** **

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

**Федерация бодибилдинга России (ФББР)**

**Правила**

**MEN’S PHYSIQUE (пляжный бодибилдинг)**

**версия 2017 года**

**Статья 1. Введение**

Men’s Physique (в российской версии и далее – «пляжный бодибилдинг») - официально признанная спортивная дисциплина, принятая Конгрессом IFBB 11 ноября 2012 года в Эквадоре. 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.

**Статья 2. Категории**

В пляжном бодибилдинге в настоящее время существует следующие категории среди взрослых (все категории IFBB):

- до и включительно 170см

- до и включительно 173см

- до и включительно 176см

- до и включительно 179см

- до и включительно 182см

- свыше 182см.

Среди юниоров:

- до и включительно 174см

- до и включительно 178см

- свыше 178см

Среди мастеров:

- возрастная группа 40-44 года

- возрастная группа 45-49 лет

- возрастная группа 50 и старше

В каждой категории должно быть не менее 6 спортсменов. Если спортсменов менее 6-ти, категории объединяются и образуют один класс, если это возможно.

**Статья 3. Раунды**

Соревнования по пляжному бодибилдингу состоят из следующих раундов:

Отборочный раунд: четыре последовательных поворота на 900

Финал. Раунд 1: индивидуальная презентация и четыре последовательных поворота на 900.

**Статья 4. 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 восьми спортсменов одновременно, будет направляться в центр сцены для выполнения четырех последовательных поворотов на 900 *(лицом к судьям, левым боком к судьям, спиной к судьям, правым боком к судьям, лицом к судьям*).

4.     После выполнения четырех последовательных поворотов на 900 вся категория будет выстроена в одну линию по порядку номеров, как перед выходом на сцену.

**Заметка 1:** Детальное описание четырех последовательных поворотов на 900 представлено в Приложении 1.

**Заметка 2:** На сцене запрещается жевать жвачку и пр.

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

**Статья 5. Соревновательный костюм**

Соревновательный костюм для всех Раундов – бордшорты, которые должны соответствовать следующим критериям:

- Непрозрачные, свободные и опрятные шорты, цвет и материал - на усмотрение спортсмена. Шорты могут иметь геометрический узор, но без надписей.

- Длина шорт - от бедра и чуть ниже колена. Использование накладок запрещено.

- Запрещены узкие и блестящие (из лайкры) шорты.

- Использование персонального логотипа на шортах запрещено, однако могут присутствовать производственные логотипы.

- За исключением обручального кольца, участникам запрещено носить обувь, очки, часы, ожерелья, серьги, парики, отвлекающие украшения или искусственные средства на фигуре. Имплантаты или инъекции жидкости, которые изменяют естественную форму любой части или мышцы тела строго запрещены и их использование может привести к дисквалификации участника.

- Недопустимо использование грима и бронзаторов, которые могут стираться. Если грим пачкается, спортсмен не будет допущен на сцену. 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.

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

- Перед выходом на сцену будет определено, соответствует ли костюм участника критериям, указанным в этих правилах, а также нормам приличия. В противном случае участник может быть дисквалифицирован.

**Статья 6. Оценка и подсчет очков в отборочном раунде**

6.1. Подсчет очков в Отборочном раунде будет осуществляться следующим образом:

* Если в категории заявлено более 15 участников, судьи отбирают 15 лучших, проставляя «Х» напротив их номеров.
* Только 15 участников будут допущены к Раунду 1 (индивидуальная презентация и четыре последовательных поворота на 900).

6.2. Оценка отборочного раунда. Применятся те же критерии, что и в судействе Раунда 1.

* Оценивается общий вид телосложения, пропорции, симметрия, мышечные контуры и качество (плотность, уровень жира), а также тонус кожи.

**Статья 7. Представление в Раунде 1 (индивидуальная презентация и четыре последовательных поворота на 900)**

1.       По порядку номеров все 15 финалистов вызываются на сцену один за одним для выполнения индивидуальной презентации (подробно в Приложении 2) длительностью не более 15сек и располагаются на сцене так, что одна группа слева от сцены; другая - справа от сцены. Центральная часть сцены остается открытой для сравнения.

2.       По порядку номеров и в количестве не более чем 8 спортсменов, каждая группа вызывается на центр сцены для сравнения в четырех последовательных поворотах на 900.

3. Данное разделение участников на группы и выполнение четырех последовательных поворотов предназначены для того, чтобы помочь судьям отобрать спортсменов для последующих сравнений.

