмблема IFBB и 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 подиума.

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 IFBB и Судьи-комментатора.

4. СВЕТ. Сцена должна быть оснащена тремя световыми установками. Первая — для освещения всех спортсменов, выходящих перед судьями. Вторая — для освещения подиума во время личного позирования. Третья — для освещения шестерки спортсменов во время позирования. На турнирах IFBB освещение сцены должно соответствовать следующим техническим параметрам:

- мощность осветительных установок, расположенных над передней частью сцены или подиума под углом в 45° должна быть такой, чтобы каждые 30,5см сцены или подиума освещался лампами совокупной мощностью в 1 000W.
- мощность осветительных установок, расположенных над задней частью сцены или подиума под углом в 65° должна быть такой, чтобы каждые 30,5см передней части сцены или подиума освещался лампами совокупной мощностью в 500W.
- мощность осветительных установок, расположенных в задней части сцены или подиума на уровне пола, должна быть такой, чтобы каждые 61см передней части сцены или подиума освещались лампами совокупной мощностью в 500W. Если это не возможно, осветительные установки должны стоять по бокам сцены.

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 видеооператоры не должны заслонять обзор зрителям и судьям.

6. СУДЬЯ-КОММЕНТАТОР играет большую роль в формировании образа IFBB, представляя федерацию широкой публике на всех санкционированных 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. Соревнующиеся должны выходить на сцену и покидать ее с одной и той же стороны, при этом нормальным считается, если они будут входить и выходить с левой части сцены (смотря из зала).

7. ЗОНА РАЗМИНКИ. Организатор турнира должен предоставить соревнующимся комнаты для переодевания и душевые. Рядом с комнатами для переодевания, непосредственно примыкая к сцене, должна располагаться площадка, на которой Судья при участниках собирает спортсменов перед выходом на сцену. Организатор турнира должен проследить за тем, чтобы эта площадка была оснащена необходимым количеством спортивного инвентаря, с помощью которого спортсмены могут произвести разминку перед выходом на сцену. Обязательно должны иметься в наличии штанги с различными весами, гири, скамьи и т.п.

8. ПРОВЕРКА. Главный Судья, Председатель Судейского Комитета 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 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. IFBB имеет право управлять доступом в закулисную область в течение соревнований. IFBB может выпустить карты для доступа (зеленые карты) для каждой национальной Федерации. Эти карты будут распределяться на собрании менеджеров команд, которое состоится после Официальной регистрации атлетов.

Статья 16 - Полуфиналы. Отборочный раунд

16.1. Общие положения. Предварительное судейство, которое должно быть открыто для широкой публики, проводится на следующий день после Официальной регистрации. Расписание предварительного судейства для каждой категории должно быть заранее опубликовано и составлено таким образом, чтобы судейство одной категории занимало около 30 минут. 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 соревнующихся 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 и дает им команду продемонстрировать четыре обязательных позы, причем одновременно вызываются не более пяти спортсменов.

а) двойной бицепс спереди;

б) грудь/бицепс сбоку;

в) двойной бицепс сзади;

г) пресс, бедро.

2. В Листке судьи, если число соревнующихся превышает 21, судья отмечает крестиком «X» 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 «X» 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 в группах не более пяти спортсменов, будут выполнять следующие четыре позы в центре сцены:

а) двойной бицепс спереди;

б) бицепс сбоку;

в) двойной бицепс сзади;

г) пресс-бедро,

которые не будут оцениваться, но помогут судьям определить необходимые для них последующие сравнения.

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.

4. Каждый судья должен следить за всеми сравнениями, производимыми по инициативе других судей (принципы оценки физической формы атлетов изложены в Приложении № 2).

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 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 IFBB.

10. Шестерка финалистов продолжает соревноваться с нулевым количеством баллов.

11. На усмотрение Главного судьи 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 международных соревнованиях проходит следующим образом:

1. Все участвующие национальные Федерации будут выстроены на сцене в алфавитном порядке, а страна-Организатор выходит последней и становится в центре.

