



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

ПРИКАЗ

«21» октября 2024г.

г. Москва

№ 1042

Об утверждении правил вида спорта «бодибилдинг»

В соответствии с пунктом 15 порядка разработки общероссийскими спортивными федерациями правил вида спорта или видов спорта и представления их на утверждение, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.05.2018 № 506 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 02.08.2018, регистрационный № 51752), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемые правила вида спорта «бодибилдинг».
2. Признать утратившими силу приказы Министерства спорта Российской Федерации:
 - от 07.03.2019 № 190 «Об утверждении правил вида спорта «бодибилдинг»;
 - от 28.07.2020 № 579 «О внесении изменений в правила вида спорта «бодибилдинг», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 марта 2019 г. № 190»;
 - от 18.05.2022 № 425 «О внесении изменений в правила вида спорта «бодибилдинг», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.03.2019 № 190».
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на первого заместителя Министра спорта Российской Федерации О.Х. Байсултанова.

Министр

М.В. Дегтярев

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом Министерства спорта
Российской Федерации
от «24» 10 2024 г. № 1042.

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «БОДИБИЛДИНГ»

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящие правила вида спорта «бодибилдинг» (далее – Правила) разработаны общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «бодибилдинг» (далее – Федерация) в соответствии с правилами Международной федерации бодибилдинга и фитнеса (далее – ИФББ).

Настоящие Правила являются обязательными для всех организаций, проводящих официальные спортивные соревнования, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов по виду спорта «бодибилдинг» (далее – соревнования) на территории Российской Федерации.

Спортивные ситуации, не нашедшие отражения в настоящих Правилах, трактуются в соответствии с правилами ИФББ.

При возникновении ситуации, не предусмотренной настоящими Правилами, решение принимается Главным судьей соревнований после консультации с Главной судейской коллегией Федерации.

Официальные лица (представители команд, тренеры, спортсмены и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Бодибилдинг – вид спорта, целью которого является эстетическая демонстрация гипертрофированной скелетной мускулатуры пропорционально развитого тела спортсмена с низким уровнем подкожно-

жировых отложений, достигнутой за счет упражнений с использованием силовых тренажеров и отягощений в совокупности с соблюдением сбалансированного рациона питания. Данный вид спорта включает в себя следующие понятия: «фитнес», «бодифитнес», «атлетик», «пляжный бодибилдинг», «фитнес - эстетический».

Фитнес – спортивные дисциплины для мужчин и женщин, содержащие в своих наименованиях слово «фитнес», включающие в себя 2 раунда: произвольная программа и сравнения в четырех последовательных поворотах.

Бодифитнес – спортивные дисциплины для женщин, содержащие в своих наименованиях слово «бодифитнес», включающие в себя раунд сравнения в четырех последовательных поворотах.

Фитнес - эстетический – спортивные дисциплины для женщин, содержащие в своих наименованиях слова «фитнес - эстетический», включающие в себя раунд индивидуальной презентации и сравнения в четырех последовательных поворотах.

Атлетик – спортивные дисциплины для мужчин, содержащие в своих наименованиях слово «атлетик», включающие в себя 2 раунда: сравнения в шести последовательных обязательных позах и произвольная программа.

Пляжный бодибилдинг – спортивные дисциплины для мужчин, содержащие в своем наименовании слова «пляжный бодибилдинг», включающие в себя раунд сравнения в четырех последовательных поворотах.

1. ПРОГРАММА, КЛАССИФИКАЦИЯ И СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

1.1.1. Соревнования по бодибилдингу на территории Российской Федерации проводятся в соответствии с настоящими Правилами и утвержденным Положением о соревнованиях.

1.1.2. Программа соревнований и расписание по дням определяются регламентом, разработанным и утвержденным Федерацией, и Положением о

соревнованиях, утверждаемым соответствующим органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта Российской Федерации.

1.2. КЛАССИФИКАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

1.2.1. Соревнования классифицируются по характеру и статусу.

1.2.2. Характер проведения спортивных соревнований:

– Личные. В личных соревнованиях результаты засчитываются каждому спортсмену. Победитель соревнований определяется по наименьшей сумме мест, набранной в отдельной спортивной дисциплине.

– Личные с командным зачетом. Итоги соревнований подводятся отдельно среди мужских и женских команд. Очки начисляются спортсменам за занятые места в отдельной спортивной дисциплине.

Командный зачет среди субъектов Российской Федерации определяется Положением о соревнованиях и подводится согласно сводным протоколам всех категорий, где спортсмены, занявшие места с 1 по 10, приносят очки для подсчета командных очков каждой команды (таблица № 1).

Таблица № 1

Шкала баллов	
Место	Очки
1	16
2	12
3	9
4	7
5	6
6	5
7	4
8	3
9	2
10	1

После того, как определились три победившие команды, проводится церемония награждения. Очки начисляются спортсменам соревнований, выступающим в командном зачете среди субъектов Российской Федерации.

1.2.3. В чемпионате, Кубке и первенствах России участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации в соответствии с утвержденным Положением и/или регламентом.

1.3. СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.3.1. Официальные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта:

- бодифитнес – рост 158 см;
- бодифитнес – рост 163 см;
- бодифитнес – рост 163+ см;
- бодифитнес – рост 168 см;
- бодифитнес – рост 168+ см;
- весовая категория 70 кг;
- весовая категория 75 кг;
- весовая категория 75+ кг;
- весовая категория 80 кг;
- весовая категория 85 кг;
- весовая категория 90 кг;
- весовая категория 95 кг;
- весовая категория 100 кг;
- весовая категория 100+ кг;
- весовая категория – абсолютная;
- ростовая категория 163 см;
- ростовая категория 163+ см;
- ростовая категория 171 см;
- ростовая категория 175 см;
- ростовая категория 180 см;
- ростовая категория 180+ см;
- ростовая категория – абсолютная;

- пляжный бодибилдинг – ростовая категория 176 см;
- пляжный бодибилдинг – ростовая категория 182 см;
- пляжный бодибилдинг – ростовая категория 182+ см;
- пляжный бодибилдинг – ростовая категория – абсолютная;
- атлетик – рост 171 см;
- атлетик – рост 175 см;
- атлетик – рост 180 см;
- атлетик – рост 180+ см;
- фитнес – рост 163 см;
- фитнес – рост 163+ см;
- фитнес – абсолютная категория;
- фитнес – эстетический – ростовая категория 158 см;
- фитнес – эстетический – ростовая категория 160 см;
- фитнес – эстетический – ростовая категория 162 см;
- фитнес – эстетический – ростовая категория 164 см;
- фитнес – эстетический – ростовая категория 166 см;
- фитнес – эстетический – ростовая категория 166+ см;
- фитнес – эстетический – ростовая категория 169 см;
- фитнес – эстетический – ростовая категория 172 см;
- фитнес – эстетический – ростовая категория 172+ см.

1.3.2. Соревнования по бодибилдингу проводятся среди спортсменов мужского и женского пола. Спортсмены соревнуются в весовых и ростовых дисциплинах в соответствии с собственным весом и ростом и в возрастных группах.

1.3.3. В Российской Федерации соревнования проводятся в следующих возрастных группах и спортивных дисциплинах (таблица № 2):

Возрастная группа	Спортивная дисциплина
Юниорки (16 – 20 лет)	1. весовая категория – абсолютная
	2. фитнес – рост 163 см
	3. фитнес – рост 163+ см
	4. бодифитнес – рост 163 см
	5. бодифитнес – рост 163+ см
	6. фитнес – абсолютная категория
	7. фитнес – эстетический – ростовая категория 166 см
	8. фитнес – эстетический – ростовая категория 166+ см
Юниорки (21 – 23 года)	1. весовая категория – абсолютная
	2. фитнес – рост 163 см
	3. фитнес – рост 163+ см
	4. бодифитнес – рост 163 см
	5. бодифитнес – рост 163+ см
	6. фитнес – абсолютная категория
	7. фитнес – эстетический – ростовая категория 166 см
	8. фитнес – эстетический – ростовая категория 166+ см
Юниоры (16 – 20 лет)	1. весовая категория 75 кг
	2. весовая категория 75+ кг
	3. ростовая категория – абсолютная
	4. фитнес – абсолютная категория
	5. пляжный бодибилдинг – ростовая категория – абсолютная
Юниоры (21 – 23 года)	1. весовая категория 75 кг
	2. весовая категория 75+ кг
	3. ростовая категория – абсолютная
	4. фитнес – абсолютная категория
	5. пляжный бодибилдинг – ростовая категория – абсолютная
Мужчины	1. весовая категория 70 кг
	2. весовая категория 75 кг
	3. весовая категория 80 кг
	4. весовая категория 85 кг
	5. весовая категория 90 кг
	6. весовая категория 95 кг
	7. весовая категория 100 кг
	8. весовая категория 100+ кг
	9. ростовая категория 171 см
	10. ростовая категория 175 см
	11. ростовая категория 180 см

(24 года и старше)	12. ростовая категория 180+ см
	13. атлетик – рост 171 см
	14. атлетик – рост 175 см
	15. атлетик – рост 180 см
	16. атлетик – рост 180+ см
	17. фитнес – абсолютная категория
	18. пляжный бодибилдинг –ростовая категория 176 см
	19. пляжный бодибилдинг – ростовая категория 182 см
	20. пляжный бодибилдинг – ростовая категория 182+ см
	21. пляжный бодибилдинг – ростовая категория – абсолютная
Женщины (24 года и старше)	1. бодифитнес – рост 158 см
	2. бодифитнес – рост 163 см
	3. бодифитнес – рост 168 см
	4. бодифитнес – рост 168+ см
	5. фитнес – рост 163 см
	6. фитнес - рост 163+ см
	7. ростовая категория 163 см
	8. ростовая категория 163+ см
	9. фитнес – эстетический – ростовая категория 158 см
	10. фитнес – эстетический – ростовая категория 160 см
	11. фитнес – эстетический – ростовая категория 162 см
	12. фитнес – эстетический – ростовая категория 164 см
	13. фитнес – эстетический – ростовая категория 166 см
	14. фитнес – эстетический – ростовая категория 169 см
	15. фитнес – эстетический – ростовая категория 172 см
	16. фитнес – эстетический – ростовая категория 172+ см

Примечание 1. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. В возрастных группах среди юниоров и юниорок, мужчин и женщин проводятся соревнования на звание абсолютного чемпиона в действующих спортивных дисциплинах.

1.3.4. Спортсмен может быть допущен к соревнованиям в той же спортивной дисциплине старшей возрастной группы, следующей непосредственно за той, к которой он относится, если уровень его спортивной квалификации соответствует уровню квалификации старшей возрастной группы, указанной в Положении. На чемпионат России, Кубок России допускаются спортсмены, занявшие 1 – 3-е место в первенстве России.

1.4. ВИДЫ СПОРТИВНЫХ САНКЦИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ

1.4.1. Любой участник соревнований (спортсмен, тренер, спортивный судья, представитель команды и пр.), дискредитирующий спорт своим поведением на соревнованиях, вблизи соревновательной сцены или в спортивном сооружении или пытающийся неправомерно повлиять на результаты соревнований, должен быть официально предупрежден. Если нарушение продолжается, могут отстранить указанное лицо от соревнований и приказать ему покинуть место соревнования. Руководитель команды должен быть официально информирован о предупреждении и/или отстранении Главным судьей соревнований.

1.4.2. Судьи – члены Главной судейской коллегии (далее – ГСК) могут своим решением, принятым большинством голосов, немедленно отстранить участника соревнований, если они считают, что допущенное нарушение достаточно серьезно, чтобы повлечь за собой немедленное отстранение, а не предупреждение. Руководитель команды должен быть информирован об отстранении. Результат, достигнутый на соревнованиях отстраненным участником, решением членов ГСК может быть аннулирован.

1.4.3. К участникам соревнований могут применяться следующие санкции: предупреждение, выговор, отстранение, финансовое взыскание, спортивная дисквалификация, аннулирование результатов.

1.4.4. Запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований. Запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В случае нарушения команда дисквалифицируется с соревнований в полном составе.

1.4.5. Участники, тренеры, представители команд, судьи, секретари и другие

участники соревнований могут быть подвергнуты санкциям за противоправные действия, влияющие на ход или результаты соревнований.