4.       Судьи присылают свои записки для формирования первой и последующих пятерок для сравнений в четырех последовательных поворотах на 900 Судье-комментатору. Не менее трех, но не более восьми участников могут участвовать в сравнении одновременно. Четыре последовательных поворота на 900 в следующей последовательности: *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!!** 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.  После последнего сравнения спортсмены выстраиваются в одну линию как перед выходом на сцену для минуты свободного позирования.

**Статья 8 – Подсчет очков Раунда 1**

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 тоже 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.

**Статья 9 – Оценка в Раунде 1**

 При оценке всех раундов используются следующие основные критерии:

* 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.
* 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. За излишнюю мышечность и дефиницию оценки будут снижены.
* При оценке также учитываются плотность и тонус кожи, который должен быть гладким и здоровым.
* 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 10 - Церемония награждения**

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

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1: Описание четырех последовательных поворота на 900:**

**Фронтальная позиция (лицом к судьям):**

Стоя вертикально, голова и глаза смотрят в одном направлении с телом, одна рука расположена на бедре, четыре пальца впереди, вторая рука расположена вдоль тела, слегка отведена назад, немного согнута в локте, ладонь открыта и выпрямлена, пальцы держат эстетически красивую позицию, живот втянут. Одна нога слегка отведена назад и в сторону, опирается на пальцы. Колени выпрямлены, брюшной пресс и широчайшая мышца спины слегка напряжены, голова поднята вверх. Спортсмены, которые не будут выполнять это положение правильно, получат предупреждение, снижая тем самым свою оценку.

**Четверть поворота направо (левым боком к судьям***)***:**

Стоя вертикально, верхняя часть тела слегка развернута к судьям, взгляд направлен на судей, левая рука расположена на бедре, левая нога слегка согнута, правая нога согнута в колене, ступня отодвинута немного назад от центра тела и опирается на пальцы, живот втянут, грудь вперед, правая рука не напряжена и слегка отведена назад от центральной линии тела и немного согнута в локте, слегка округлена, ладонь повернута к телу, пальцы – в свободной эстетически красивой позиции. Спортсмены, которые не будут выполнять это положение правильно, получат предупреждение, снижая тем самым свою оценку.

**Четверть поворота направо (спиной к судьям***)***:**

Стоя вертикально, голова и глаза смотрят в одном направлении с телом, одна рука расположена на бедре, четыре пальца впереди, вторая рука расположена вдоль тела, слегка отведена назад, немного согнута в локте, ладонь открыта и выпрямлена, пальцы держат эстетически красивую позицию, живот втянут. Одна нога слегка отведена назад и в сторону, опирается на пальцы. Широкая мышца спины слегка напряжена, голова поднята вверх. Спортсмены, которые не будут выполнять это положение правильно, получат предупреждение, снижая тем самым свою оценку.

**Четверть поворота направо** *(***правым боком к судьям):**

Стоя вертикально, верхняя часть тела слегка развернута к судьям, взгляд направлен на судей, правая рука расположена на бедре, правая нога слегка согнута, левая нога согнута в колене, ступня отодвинута немного назад от центра тела и опирается на пальцы, живот втянут, грудь вперед, леваяя рука не напряжена и слегка отведена назад от центральной линии тела и немного согнута в локте, слегка округлена, ладонь повернута к телу, пальцы – в свободной эстетически красивой позиции. Спортсмены, которые не будут выполнять эти положения правильно, получат предупреждение, снижая тем самым свою оценку.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Как выполняется и оценивается Индивидуальная презентация:**

Индивидуальная презентация выполняется следующим образом:

- Участник выходит в центр сцены, останавливается и выполняет фронтальную позу, рука на бедре, взгляд на судей

- Участник поворачивается направо и демонстрирует позу левым боком

- Участник поворачивается направо и демонстрирует позу спиной к судьям

- Участник поворачивается направо и демонстрирует позу правым боком

- Участник поворачивается направо и демонстрирует фронтальную позу

Затем участник возвращается на заднюю часть сцены и занимает место в линии.

Судьи будут оценивать, как хорошо спортсмены показывают свое телосложение в движении. Спортсмены должны быть оценены на предмет того, демонстрируют они или нет себя в изящной манере во время движения по сцене. Темп, элегантность движений, жесты, «зрелищность», личность, харизма, сценичность и очарование, а также естественный ритм (натуральность) должны играть определенную роль в окончательном распределении спортсменов по местам.