

# Правила проведения соревнований MEN'S PHYSIQUE

30.04.2015 | admin | Обсуждение: 0

## МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ БОДИБИЛДИНГА & ФИТНЕСА (IFBB) IFBB Правила

### Раздел 8: MEN'S PHYSIQUE версия 2014 года

Dr. Rafael Santonja IFBB President

Calle Dublin No. 39-I, 28232 Las Rozas, Madrid, Spain Tel: +34 91 535 2819; Fax: +34 91 636 1270  
e-mail: [headquarters@ifbb.com](mailto:headquarters@ifbb.com)  
Website: [www.ifbb.com](http://www.ifbb.com)

### Раздел 9: MEN'S PHYSIQUE

Пункт 1: Введение

Пункт 2: Обязанности организаторов спортсменов и делегатов

Пункт 3: Категории

Пункт 4: Раунды

Пункт 5: Предварительное судейство: Отборочный раунд

Пункт 6: Кстюм для всех Раундов

Пункт 7: Полуфинал: Оценка отборочного раунда

Пункт 8: Полуфинал: Презентация Раунда 1 (4 поворота)

Пункт 9: Полуфинал: Подсчет очков Раунда 1

Пункт 10: Оценка отборочного Раунда, Раунда 1 и Раунда 2  
(Сравнения в 4-х поворотах)

Пункт 11: Финал

Пункт 12: Финал: Презентация Раунда 2

Пункт 13: Финал: Подсчет очков Раунда 2

Пункт 14: Финал: Оценка Раунда 2

Пункт 15: Финал: Церемония награждения

Пункт 16: Финал: Абсолютная категория и награждение

Пункт 17: Финал: Результаты национальных команд и награждение

Приложение 1: Описание 4 поворотов в категории MEN'S PHYSIQUE

Приложение 2: Оценка MEN'S PHYSIQUE в 4х поворотах

Приложение 3: Как выполняется и оценивается индивидуальная презентация

#### Пункт 1 – Введение

Men's Physique был официально признан новой спортивной дисциплиной исполнительным советом и конгрессом IFBB 11 ноября 2012 года (Гуаякиль, Эквадор). Категория нацелена на мужчин, которые предпочитают развивать менее мышечное, но все же спортивное и эстетическое телосложение.

#### 1.1 Общие сведения:

Правила IFBB для Men's Physique состоят из инструкций, директив и решений для руководства национальными федерациями, которые являются членами IFBB для продвижения Women's Physique, как вида спорта.

#### 1.2 Правила:

Некоторые административные и технические правила, которые появляются в разделе Общие правила одинаковы для Men's Physique и поэтому, не повторяются в этом разделе.

### **Пункт 2 – Обязанности организаторов спортсменов и делегатов**

#### 2.1 Обязанности:

Организатор Чемпионата Мира покрывает расходы на двойное размещение в гостинице и питание (завтрак, обед, ужин) для спортсменов-участников и делегатов следующим образом:

1. Чемпионат Мира (включает Женский и Мужской фитнес, Женский и Мужской физик, Бодифитнес и Бикини). Для четырех дней (3 ночи) распределение выглядит следующим образом:

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

Заметка 1: Максимально допустимое количество спортсменов Команды-А от Национальной Федерации, не может превышать количество категорий представленных в этом чемпионате, максимум два спортсмена в одной категории.

Заметка 2: Максимально допустимое количество спортсменов команды-А Национальной Федерации в любой дисциплине не может превышать количество категорий в этой дисциплине.

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

Заметка 4: Каждая Национальная федерация может заявить команду-В. Максимальное количество участников не должно превышать тех, кто входит в команду-А.

Заметка 5: Делегаты без атлетов оплачивают полный пакет по специальной цене.

Заметка 6: По договоренности между IFBB и Организатором, может быть добавлена еще одна категория.

3. В категории Юниоры Менс физик (возраст 16-23 года), каждая Национальная федерация может заявить:

- a. Команда-А максимум одного участника
- b. Команда –В максимум одного участника

### **Пункт 3 - Категории**

3.1 Всего 4 основных категорий менс физик::

- a. Класс А: Ниже и включая 170 см
- b. Класс В: Ниже и включая 174 см
- c. Class С: Ниже и включая 178 см
- d. Class D: Свыше 178 см

3.2 Одна открытая категория среди юниоров.

