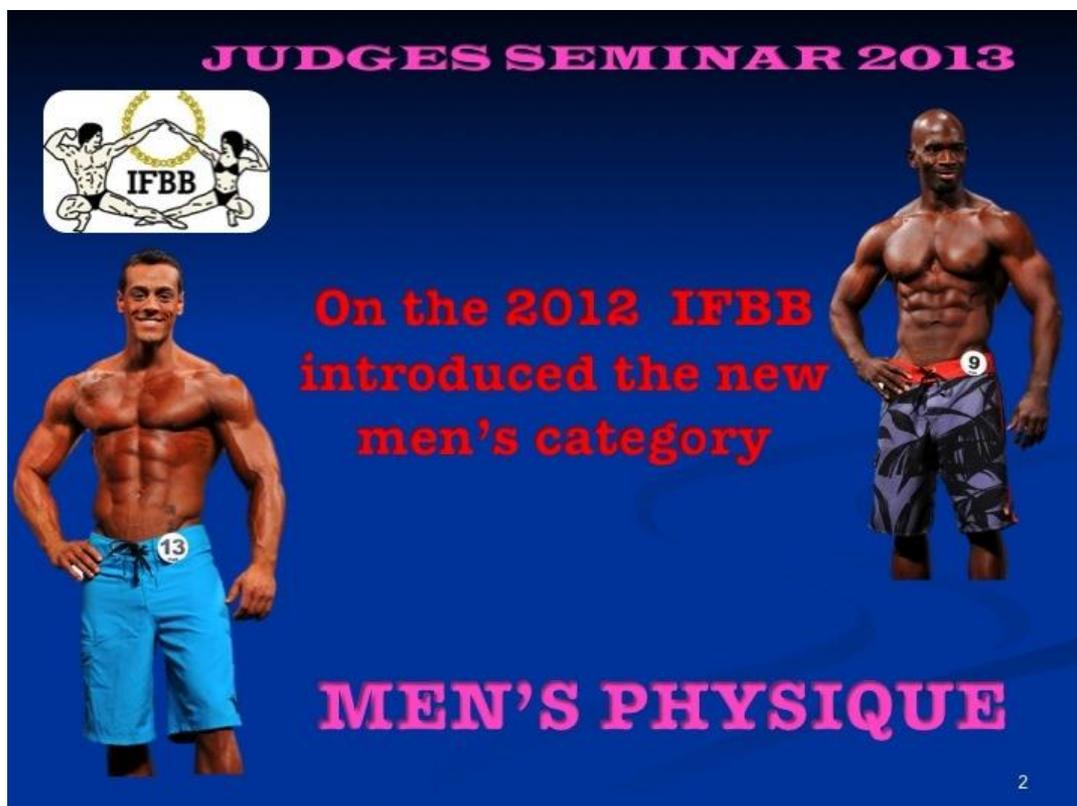


В 2012 году IFBB ввела новую мужскую номинацию:
«пляжный бодибилдинг» (men's physique).

Она направлена для мужчин, которые используют силовые тренировки, поддерживают себя в форме, соблюдают здоровую сбалансированную диету, но предпочитают развивать меньше мышечных объемов, но все же иметь спортивное и эстетическое телосложение .



РОСТОВЫЕ КАТЕГОРИИ

В пляжном бодибилдинге в настоящее время существует две категории: **178см и св.178см** со следующими весовыми/ростовыми критериями для участников:

до и включительно 170см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 0кг) *например: при росте 170см max вес 70кг*

до и включительно 174см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 2кг) *например: при росте 172см max вес 74кг*

до и включительно 178см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 3кг) *например: при росте 175см max вес 78кг*

свыше 178см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 4кг) *например: при росте 180см max вес 84кг.*

- 4а. Спортсмены ростом свыше 190 см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 5кг) *например: при росте 191см max вес 96кг.*



**JUDGES SEMINAR
MEN'S PHYSIQUE**

AGE AND BODY HEIGHT CATEGORIES

OPEN AGE CLASS (OVER 16 YEARS OLD)

BODY HEIGHT CATEGORIES:



Up to & incl. 178cm
Over 178cm

3

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Раунд отбора (если в категории больше 15 участников).