1.4.6. К противоправным действиям относятся (но не ограничиваются ими):

- а) подлог документов участника, команды (в том числе медицинского допуска, заявки, документов, удостоверяющих личность, документов контроля деятельности и др.);
 - б) подделка или внесение недостоверных сведений в документы соревнований (в том числе протоколы поединков, регистрации и др.);
 - в) сознательное нарушение требований настоящих Правил, хода и порядка процедур, предусмотренных настоящими Правилами (взвешивание, измерение роста и т.п.);
 - г) сознательное недоведение важной информации, связанной с ходом соревнований, до участников, тренеров, официальных представителей (в частности, с изменениями в расписании соревнований и др.);
 - д) агрессивное поведение, угрозы, физическое воздействие по отношению к любым официальным лицам соревнований (в том числе со стороны других официальных лиц соревнований), отказ подчиняться их требованиям;
 - е) подстрекательство участников соревнований, зрителей к противоправным действиям;
 - ж) нарушение антидопинговых правил;
- а также другие действия, нарушающие требования нормативно-правовых документов в области спорта, охраны порядка и др.

1.4.7. За противоправные действия на соревнованиях могут быть наложены санкции как в ходе соревнований, так и по их окончании:

- а) объявление замечания — за незначительные нарушения правил, не повлекшие серьезных последствий;
- б) вынесение предупреждения — за неоднократные нарушения правил или серьезные нарушения, повлекшие последствия, которые удалось исправить;

- в) отстранение от участия в соревнованиях без требования покинуть место проведения соревнований – за серьезные нарушения правил, не связанные с агрессивным поведением, в том числе при выявленном в процессе соревнований подлоге или подделке документов, медицинского допуска, искажении своего возраста, категории и т.п.;
- г) отстранение от участия в соревнованиях с требованием покинуть место проведения соревнований – за серьезные нарушения правил, связанные с агрессивным поведением;
- д) снятие команды с соревнований при неподчинении участника, представителя команды требованиям официальных лиц соревнований.

По окончании соревнований после дополнительного рассмотрения ситуации возможно (как самостоятельная санкция или дополнительно к уже наложенной на соревнованиях) назначение спортивной дисквалификации на определенный период или пожизненно за системные нарушения, за нарушения, приведшие к срыву соревнований, серьезному искажению результатов, за фальсификацию результатов, за нарушение антидопинговых правил и пр.

Санкции накладываются следующими органами и официальными лицами: отстранение от участия в соревнованиях (участника, тренера, представителя, судьи), снятие команды с соревнований – Главным судьей соревнований после консультаций с ГСК соревнований; дисквалификация выносится Судейской коллегией Федерации и утверждается постоянно действующим коллегиальным органом Федерации – президиумом.

Информация о противоправных событиях, подпадающих под действие Уголовного кодекса Российской Федерации, подлежит обязательной передаче в правоохранительные органы.

2. МЕДИЦИНСКИЙ И АНТИДОПИНГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

2.1. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации

оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

2.1.2. Каждый участник соревнований обязан регулярно проходить медицинское обследование не позднее чем за полгода до соревнований и иметь соответствующее письменное подтверждение о возможности участия в соревнованиях сроком действия 6 месяцев. Спортивные организации, которые представляют участников соревнований, несут ответственность за здоровье своих спортсменов и их готовность к участию в соревнованиях. Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании от несчастных случаев и полиса обязательного медицинского страхования.

2.1.3. Врачи соревнований должны присутствовать на месте проведения соревнований от начала до конца соревнования.

2.1.4. Врачи соревнований должны быть в курсе и использовать местные медицинские учреждения и в случае необходимости помогать в процедуре проведения допинг-контроля. Врачи соревнований должны быть готовы оказывать медицинскую помощь в случае травмы или болезни и вправе рекомендовать Главному судье отстранить спортсмена от участия в случае травмы или болезни.

2.1.5. Врач соревнований является ответственным в зоне соревнования, его ответственность заканчивается вне зоны соревнования.

2.1.6. При несчастном случае или травме врач (врачи) соревнований должен дать оценку ситуации и решить, является ли необходимым дальнейшее

лечение в местном медицинском учреждении или лечение будет проводить врач команды. Если врача команды нет, то обязанность врача (врачей) соревнований – обеспечить медицинскую помощь или передать спортсмена на лечение местным медицинским учреждениям.

2.1.7. По решению врача соревнований спортсмен может быть отстранен от соревнований по медицинским показаниям, о чем составляется акт. Заключение врача соревнований оформляется письменно и передается Главному секретарю соревнований.

2.2. Антидопинговый контроль.

2.2.1. Федерация, являясь членом ИФББ, признает авторитет Международного антидопингового агентства (WADA) и Национальной антидопинговой организации РУСАДА.

2.2.2. Все члены Федерации (спортсмены, тренеры, судьи и прочие участники) несут ответственность и исполняют обязанности, определенные Всемирным антидопинговым кодексом, Антидопинговым кодексом ИФББ и Общероссийскими антидопинговыми правилами (далее – Общероссийские антидопинговые правила).

2.2.3. Все члены Федерации соглашаются нести обязательства согласно статье 10 Антидопинговых правил ИФББ.

2.2.4. В соответствии с пунктом 12.14.1 Общероссийских антидопинговых правил ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока действия дисквалификации участвовать в спортивных соревнованиях ни в каком качестве.

2.2.5. Использование запрещенных методов и допинговых препаратов запрещено. Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также недопущение использования запрещенных методов.

2.2.6. На всех участников – тренеров, руководителей и иных должностных лиц распространяется действие международных и российских норм и правил

по проведению допинг-контроля, в том числе Общероссийских антидопинговых правил.

2.2.7. Любое нарушение Антидопинговых правил ИФББ, правил РУСАДА (<http://rusada.ru/documents/all-russian-anti-doping-rules>) предусматривает соответствующее наказание.

2.2.8. Спортсмены и/или другие лица несут ответственность за знание того, что представляет собой нарушение антидопинговых правил, а также субстанций и методов, включенных в запрещенный список ВАДА.

2.2.9. Допинг-контроль может быть осуществлен во время любого официального спортивного соревнования, а также в любое другое время. Подробное описание см. в Антидопинговых правилах ИФББ.

3. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. ОРГАНИЗАТОР СОРЕВНОВАНИЙ

3.1.1. Распределение прав и обязанностей, включая ответственность за причиненный вред участникам мероприятия и (или) третьим лицам, осуществляется на основе договора между Федерацией с иными организаторами спортивных соревнований (за исключением Министерства спорта Российской Федерации) и/или регламента конкретного спортивного соревнования. Если распределение указанных прав и обязанностей осуществляется на основе договора, в регламенте конкретного спортивного соревнования приводится ссылка на реквизиты такого договора (номер и дата заключения договора).

3.1.2. Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации, а также настоящими Правилами.

3.1.3. Организатор соревнований (далее – организатор) – юридическое или физическое лицо, которое осуществляет организационное, финансовое и иное обеспечение подготовки и проведения спортивного соревнования.

Региональная спортивная федерация, на территории которой

проводятся соревнования, обязана до начала мероприятия:

- создать организационный комитет (далее – оргкомитет) по подготовке и проведению соревнования, состоящий из физических или юридических лиц, уполномоченных организатором, количество членов оргкомитета определяется в зависимости от статуса соревнований;
- обеспечить подготовку к соревнованию в соответствии с требованиями настоящих Правил.

Оргкомитет обязан обеспечить:

- оборудование для проведения соревнований, соответствующее данным Правилам;
- безопасность участников, врачебно-медицинское обслуживание и санитарно-гигиенический контроль в местах разминки и в соревновательной зоне;
- изготовление афиш, плакатов, оформление мест проведения соревнований;
- наличие наградной атрибутики;
- участие средств массовой информации в освещении соревнований.

За день до начала соревнований:

- место проживания и питания спортсменов, тренеров, представителей команд и судей;
- место тренировок спортсменов;
- весы и ростомер для контроля собственного веса и роста спортсменов в местах проживания и тренировок;
- помещения с условиями и оборудованием для проведения Комиссии по допуску спортсменов, технического совещания представителей команд и семинара судей, работы секретариата соревнований;
- помещение для проведения технического совещания представителей команд и семинара судей.

В дни проведения соревнований:

- транспорт для спортсменов, тренеров, представителей команд и судей

от места проживания к месту проведения соревнований при необходимости;

- техническую организацию и все соответствующие условия (оборудование, зал соревнований и дополнительные помещения с необходимой мебелью, технический персонал, скорую медицинскую помощь, прохладительные напитки и т.д.) для соревнований и тренировок, как это требуют настоящие Правила, включая:

- зал соревнований;
- раздевалки для спортсменов и зону разминки — от 300 кв.м;
- зону для нанесения грима — от 100 кв.м, разделена на женскую и мужскую зоны;
- комнату оказания первой медицинской помощи;
- помещение для проведения отбора допинг-проб;
- пресс-центр;
- помещения для официальных лиц соревнований и почетных гостей;
- помещение для секретариата;
- судейскую комнату;
- организацию технической видеосъемки и музыкального сопровождения.

3.2. ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ

3.2.1. Положения о соревнованиях разрабатываются и утверждаются организатором соревнований.

3.2.2. Положение о соревнованиях включает в себя:

- наименование, статус соревнований;
- цели и задачи соревнований;
- организаторов (руководство);
- характер соревнований, возрастные категории и дисциплины;
- дату, место проведения, программу соревнований;
- состав команд-участниц, условия их приема;
- порядок награждения (наградная атрибутика и т.д.);

- порядок подачи предварительных заявок и проведения Комиссии по допуску к соревнованиям;
- состав судейской коллегии;
- итоговую заявку;
- другие организационные вопросы.

3.2.3. Положение о соревнованиях размещается на интернет-сайте Федерации.

3.3. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАЯВКИ

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются в организацию, проводящую соревнования в сроки, указанные в Положении о соревнованиях.

В предварительной заявке должны быть указаны:

- наименование организации/команды, желающей принять участие в соревнованиях;
- фамилия, имя, отчество представителя команды, контактный телефон;
- спортивные дисциплины спортсменов – участников соревнований и возрастные группы;
- фамилии, имена и года рождения спортсменов.

3.4. КОМИССИЯ ПО ДОПУСКУ К СОРЕВНОВАНИЯМ (ВЗВЕШИВАНИЕ И ИЗМЕРЕНИЕ РОСТА)

3.4.1. Допуск к участию в соревнованиях регламентируется Положением о соревнованиях. В зависимости от требований Положения о соревнованиях допуск спортсменов может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной классификации и т.д. К участию во всероссийских соревнованиях спортсмены допускаются решением Комиссии по допуску, которую возглавляет представитель Федерации.

3.4.2. Комиссия по допуску спортсменов (взвешивание и измерение роста) начинается за день до начала соревнований. Весы и ростомер должны быть

проверены соответствующими службами, иметь заключение о допуске к работе. Погрешность не должна превышать 0,1 кг проводимых измерений.

3.4.3. Комиссия по допуску к соревнованиям проводится организатором соревнований при участии Главного судьи, заместителя Главного судьи, Главного секретаря, заместителя Главного секретаря в те сроки и в том месте, которые указываются в Положении о соревнованиях.

3.4.4. Основанием для допуска спортсмена к спортивным соревнованиям по медицинским заключениям является заявка на участие в спортивных соревнованиях с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью. Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

3.4.5. На Комиссию по допуску должны быть представлены:

- оригинал заявки, подписанный руководителем региональной спортивной федерации бодибилдинга и руководителем органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации;
- заявочные (целевые) взносы (размер взносов устанавливается Положением или регламентом);
- квалификационные книжки спортсменов – участников соревнований;
- личная карточка участника;
- паспорт спортсмена;
- справка о временной регистрации по месту жительства в случае выступления спортсмена за регион, не соответствующий прописке в паспорте;
- страховой полис спортсмена, полис обязательного медицинского

страхования;

- оригинал полиса страхования от несчастного случая;
- сертификат спортсмена о прохождении онлайн-обучения по курсу «Антидопинговый»;
- иные документы могут быть предусмотрены Положением.

Организатор турнира или Главный судья не являются ответственными за какие-либо несчастные случаи (в том числе спортивные).

3.4.6. На Комиссии по допуску обязаны присутствовать все заявленные участники и представитель команды. Участник, который не явился или опоздал на Комиссию по допуску, не допускается к участию в соревнованиях.

На основании результатов Комиссии по допуску формируется список спортсменов, допущенных к участию в соревнованиях.