### **Пункт 4 – Раунды сравнений**

4.1 Категория Men's Physique включает в себя 3 раунда:

- 1. Предварительное судейство – Отборочный раунд (4 поворота)
- 2. Полуфинал (предварительное судейство) – Раунд 1 (4 поворота)
- 3. Финал – Раунд 2 (Индивидуальная презентация и 4 поворота)

## **Пункт 5 – Предварительное судейство: Отборочный раунд**

Общие положения:

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

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

### 5.1 Отборочный раунд:

Отборочный тур проводится, если в категории больше 15 участников:

1. Все спортсмены приглашаются на сцену в порядке номеров и становятся в одну или две линии, если необходимо.
2. Атлеты делятся на 2 одинаковые группы, одна располагается слева от сцены, другая - справа. Центральная часть сцены открыта для сравнений.
3. В порядке номеров, и не больше 10 спортсменов одновременно, участники становятся в центр сцены для выполнения четырех поворотов.
4. Главный судья или главный по сцене объявляет сравнение пропорций - 4 поворота:
  - a. Поворот направо
  - b. Поворот спиной к судьям
  - c. Поворот направо
  - d. Поворот лицом к судьям

Заметка 1: Детальное описание 4 поворотов представлено в Приложении 1

Заметка 2: На сцене запрещается жевать жвачку и конфеты

Заметка 3: На сцене запрещается пить воду или другие жидкости.

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

## **Пункт 6 – Полуфиналы и Финал: Пляжные шорты для всех раундов**

6.1 Пляжные шорты для отборочного тура и других раундов должны соответствовать следующим критериям:

1. Участники должны носить непрозрачные, свободные чистые и приличные пляжные шорты. Цвет и ткань шорт оставляется на усмотрение участника. Шорты могут быть покрыты геометрическими узорами и мотивами, но никаких надписей и изогнутого орнамента. Шорты будут закрывать ногу до колена (коленной чашечки). Использование накладок запрещено.
2. Не допускаются шорты из лайкры и облегающих тканей.
3. На шортах запрещены логотипы личных спонсоров, однако разрешены логотипы производителя.
4. За исключением обручального кольца, участникам запрещено носить обувь, очки, часы, ожерелья, серьги, парики, отвлекающие украшения или искусственные средства на фигуре.

6.2 IFBB запретила все гримы и бронзаторы, которые могут стираться. Если грим пачкается, спортсмен не будет допущен на сцену. Искусственная окраска тела и тонирующие продукты для загара могут быть использованы при условии, что они применяются, по крайней мере, за двадцать четыре часа до полуфиналов. Профессиональные методы нанесения загара (аэрография загара, салон спрей для загара) могут быть использованы только профессиональными компаниями и квалифицированным персоналом. Блестки, блеск, стразы, жемчуг или золотистая окраска запрещены, применяются ли они как часть тонирующего лосьона или наносятся отдельно.

6.3. Чрезмерное применение масла на тело категорически запрещено; однако, масла и увлажнители можно использовать в умеренных количествах.

6.4. Имплантаты или инъекции жидкости, которые изменяют естественную форму любой части или мышцы тела строго запрещены и их использование может привести к дисквалификации участника.

6.5. Главное должностное лицо FBV или делегированный представитель имеет право определять, соответствуют ли шорты спортсмена приемлемому вкусу и приличию.

### **Пункт 7 – Полуфинал (Предварительное судейство): Оценка отборочного раунда.**

7.1 Оценка отборочного раунда.

Будут применяться те же критерии, что и в судействе Раунда 1(см. Пункт 10)

1. В этом раунде судьи будут оценивать общий вид – пропорции, симметрию, мышечные контуры и качество (плотность и уровень жира), а так же тонус кожи.

7.2 Оценка в отборочном раунде происходит следующим образом:

1. Если спортсменов больше, чем 15, судьи отбирают 15 лучших, поставив значок “х” напротив их номеров, используя форму 1, под названием “отборочный раунд (Судьи)”.

2. Использую Форму “Отборочный раунд” (статистика), статистики будут записывать выбор судей на этот бланк, а затем подсчитают баллы, чтобы выбрать 15 лучших спортсменок

3. Если два или больше участников близки по баллам на 15ое место, они будут приглашены для дополнительных сравнений в пропорциях.

4. Только 15 спортсменов допускаются к Раунду 1.

### **Пункт 8 – Полуфинал (Предварительное судейство): Презентация Раунда 1 (4 поворота)**

Раунд 1 не может быть проведен, если заявлено меньше 6 спортсменок в категории.

Решение принимает главный судья и объявляет его после официальной регистрации.

8.1 Презентация раунда 1:

1. Все 15 полуфиналистов приглашаются на сцену в одну линию по порядку номеров.

2. Категория делится на две одинаковые по размеру группы и располагаться на сцене так, что одна группа слева от сцены; другая - справа от сцены. Центральная часть сцены остается открытой для сравнения.

