**ПРАВИЛА ДИСЦИПЛИНЫ МЕНС ФИЗИК**

**Статья 1.**

**Введение**

Дисциплина Менс физик была официально признана новой спортивной дисциплиной Исполнительным комитетом IFBB Совет и Международный конгресс IFBB состоялись 11 ноября 2012 года в Гуаякиле, Эквадор. Подразделение Менс физик /Men's Physique/ предназначено для мужчин, которые предпочитают иметь менее мускулистое, но в то же время спортивное и эстетически привлекательное телосложение. Мускулистое мужское телосложение было введено в качестве новой категории в 2016 году и предназначено для спортсменов с несколько большей мускулатурой , чем принято в обычном мужском телосложении. За исключением вышеуказанного условия, правила выполнения и оценки для спортсменов с мускулистым мужским телосложением такие же, как и в разделе Мужское телосложение. Первоначально раздел "Мужское телосложение" был частью чемпионата мира по фитнесу IFBB, но с 2017 года этот вид спорта был включен в чемпионат мира по бодибилдингу.

* 1. Общие положения:

Правила: Некоторые административные и технические правила, приведенные в разделе 1 "Общие правила ", одинаковы для мужского телосложения и, следовательно, не повторяются в этом разделе.

**Статья 2. Категории**

2.1 В соревнованиях среди мужчин существует шесть категорий, которые в настоящее время распределены следующим образом:

a. Класс A: До 170 см включительно

b. Класс B: До 173 см включительно

c. Класс C: До 176 см включительно

d. Класс D: До 179 см включительно

e. Класс E: До 182 см включительно

f. Класс F: Более 82 см

2.2 В соревнованиях по физподготовке среди юниоров среди мужчин в настоящее время существуют следующие категории:

от 16 до 17 лет включительно:

a. Одна открытая категория от 18 до 20 лет включительно:

b. Одна открытая категория - Возраст от 21 до 23 лет включительно:

а. Класс А: До 174 см включительно

б. Класс В: до 178 см включительно

в. Класс С: Свыше 178 см

2.3 В мужском первенстве "Мастерс" по физподготовке есть три категории, которые в настоящее время распределены следующим образом:

a. Класс A: Возраст 40-44 года: один открытый класс

b. Класс B: Возраст 45-49 лет: один открытый класс

c. Класс C: Возраст 50 лет и старше: один открытый класс a

За исключением чемпионатов мира и континентальных первенств, в категории могут участвовать не менее 3 спортсменов. Если менее 3 спортсменов, категории будут объединены, где это возможно. Категории "Мастерс " не будут объединены. На чемпионатах мира и континентальных первенствах категория может быть разыграна только при наличии не менее 5 спортсменов. Если спортсменов будет меньше 5 , категории будут объединены, где это возможно.

2.4 Кроссы: Спортсмены мужского телосложения также могут участвовать в мужских соревнованиях. Фитнес-дивизион на том же соревновании, если они отвечают определенным требованиям, обязательным в этом дивизионе.

**Статья 3. Раунды**

3.1 Соревнование по физподготовке среди мужчин состоит из следующих трех раундов:

1.Предварительное голосование: Отборочный раунд (четыре четвертьоборота)

2. Предварительное голосование: Раунд 1 (четверть оборота, сравнения в четверть оборота)

3. Финал: Раунд 2 (Четверть оборота х 2)

3.2 Процедуры отборочного раунда: Отборочный раунд будет проведен, если в категории будет более 15 участников . При необходимости главный судья IFBB может уменьшить количество участников доведите число участников, прошедших в полуфинал, до 10 или увеличьте это число до 17. В таких случаях , когда участников будет больше 10 и 17 соответственно, будет проведен отборочный раунд . Решение будет принято и объявлено после того, как официальные спортсмены Регистрация. Отборочный раунд будет проведен следующим образом:

1. На сцену выводится весь состав в числовом порядке и, при необходимости, в одну или две шеренги .

2. Участники делятся на две группы одинакового размера и располагаются на сцене таким образом, чтобы одна группа находилась слева от сцены, а другая - справа от нее. Центральная часть сцены оставлена открытой для сравнения.

3. В порядке очередности и группами не более десяти участников одновременно, каждая группа направляется в центр сцены для выполнения четырех четвертных поворотов.