3.4.7. Как только спортсмен официально зарегистрирован в пределах своей весовой/ростовой категории, сопровождающему его представителю команды должны быть предоставлены пропуска в зону спортсменов в соответствии со следующим графиком распределения по группам:

- 5 и менее спортсменов – 1 официальный делегат (судья, тренер и т.д.);
- 6 и более спортсменов – 2 официальных делегата (судьи, тренеры и т.д.);
- 10 и более спортсменов – 3 официальных делегата (судьи, тренеры и т.д.).

3.4.8. Спортсмены на взвешивании и измерении роста должны быть в соревновательном костюме, который должен отвечать требованиям, оговоренным в разделе 12 настоящих Правил.

3.4.9. Спортсмен будет определен в дисциплину после измерения роста и веса.

3.4.10. Каждый спортсмен проходит взвешивание только один раз. Перевзвешивание разрешено только тем спортсменам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории, в которой проводится взвешивание. Эти спортсмены должны вернуться на взвешивание и пройти его вновь до конца окончания работы Комиссии по

допуску, в противном случае они будут исключены из соревнований в этой весовой категории. Спортсмен, пытающийся подогнать свой вес, может взвешиваться сколько угодно раз, но в рамках отведенного времени.

3.4.11. По окончании взвешивания и измерения роста карточки участников сдаются в секретариат соревнований для подготовки рабочих протоколов.

3.4.12. Главный судья вправе объединить смежные весовые/ростовые категории той же спортивной дисциплины, если это оговорено Положением (регламентом) о соревнованиях. При этом результаты засчитываются в объединенной категории.

3.4.13. Организация, проводящая соревнование, вправе устанавливать заявочный (целевой) взнос в целях уставной деятельности. Размер заявочного (целевого) взноса для соревнований всероссийского и межрегионального статуса определяется Решением Конференции Федерации, указывается в Положении (регламенте) о соревнованиях, и не должен превышать $\frac{1}{2}$ минимального размера оплаты труда (МРОТ) с одного спортсмена за участие в соревнованиях. Размер заявочного (целевого) взноса для соревнований регионального и муниципального статуса определяется региональной спортивной федерацией по бодибилдингу и не должен превышать $\frac{1}{3}$ минимального размера оплаты труда (МРОТ) с одного спортсмена за участие в соревнованиях.

3.4. ПРЕДСТАВИТЕЛЬ КОМАНДЫ

Каждая организация, участвующая в соревнованиях, указывает в предварительной заявке своего представителя/тренера, являющегося руководителем команды.

3.5.1. Представитель команды обязан:

- знать Правила и Положение о соревнованиях;
- присутствовать на Комиссии по допуску к соревнованиям;
- отвечать за надлежащее поведение членов своей команды во время соревнований.

3.5.2. Просмотр судейской документации по соревнованиям разрешается представителям команд только с разрешения и под контролем Главного судьи или Главного секретаря соревнований или их заместителей.

3.5.3. Представители команд вправе подавать Главному судье протесты до начала процедуры награждения в данной спортивной дисциплине.

3.5.4. Представитель команды может быть отстранен от участия в соревнованиях в качестве представителя команды по решению Главного судьи в случае некорректного поведения, а также при несанкционированном вмешательстве в работу Судейской коллегии. В таком случае команда может назначить другого представителя из числа тренеров данной команды, присутствующих на соревнованиях и указанных в стартовом листе данных соревнований.

4. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

4.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

4.1.1. Спортивный судья (далее – судья) – физическое лицо, уполномоченное организатором спортивного соревнования (оргкомитетом) обеспечить соблюдение правил вида спорта и Положения о спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию.

4.1.2. Судья действует в качестве беспристрастного судьи спортивного соревнования. Это влечет за собой обязанность добросовестно, точно и последовательно исполнять свои функции.

4.1.3. Назначение спортивных судей для судейства соревнований осуществляется в соответствии с Требованиями к включению спортивных судей в судейские коллегии квалификационных требований к присвоению соответствующих квалификационных категорий спортивных судей по виду спорта «бодибилдинг», утвержденными Минспортом России.

4.1.4. Судьи должны носить официальную форму:

- темно-синий пиджак с эмблемой Федерации на левой стороне груди;
- темно-серые брюки / юбку;

- белую или голубую рубашку;
- галстук/шарф Федерации;
- значок судьи на левом лацкане пиджака;
- черные классические туфли;
- черные носки.

4.1.5. На чемпионате, Кубке и первенствах России судьи в каждой судейской бригаде должны быть представителями разных субъектов Российской Федерации и могут быть как мужчинами, так и женщинами.

4.1.6. Перед началом соревнования должно быть проведено техническое совещание. Участие в совещании является обязательным для всех назначенных судей.

4.1.7. Судьи должны находиться в зоне соревнований не позднее чем за тридцать (30) минут до исполнения своих обязанностей, и не позднее чем за десять (10) минут до представления спортсменов должны быть в судейской зоне.

4.1.8. Судьи должны предъявить свои книжки спортивного судьи председателю Судейской коллегии после представления и забрать их обратно после окончания каждого соревнования.

4.1.9. Работа в составе Судейской коллегии исключает возможность участия в соревнованиях в качестве спортсмена в течение текущего соревновательного сезона.

4.2. ГЛАВНАЯ СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ (ГСК).

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ

Состав ГСК утверждается Федерацией, региональной спортивной федерацией по виду спорта «бодибилдинг» и или организацией, проводящей соревнования.

В состав ГСК входят Главный судья, Главный секретарь, заместитель Главного судьи, заместитель Главного секретаря.

4.2.1. ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

4.2.1.1. Главный судья возглавляет Судейскую коллегию и руководит соревнованиями в целом. Он отвечает за подготовку и проведение соревнований в соответствии с Правилами и Положением о соревнованиях.

4.2.1.2. Главный судья обязан:

- проверить подготовку места проведения соревнований и подсобных помещений;
- проверить, что весы и ростомер откалиброваны и работают точно (сертифицированы);
- подписать акт готовности спортивного сооружения к проведению спортивного мероприятия;
- по представлению Главного секретаря утвердить расписание соревнования;
- по представлению заместителя Главного судьи утвердить судейские бригады по соревновательным потокам;
- руководить ГСК соревнований;
- контролировать проведение соревнований;
- прекратить проведение соревнований при неблагоприятных условиях, которые мешают нормальному ходу соревнований;
- вносить изменение в расписание соревнований;
- отстранять судей, допустивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением возложенных на них обязанностей;
- не допускать участников, возраст которых не отвечает Правилам и Положению о соревнованиях;
- вести анализ судейской работы;
- ежедневно доводить до сведения судей результаты их работы;
- по итогу соревнований сообщать результаты оценки судейства каждого судьи, формировать протокол оценки судейства;
- обеспечить информацией участников, судей, зрителей, руководителей команд, представителей СМИ;

- провести совещание ГСК, подвести итоги соревнований, провести оценку работы членов ГСК и занести полученные оценки в книжку судьи.

4.2.1.3. Главный судья определяет порядок работы дополнительного персонала, а также дает разрешение фотографам и представителям СМИ проводить работу в местах проведения соревнований.

4.2.1.4. Главный судья осуществляет контроль за ходом соревнования.

4.2.1.5. Главный судья проверяет и подписывает окончательный протокол соревнования.

4.2.1.6. Главный судья обладает полномочиями объявить выговор и вынести санкции спортсмену, тренеру или представителю команды за проявление проступка в соревновательной зоне.

4.2.1.7. Главный судья обладает полномочиями удалить из судейской бригады любого судью за несоответствующие правила поведения и форму одежды.

4.2.2. ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО СУДЬИ

Количество заместителей Главного судьи зависит от статуса соревнований. Один из них является заместителем Главного судьи по назначению судейских бригад и назначается Судейским комитетом Федерации.

Заместитель Главного судьи выполняет задания по указаниям Главного судьи. В отсутствие Главного судьи заместитель исполняет его обязанности, пользуясь его правами.

Заместитель Главного судьи обязан:

- формировать бригады судей по соревновательным потокам;
- информировать судей о порядке их работы по соревновательным потокам;
- представлять на утверждение Главного судьи распределение судей по соревновательным потокам;
- проводить инструктаж судей перед началом соревнований;
- консультировать судей по процедуре взвешивания и всем другим вопросам, которые входят в его компетенцию;

- контролировать работу судей;
- обеспечивать контроль правил соревнований на всех стадиях проведения соревнований.

4.2.3. ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТАРЬ

4.2.3.1. Главный секретарь подчиняется Главному судье соревнований, выполняет его распоряжения, руководит работой секретариата, обеспечивает документооборот соревнований и подсчет результатов. Главный секретарь должен владеть компьютерной программой обработки результатов соревнований.

4.2.3.2. Обязанности Главного секретаря:

- подготовка предварительной документации для судей и руководителей команд;
- составление списков участников и судейских бригад;
- руководство и проведение Комиссии по допуску к соревнованиям;
- введение информации об участниках и судьях в компьютер;
- выдача срочной информации;
- хранение судейской документации и сдача их организации, проводящей соревнования, перевод сводных протоколов в итоговый протокол Федерации;
- связь с пресс-центром;
- подготовка дипломов для победителей, призеров и тренеров победителей;
- контроль результатов, обрабатываемых компьютером.

4.2.4. ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО СЕКРЕТАРЯ

Заместитель Главного секретаря должен владеть компьютерной программой обработки результатов соревнований. В отсутствие Главного секретаря выполняет обязанности Главного секретаря, пользуясь всеми его правами. Обеспечивает всеми материалами всю Судейскую коллегию, обеспечивает информацией о соревнованиях спортсменов, тренеров,

представителей. Подготавливает наградную атрибутику для церемонии награждения.

4.3. СЕКРЕТАРИАТ

Секретариат состоит из главного секретаря и его заместителей.

Состав секретариата зависит от статуса соревнований.

Секретариат готовит полный отчет по форме о результатах соревнований для организаций и представителей (список спортсменов, список судей, составы судейских бригад по дням соревнований, результаты командного зачета, отчет Комиссии по допуску).

4.4. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ

В состав Судейской коллегии входят Судья в судейской бригаде, Судья-комментатор, Судья по музыке, Судья при участниках.

4.5. СУДЕЙСКАЯ БРИГАДА. СУДЬЯ

Состав судейской бригады. Главный судья соревнований назначает судейскую бригаду из 9 или 7 судей в зависимости от статуса турнира.

Членам судейской бригады запрещается:

- а) во время соревнований давать указания или подбадривать соревнующихся участников;
- б) во время судейства вступать в разговоры с другими судьями и посторонними лицами;
- в) во время соревнований оставлять свои бригады или менять других членов судейской бригады без прямого указания Главного судьи или его заместителя;
- г) покидать место соревнований без разрешения Главного судьи или его заместителя;
- д) во время исполнения своих обязанностей осуществлять фото-видео съемку;
- е) жевать жевательную резинку, употреблять напитки, содержащие алкоголь;
- ж) пользоваться телефонами или смартфонами.

В случаях, связанных с временной невозможностью судьей выполнять свои обязанности в полном объеме, они исключаются из состава Судейской коллегии до окончания соревнований, т.е. их дальнейшее участие в судействе не допускается.

4.6. СУДЬЯ-КОММЕНТАТОР

Судья-комментатор представляет спортсменов и судей, а также делает все необходимые объявления, касающиеся хода соревнования (фамилию и имя спортсмена; принадлежность к субъекту Российской Федерации; номер спортсмена).

Судья-комментатор объявляет последовательность обязательных поз для проведения сравнений.

Судья-комментатор ведет церемонию награждения.

4.7. СУДЬЯ ПРИ УЧАСТНИКАХ

Обязанности Судьи при участниках следующие:

- присутствовать на всех жеребьевках, получать в секретариате стартовые протоколы, проверять присутствие участников перед стартом и в случае отсутствия участников ставить в известность представителя команды, Главного секретаря;
- собирать по порядку номеров спортсменов для выхода на сцену в соответствующей весовой категории;
- оказывать помощь Главному судье для распределения по вызовам спортсменов на сравнение;
- сообщать Главному судье о несоответствии костюма для выступлений;
- оказывать помощь врачу (врачам) соревнований, если потребуется;
- подготавливать наградную атрибутику для церемонии награждения по завершении соревнования.

4.8. СУДЬЯ ПО МУЗЫКЕ

Судья по музыке несет ответственность за сохранность и правильное

предоставление музыкального сопровождения для каждого выступления.

