** **

**МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ БОДИБИЛДИНГА И ФИТНЕСА (IFBB)**

**Федерация бодибилдинга России (ФББР)**

**Правила среди любителей**

**ФИТ-МОДЕЛЬ среди женщин**

Фит-модель была официально признана новой спортивной дисциплиной на Конгрессе IFBB 6 ноября 2015 года (Бенидорм, Испания).

**Категории**

Существует 3 ростовые категории:

- до 163 см

- до 168 см

- свыше 168 см

Если в категории менее 6 участниц, то категории будут объединены и будут оцениваться как абсолютная категория.

**Раунды**

Соревнования по Фит-модель включает в себя 2 раунда:
- 1 раунд - предварительное судейство (4 поворота на 900 в сплошных купальниках)
- 2 раунд - дефиле Т-walking или I-walking среди 15-ти участниц в вечерних платьях.

**Отборочный раунд:**

Отборочный раунд проводится, если в категории более 15 участниц. Главный судья решает, обязательно ли проводить отборочный раунд.

Отборочный раунд будет проводиться следующим образом:
1. Участницы приглашаются на сцену в порядке номеров и становятся в одну или две линии, если необходимо.

2. Участницы делятся на 2 одинаковые группы, одна располагается слева от сцены, другая — справа. Центральная часть сцены открыта для сравнений.
3. В порядке номеров, и не более 8 спортсменок одновременно, участницы становятся в центр сцены для выполнения 4 поворотов на 900 в сплошных купальниках.

4. Главный судья или судья-комментатор объявляет сравнение пропорций в 4 поворотах на 900 в сплошных купальниках (сравнение начинается с фронтальной позиции):

- поворот направо (левым боком к судьям)

- поворот направо (спиной к судьям)

- поворот направо (правым боком к судьям)

- поворот направо (лицом к судьям).

**Заметка:** На сцене запрещается жевать жвачку и пить воду.
5. По завершении сравнений, вся категория должна быть построена в одну линию по порядку номеров, как перед выходом на сцену.

**Соревновательный костюм 1 раунда: сплошной купальник**

Соревновательный купальник должен соответствовать следующим критериям:

- слитный, плотно прилегающий к телу спортивный купальник;
- цвет, ткань, текстура, орнамент и стиль купальника, а также цвет и стиль туфель на высоких каблуках остаются на усмотрение участницы, за исключением случаев, указанных ниже:

купальник должен закрывать как минимум 1/2 ягодиц и нижнюю половину спины;

- толщина подошвы соревновательных туфель не больше 1 см, высота шпилек - максимум 12 см (платформа не допускается);

- на усмотрение участницы допускаются ювелирные украшения;

- купальник будет проверен во время официальной регистрации участниц;

- прическа может быть любой, на усмотрение участницы;

- участницам не разрешается носить очки, часы, парики или искусственные вспомогательные средства в теле, за исключением грудных имплантатов. Имплантаты или инъекции субстанций, которые изменяют естественную форму мышц тела, строго запрещены и их использование может привести к дисквалификации участницы;

- запрещены все гримы и бронзаторы, которые могут стираться. Если грим пачкается, участница не допускается 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 предварительного судейства. Профессиональные методы нанесения загара (аэрография загара, салон - спрей для загара) могут быть использованы только квалифицированными специалистами. Блестки, блеск, стразы, жемчуг или золотистая окраска запрещены;

- главный судья имеет право определять, соответствует ли купальник участницы критериям, установленным в правилах. Участница может быть дисквалифицирована, если купальник не соответствует правилам.

**Оценка и подсчет очков в отборочном раунде.**

Оценивается общий вид участницы – пропорции, симметрия, баланс, форма и тонус кожи.

Оценка происходит следующим образом:

- если участниц больше, чем 15, судьи отбирают 15 лучших, поставив значок “х” напротив их номеров. Главный судья решает, обязательно ли проводить отборочный раунд;

- секретариат записывает выбор судей, а затем подсчитывает 15 лучших участниц;

- если две или более участницы близки по баллам на 15-ое место, они будут приглашены для дополнительного сравнения.

- только 15 спортсменок допускаются к 1 раунду.

**1 Раунд. Процедуры.**

Все участницы приглашаются на сцену по порядку номеров и выстраиваются в одну линию.