3. В порядке номеров и в количестве не более чем 8 спортсменов, каждая группа вызывается на центр сцены для сравнения в 4х поворотах.

4. Эти сравнения в 4х поворотах необходимы судьям для определения дальнейших сравнений. Детальное описание обязательных поз можно найти в Приложении 1 к настоящему разделу.

5. После этого все судьи направляют индивидуальные записки для первого сравнения ТОП-5 спортсменов Главному судье IFBB. Главный судья анализирует предложения и, опираясь на них, формирует первое сравнение. Количество спортсменов в сравнении определяется главным судьей, но не менее трех и не более восьми спортсменов в одном. Затем Главный судья может попросить судей представить записки для второго сравнения следующих пяти спортсменок. Потом будет проведено следующее сравнение.

Все спортсмены сравниваются, по крайней мере, один раз. Общее число сравнений определяет Главный судья IFBB.

6. Все сравнения проходят в центре сцены

7. После завершения сравнений, все участники должны выстроиться в одну линию по порядку номеров, перед уходом со сцены.

## **Пункт 9 – Полуфинал (Предварительное судейство): Подсчет очков Раунда 1**

9.1 подсчет очков раунда 1:

1. Используя Форму 3 “Индивидуальное распределение мест Судьями (Предварительное судейство)”, каждый судья расставляет участниц по местам с 1 по 15, гарантируя, что никакие две или более спортсменов не получают одинаковые места. Судьи могут использовать Форму 4 “Персональные заметки Судей” для записи своей оценки для каждого из участников.
2. Статистики собирают Форму 3 у судей, и переносят места в Форму 5 -“Оценочный лист (статистики)”. Затем удаляют две высокие и две низкие оценки (если девять судей) или одну высокую и одну низкую (если судей менее девяти) для каждого участника. Оставшиеся 5 оценок складываются, их сумма выводится в графу “Результат Раунда 1” и “Места Раунда 1”. Спортсмен с наименьшим количеством занимает 1-е место, с самым большим- 15-е место.
3. При возникновении равного счета в бланке “Результат Раунда 1” победитель определяется методом “сравнительного счета”.  
Заметка: метод “сравнительного счета”:  
Места, присужденные 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 судей. Количество точек подсчитывается для спортсменов с равной суммой мест. Получает лучшее место спортсмен, набравший большее количество точек.
4. Результаты Полуфинала будут использоваться для распределения мест топ-15 с 1 по 15 место. Топ-6 спортсменов после полуфинала проходят в финал, где судейство начинается с нулем очков (все очки сгорают).
5. Топ-6 объявляют сразу после полуфинала (предварительного судейства).

## **Пункт 10 – Оценка отборочного Раунда, Раунда 1 и Раунда 2 (сравнения в 4-х поворотах)**

10.1 Оценка Раунда 1 происходит следующим образом:

1. Мышечность и кондиции тела  
Судья должен сначала оценить общий мужской спортивный внешний вид тела. Оценка начинается с головы (лица) и идёт вниз, учитывая физическое развитие участника. Начиная с общего впечатления от телосложения, следует принимать во внимание состояние и тонус кожи, а также волос.  
Судьи ищут участников, которые показывают соответствующую форму и пропорции, в сочетании со сбалансированной мускулистостью и общим состоянием.  
Судьи должны понимать, что за чрезмерную мышечную массу и рельеф, места будут снижены. Как оценивать 4 поворота в Men’s Physique объясняется в Приложении 2 к настоящему разделу.
2. Презентация на сцене и индивидуальность спортсмена  
Судьи ищут участников с лучшей презентацией и позированием, кто может лучше преподнести себя и свою индивидуальность аудитории, умение атлета держать себя уверенно.

## **Пункт 11 – Финал**

11.1 Процедура финала:

Топ-6 спортсменов после Полуфинала (предварительного судейства) проходят в финал, который состоит из 1 раунда:

1. Раунд 2: Индивидуальное представление и 4 поворота.

11.2 Шорты для Раунда 2 будет соответствовать тем же критериям, как для Раунда 1.

Заметка: Участники могут использовать другие шорты. Однако они все равно должны соответствовать стандартам, описанным в пункте 6.