Обязанности Судьи по музыке:

- собрать музыкальное сопровождение соревнований, которое должно соответствовать характеру исполняемой произвольной программы и быть качественным по звучанию. Музыкальное сопровождение предоставляется на аудионосителях, предписанных организаторами мероприятий. Перед соревнованиями организаторы обязаны, в свою очередь, сообщать участникам данные требования;
- проверить, что все музыкальные сопровождения были идентифицированы именем спортсмена, стартовым номером и наименованием спортивной дисциплины;
- получить стартовые протоколы и составить правильную последовательность воспроизведения записей музыкального сопровождения;
- проверить на качество звучания все музыкальные записи, обо всех дефектах поставить в известность Главного судью или его заместителя и представителя команды;
- проверить наличие всех записей для открытия, закрытия, награждения, фона;
- контролировать хронометраж выступлений.

4.9. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ОБСЛУЖИВАЮЩИЙ ПЕРСОНАЛ

В соревнованиях участвует дополнительный обслуживающий персонал: врач соревнований, статисты, работники сцены, гримеры и визажисты.

5. ДОПУСК СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

5.1. Допуск к участию в соревнованиях регламентируется Положением о соревнованиях. В зависимости от требований Положения о соревнованиях допуск спортсменов может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной квалификации и т.д. К участию в соревнованиях спортсмены допускаются решением Комиссии по допуску.

5.2. Основанием для допуска спортсмена к спортивным соревнованиям по медицинским заключениям является заявка на участие в спортивных соревнованиях с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью. Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

5.3. Спортсмены соревнований должны быть официально заявлены на основании предварительной и окончательной заявок от организаций в соответствии с Положением о соревнованиях.

5.4. Финальная заявка должна быть представлена в Комиссию по допуску спортсменов в день приезда до завершения ее работы в соответствии с Положением о соревнованиях.

5.5. Спортсмены, не указанные в финальной заявке, не могут принимать участие в соревновании.

5.6. Спортсмены прикрепляют к соревновательному костюму и сохраняют свой номер в течение всего соревнования.

5.7. При получении участником соответствующего допуска на участие в соревнованиях после прохождения Комиссии по допуску он допускается Главным судьей к участию в соревнованиях и с этого момента считается участником соревнований.

5.8. Соревнования не могут начаться раньше времени, указанного в Положении о соревнованиях. Спортсмены – участники соревнований должны прибыть на турнир к началу той части соревнований, в которой они участвуют.

6. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

6.1. Спортсмены имеют право на участие в спортивных соревнованиях в порядке, установленном настоящими Правилами и Положением о соревнованиях.

6.2. Спортсмены соревнований обязаны:

- знать Правила и четко выполнять их;
- соблюдать требования безопасности во время участия в спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- выполнять требования официальных лиц соревнований и официального представителя команды;
- предоставлять необходимые документы для проверки членам Комиссии по допуску;
- быть вежливыми и корректными по отношению ко всем участникам, судьям и лицам, обслуживающим соревнования, соблюдать этические нормы в области спорта;
- строго соблюдать нормы поведения на сцене, организованно выходить на представление спортсмена Судьей-комментатором;
- находиться в соревновательной зоне, включая зону разминки, до окончания церемонии награждения его весовой/ростовой категории;
- при невозможности продолжать соревнования сообщить об этом через официального представителя команды в Судейскую коллегию.

При нарушении любого из указанных пунктов участник может быть, не допущен к соревнованиям или может быть снят с соревнований.

На соревнованиях, где организован отбор допинг-проб, спортсменов, получивший уведомление, обязан явиться в комнату проведения отбора допинг-проб. В случае если спортсмен, получивший уведомление, принимает участие в церемонии награждения, он обязан уведомить об этом представителя допинг-службы.

7. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И ОБОРУДОВАНИЕ

Все соревнования должны проводиться на соответствующей сцене с профессиональным освещением, звуком и сиденьями, расположенными по ярусам. Организатор должен обратить особое внимание на следующие критерии:

- **Сцена.** В ходе судейства сцена должна быть поднята не более чем на 120 см (не менее 100 см), шириной 10 – 24 м и глубиной 6 – 8 м. Если сцена выше 120 см, то места для судей должны быть приподняты так, чтобы они имели возможность видеть выступающих целиком. Сцена должна быть темного нейтрального цвета с двумя боковыми выходами и по возможности с одним центральным выходом со стороны «задника» сцены, высота которого должна быть не менее 4 м. На юбке сцены размещаются либо светодиодные экраны (с логотипами федераций и партнеров), черный глянцевый пластик, либо идеально натянутая черная ткань. Обеспечить кулисы по краям сцены для отсечки технического пространства, где располагаются выходы на сцену, разминочная зона и зона выхода спортсменов, а также сопутствующие технические объекты.

- **Фон.** Для обеспечения информационного оснащения соревнований для фона сцены используются светодиодные экраны (шаг между диодами не более 5,9 мм) высотой не менее 4 м. Фон сцены не должен быть сильно динамичным, чтобы не отвлекать внимание судей от спортсменов. На нем должна быть изображена эмблема ИФББ/ФББР (на всероссийских и международных соревнованиях) и ФББР (на региональных соревнованиях) и название турнира. Эмблема федерации, организующей соревнования, также должна присутствовать. Однако эти эмблемы не должны мешать судьям и фотографам. Рекламные щиты вывешиваются только по обе стороны сцены, позади подиума. Где нет возможности использовать светодиодные экраны, допускается использование баннеров в качестве фона сцены.

- **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 и Судьи- комментатора.

- **Свет.** Требования к освещению сцены:

- фронтальный белый верхний свет, обеспечиваемый прожекторами с регулируемым углом рассеивания света. Лучи должны светить на спортсменов, стоящих по центру сцены по линии 2–3 м от края сцены, под углом 45 градусов от вертикали;

- светильники должны располагаться на высоте 5–6 м от пола;

- обеспечить светильники, освещающие белым светом диагонали, на которых стоят спортсмены;

- белым светом должна быть залита вся сцена;

- размещение светильников под задником сцены и над ним;

- мощность осветительных установок должна быть такой, чтобы каждые 30,5 см сцены или подиума освещался лампами совокупной мощностью в 1000 W.

- **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.

- **Раздевалки (гримерки).** За кулисы и в раздевалки допускается только основной персонал. Категорически не допускаются супруги, друзья, подруги, члены семьи или родственники. Помогаящие 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.

8. НАГРАЖДЕНИЕ

Медали, кубки и дипломы за 1-е, 2-е и 3-е места в каждой весовой/ростовой дисциплине вручаются, согласно Правилам, по наименьшей сумме мест.

8.1. В абсолютном зачёте спортсмены награждаются за 1-е место специальным кубком, дипломом и медалью.

8.2. Команды награждаются за первые 3 места.

8.3. Оргкомитетом соревнований могут быть учреждены дополнительные призы.

8.4. Участие в церемонии награждения является обязательным для каждого участника финала. За неявку на церемонию награждения или уход со сцены до окончания церемонии спортсмен перемещается на последнее место. Во время церемонии все спортсмены должны быть во фронтальной позиции.

9. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

9.1. Формы заявок для участия в соревнованиях:

- форма предварительной заявки согласно приложению № 1;
- форма окончательной заявки согласно приложению № 1.

9.2. Стартовые списки включают:

- программу соревнований, указывающую дату и время соревнований, категории;
- список судей и их распределение по судейским бригадам;
- стартовые списки для каждой категории, включающие номера жеребьевки спортсменов, фамилии и имена, дату рождения, наименование субъекта Российской Федерации, за который выступает спортсмен.

9.3. Карточка спортсмена

Карточка спортсмена заполняется каждым спортсменом и является официальным документом, содержащим информацию о спортсмене (приложение № 2).

Карточка спортсмена содержит следующую информацию о спортсмене:

- фамилию, имя, отчество;
- дату рождения;
- наименование субъекта Российской Федерации, за который выступает спортсмен;
- весовую/ростовую категорию;
- стартовый номер, назначенный на Комиссии по допуску.

9.4. Пакет итоговых результатов

Пакет итоговых результатов, выпущенный в печатной или электронной форме/цифровом формате, раздается делегациям и всем заинтересованным сторонам по окончании соревнований. Он должен содержать:

- итоговый протокол;
- командные результаты, включая ранжирование команд по занятым местам;
- наименование субъекта Российской Федерации, за который выступает спортсмен, классификационные командные очки, количество спортсменов.

10. ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА СЦЕНЕ

10.1. Спортивные дисциплины, содержащие в своих наименованиях слово «бодибилдинг» (за исключением пляжного бодибилдинга)

10.1.1. Раунд 1. Все спортсмены в каждой весовой/ростовой категории вызываются на сцену и выстраиваются в шеренгу по порядку номеров. Судьям дается короткий промежуток времени на то, чтобы отметить номера участников в своих протоколах.

10.1.2. Спортсмены (только мужчины) в группах от 3 до 10 человек одновременно выполняют следующие четыре позы в центре сцены:

- а) двойной бицепс спереди;
- б) бицепс сбоку;
- в) двойной бицепс сзади;
- г) пресс-бедро.

Данные сравнения не оцениваются, но предназначены для формирования последующих вызовов-сравнений.

Спортсмены (только женщины) выходят на сцену и выстраиваются в шеренгу по порядку номеров для выполнения четырех поворотов на 90° (рисунок 1), сначала все одновременно, затем группами от 3 до 10 человек, которые не оцениваются, но дают возможность судьям определить группы спортсменов по уровню их соревновательной формы. Данные сравнения не оцениваются, но предназначены для формирования последующих вызовов-сравнений.

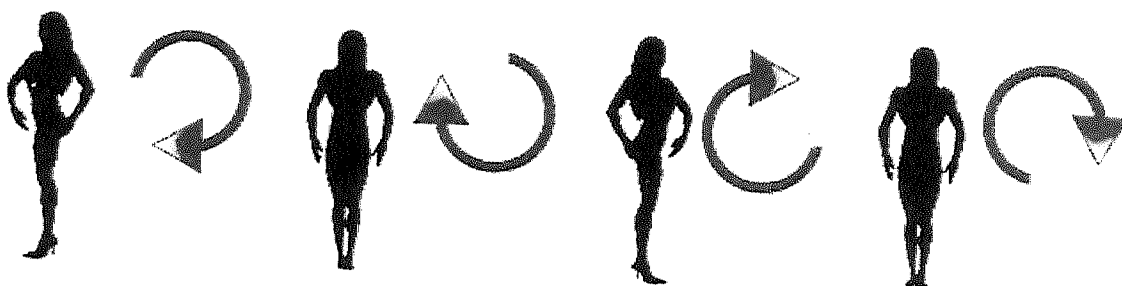
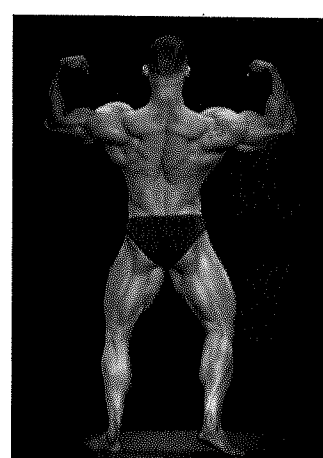
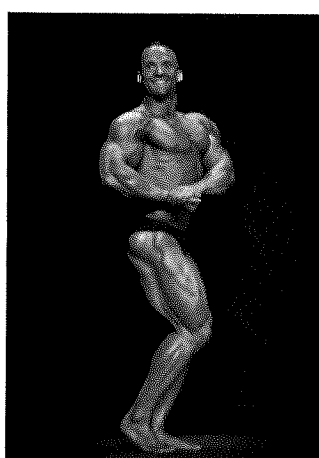
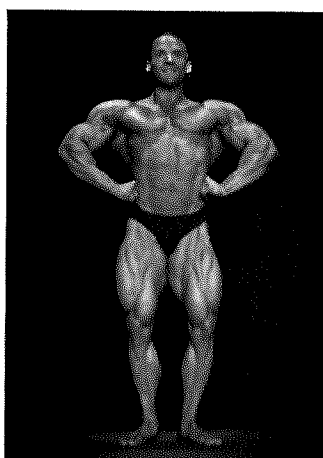
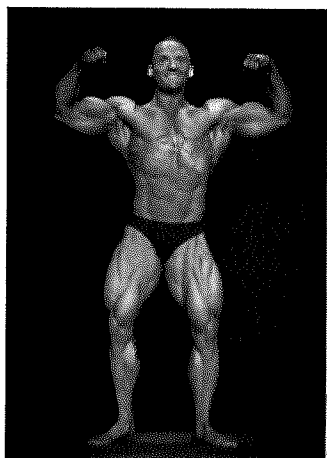


Рисунок 1

10.1.3. После этого судьи переходят к сравнениям выявленных одинаковых по уровню подготовленности спортсменов в группах от 3 до 10 участников с демонстрацией семи обязательных поз (рисунок 2):

- а) двойной бицепс спереди;
- б) широчайшие мышцы спины спереди (только для мужчин);
- в) бицепс сбоку;
- г) двойной бицепс сзади;
- д) широчайшие мышцы спины сзади;
- е) трицепс сбоку;
- ж) пресс-бедро.