- категория делится на две одинаковые по количеству группы, которые располагаются на сцене следующим образом: одна группа слева от сцены, другая — справа, а центральная часть сцены остается открытой для проведения сравнений;

- по порядку номеров и в количестве не более 8 участниц одновременно вызываются на центр сцены для сравнения в 4 поворотах на 900 для определения дальнейших сравнений;

- далее все судьи направляют свои индивидуальные записки для первого сравнения спортсменов главному судье. Главный судья определяет участниц для первого сравнения и следующих сравнений;

 - все спортсмены сравниваются, по крайней мере, один раз. Общее число сравнений определяет главный судья.

Все сравнения проходят в центре сцены.

После завершения последнего сравнения, все участницы должны выстроиться в одну линию по порядку номеров, как перед выходом на сцену.

**Подсчет очков 1раунда.**

- каждый судья расставляет участниц по местам с 1 по 15, гарантируя, что участницы не получат одинаковые места;

 - секретариат собирает судейские листы, затем удаляет две высокие и две низкие оценки (если девять судей) или одну высокую и одну низкую (если судей семь) для каждой участницы. Сумма баллов каждой участницы удваивается.

Участница, с наименьшим количеством баллов, занимает 1-е место, а с наибольшим - 15-е место.

- при возникновении равного количества баллов победитель определяется методом «сравнительного счета».

**Заметка**: метод «сравнительного счета»:

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

**Оценка 1 Раунда**

- при оценке следует принимать во внимание внешний вид участницы, включая телосложение: общее развитие тела и формы, презентацию сбалансированного, пропорционально и симметрично развитого телосложения, а также состояние и тонус кожи.

Начиная с общего впечатления от телосложения, судьи учитывают прическу, образ, уверенность, грацию и изящество. Телосложение не должно быть не слишком мускулистым, не слишком худым, за что оценка будет снижена.

**2 Раунд. Процедуры.**

Только 15 спортсменок после 1 раунда допускаются в 2 раунд дефиле - индивидуальная презентация и сравнения в 4х последовательных поворотах на 900 в вечерних платьях.

Спортсменки приглашаются на сцену одна за другой по порядку номеров для выполнения дефиле I-walking. Участница проходит в центр сцены, останавливается во фронтальной позе (лицом к судьям). Затем участница выполняет повороты в произвольной форме, презентуя себя, и проходит в линейку спортсменок на задней части сцены.

Далее все судьи направляют свои индивидуальные записки для первого сравнения спортсменов главному судье. Главный судья определяет участниц для первого сравнения и следующих сравнений на середине сцены идентично 1 раунду.

Выполняя каждый поворот, участницы должны стоять неподвижно.

**Подсчёт очков 2 раунда.**

- судьи, руководствуясь теми же критериями оценки, что и во время судейства 1 раунда расставляют участниц по местам с 1 по 15, не присваивая спортсменкам одинаковых мест.

- секретариат собирает данные у судей, отбрасывает два высоких и два низких места (если девять судей) или одно высокое и одно низкое (если семь судей) для каждой участницы, и складывает оставшиеся баллы.

Эти баллы суммируются, и таким образом формируется результат. Баллы 1 раунда суммируются с баллами 2 раунда для определения итоговой суммы и итогового места.

**Соревновательный костюм 2 Раунда.**

Соревновательный костюм 2 раунда – вечернее платье, которое должно соответствовать следующим критериям:

- вечернее платье должно быть длиной до пола, а также закрывать нижнюю часть спины. Стиль, цвет, фасон, ткань платья - на усмотрение участницы.

- туфли на выбор участницы, толщина подошвы не более 1 см (платформа запрещена), высота шпилек - максимум 12 см.

- допускаются ювелирные украшения на усмотрение участницы.

**Оценка в 2 Раунде.**

Все участницы должны показать уверенность, грацию, элегантность и изысканность. Судьи должны оценивать вечернее платье и как оно подходит участнице (размер, цвет, стиль), так же как и умение держаться на сцене.

**Церемония награждения**

Топ-6 финалисток будут вызваны на сцену, чтобы принять участие в церемонии награждения. Судья-комментатор объявляет номер и имя участницы, начиная с 6 и заканчивая 1 местом.
Топ-3 победительниц награждаются медалями, кубками и призами.

**Приложение 1.** **Описание 4 поворотов на 900**

Судьи учитывают поведение участниц в течение всего времени присутствия на сцене. Общее представление должно учитывать грацию, осанку, женственность и уверенность в себе. Находясь в линии, участницы должны знать о нежелательности принятия напряженной позы, показывающей мускулатуру.