2. Глава делегации команды каждой национальной Федерации будет стоять с флагом/указателем своей страны с членами команды, стоящими сзади (обычно один спортсмен от национальной Федерации). Глава делегации должен быть одет в официальной униформу IFBB, а спортсмены в соревновательной костюм.

3. Национальный флаг и флаг IFBB будут подняты, в то время как звучит государственный гимн страны-Организатора.

4. Следующие лица приглашаются для приветствий:

- а) Президент национальной Федерации страны-Организатора; и/или
 - б) Вице-президент IFBB по региону; и/или
 - в) Почетный гость национальной Федерации страны-Организатора; и/или
 - г) Президент IFBB, или должностные лица IFBB, которые объявят соревнования открытыми.
5. После этого официальные лица, выступающие с приветственными речами, удаляются со сцены.

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

Статья 19 - Финалы: Раунд 2 (Произвольная программа)

19.1 Процедуры: Финалы будут незамедлительно следовать за Церемонией открытия и пройдут следующим образом:

1. Шесть финалистов по результатам полуфиналов приглашаются на сцену по порядку номеров и выстраиваются в линию. Публике объявляется номер участника, его имя и страна. Судьи в это время отмечают номера участников в протоколах.
2. Каждый финалист по порядку исполняет свою программу позирования под музыку по своему выбору, длительность не более 60сек 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 2, вычеркивая две высшие и две низшие оценки для каждого спортсмена. Баллы каждого спортсмена суммируются и результаты заносятся в колонку «Сумма мест».
5. «Сумма мест» Раунда 2 будет суммироваться с «Суммой мест» Раунда 3 для получения «Итоговой суммы мест».
6. 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).

Статья 20 - Финалы: Раунд 3 (Обязательные позы и минута свободного позирования)

20.1 Процедуры. Раунд 3 будет незамедлительно следовать за Раундом 2 следующим образом:

1. В Раунде 3, под руководством Главного судьи IFBB, шестерка финалистов выполняют 7 обязательных поз, в группе, в центре сцены, слева и справа. Может быть исполнена 8-я поза, “самая мышечная”, как последняя поза перед минутой свободного позирования. Этот раунд будет оцениваться.
2. Как только 7 обязательных поз будут выполнены, Главный судья IFBB объявит 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 более чем одному спортсмену.
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 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 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 IFBB имеет полномочие, чтобы удалить из назначенной судейской бригады любого судью, который оказался некомпетентным, или за плохое или недопустимое поведение.
7. Вода/полотенца. Организатор обеспечивает достаточное количество воды и полотенца для спортсменов и сопровождающих. Чистые полотенца предоставляются награждающим также на время финала, чтобы они имели возможность вытереть лосьон, крем или масло с рук.

8. Экстренная медицинская помощь. Организатор обеспечивает присутствие медицинского персонала и возможность экстренной транспортировки на весь период Финала.
9. Раздевалки. 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.
10. 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.
11. Контроль Доступа. IFBB имеет право управлять доступом в закулисную область в течение финалов. IFBB может выпустить карты для доступа (зеленые карты) для каждой национальной Федерации. Эти карты будут распределяться на собрании менеджеров команд, которое состоится после Официальной регистрации атлетов.

Статья 21 - Финалы: Церемония награждения

21.1 Процедуры. Церемония награждения будет проходить следующим образом:

1. Каждая категория проводит свою церемонию награждения сразу после минуты свободного позирования, в то время как финалисты будут выстроены в линию на задней части сцены.
2. Пьедестал награждения с тремя призовыми местами находится в центре сцены. Подиум для позирования, используемый в ходе предварительного судейства и финалов, также может быть использован в качестве пьедестала награждения.
3. Судья-комментатор согласно Сводному протоколу объявляет имя и страну спортсмена, начиная со спортсмена, получившего последнее место, после чего спортсмен становится слева от пьедестала награждения спортсменов. Судья-комментатор объявляет имя и страну спортсмена, получившего 3-е место, и спортсмен становится с правой стороны на пьедестале и получает приз. Затем Судья-комментатор объявляет результаты 2-го места и спортсмен становится с левой стороны на пьедестале и получает приз и, наконец, Судья-комментатор объявляет результаты 1-го места и спортсмен становится посередине.
4. Президент IFBB или его представитель награждает золотой медалью IFBB чемпиона, серебряной медалью — спортсмена, занявшего 2-е место, и бронзовой медалью — спортсмена, занявшего 3-е место. Медали IFBB являются обязательными призами на турнирах, санкционированных IFBB и должны приобретаться в Главном Офисе IFBB организатором турнира. Президент награждает шестерых финалистов призами и дипломами.
5. Государственный гимн страны победителя каждой категории будет играть сразу после награждения. Каждая национальная Федерация ответственна за обеспечение государственным гимном своей страны. Во время звучания государственного гимна, флаги двух остальных призеров в категории также будут подниматься (первое место – флаг выше флага второго места, который в свое время выше флага за третье место).
6. После того, как государственный гимн отзвучал, и церемония поднятия флагов завершена, можно попросить финалистов остаться на сцене в течение короткого периода времени для фотографирования.

Статья 22 - Награда «Абсолютный чемпион»

22.1 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 IFBB проводит обязательное позирование (7 поз плюс “самая мышечная” для мужчин или 5 поз для женщин), после чего в течение 60сек спортсмены одновременно выполняют свободное позирование.
3. Используя «Листок судьи» судьи располагают атлетов от 1-го до 8-го места (с 1-го по 2-е у женщин). 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 IFBB или главное официальное лицо IFBB. Приз предоставляется национальной федерацией-Организатором.

Статья 23 – Награда “Лучшая национальная команда”

23.1 Лучшая национальная 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 каждой страны. 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 свою страну.

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 24 – Метод относительного размещения

24.1 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.

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

Статья 25 - Публикация результатов

25.1 Результат. Статисты собирают Сводные протоколы для каждой категории и заносят результат в «Итоговые протоколы». Копии этих листов распространяются среди национальных делегаций, прессы, радио и телевидения сразу после соревнования (обычно на заключительном банкете).

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

25.3 Прочее содержание. К Итоговым протоколам прилагается отдельный список, где указываются абсолютные чемпионы и бланк «Подсчет командных очков» сборных с указанием количества набранных баллов.

25.4 Поправки. IFBB публикует на Интернет сайте IFBB - www.ifbb.com все поправки к результатам прошедших соревнований с учетом результатов допинг-контроля.

Статья 26 - Соревнование среди Смешанных пар

26.1 Соревнование среди Смешанных пар. Оценка соревнований производится по тем же принципам, что и в других категориях, за следующими исключениями:

1. Если участвуют более 15 пар, проводится отсев до 15 (см. ст. 16 настоящих Правил).

2. Полуфинал проводится в соответствии со ст. 17 настоящих Правил за исключением того, что максимальное количество смешанных пар, сравниваемых одновременно, не должно превышать трех.

3. Смешанные пары выполняют те же 5 обязательных поз как в соревнованиях по бодибилдингу среди женщин.

4. Пять лучших результатов, полученных в полуфинале, дают право на участие в финале.

5. Финал проводится в соответствии со ст. 19 и 20 настоящих Правил. Произвольное позирование каждой из шести лучших пар длится не более 90 секунд. Также будут проводиться сравнения в обязательных позах и закончатся соревнования минутой свободного позирования.

6. Церемония награждения смешанных пар производится согласно ст. 21 настоящих Правил.

7. Для оценки смешанных пар применяются те же формы протоколов, что и для остальных категорий.

Статья 27 - Денежные призы

27.1 Денежные призы. Национальные, региональные и континентальные федерации могут предоставлять денежные призы в организуемых соревнованиях. Для чего соответствующая национальная федерация должна принять правила и инструкции, относительно вознаграждений, сроков и условий. Национальная федерация не может приглашать спортсменов из других стран для участия на организуемых соревнованиях.