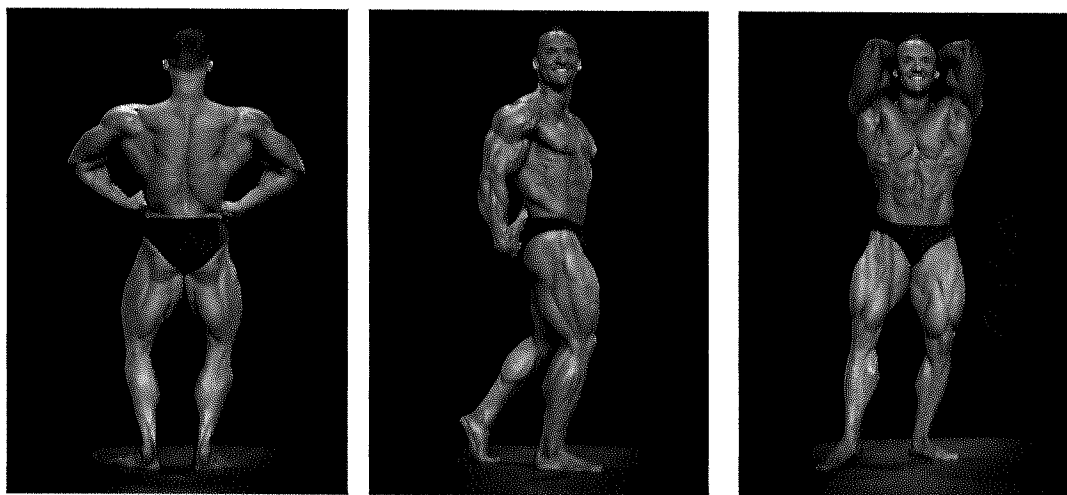


Рисунок 2

Четыре позы для женщин – (рисунок 3):

- а) двойной бицепс спереди;
- б) грудь сбоку;
- в) двойной бицепс сзади;
- е) трицепс сбоку



Рисунок 3

10.1.4. Каждый судья в бригаде определяет пять лучших, по его мнению,

спортсменов, заносит их стартовые номера в специальный бланк и представляет Главному судье. На основе этих предложений Главный судья формирует первое сравнение. Количество спортсменов для сравнения определяется Главным судьей, но не менее трех и не более восьми спортсменов одновременно. Главный судья должен формировать второе и последующие сравнения до тех пор, пока все спортсмены не будут сравнены по крайней мере один раз. Общее количество сравнений определяется Главным судьей.

10.1.5. Раунд 2. Каждый из шести спортсменов, занявших места с 1 по 6 по результатам Раунда 1, приглашается по порядку номеров для исполнения своей произвольной программы под фонограмму по своему выбору в соответствии с пунктом 9.3 настоящих Правил, длительность не более 60 секунд как для мужчин, так и для женщин.

10.1.6. Раунды 1 и 2 оцениваются судьями и суммируются для выявления итоговых мест. Баллы Раунда 1 удваиваются.

10.2. Спортивные дисциплины, содержащие в своих наименованиях слово «фитнес» (кроме «фитнес – эстетический») и «бодифитнес»

10.2.1. Раунд 1. Произвольная программа (только для фитнеса). Каждый спортсмен/–ка вызывается по порядку номеров для выполнения произвольной программы под музыкальное сопровождение собственного выбора продолжительностью не более 90 секунд.

10.2.2. Судьи оценивают выступление с точки зрения стиля, личности, атлетической координации и общей артистичности. Судьи выделяют спортсменов, 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 ограниченное использование реквизита, предварительно одобренного организатором. При этом спортсменка сама должна принести на сцену и вынести со сцены

свой реквизит. Судьи должны помнить, что в этом раунде оценивается только выступление в произвольной программе, а не физические данные.

10.2.3. Используя бланк «Листок судьи», каждый судья должен расположить спортсменов с 1-го места, точно указывая то место, на котором стоит определенный спортсмен по отношению к остальным спортсменам, не присваивая одинаковых мест. Судьи также могут использовать бланк «Личные пометки судьи», являющийся строго конфиденциальным.

10.2.4. Раунд 2. Спортсмены выходят на сцену и выстраиваются в шеренгу по порядку номеров для выполнения четырех поворотов на 90° группами от 3 до 10 человек (рисунок 1).

10.2.5. Секретари должны занести места спортсменов, распределенные судьями, в сводный протокол. После этого вычеркиваются два высших и два низших места для каждого спортсмена. При возникновении равного счета победитель определяется методом сравнительного счета. Места, присужденные каждым судьей, спортсменам 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.

10.2.6. Судейские листы должны храниться строго конфиденциально, и допускаются к ним только Главный судья и секретариат.

11. КРИТЕРИИ СУДЕЙСКОЙ ОЦЕНКИ

11.1. Каждый судья, основываясь на критериях оценки спортсменов (пропорции, симметрия, мышечный баланс и пр.), располагает спортсменов, начиная с 1-го места по последнее, согласно количеству участников в спортивной дисциплине, указывая то место, на котором стоит определенный спортсмен по отношению к остальным спортсменам. Спортсменам не могут быть присвоены одинаковые места. Места

присваиваются, начиная с высшего – 1-го места. При определении результатов места, присвоенные судьями, суммируются, и определяются итоговые занятые места.

11.2. При равенстве набранных мест победитель определяется методом сравнительного счета. Места, присужденные каждым судьей спортсменам с равной суммой мест, сравниваются колонка за колонкой. Над колонкой у спортсмена с меньшей суммой мест ставится цифра 1. Для разрешения ничьей берутся в расчет результаты всех девяти судей. Количество цифр 1 подсчитывается для спортсменов с равной суммой мест. Победителем объявляется и получает лучшее место спортсмен, набравший наибольшую сумму цифр 1.

11.3. Оценивая телосложение спортсмена, судья должен следовать обычной процедуре, которая позволит оценить телосложение.

В обязательных позах судья должен в первую очередь оценивать основные демонстрируемые мышечные группы, а далее оценивать телосложение целиком, обращая внимание на каждую группу мышц в нисходящей последовательности, оценивая общее впечатление, мышечный объем, сбалансированность развития, симметрию (одинаковое развитие левой и правой частей тела), мышечную плотность и рельеф. Нисходящая последовательность должна включать шею, плечи, грудь, мышцы рук, переход груди в дельту, пресс, талию, бедра, ноги, голени. Та же самая процедура и для поз, которые демонстрирует спортсмен, стоя спиной к судьям, включая оценку верха и низа (спины и ног), трапециевидных мышц, широчайших мышц спины, разгибателей спины, ягодичных мышц, мышц задней поверхности бедер, икроножных мышц.

11.4. Детальная оценка различных мышечных групп происходит в течение сравнений, что помогает судье одновременно сравнивать сбалансированность мышц, их плотность и в то же время принимать во внимание телосложение в целом.

11.5. При оценке очень важны как общая форма спортсмена, так и вид различных мышечных групп. Судья должен отдавать предпочтения спортсменам с гармоничным, классическим телосложением. Осанка, правильная анатомическая структура (включая общий контур тела, ширину плеч, тонкую талию, правильные линии конечностей и туловища, общие пропорции тела).

Учитывается хороший тон кожи, отсутствие следов хирургического вмешательства (импланты, кроме грудных имплантов у женщин), татуировок, которые Федерация рассматривает как кожный недостаток, прическа (использование париков категорически запрещено).

11.6. При близости конкурентов в оценке друг с другом судья должен искать недостатки во всех перечисленных выше аспектах, которые помогут расставить спортсменов по местам и выявить победителей.

11.7. Целью спортивного судьи является объективное определение телосложения спортсмена на основании оценивания телосложения в различных позах, установленных настоящими Правилами.

11.8. Для расстановки мест судья использует рабочий протокол (приложение № 3), в котором ставит оценку/место каждому спортсмену за каждую оцениваемую позу, при этом учитывая, что места не должны повторяться. Получивший минимальную сумму мест считается занявшим 1-е место в данной дисциплине; 2-е место занимает спортсмен, получивший вторую по величине оценку, и т.д. Дальнейшие места смещаются пропорционально количеству спортсменов в дисциплине. В итоговом протоколе итоговые результаты перечисляются, начиная с 1-го места.

Общая итоговая оценка спортсмена складывается из суммы оценок, выставленных за следующие компоненты: пропорции; поза 1, поза 2, поза 3, поза 4, поза 5, поза 6, поза 7; позирование (произвольная программа).

Как оценивать физическую форму (пропорции, позы и произвольную программу) спортсменов подробно описано в приложениях к правилам.

12. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОСТЮМ

Соревновательный костюм для выступления по бодибилдингу (за исключением пляжного бодибилдинга) должен отвечать следующим требованиям:

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

12.2. Цвет, ткань, текстура и стиль плавков остаются на усмотрение спортсмена. Плавки должны закрывать минимум $\frac{3}{4}$ части ягодичной мышцы. Высота боковой стороны плавков должна быть шириной не менее 5 см (в ростовых категориях – не менее 15 см). Использование накладок в любом месте плавков запрещено.

12.3. За исключением обручального кольца, участники не должны носить обувь, очки, часы, браслеты, подвески, ожерелья, серьги, парики, отвлекающие внимание украшения или искусственные приспособления для улучшения фигуры.

12.4. Импланты (кроме грудных имплантов для женщин) или инъекции, вызывающие изменение естественной формы любых других частей или мышц тела, строго запрещены и могут привести к дисквалификации участника.

12.5. Использование какого-либо реквизита во время выхода на сцену строго запрещено.

12.6. Главный судья или уполномоченное им должностное лицо будет иметь право принять решение, соответствует ли одежда участников критериям, установленным в настоящих Правилах, и приемлемому стандарту эстетики. Спортсмен может быть дисквалифицирован, если его соревновательный костюм не соответствует Правилам.

12.7. Соревновательный костюм Раунда 1 и Раунда 2 должен соответствовать одинаковым критериям.

12.8. Строго запрещено натягивать плавки вверх на талию во время

позирования.

12.9. Женщины должны быть одеты в отдельный купальник (бикини) и туфли на высоких каблуках (кроме бодибилдинга) и костюм на усмотрение спортсменки (в фитнесе при выполнении произвольной программы). Цвет и стиль бикини и туфель – на усмотрение спортсменки. Высота платформы не более 1 см, высота каблука не более 12 см. Бикини должно закрывать минимум половины ягодиц в течение всего соревнования. Бикини-стринги строго запрещены.

12.10. Согласно рекомендациям ИФББ, для большей выразительности тела допускается использование спортивного грима, который должен соответствовать следующим требованиям:

- запрещены пачкающиеся виды грима, которые стираются при проверке уполномоченным лицом за кулисами перед выходом на сцену;

Если при проверке грима будет установлено, что грим стирается, спортсмену будет предложено удалить грим, иначе он не сможет участвовать в соревнованиях;

- блестки и иные подобные элементы запрещены.

13. ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ СПОРТСМЕНОВ

Во время нахождения на сцене соревнующиеся не имеют права:

- жевать жвачку или конфеты, а также держать что-либо в ротовой полости;
- употреблять любую жидкость;
- наносить блестки, блеск или блестящие металлические частицы как в составе лосьонов/кремов с эффектом загара, так и сами по себе;
- использовать большие количества масла для тела (возможно умеренное использование масла);
- использовать опоры – любой объект, устройство или изделие, исключая костюм, которые выносятся на сцену перед исполнением произвольной программы и после исполнения за кулисы сопровождающим;
- использовать какие-либо устройства, которые оставляли бы материал

на сцене и представляли опасность для других спортсменов и/или чтобы сцена нуждалась в уборке перед следующим выступлением.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Как оценивать физическую форму спортсменов в бодибилдинге

1.1. Общее. Оценивая телосложение спортсмена, 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, мышцы голени. Та же самая процедура и для поз, которые демонстрирует спортсмен, стоя спиной к судьям, включая оценку верха и низа трапециевидных мышц спины, большой и малой круглых мышц спины, 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 то же 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 превосходшее телосложение с точки зрения мышечного развития, сбалансированности, плотности и рельефа.