Все участники становятся в линию по порядку номеров, затем по команде комментатора, в группах по 5 человек, выполняют повороты на 90 градусов (*лицом к судьям, левым боком к судьям, спиной к судьям, правым боком к судьям, лицом к судьям*). После этого участники покидают сцену. Судьи определяют 15 сильнейших.

Раунд 1.

Во время объявления комментатором номера, имени, страны, города, клуба и пр., каждый спортсмен выходит на середину сцены, останавливается, и становится лицом к судьям. Затем разворачивается и принимает позу «спиной к судьям». Затем снова поворачивается лицом к судьям. После этого становится на задний план сцены.

Вторая часть раунда 1 - «Сравнения».

Затем участники вызываются выполнять повороты на 90 градусов (*лицом к судьям, левым боком к судьям, спиной к судьям, правым боком к судьям, лицом к судьям*) по запискам судей (не более 6 человек одновременно).



**JUDGES SEMINAR
MEN'S PHYSIQUE**

CONTEST ORDER:

PREJUDGING:

- **ELIMINATION ROUND** (Over 15 athletes)
- **ROUND 1** :Half Turns
- (top 15 athletes)

FINALS:

- **ROUND 2** : Half Turns
one by one and
in group of 6 athletes



4

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОСТЮМ ДЛЯ ВСЕХ РАУНДОВ

Пляжные шорты, которые должны соответствовать следующим критериям:

1. длина шорт – на уровне середины колена
2. материал и цвет на выбор участника
3. не допускаются обтягивающие шорты или шорты из лайкры
4. участники выступают без обуви.

Требования к внешнему виду:

- любые украшения и аксессуары запрещены
- для тела и для лица разрешается использование только официально разрешенного грима
- театральный грим ЗАПРЕЩЕН



**JUDGES SEMINAR
MEN'S PHYSIQUE**

ATTIRE for Eliminations ,Semifinale and Final:

- The attire for all rounds is board shorts,which must conform to the following criteria:
- 1.Material and colour of the athlete's choice
- 2.No thigh, lycra style shorts are allowed!!!
- 3.No footwear
- 4.No jewellery or other accessories