Статья 28 - Стартовый взнос IFBB

28.1 Стартовый взнос IFBB. IFBB устанавливает добровольный стартовый взнос для всех спортсменов и делегатов, участвующих в международных соревнованиях. В настоящее время – 150ЕВРО.

Статья 29 - Дополнения

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

Статья 30 - Другие Правила, имеющие отношение к чемпионатам мира

30.1 Размещение. Оргкомитет обеспечивает бесплатное размещение и трехразовое питание в день для всех официальных участников* (спортсменов и делегатов) национальных федераций согласно следующим Правилам IFBB:

- Три (3) или более спортсмена: два (2) делегата
- Один (1) или два (2) спортсмена: один (1) делегат
- национальные федерации без спортсменов могут делегировать по одному (1) делегату за все его или ее собственные расходы.

*Термин “официальный участник” подразумевает: 1) спортсмен, который должным образом уполномочен его или ее национальной федерацией и зарегистрирован IFBB для участия в чемпионатах, и 2) делегат, который должным образом уполномочен его или ее национальной федерацией и зарегистрирован IFBB, для участия в чемпионатах в соответствии с правилами IFBB (см. выше).

2. Все члены национальной команды (спортсмены и делегаты) должны разместиться ПЕРЕД началом Официальной регистрации (взвешивания\измерения роста). Любой официальный участник, который не регистрируется до предельного срока (обычно за час до начала Официальной регистрации) будет классифицироваться как "экстра-делегат" и будет сам оплачивать все свои расходы.

3. Остальные судьи, тренеры и прочие, которые не являются официальными участниками (спортсменами или делегатами), будут оплачивать все свои расходы. Если национальная федерация желает заявить судью или тренера, то рекомендуется заявить их официальным делегатом национальной федерации, иначе этот индивидуум будет сам оплачивать все свои расходы. Это же правило относится и к членам семей. Никакие исключения не будут сделаны, ни при каких обстоятельствах.

30.2 Депозит гостиницы. Гостиничный депозит за непредвиденные и личные расходы, которые могут возникнуть (телефон, минибар, химчистка и т.д.) - 100\$ на человека (USD или эквивалентно Евро) потребуется на регистрации. Неиспользованная часть депозита будет возвращена при отъезде. Для удобства, глава делегации должен будет предоставить кредитную карту или наличные деньги для внесения депозита за всю команду, и будет полностью ответственен за все расходы, понесенные любыми членами его или ее команды. Пожалуйста, сообщите членам вашей команды перед отъездом о дополнительных расходах.

30.3 Прибытия до и отъезд после официальной даты. Если национальная команда или кто-либо из ее членов, прибывают до официальной даты прибытия, и/или уезжают после официальной даты отъезда, будут оплачивать все их собственные расходы, включая трансферт до аэропорта. Команды должны уведомить Оргкомитет относительно ранних сроков прибытия и/или поздних отъездов.

30.4 Взвешивание\измерение роста и Официальная регистрация атлета.

1. Глава делегации каждой национальной федерации должен удостовериться, что все спортсмены присутствуют на взвешивании\измерении роста и Официальной регистрации атлета. Если спортсмен опаздывает, тот он может быть дисквалифицирован и должен будет оплатить все свои собственные расходы.

2. Каждый участник должен принести свой ПАСПОРТ и МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ на взвешивание\измерение роста и Официальную регистрацию атлета, иначе, участник не будет допущен до соревнований.

30.5 Стартовый взнос IFBB.

1. Каждый официальный участник (спортсмен и делегаты, включая делегатов без участников), должен заплатить стартовый взнос IFBB - 150Евро. Взнос подлежит к оплате по прибытию в официальную гостиницу. Стартовый взнос IFBB оплачивается отдельно от гостиничного депозита. Стартовый взнос IFBB и гостиничный депозит вносятся до размещения в официальную гостиницу.

2. Если спортсмен или делегат прибывают без менеджера команды или главы делегации, то он\она должен оплатить стартовый взнос IFBB и внести гостиничный депозит перед размещением.