## **Пункт 12 – Финал: Презентация Раунда 2**

### 12.1 Презентация Раунда 2:

1. Топ-6 финалистов выводятся на сцену один за другим и будут представлены по номеру, стране и имени и в порядке номеров пройдут на передний край и на центр сцены. Они будут сравниваться в 4х поворотах, заканчивая позировать лицом к судьям в свободной позе с рукой на бедре или кармане, в центре сцены. Затем участник перейдет к одной из боковых сторон сцены, как скамандует Главный Судья IFBB или главный по сцене. Как происходит переход к индивидуальному позированию Men's Physique описано в Приложении 3 данного раздела.
2. Топ-6 финалистов будут приглашены на центр сцены, в одну линию и в порядке номеров.
3. Главный судья IFBB или главный по сцене сравнит спортсменов в группе в 4х поворотах в порядке номеров и затем в обратном порядке.
4. Детальное описание 4х поворотов приведено в Приложении 1 данного раздела.
5. После сравнений в 4х поворотах, участники покидают сцену.

## **Пункт 13 – Финал: Подсчёт очков (оценки) раунда 2:**

### 13.1 Оценки раунда 2:

1. Судьи, используя Форму 6 “Индивидуальная расстановка мест (Финал)” и руководствуясь теми же критериями оценки, что и во время предварительного судейства (полуфиналов) Раунда 1, расставляют участников по местам с 1 по 6, не давая двум спортсменам одинаковые места.
2. Статистики собирают форму 6 у судей, переписывают места в форму 5 “Оценочный лист (статистики)”. Отбрасывают два высоких и два низких места (если девять судей) или одно высокое и одно низкое (если менее девяти судей) для каждого участника, и складывают оставшиеся баллы. Эти баллы умножаются на 2 и будут записаны в столбец с пометкой “раунд 2 результат”. Очки от Предварительного судейства (раунд 1) не учитываются в финале. Каждый участник начинает финал с “нулем очков”.
3. При возникновении равного счета в бланке “Раунд 2 результат” победитель определяется методом “сравнительного счета”, используя результат Раунда 2. (см. Пункт 9.3).

## **Пункт 14 – Финал: Оценка Раунда 2**

### 14.1 Оценка в раунде 2:

Раунд 2 оценивается по тем же критериям, как указано в Пункте 10 (Оценка раунда 1). Подробнее в Приложении 1 к настоящему разделу.

Судьи должны гарантировать, что каждый раунд судится со «свежей» точки зрения, ручаясь, что все спортсмены получают честные оценки, на основе их формы, представленной в этом раунде.

## **Пункт 15 – Финал: Церемония награждения**

### 15.1 Церемония награждения

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

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

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

Финалисты, узнав места, получают медали и/или награды и принимают участие в церемонии награждения до конца (Фотосессия). Участник, который демонстративно проявляет несогласие и/или покидает сцену до конца церемонии может быть дисквалифицирован.

Детальное описание церемонии награждения доступно в Секции 1: Основные правила, Пункт 16.

## **Пункт 16 – Абсолютная категория и награждение**

16.1 Абсолютная категория проходит следующим образом:

1. Сразу же после церемонии награждения последней категории Men's Physique, победителей 4х категорий приглашают выйти на сцену в порядке номеров и в одну линию.
2. Главный судья IFBB сравнивает спортсменов в 4х поворотах в центре сцены в порядке номеров, а затем в обратном.
3. По окончании сравнений в 4х поворотах, участники покидают сцену.
4. Судьи используют Форму 6 "Индивидуальная расстановка мест (Финал) расставляют спортсменов с 1 по 4 место, так чтобы никакие два или более участника не получили одинаковые места.
5. Используя Форму 5 "Оценочный лист (статистики)" отбрасываются две высокие и две низкие оценки (если девять судей) или одна высокая и одна низкая (если менее девяти судей), оставшиеся складываются, чтобы получить "Результат абсолютной категории" и "Место в абсолютной категории".
6. При возникновении равного счета в победитель определяется методом "сравнительного счета" используя результат Раунда 2. (см. Пункт 9.3).
7. Приз абсолютному чемпиону вручает Президент IFBB или главное официальное лицо IFBB. Приз предоставляется национальной федерацией-организатором.

## **Пункт 17 – Результаты команд и награждение**

17.1 Лучшие национальные команды:

Подсчет очков на Лучшие национальные команды идет только от участников Команды-А.

Детальная процедура подсчета доступна в Разделе 1: Общие положения, Статья 18.

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

Публикация окончательных результатов - согласно разделу 1: Общие положения, статья 18.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1: описание 4 поворотов в категории MEN'S PHYSIQUE:**

### **Поворот лицом к судьям:**

Стоя вертикально, голова и глаза смотрят в одном направлении с телом, одной рукой опираясь на бедро и одна нога немного отставлена в сторону. Вторая рука свисает вдоль тела, слегка согнута в локте, с открытой ладонью, эстетически и прямо держа пальцы. Колени прямые, мышцы пресса и широчайшие немного напряжены, голова поднята вверх.