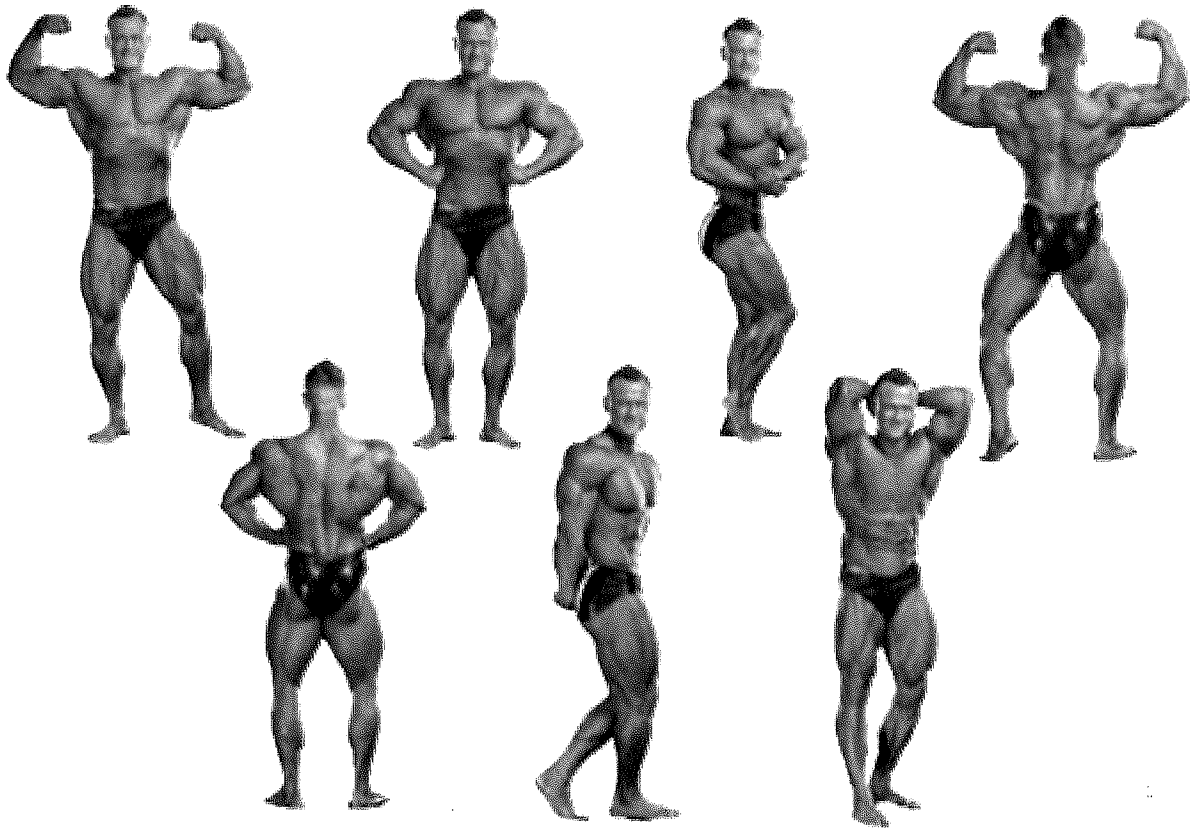


Рисунок 4

1.2. Оценка обязательных поз у мужчин (рисунок 4)

1) **«Двойной бицепс спереди»**. Стоя лицом к судьям и отставив вторую ногу 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, мышц пресса и бедер. Судья будет обращать внимание на плотность мышц, рельеф и сбалансированность.

2) **«Широчайшие мышцы спины спереди»**. Стоя лицом к судьям и отставив одну ногу на небольшое расстояние от опорной ноги, спортсмен должен положить кисти рук, сжатые 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 голени. 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 голени. 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 голени. 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 на талию кисти рук, сжатые в кулаки, держа локти широко. При этом ноги находятся на небольшом расстоянии друг от друга.

Затем он напрягает и раздвигает широчайшие мышцы спины как можно шире и показывает напряжение этих мышц, а также бедер и голени. 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 полностью стоять на ступне. Дальняя от судей нога должна быть согнута в колене, отведена назад и опираться на носок. При этом спортсмен заставляет напрячься мышцы трицепса. Он также поднимает грудь и напрягает мышцы пресса, так же как и мышцы бедра и голени. 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 голени 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 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.

1.4. Оценка обязательных поз у женщин (рисунок 3).

1) **«Двойной бицепс спереди»**. Стоя лицом к судьям и отставив одну ногу на небольшое расстояние от опорной, спортсменка должна поднять обе руки до уровня плеч и согнуть их в локтях. Кисти рук должны быть раскрыты, пальцы направлены вверх. 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) **«Грудь сбоку»**. Для того чтобы продемонстрировать свою лучше проработанную руку, спортсменка должна повернуться левым или правым боком к судьям. Верхняя часть тела слегка повернута к судьям, лицо обращено к судьям, живот втянут, ближайшая к судьям нога прямая, зафиксированная в колене, выдвинутая вперед и опирающаяся на пальцы; нога, расположенная дальше от судей, слегка согнута в колене, стопа упирается в пол, обе руки необходимо держать прямыми перед туловищем, зафиксировав их в локтях, большой и безымянный пальцы сомкнуты, ладони направлены вниз и держатся вместе или одна над другой.

Спортсменка напрягает грудь и трицепс, а также напрягает мышцы бедра, в частности группу бицепса (сгибателя) бедра, и, осуществляя давление ногой вниз на носок ноги, демонстрирует напряжение мышц голени. 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 голени. 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 голени. 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. При этом спортсменка заставляет напрячься мышцы трицепса. Верхняя часть тела слегка повернута к судьям, лицо обращено к судьям, живот втянут, ближайшая к судьям нога прямая, зафиксированная в колене, выдвинутая вперед и опирающаяся на пальцы; нога, расположенная дальше от судей, слегка согнута в колене, стопа упирается в пол. Она также поднимает грудь и напрягает мышцы пресса, так же как и мышцы бедра и голени. 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 голени в профиль, что поможет ему оценить развитие этих мышц более точно.

2. Как оценивать соревнования по фитнесу.

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. Произвольная программа. В этом раунде спортсменка исполняет произвольную программу под музыкальный отрывок продолжительностью не более 90 секунд. 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;
- в) отжимания на одной руке (акробатические движения типа сальто вперед и назад, «колесо» не считается силовым упражнением).

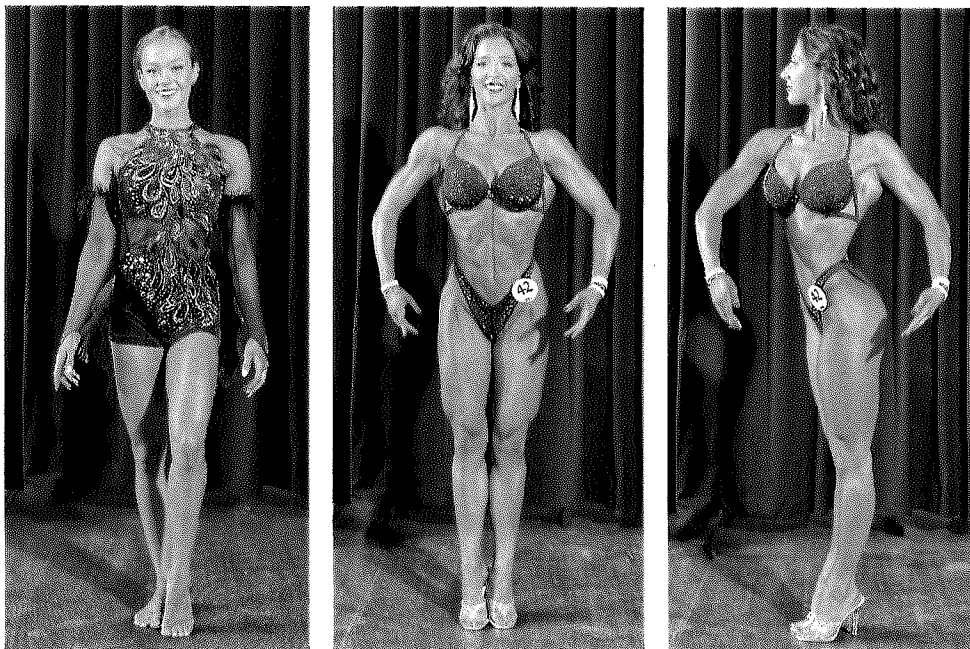
Судьи принимают в расчет количество силовых упражнений, степень их сложности и их разнообразие.

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 оценивает «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.

- Раунд 2. «Бикини». В этом раунде спортсменки вызываются на сцену по порядку номеров и выстраиваются в одну линию. По просьбе судьи они выполняют повороты на 90° (рисунок 5), затем по группам от 3 до 10 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. Начинает оценивать с головы.



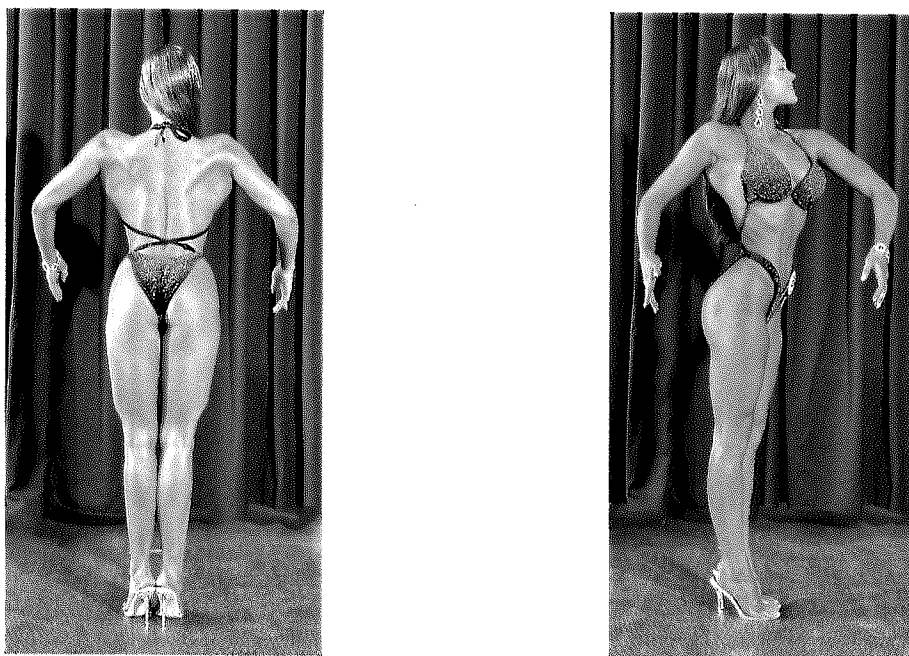


Рисунок 5

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.

3. Как оценивать соревнования по бодифитнесу.

Описание четырех поворотов на 90° (рисунок 6).

- 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 направо 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. Поза не напряжена. Выпячивание мышц запрещено. Волосы не должны закрывать спину. 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, ступни 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, ступни 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. Поза не напряжена. Выпячивание мышц запрещено. Спортсменки, которые не будут выполнять эти положения, получают предупреждение, снижая тем самым свою оценку.