По команде главного судьи или судьи-комментатора, участницы, стоя в линейке, должны принять озвученную позу.

**Передняя (фронтальная) поза:**

Участницы стоят прямо, одной рукой опираясь на бедро. Нога немного выдвинута вперед и в сторону. Вторая рука опущена вдоль тела, слегка отклонена в сторону, с открытой ладонью и прямыми эстетически выгнутыми пальцами. Колени разогнуты, живот втянут, грудь вперед, плечи назад.

**Поворот направо (левым боком к судьям):**

Участницы выполняют первые четверть поворота направо. Встают левым боком к судьям, правая рука находится на правом бедре, а левая рука опущена вниз и немного отодвинута назад от центральной линии тела, с открытой ладонью и прямыми, эстетически выгнутыми пальцами. Левое бедро слегка приподнято, а левая нога (ближайшая к судьям) слегка согнута в колене. Левая ступня выдвинута вперед на пару сантиметров, опираясь на пальцы ног.

**Поворот направо (спиной к судьям):**

Участницы выполняют вторые четверть поворота направо, и встают спиной к судьям. Стоя прямо, не наклоняя верхнюю часть тела вперед, одной рукой опираясь на бедро, одна нога отставлена чуть в сторону. Вторая рука опущена вдоль тела и отодвинутыа немного в сторону, с открытой ладонью и прямыми, эстетически выгнутыми пальцами.

Колени разогнуты, живот втянут, грудь вперед, плечи назад. Нижняя часть спины естественно выгнута или с небольшим прогибом в позвоночнике, верхняя часть спины прямая.

Участницам не разрешается поворачивать верхнюю часть тела к судьям. Они должны стоять лицом к задней части сцены все время сравнения.

**Четверть поворота направо:**

Участницы выполняют следующий поворот направо и располагаются правым боком к судьям, слегка повернутым в сторону судей телом и лицом. Левая рука находится на правом бедре, правая рука опущена вниз и немного отведена назад от центральной линии тела, с открытой ладонью и прямыми, эстетически выгнутыми пальцами. Правое бедро слегка приподнято, и правая нога (ближайшая к судьям) слегка согнута в колене и выдвинута вперед на пару сантиметров, с опорой на пальцы ног.

**Приложение 2. Оценка категории Фит-Модель в четверть поворотах**

При проведении оценки следует принимать во внимание телосложение в целом. Оценка, начиная с общего впечатления телосложения, должна включать в себя также прическу, макияж и лицо, общее развитие тела и формы, а так же презентацию сбалансированного, пропорционально и симметрично развитого, законченного телосложения, состояние и тонус кожи, и способность участницы представить себя с уверенностью, самообладанием, грацией и изяществом.
Поскольку развитие мускулатуры и качество мышц не оценивается, судьи должны отдавать предпочтение участницам с гармоничным, пропорционально развитым типом телосложения, тонкой талией, хорошей осанкой, с правильной анатомической структурой (включая структуру тела, правильный изгиб позвоночника, хорошие пропорции между конечностями и туловищем, прямые ноги, без искривлений и без вывернутых внутрь коленей). Вертикальные пропорции (ноги к высоте верхней части туловища) и горизонтальные пропорции (бедра и талия к ширине плеч) являются одними из ключевых факторов.

Части тела должны иметь мышечный тонус с пониженным количеством жира. Телосложение не должно быть не слишком мускулистым, не слишком худым.

Оценка телосложения, которое считается слишком мускулистым, с мышечной сепарацией или слишком худым, должна быть снижена.

При проведении оценки следует также учитывать плотность и тонус кожи. Она должна быть здоровой, гладкой и без целлюлита. Волосы и макияж должны дополнять общий вид представленной участницы.

Судейская оценка телосложения спортсменки должна включать в себя все представление в целом, с момента выхода на сцену и вплоть до момента ухода.

**Приложение 3: Как оценивается Дефиле**

Судьи будут оценивать насколько хорошо участницы демонстрируют свое телосложение в движении. Участницы демонстрируют себя в изящной манере во время ходьбы вдоль сцены. Темп, элегантность движений, жесты, «зрелищность», личность, харизма, сценичность и очарование, а также естественный ритм должны играть определенную роль в окончательном распределении мест каждой из участниц.