Спортсмены, которые не будут выполнять это положение, получают предупреждение, снижая тем самым свою оценку.

### **Поворот направо:**

Спортсмены делают первый поворот на право. Стоя левым боком к судьям, верх тела чуть развернут в сторону на судей и глаза смотрят так же на судей. Левая рука опирается на бедро, правая рука, удерживается немного впереди центральной линии тела, слегка согнута в локте, с открытой ладонью, эстетически и прямо держа пальцы.

Левая нога (ближайшая к судьям) слегка согнута в колене, опирается на пол. Правая нога (дальняя к судьям) согнута в колене, ступня отставлена назад и опирается на носок.

### **Поворот спиной к судьям:**

Стоя вертикально, голова и глаза смотрят в одном направлении с телом, одна рука покоится на бедре, вторая рука располагается вдоль тела, слегка наружу, локоть немного согнут, с открытой ладонью, эстетически и прямо держа пальцы. Одна нога слегка отходит назад и в сторону, опираясь на носок. Широчайшие мышцы спины немного напряжены, голова поднята вверх.

### **Поворот направо:**

Спортсмены делают следующий поворот направо. Стоя правым боком к судьям, верх тела чуть развернут в сторону на судей и глаза смотрят так же на судей. Правая рука опирается на бедро, левая рука удерживается немного впереди центральной линии тела, слегка согнута в локте, с открытой ладонью, эстетически и прямо держа пальцы.

Правая нога (ближайшая к судьям) слегка согнута в колене, опирается на пол. Левая нога (дальняя к судьям) согнута в колене, ступня отставлена назад и опирается на носок.

## **Приложение 2: Оценка MEN'S PHYSIQUE в 4х поворотах:**

- За исключением скрытых шортами ног, оценивается все физическое развитие атлета. Оценка, начинается с общего впечатления от телосложения, следует учитывать прическу; общее развитие тела и фигуры; презентация сбалансированного, пропорционально и симметрично развитого телосложения, состояние кожи и ее тонус; и способность спортсмена преподнести себя с уверенностью и элегантностью.
- Судьи должны отдавать предпочтение спортсменам с гармоничным, пропорциональным, классическим мужским телосложением, хорошей осанки, правильного анатомического строения (включая структуру тела, правильные изгибы позвоночника, конечностей и туловища в хороших пропорциях, прямые ноги, а не х-образные или о-образные). Вертикальные пропорции (длина ног к туловищу) и горизонтальные пропорции (отношение бедер и талии к ширине плеч) являются одними из ключевых факторов.
- Телосложение должно быть оценено на уровне всего мышечного тонуса, достигнутого через спортивные занятия. Мышцы должны иметь хороший внешний вид и форму, с низким содержанием жира, но должны быть мягче и более гладкими, чем в бодибилдинге. Телосложение не должно быть чрезмерно мускулистым, ни слишком худым и не должно присутствовать глубокое разделение мышц и/или быть четко прорезанным. Спортсмены с излишней мускулистостью, слишком жесткие, сухие, а также с плоским телом ставятся на последние места.
- Оценка должна также учитывать тонус кожи. Кожа должна быть гладкой и здоровой на вид. Волосы должны дополнять "Общий вид", представленный спортсменом.
- 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 ярко представленным, выразительным общим видом.
- Судьи должны помнить, что это не соревнования по бодибилдингу. Участники должны иметь хорошую форму, но не сепарацию, разделение, очень низкий уровень жира, рельеф и жесткость, присущие бодибилдингу, в противном случае места будут снижены.

### **Приложение 3: Как выполняется и оценивается индивидуальная презентация.**

Индивидуальная презентация Men's Physique проходит следующим образом:

- Участник проходит на центр сцены, останавливается и показывает переднюю позу, с рукой на бедре или на кармане шорт, лицом к судьям.
- Участник затем повернется вправо и продемонстрирует левую сторону.
- Участник затем повернется вправо и продемонстрирует заднюю позицию.
- Участник затем повернется вправо и продемонстрирует правую сторону.
- Участник затем повернется вправо и продемонстрирует фронтальную позицию.
- Затем спортсмен встанет в общую линию на задней части сцены.

Судьи будут оценивать умение каждого спортсмена демонстрировать свое тело в движении.

Участники должны быть оценены за наличие или отсутствие грации, во время презентации, двигаясь по сцене. Темп, элегантность движений, жестов, "умение произвести эффект", индивидуальность, харизма, осанка на сцене, а также естественный ритм должны сыграть свою роль в окончательной расстановке мест для каждого участника.