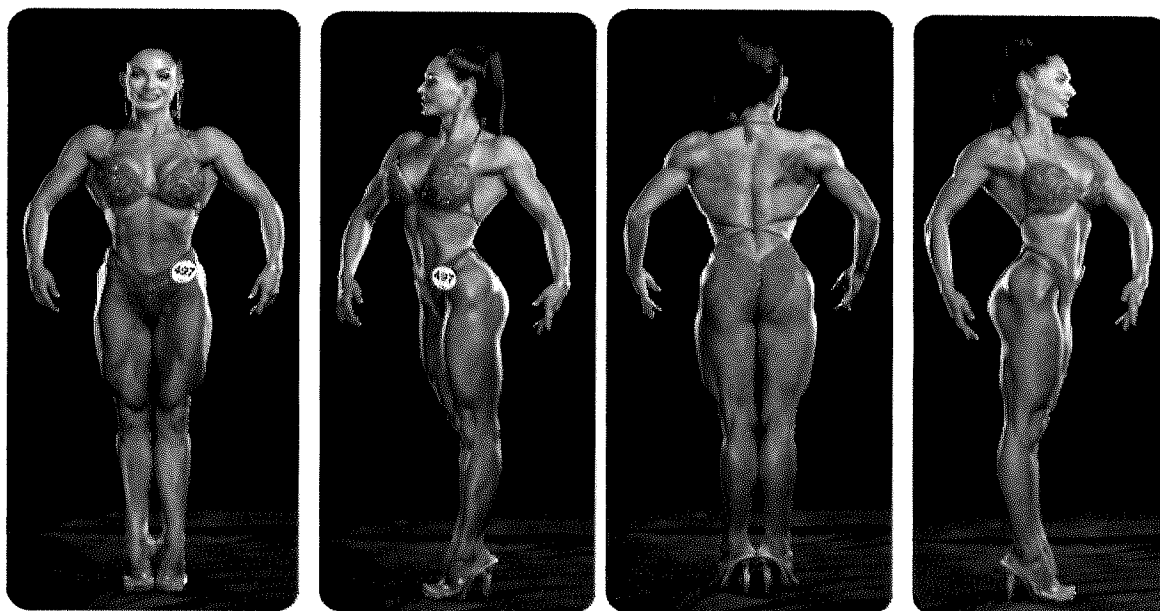


Рисунок 6

4. Как оценивать соревнования по спортивным дисциплинам, содержащим в своих наименованиях слово «атлетик».

4.1. Участники допускаются по следующим весовым/ростовым критериями:

1) до и включительно 168 см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 4 кг)

например: спортсмен ростом 167 см может весить максимально 71 кг

2) до и включительно 171 см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 6 кг)

например: спортсмен ростом 170 см может весить максимально 76 кг

3) до и включительно 175 см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 8 кг)

например: спортсмен ростом 175 см может весить максимально 83 кг

4) до и включительно 180 см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 11 кг)

например: спортсмен ростом 179 см может весить максимально 90 кг.

5) свыше 180 см**а) от 180 см до 190 см включительно**

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 13 кг)

например: спортсмен ростом 190 см может весить максимально 103 кг.

б) от 190 см до 198 см включительно

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 15 кг)

например: спортсмен ростом 191 см может весить максимально 106 кг.

в) свыше 198 см будут

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 17 кг)

например: спортсмен ростом 199 см может весить максимально 116 кг.

4.2. Первая обязательная поза вакуум. Спортсменов, которые не смогли корректно его выполнить, снимают с соревнований в данной дисциплине.

4.3. Судья сначала оценивает 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.

4.4. 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 помогут судье решить, кто из спортсменов имеет лучшее телосложение с точки зрения спортивного сбалансированного развития, мышечной плотности и дефиниции.

4.5. 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.

4.6. При оценке также учитываются плотность и тонус кожи, который должен быть гладким и здоровым.

4.7. 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.

Оценка обязательных поз (рисунок 7).

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, мышц пресса, бедра и ног. Судья будет обращать внимание на плотность мышц, рельеф и сбалансированность.

2) **«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 голени. При этом судья должен оценить всю позу с головы до ног.

3) **«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 голени. 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 голени. Эта поза, вероятно, более чем другие поможет определить качество плотности мышц спортсмена, рельеф и общий баланс телосложения.

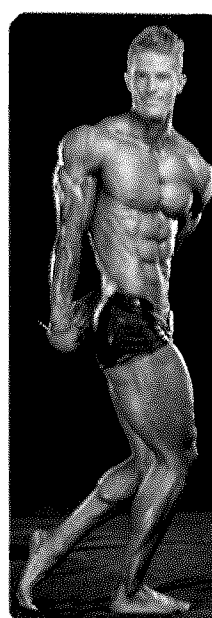
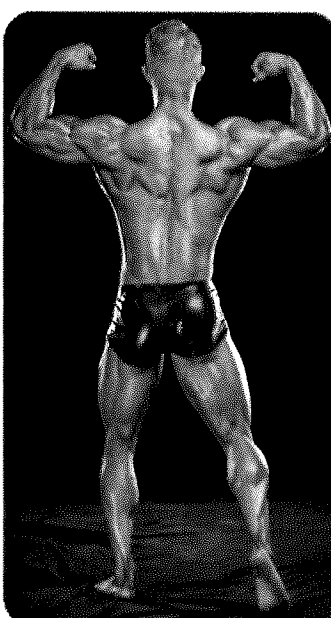
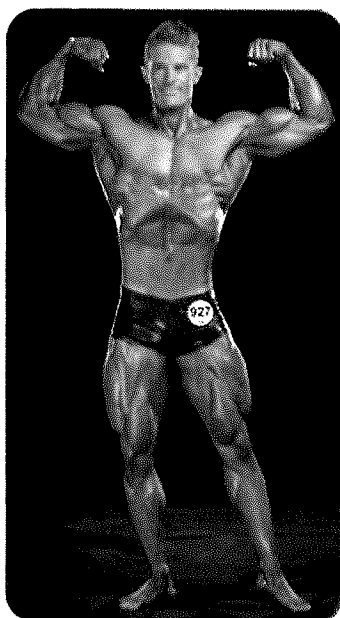
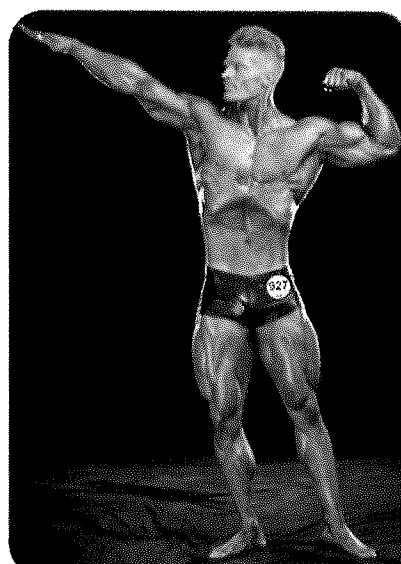
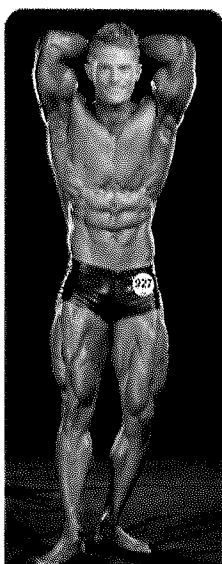
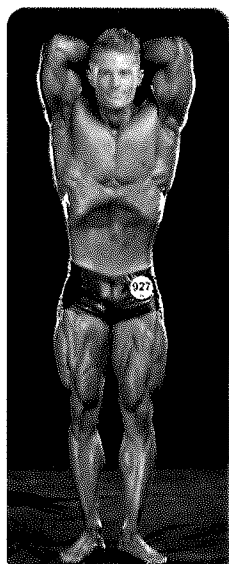
4) **«Трицепс сбоку»**. Спортсмен может выбрать любую сторону для этой позы так, чтобы показать судьям трицепс лучшей руки. Он должен повернуться левым или правым боком к судьям и завести обе руки за спину. Он может или сцепить пальцы, или взяться задней рукой за запястье передней руки. Передняя нога, 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, так же как и мышцы бедра и голени. 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 голени в профиль,

что поможет ему оценить развитие этих мышц более точно.

5) «Вакуум». Стоя лицом к судьям, участник располагает обе руки за головой и ставит ноги на небольшом расстоянии друг от друга, выполняя позу следующим образом: глубоко выдохнуть, втягивая брюшную полость вовнутрь, подтягивая пупок к позвоночнику, одновременно сгибая поперечную внутреннюю мышцу живота и напрягая ноги, туловище и руки.

6) «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.

7) Классическая поза по выбору спортсмена.



5. Как оценивать соревнования по фитнесу – эстетическому.

5.1. Во время соревнований спортсменки в соревновательных костюмах, соответствующих Правилам соревнований, выстраиваются на сцене в одну линию по порядку стартовых номеров, полученных на Комиссии по допуску, согласно их ростовым показателям и группами от 5 до 8 человек выполняют четыре поворота на 90^0 (рисунок 9), последовательно принимая основные соревновательные позы. Если в категории более 15 участниц, будет проводиться отборочный раунд для отбора в финал.

5.2. Лучшие финалистки будут вызваны на сцену одна за другой по порядку номеров и будут выполнять проходку I-walking:

- участница проходит в центр сцены, останавливается и выполняет четыре различные позы по своему выбору;
- затем участница возвращается на свое место на сцене.

5.3. В целях экономии времени процедура проходки может выполняться каждой участницей уже после того, как все участницы выстроятся на сцене.

5.4. Весь состав выводится на сцену в числовом порядке и в одну линию. Каждая финалистка будет представлена по номеру, имени и фамилии. Состав будет разделен на две группы одинакового размера и будет расположен на сцене так, чтобы одна группа находилась слева от сцены, а другая – справа от сцены. Центральная часть сцены будет оставлена открытой для сравнения.

5.5. В численном порядке и группами не более 8 участниц одновременно каждая группа будет направлена в центральную зону сцены для выполнения четырех поворотов. Выполнив каждый поворот, участницы должны стоять неподвижно.

Эта первоначальная группировка участниц и выполнение четырех поворотов предназначены для того, чтобы помочь судьям определить, какие участницы примут участие в последующих сравнениях.

5.6. Все судьи представляют свои индивидуальные предложения для первого сравнения пяти лучших спортсменок Главному судье. На их основе Главный

судья сформирует первое сравнение. Количество сравниваемых спортсменок будет определено Главным судьей, но одновременно будет сравниваться не менее трех и не более восьми спортсменок. Затем судьям может быть предложено представить индивидуальные предложения для второго сравнения следующих пяти спортсменок. Главный судья формирует второе и последующие сравнения до тех пор, пока все участницы не будут сравнены хотя бы один раз. Общее количество сравнений определяется главным судьей.

5.7. В первом сравнении для более объективной оценки участниц следует поменять местами и сравнить еще раз.

По завершении последнего сравнения все участницы возвращаются в линию по порядку номеров, прежде чем покинуть сцену.

5.8. Судьи оценивают следующие аспекты телосложения: пропорции – соотношение длины ног и торса, соотношение ширины плеч и талии, гармоничное соотношение и развитие всех групп мышц. Наивысшие места получают спортсменки, у которых физическое развитие тела наиболее соответствуют утвержденным параметрам, подчеркивающим X-образное телосложение.

5.9. Общий создаваемый образ должен демонстрировать грациозность, женственность и уверенность в себе. Это особенно важно, когда участница выполняет проходку в финале, стоя в линии и во время сравнений. Когда участницы стоят в линии, они должны быть предупреждены о том, чтобы не напрягаться, демонстрируя мускулатуру.

5.10. Расслабленная поза означает, что участница должна стоять прямо, лицом к судьям, положив одну руку на бедро, а одну ногу слегка отведя в сторону. Вторая рука свисает сбоку. Голова и глаза направлены вперед, плечи отведены назад, грудь вперед, живот втянут.

5.11. Выполняя каждую позу, участницы должны стоять неподвижно. Широчайшие мышцы спины должны быть расправлены естественным образом, без максимального напряжения, как это делают бодибилдеры.

5.12. Описание поз (рисунок 8).

- Фронтальная поза:

Участницы должны стоять прямо, голова и глаза направлены в ту же сторону, что и тело, одна рука лежит на бедре, а одна нога слегка отведена в сторону. Вторая рука свисает вдоль тела, слегка отведена в сторону, с открытой ладонью и прямыми, эстетически оформленными пальцами. Колени разогнуты, живот втянут, грудь приподнята, плечи отведены назад.

- Четверть оборота вправо (левая сторона к судьям):

Участницы должны выполнить первый поворот на четверть вправо. Они будут стоять левым боком к судьям, слегка повернув верхнюю часть туловища в сторону судей и глядя лицом на судей. Правая рука лежит на правом бедре, левая рука опущена и слегка отведена от центральной линии тела, с открытой ладонью и прямыми, эстетически оформленными пальцами. Левое бедро слегка приподнято, левая нога (ближайшая к судьям) слегка согнута в колене, левая ступня опирается на пальцы ног вблизи центральной линии тела.