4. Главный судья IFBB или режиссер-постановщик проведет участников через четыре четвертных поворота, которые являются:

a. На четверть поверните направо

b. На четверть поверните назад

c. На четверть поверните направо

d. На четверть поверните вперед

Примечание 1: Подробное описание четвертьфиналов для мужчин приведено в Приложении 1 к этому разделу.

Примечание 2: Участники не должны жевать резинку или какие-либо другие продукты во время выступления.

Примечание 3: Участники не должны пить какие-либо жидкости во время выступления.

5. Выполняя четверть оборота вперед и четверть оборота назад, широчайшие мышцы спины 6 должны быть задействованы естественным образом, без максимального сокращения, характерного для бодибилдеров.

6. По завершении четвертьфинальных заездов весь состав выстраивается в одну линию, в порядке пронумерованности, перед уходом с этапа.

**Статья 5. Предварительная жеребьевка и финал: форма одежды для всех раундов**

5.1 Одежда для отборочного раунда и других раундов (борд-шорты) должна соответствовать следующим критериям:

1. Участники должны быть одеты в непрозрачные свободные борд-шорты, которые должны быть чистыми и приличного покроя. Цвет и ткань шорт будут выбраны на усмотрение участника. Шорты могут иметь геометрические узоры и мотивы, но без надписей и выпуклых орнаментов. Шорты должны закрывать всю верхнюю часть ноги, вплоть до верхней точки колена (коленной чашечки). Использование подкладки в любом месте плавок запрещено.

2. Не допускается использование обтягивающих шорт из лайкры.

3. Логотипы личных спонсоров на шортах не допускаются, однако допускается использование логотипа производителя.

4. За исключением обручального кольца, участники не должны носить обувь, очки, часы, серьги, парики, ювелирные изделия, отвлекающие внимание украшения или искусственные дополнения к фигуре. Имплантаты или инъекции жидкости, вызывающие изменение естественной формы любых других частей тела или мышц, строго запрещены и могут привести к дисквалификации спортсмена. 5. Головные уборы, как правило, запрещены, но если этого требуют официальные правила страны, которую представляет участник, или религиозные принципы, которых придерживается участник, можно использовать небольшую плотную шапочку без козырька. Этот кубок должен быть предъявлен при официальной регистрации спортсмена и одобрен уполномоченным представителем IFBB

5.2 Использование средств для загара и бронзаторов, которые можно стереть, запрещено. Если загар снимается простым вытиранием, спортсмен не будет допущен к выступлению. Допускается использование искусственных красителей для тела и средств для автозагара. Профессиональные конкурсные методы загара (аэрографический загар, аэрозольный загар в салоне) могут быть использованы, если они применяются профессиональными компаниями и квалифицированным персоналом. Блестки, глиттер, блестящий металлический жемчуг или золотистая краска запрещены, независимо от того, наносятся ли они в составе лосьона для загара или отдельно, независимо от того, кто нанес их на тело участника.

5.3 Строго запрещено чрезмерное нанесение масла на тело, однако масла для тела и увлажняющие кремы можно использовать в умеренных количествах.

5.4 Главный судья IFBB или уполномоченное им должностное лицо будет иметь право принимать решение о том, соответствует ли одежда участника критериям, установленным в Правилах, и приемлемым эстетическим стандартам. Спортсмен может быть дисквалифицирован, если одежда не соответствует этим критериям.

**Статья 6. Предварительное голосование: Оценка и подсчет очков в отборочном раунде**

6.1 Оценка в отборочном раунде: При оценке отборочного раунда будут использоваться те же критерии, которые использовались в первом раунде (см. статью 9) .

1. В это время судьи будут оценивать общее телосложение по степени пропорциональности, симметрии, контурам мышц и качеству (плотность, уровень жира в организме), а также тонусу кожи. Подсчет очков в отборочном раунде будет производиться следующим образом:

6.2 Подсчет очков в отборочном раунде производится следующим образом:

1. Если участников более 15, судьи должны выбрать 15 лучших, поставив “X” рядом с их номерами, используя форму 1, озаглавленную “Отборочный раунд (судьи)”. IFBB Главный судья решает, будет ли необходим отборочный раунд.

2. Используя форму 2, озаглавленную “Отборочный тур (статистики)”, статистики занесут результаты голосования судей в этот лист, а затем подсчитают баллы судей, чтобы отобрать 15 лучших участников.