30.6 Парад Наций. Официальная одежда для всех делегатов и/или должностных лиц, принимающих участие на Параде наций - официальная униформа IFBB. Спортивный костюм для всех спортсменов, принимающих участие на Параде наций – соревновательный костюм. Один делегат и один спортсмен представляющие страну должны принять участие на Параде наций.

30.7 Государственный гимн/национальный флаг.

1. Все национальные федерации должны предоставить Организатору государственный гимн своей страны (сокращенная версия) на компакт-диске.

2. Все национальные федерации должны предоставить Организатору свой национальный флаг. Флаги должны быть изготовлены из плотного шелка размером 2,5м x 1,5м.

30.8 Судьи. Все судьи должны присутствовать на собрании менеджеров/судей команд. Если судья отсутствует на этой встрече, то он или она не будут допущены к судейству.

30.9 Аккредитация СМИ. Аккредитация СМИ будет проходить под руководством IFBB. Все желающие получить аккредитацию СМИ должны зарегистрироваться, подписывая Форму Аккредитации СМИ IFBB, которая должна быть отправлена в IFBB электронной почтой на адрес - info@ifbb.com. Копия формы доступна на www.ifbb.com.

30.10 Атлеты без Делегатов. Все участники чемпионатов мира по версии IFBB должны быть членами своих национальных федераций. Спортсмен, прибывший на соревнование без делегата, должен предоставить письменное официальное разрешения на его или ее участие от своей национальной Федерации, иначе, спортсмену не разрешено участвовать.

30.11 Отказ от предоставления финальной заявки на участие.

1. Сроки подачи финальной заявки установлены, чтобы помочь Организатору с подготовкой размещения, питания, трансфертом и других мероприятий по организации чемпионата. Не предоставление финальной заявки до окончательной даты - нарушение Правил IFBB.

2. Если национальная федерация не предоставит финальную заявку на участие в установленные сроки, то каждый "официальный участник" федерации-нарушительницы будет обязан оплатить все его или ее собственные расходы, включая размещение, питание, трансферт, и доступ на полуфиналы, финалы и заключительный банкет.

30.12 Нарушения в указании данных.

1. Нарушение в указании данных, когда должностное лицо национальной федерации преднамеренно искажает количество спортсменов и делегатов, чтобы получить бесплатные размещение, питание, трансферт, доступ к полуфиналам, финалам и заключительному банкету, и др. за счет Организатора - серьезное нарушение Кодекса Этики IFBB.

2. Частью такого нарушения может быть ложное заявление, что заявленный спортсмен не в состоянии официально зарегистрироваться и пройти процедуру взвешивания\измерения роста, или же официально зарегистрированный спортсмен отказался соревноваться.

3. Национальная федерация, признанная виновным в таких нарушениях будет немедленно дисквалифицирована и оштрафована, оплатив экстра-пакет за члена команды-нарушителя.

30.13 Невозможность участия.

1. После официальной регистрации, спортсмен не может отказаться от участия в соревновании без разрешения Главного судьи IFBB. Национальная федерация не имеет право в одностороннем порядке отменить участие спортсмена без разрешения Главного судьи IFBB, который имеет право проверить причину не участия.

2. Национальная федерация, не получившая одобрение Главного судьи IFBB на отказ от участия в соревновании зарегистрированного участника, будет оштрафована в размере стоимости экстра-пакета.

30.14 Участие на международном Конгрессе IFBB. Каждая национальная федерация должна выдвинуть делегата(ов) на международный Конгресс IFBB. Все национальные федерации, официально участвующие в чемпионатах должны принять участие в Конгрессе, включая национальные федерации, которые представлены только спортсменами без делегатов. В этом случае, атлет должен посетить и представлять свою страну на Конгрессе IFBB.

30.15 Правила и Инструкции.

1. Президент или Генеральный секретарь каждой участвующей национальной федерации должен гарантировать, что все члены национальной команды (спортсмены, делегаты, экстра-делегаты) ознакомлены с правилами и инструкциями, относительно чемпионатов мира под эгидой IFBB, а также с Конституцией IFBB, Кодексом Этики IFBB, Правилами IFBB по бодибилдингу, фитнесу и бодифитнесу, анти-допинговой программой IFBB, организационными правилами конкретного проводимого соревнования.