- Четверть оборота вправо (поза «спиной к судьям»):

Участницы выполняют следующий поворот вправо и встают спиной к судьям. Они стоят прямо, не наклоняя верхнюю часть тела вперед. При этом одна рука лежит на бедре, а одна нога слегка отведена в сторону. Вторая рука свисает вдоль тела, слегка отведена в сторону, с открытой ладонью и прямыми, эстетически оформленными пальцами. Колени разогнуты, живот втянут, грудь приподнята, плечи отведены назад. Изгиб нижней части спины естественный или с небольшим лордозом, верхняя часть спины прямая, голова поднята. Волосы не должны закрывать спину. Участницам не разрешается поворачивать верхнюю часть тела к судьям, и они должны быть обращены лицом к задней части сцены все время во время сравнения. Стоять на две ноги неправильно.

- Четверть оборота вправо (правая сторона к судьям):

Участницы должны выполнить следующий поворот направо и встать правой стороной к судьям, слегка повернув верхнюю часть тела в сторону судей и глядя лицом на судей. Левая рука лежит на левом бедре, правая рука опущена и слегка отведена от центральной линии тела, с открытой ладонью и прямыми, эстетически оформленными пальцами. Правое бедро слегка приподнято, правая нога (ближайшая к судьям) слегка согнута в колене, правая ступня опирается на пальцы ног вблизи центральной линии тела.

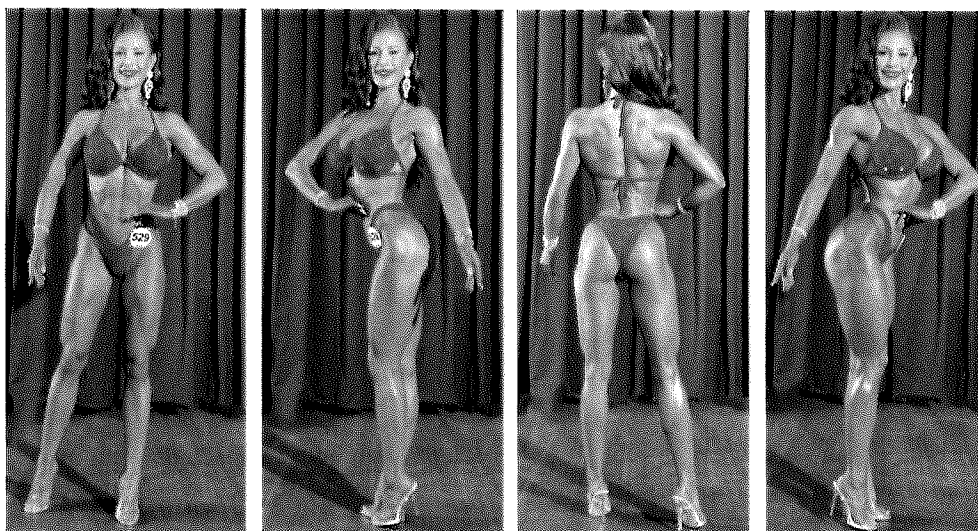


Рисунок 8

5.13. Спортсменке, неверно выполняющей повороты на 90^0 или нарушающей Правила, может быть показана ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА. Данное решение принимается Главным судьей соревнований. В том случае, если ошибка не будет устранена или же будет повторяться, Главный судья соревнований может показать КРАСНУЮ КАРТОЧКУ. Красная карточка является поводом для понижения места спортсменки на одно место.

5.14. Выставляя баллы, судьи должны отдавать предпочтение спортсменкам с гармоничным, пропорциональным, классическим женским телосложением, хорошей осанкой, правильным анатомическим строением (включая силуэт, правильные изгибы позвоночника, конечности и туловище в хороших пропорциях, прямые ноги). Вертикальные пропорции (ноги к длине верхней части тела) и горизонтальные пропорции (бедра и талия к ширине плеч) являются одними из ключевых факторов.

5.15. Оценка должна учитывать все телосложение в целом, начиная с общего впечатления о телосложении; общее развитие и форму тела; представление сбалансированного, пропорционального и симметрично развитого, гармоничного телосложения; состояние кожи и ее тонус; способность спортсменки уверенно представлять себя, женственность и грацию.

5.16. Телосложение следует оценивать по уровню общего тонуса тела, достигнутого благодаря занятиям спортом и диете. Тело должно иметь приятный и упругий внешний вид с уменьшенным количеством жира в организме, при этом оно может выглядеть гладким. Телосложение не должно быть ни чрезмерно мускулистым, ни чрезмерно худым, также не должно быть чрезмерной, глубокой дефиниции. Телосложение, которое считается слишком мускулистым, слишком крепким или слишком худым, должно быть оценено ниже.

5.17. При оценке следует также учитывать упругость и тонус кожи. Тон кожи должен быть ровным и здоровым на вид, а также без целлюлита. Прическа и макияж должны дополнять общий вид, представленный спортсменкой.

5.18. Оценка судьей телосложения спортсменки должна включать в себя всю презентацию спортсменки с момента ее выхода на сцену до момента, когда она уходит со сцены. В любом случае участница номинации «Эстетический фитнес» должна рассматриваться с акцентом на здоровое и подтянутое телосложение в привлекательно представленном общем образе.

5.19. Судьям напоминает, что в отличие от номинации «Бодифитнес», спортсменки эстетического фитнеса должны иметь мышцы, но без чрезмерной сепарации и рельефности, а также НЕ должны иметь слишком низкий уровень жира в организме, сухость или плотность, которые наблюдаются на соревнованиях по бодифитнесу. Любая участница, которая демонстрирует эти особенности, должна быть оценена ниже.

6. Как оценивать соревнования по пляжному бодибилдингу.

Дисциплина «пляжный бодибилдинг» ориентирована на мужчин,

которые используют силовые тренировки, предпочитают развивать меньше мышечных объемов, но все же иметь спортивное и эстетическое телосложение. В основном акцент ложится на красивые пропорции, а в частности выделяется широкая спина, узкая талия, форма дельтовидных мышц, проработка верха грудных и глубина пресса.

6.1. Соревновательный костюм – 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;
- шорты должны закрывать всю верхнюю часть ноги, вплоть до верхней точки колена (коленная чашечка), использование набивки в любом месте шорт запрещено;
- запрещены узкие и блестящие (из лайкры) шорты, объемные украшения (камни, стразы и т.д.);
- использование персонального или спонсорского логотипа на шортах запрещено, однако могут присутствовать производственные логотипы.

6.2. Во время соревнований спортсмены выстраиваются на сцене в одну линию по порядку стартовых номеров, полученных на Комиссии по допуску, согласно их ростовым показателям и группами от 5 до 8 человек выполняют четыре поворота на 90^0 , последовательно принимая основные соревновательные позы. Если в категории более 15 участников, будет проводиться отборочный раунд для отбора в финал.

6.3. Финалисты всем составом выводятся на сцену по порядку номеров в одну линию или в две линии, если это необходимо. Состав участников делится на две группы одинакового размера и размещается на сцене так, чтобы одна группа находилась слева от сцены, а другая – справа от сцены. Центральная часть сцены оставлена открытой для сравнения.

6.4. В численном порядке и группами не более 8 участников одновременно,

каждая группа направляется в центральную зону сцены для выполнения четырех поворотов в следующей последовательности (рисунок 9):

- позиция лицом к судьям (фронтальная);
- поворот направо (позиция правым боком к судьям);
- поворот направо (спиной к судьям);
- поворот направо (позиция левым боком к судьям).

6.5. Спортсмену, неверно выполняющему повороты на 90^0 или нарушающему Правила, может быть показана ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА. Данное решение принимается Главным судьей соревнований. В том случае, если ошибка не будет устранена или же будет повторяться, Главный судья соревнований может показать КРАСНУЮ КАРТОЧКУ. Красная карточка является поводом для понижения места спортсмена на одно место.

6.6. Судья должен сначала оценить общий атлетический вид телосложения мужчины. Оценка должна начинаться сверху вниз, принимая во внимание телосложение в целом, уровень мышечного тонуса, достигнутого через спортивные нагрузки, и общую сбалансированность. При оценке, начиная с общего впечатления о телосложении, следует учитывать также и состояние кожи, ее цвет, прическу и привлекательность лица.

6.7. Судьи будут обращать внимание на подтянутых участников, которые демонстрируют правильную форму и пропорции тела, в сочетании со сбалансированной мускулатурой и общим состоянием мышц. Мышцы должны быть плотными, упругими, с небольшим количеством жира.

6.8. Экстремальная мускулистость и дефиниция мышц в данной номинации не поощряется и является поводом для снижения места спортсмена.

При оценке также учитывается плотность и тонус кожи, который должен быть гладким и здоровым.

6.9. Спортсмен также должен продемонстрировать на сцене свою индивидуальность, умение позировать и самообладание. Судьи обращают

внимание на поведение и подачу спортсмена с момента его выхода на сцену до момента ухода с нее. Оценивается умение контактировать с судьями и зрительным залом, дружелюбие и умение уверенно презентовать себя.

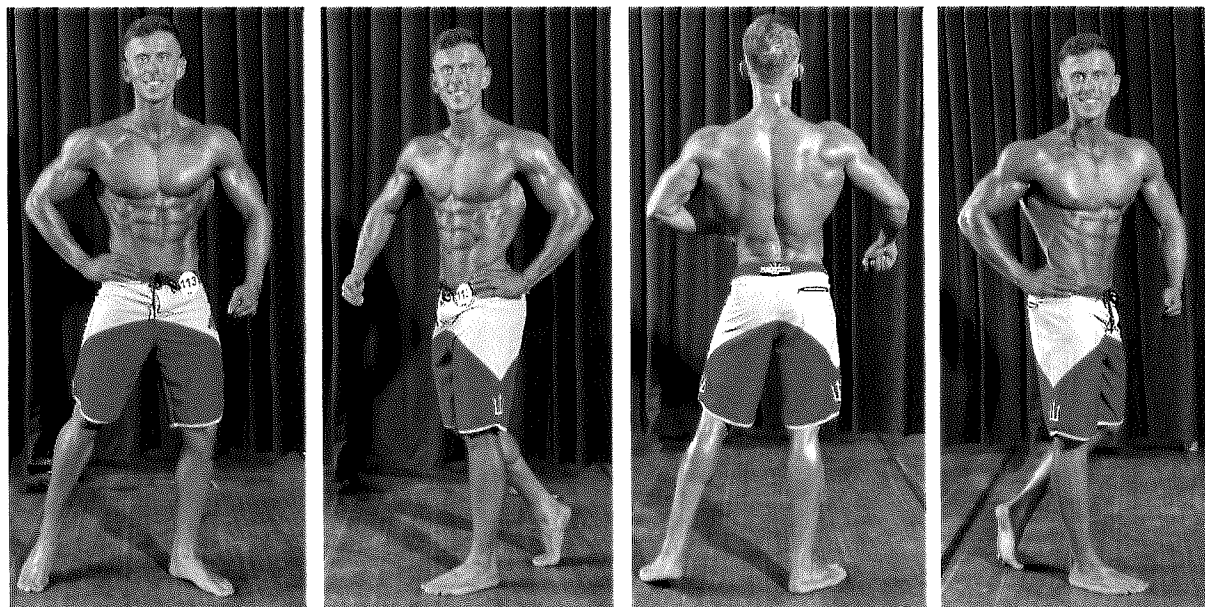


Рисунок 9

6.10. Описание поворотов (рисунок 9)

- 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 разогнуты, брюшной пресс и широчайшая мышца спины слегка напряжены, голова поднята вверх. Спортсмены, которые не будут выполнять эту позу правильно, получают 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 свободном эстетически привлекательном положении. Спортсмены, которые не будут выполнять эту позу правильно, получают 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 в эстетически привлекательном положении, 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 эту позу правильно, получают 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, левая рука не напряжена и слегка отведена назад от центральной линии тела и немного согнута в локте, слегка округлена, ладонь повернута к телу, пальцы в эстетически привлекательном положении. Спортсмены, которые не будут выполнять эту позу правильно, получают предупреждение, снижая тем самым свою оценку.

ЗАЯВКА

На участие в _____ по бодибилдингу
 (наименование соревнований)
 от _____

(субъект Российской Федерации)

№ п	Фамилия спортсмена	Имя спортсмена	Отчество спортсмена	Дата рождения (число, месяц, год)	Спортивный разряд, звание	Субъект город	Спортивная организация	Весовая// ростовая категория	Ф.И.О. тренера (полностью)	Виза врача и печать

Врач
 физкультурно-
 спортивного
 диспансера

_____ ()

Подпись

ФИО полностью

Руководитель региональной спортивной федерации бодибилдинга _____ ()
 Подпись

Руководитель органа исполнительной власти
 субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта _____ ()
 Подпись

М.П. «__» _____ 20.... г

.

[illegible]