5

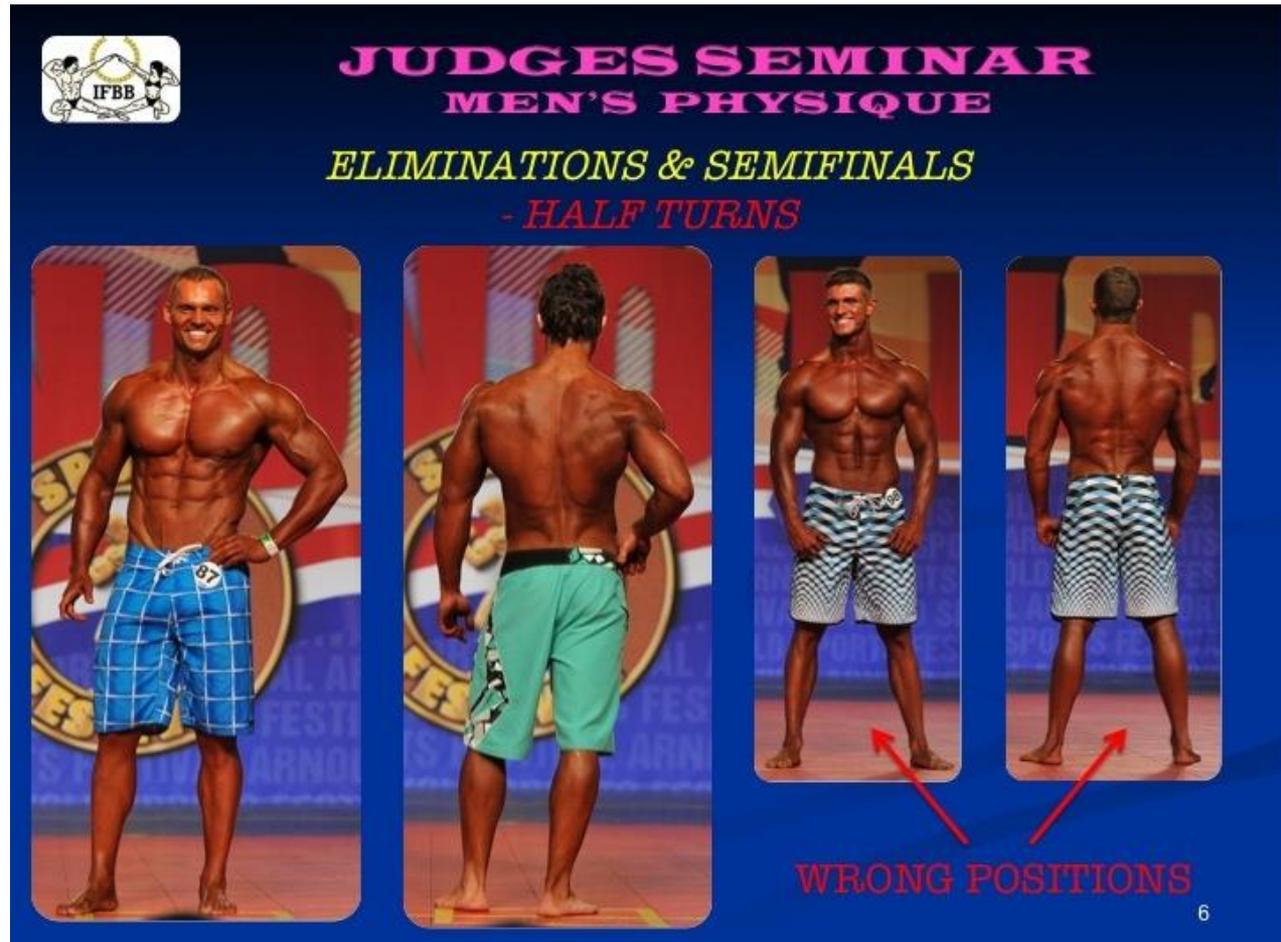
ОПИСАНИЕ ПОВОРОТОВ НА 90 ГРАДУСОВ

Спортсмен принимает свободную позу, лицом к судьям, левым боком к судьям, спиной к судьям, правым боком к судьям, лицом к судьям, при этом одна рука на поясе, другая опущена вдоль тела.

ФРИВОЛЬНЫЕ ТЕЛОДВИЖЕНИЯ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНЫ!!

Ниже образцы выполнения поз:

слева – правильно, справа – неправильно.





JUDGES SEMINAR MEN'S PHYSIQUE

ELIMINATIONS & SEMIFINALS
- HALF TURNS-COMPARISONS



JUDGES SEMINAR MEN'S PHYSIQUE

Final: Round 2- top 6 competitors
On by one, half turns



JUDGES SEMINAR MEN'S PHYSIQUE

ELIMINATIONS & SEMIFINALS
- HALF TURNS-COMPARISONS



WRONG

ЧТО ОЦЕНИВАЮТ СУДЬИ?

Судья оценивает сначала общее спортивно-атлетическое телосложение, принимая во внимание все физическое развитие участника: пропорциональность, симметричность и сбалансированность телосложения; состояние и тонус кожи; презентабельность.

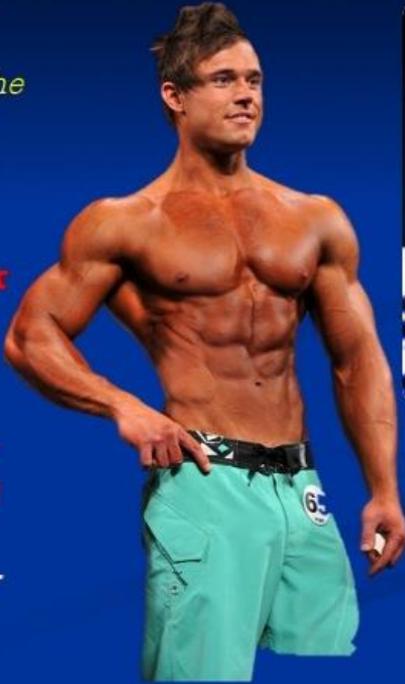


JUDGES SEMINAR MEN'S PHYSIQUE

WHAT THE JUDGES LOOK FOR ?

*The assessment is based on the
general impression of the
physique,
called "Total Package"
which included:*

- healthy, sporty, fit look**
- low level of body fat**
- proper shape ,**
- stage presence**
- symmetry and body proportions combined with muscularity,**
- Extreme muscularity should be marked down!!!**



10

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