2. Если участник (спортсмен и/или делегат) национальной команды прибывает на соревнования без менеджера команды или без руководителя делегации, он\она гарантировано знакомы со всеми вышеупомянутыми правилами и инструкциями.

3. Все документы доступны в режиме он-лайн на www.ifbb.com.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Кодекс чести IFBB

Введение. Кодекс чести IFBB представляет собой свод убеждений, записанных в качестве основных направлений, которых должны придерживаться все члены, будь то участники соревнований, официальные лица, администраторы и другие, чтобы ощущать себя членами одной большой семьи IFBB. Национальные федерации и прочие члены вступают в IFBB по своей доброй воле и этим соглашаются подчиняться Уставу и Правилам, неотъемлемой частью которых является Кодекс чести. Федерация или другой член, чьи действия противоречат Кодексу чести, могут быть подвергнуты дисциплинарным и иным мерам воздействия.

Спортсмены. Мы, атлеты, осознавая, что наше поведение отражается на добром имени нашего вида спорта, и, осознавая ответственность, налагаемую этим на нас, обязуемся:

1. нести ответственность перед обществом, другими атлетами, судьями, официальными лицами и администраторами IFBB;

2. уважать, ценить и поддерживать спорт, соревнуясь в лучшей форме и быть в хорошей форме на семинарах и шоу;

3. уважать наших оппонентов на равных условиях в духе дружеского соперничества и высокого спортивного мастерства;

4. уважать Конституцию IFBB и ее Правила, так же как и правила соревнований и соблюдать их вместе с другими спортсменами, администраторами и организаторами;

5. принимать решения судей и официальных лиц в духе спортивного мастерства, как единственно верные, честные и объективные;

6. помогать IFBB в продвижении спорта в положительной манере, и защищая хороший образ и честность спорта и IFBB;

7. работать для IFBB в продвижении ценностей морали и этики, отстаивать свое право на апелляцию в учливой, почтительной манере. После прохождения различных инстанций,

воздержаться от инсинуаций, злонамеренных сплетней и распространения слухов против любого другого члена IFBB;

8. продолжать бороться за совершенствование физического и моральных принципов;

9. уважать и поддерживать доверие, оказанное нам, и соответствовать стандартам личного поведения, ожидаемого от нас;

10. служить примером, источником вдохновения и привлечения других людей в наш вид спорта;

11. действовать сообща с официальными лицами и администраторами в развитии высоких стандартов, как моральных, так и физических, для прогресса спорта и достижения целей IFBB;

12. противостоять использованию запрещенных препаратов и соревноваться без их применения;

13. воздержаться от любого поведения, которое может нанести ущерб IFBB.

Судьи. Мы, судьи, осознавая, что наше поведение отражается на добром имени нашего вида спорта, и, осознавая ответственность, налагаемую этим на нас, обязуемся:

1. быть честными, беспристрастными и объективными;

2. относиться ко всем спортсменам на равных;

3. сотрудничать в обеспечении лучших условий для спортсменов, других должностных лиц и администраторов;

4. уважать чувство соперничества и эмоции спортсменов и делать небольшие снисхождения, оправдываемые накалом борьбы;

5. уважать Конституцию и правила IFBB и требования администрации и работать сообща с официально избранными или назначенными администраторами при выполнении ими своих обязанностей;

6. вместе с организаторами турнира принимать решения быстро и своевременно в соответствии с требованиями, предъявляемыми к судейским процедурам;

7. воздержаться от попыток повлиять на решения других судей или официальных лиц и уважать их личное мнение и решение;

8. помогать IFBB в продвижении спорта, действуя как посол доброй воли спорта, продвигая спорт в положительной манере, и защищая хороший образ и честность спорта и IFBB;

9. работать для IFBB в продвижении ценностей морали и этики, отстаивать свое право на апелляцию в учтливой, почтительной манере. После прохождения различных инстанций, воздержаться от инсинуаций, злонамеренных сплетней и распространения слухов против любого другого члена IFBB;

10. уважать доверие, оказанное нам как судьям и соответствовать стандартам личного поведения;

11. сотрудничать с атлетами, другими должностными лицами, и администраторами в развитии высоких стандартов, как моральных, так и физических, для прогресса спорта и достижения целей IFBB;

12. противостоять использованию запрещенных препаратов и соревноваться без их применения;

13. воздержаться от любого поведения, которое может нанести ущерб IFBB.

Должностные лица. Мы, должностные лица, понимая, что наша политика, решения, и действия отражаются на добром имени нашего спорта, и понимая свою ответственность обязуемся:

1. служить всем членам IFBB, будь то: спортсмены, официальные лица или администраторы;

2. способствовать разъяснению и пониманию целей нашего спорта, его ценностей и достижений, объединяя всех соревнующихся чувством взаимоуважения и дружбы;

3. охранять здоровье и физическую форму спортсменов;

4. обеспечить спортсменам лучшие условия для достижения физического совершенствования;

6. обеспечить судьям, должностным лицам, и другим лучшие условия при проведении соревнований;

7. уважать Конституцию и Правила IFBB, соблюдать все правила соревнований и применять их честно и справедливо;

8. сотрудничать с атлетами, другими должностными лицами, и администраторами в развитии высоких стандартов, как моральных, так и физических, для прогресса спорта и достижения целей IFBB;

9. работать для IFBB в продвижении ценности морали и этики; отстаивать свое право на апелляцию в учтливой, почтительной манере. После прохождения различных инстанций, воздержаться от инсинуаций, злонамеренных сплетней и распространения слухов против любого другого члена IFBB;
10. признавать ценность нашего спорта и способствовать вовлечению в спорт как можно большего числа людей;
11. противостоять использованию запрещенных препаратов и соревноваться без их применения;
12. воздержаться от любого поведения, которое может нанести ущерб IFBB.

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, прямооту ног), пропорции. Акцентируются также тонус кожи с отсутствием хирургических или других шрамов, пятен, прыщей или тату, которые 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-бедро». 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 телосложение явно несбалансированно (например, у высокого мужчины—эктоморфа с невысокой женщиной—мезоформом), должны получить более низкие места. Во время выполнения парой обязательных поз, судья должен оценивать синхронность движений женщины и мужчины, а при выполнении произвольной программы гармоничность поз и движений, соответствие их музыке, а также артистичность и хореографию.

Смешанные пары выполняют следующие пять обязательных поз:

- а) двойной бицепс спереди;
- б) грудь сбоку;
- в) двойной бицепс сзади;
- г) трицепс сбоку;
- д) пресс, бедро.

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.

1.8 Оценка Финалов. В финалах судья должен оценить демонстрацию мускулистого тела в артистической и хорошо продуманной произвольной программе. Позирование может включать в себя обязательные позы, не должно быть просто серией движений. «Лежачие» позы и натягивание плавков запрещены. Спортсмен должен продемонстрировать не только все стороны своего тела — спереди, сзади и с боков, но и все главные мышечные группы. Смешанные пары должны выполнять свою произвольную программу синхронно, гармонично.

Статья 31 - Введение

31.1 Общее. Правила IFBB по фитнесу состоят из инструкций, директив и решений для руководства национальными федерациями, которые являются членами 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.

Статья 32 - Обязанности Организаторов перед спортсменами и делегатами

32.1 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 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 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 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 IFBB. Если бикини не отвечает стандартам 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 IFBB.
8. Все вопросы относительно костюма доводятся до сведения главного официального лица IFBB или Главного судьи 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 x 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 IFBB попросит участниц сделать 4 поворота на 90°.
3. Если в категории больше участниц, чем нужно, Главный судья IFBB может разделить категорию на равные группы для выполнения поворотов.
4. На этом этапе судьи оценивают фигуру по степени атлетического сложения, пропорций и тонуся 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 IFBB вызывает на переднюю часть сцены спортсменок, 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 спортсменок, 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 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 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 IFBB по бодифитнесу состоят из инструкций, директив и решений для руководства национальными федерациями, которые являются членами 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 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 спортсменок 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 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 продолжат 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 ягодиц.
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 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 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. Прическа может быть стилизована.

5. Ювелирные украшения разрешены без ограничения.

6. Главное должностное лицо 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 уводится 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 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 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, получат 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, получат предупреждение, снижая, тем самым, свою оценку.

МУЖСКОЙ ФИТНЕС

Статья 58. Введение

Мужской фитнес – официально признанная Исполкомом и Конгрессом 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 устраниют от 1 до 6, проставляя «X» 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, шнурочной 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 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» Раунда 1. В подсчете очков применяется метод относительного размещения.
3. 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:

1. 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.
2. 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.
3. При оценке также учитываются плотность и тонус кожи, который должен быть гладким и здоровым.
4. 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:

1. плавки или шорты шириной не менее 15 см по бокам, закрывающие не менее половины ягодиц.
2. цвет, материал, текстура костюма - на усмотрение участников.
3. разрешается спортивная обувь.
4. ювелирные украшения, кроме обручального кольца и другие аксессуары запрещены.
5. логотипы спонсоров разрешены только во время исполнения произвольной программы.
6. использование опор запрещается.
7. 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:

1. Каждый спортсмен по порядку номеров вызывается на сцену для того, чтобы исполнить свою произвольную программу продолжительность не более 90 секунд под музыку собственного выбора.
2. 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:

1. Каждый судья присваивает каждому спортсмену индивидуальное место, имея в виду то, 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» 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 90⁰).

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 90⁰) – 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 продолжительность 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 90⁰)

Процедуры для Раунда 3, Часть 2 (четыре последовательных поворота на 90⁰) следующие:

1. Шесть финалистов выстраиваются на сцене по порядку номеров в одну линию.
2. Спортсмены будут выполнять четыре последовательных поворота на 90⁰.
3. На усмотрение Главного судьи или Судьи-комментатора финалисты будут выполнять четыре последовательных поворота на 90⁰ как в центре сцены, так с левой и с правой стороны сцены.
4. После выполнения четырех последовательных поворота на 90⁰ 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 90⁰ (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 то же 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 90⁰).

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 «Х» напротив их номеров.
2. Если в категории от 16 до 21 участника, судьи устраниют от 1 до 6, проставляя «Х» напротив их номеров.
3. Только 15 участников будут допущены к Раунду 1 (четыре последовательных поворота на 90⁰ и обязательные позы).

Статья 82. Соревновательный костюм для Раунда 1 (четыре последовательных поворота на 90⁰ 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 ягодич.
7. спортсмены выходят на сцену босиком.
8. исключаются ювелирные украшения, кроме обручального кольца.

Статья 83. Представление в Раунде 1 (четыре последовательных поворота на 90⁰ 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 90⁰:
 - Поворот на 90⁰ направо
 - Поворот на 90⁰ спиной к судьям
 - Поворот на 90⁰ направо
 - Поворот на 90⁰ лицом к судьям
4. Повороты на 90⁰ 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 90⁰ 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 90⁰ 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 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.

БИКИНИ

Статья 94. Введение

Конгресс IFBB в 2010 году в Баку утвердил новую номинацию – Бикини модель. 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 Бикини измеряются так же, как и участники соревнований номинаций фитнес и бодифитнес.

Статья 96. Раунды

Соревнования по 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 дается 10 секунд. Выводящий судья обязан предупредить спортсменок 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 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 своих возрастных групп. Использование грима для тела и масла для грима запрещены!

Статья 98. Категории

- 8-9 лет
- 10-11 лет
- 12-13 лет.

Возраст определяется по году рождения!

Статья 99. Раунды

1-й Раунд. Произвольная программа 90 секунд (исполняется дважды).

Размеры сцены – минимально 7x7 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 90⁰.

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 90⁰, 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.

Так как произвольная программа исполняется дважды – 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.