3. Спортсмен, который, несмотря на предварительное предупреждение главного судьи IFBB, выполнит четверть оборота или неправильно встанет в линию, получит желтую карточку. Участник, получивший эту карточку, должен быть проинформирован Главным судьей о причине вынесения ему данного предупреждения. Желтая карточка, показанная участнику, должна служить предупреждением и означать, что следующая ошибка, допущенная этим участником, может привести к тому, что ему будет показана красная карточка Главный судья. В отборочном раунде это означает, что один “Х” будет вычтен из общего количества “Х”, поставленных судьями данному участнику в этом раунде. Если это будет продолжаться, участник может получить второй (или более) балл. Красная карточка(и), в результате чего вычитается больше “крестиков” (по одному за каждую полученную красную карточку).

Эти исправления результатов будут сделаны статистиками, которые будут следовать указаниям главного судьи. Его фамилия будет отмечена звездочкой (\*) статистиками, а соответствующая запись будет помещена под таблицей подсчета очков в этой категории.

4. В случае ничьей между двумя или более спортсменами, борющимися за попадание в топ-15, спортсмены, сыгравшие вничью, возвращаются на сцену и снова проходят четыре обязательные позы, чтобы разорвать ничью.

5. 15 лучших участников проходят в раунд 1. При необходимости главный судья IFBB может уменьшить количество участников, прошедших квалификацию в полуфинал, до 10 или увеличить это число до 17. В таких случаях будет проведен отборочный раунд, когда участников будет более 10 и 17 соответственно. Решение будет принято и объявлено после официальной регистрации спортсменов.

**Статья 7. Предварительное голосование: Представление 1-го раунда (четверть оборота)**

1-й раунд может не проводиться, если в категории участвуют 7 или менее участников. Решение принимается главным судьей, объявляется после официальной регистрации спортсмена и включается в расписание соревнований.

7.1 Первый раунд будет проходить следующим образом:

1. Все полуфиналисты будут вызваны на сцену группами в одну линию и в порядке нумерации. Если позволит время, каждый полуфиналист будет представлен по номеру, имени и стране. Решение будет принято Главным судьей, который проинформирует ведущего церемонии или диктора.

2. Участники будут разделены на две равные по размеру группы и разместятся на сцене таким образом, чтобы одна группа находилась слева от сцены, а другая - справа от нее. Центральная часть сцены будет оставлена открытой для сравнения.

3. В численном порядке и группами не более десяти участников одновременно, каждая группа будет направлена в центр сцены для выполнения четырех четвертных поворотов. Выступающий участники четвертьоборота остаются неподвижными.

4. Эта первоначальная группировка участников и выполнение четырех четвертных поворотов предназначены для того, чтобы помочь судьям определить, кто из участников примет участие в сравнении четвертных поворотов. Подробное описание четвертных поворотов для мужчин представлено в приложении 1 к этому разделу.

5. Все судьи представляют свои индивидуальные предложения для первого сравнения пяти лучших спортсменов Главному судье IFBB. На их основе Главный судья составляет первое сравнение. Количество спортсменов для сравнения будет определено Главным судьей но одновременно будут сравниваться не менее трех и не более десяти спортсменов. Затем судей могут попросить представить индивидуальные предложения для второго сравнения следующих пяти спортсменов, включая участников, занявших средние места в группе. IFBB Главный судья будет проводить второе и последующие сравнения до тех пор, пока все участники не будут сравнены хотя бы по одному разу. Общее количество сравнений будет определено руководителем IFBB Судья.

6. Все индивидуальные сравнения должны проводиться в центре сцены.

7. По завершении последнего сравнения весь состав участников выстраивается в одну линию, в числовом порядке, перед выходом со сцены.

**Статья 8. Предварительное подведение итогов: Подсчет очков в 1-м раунде**

8.1 Подсчет очков в 1-м раунде производится следующим образом:

1. Используя форму 3, озаглавленную “Индивидуальные оценки судьи (предварительная оценка)”, каждый судья присудит каждому участнику индивидуальное место с 1-го по последнее, гарантируя, что ни один из двух или более участников не получит одинаковое место. Судьи могут использовать форму 4, озаглавленную “Личные записи судьи”, для записи своей оценки каждого участника.

2. Статистики получат от судей форму 3 и затем внесут оценки каждого судьи в форму 5, озаглавленную “Оценочный лист (статистики)”. Затем они снимут два самых высоких и два самых низких балла (если девять судей) или один самый высокий и один самый низкий (если менее девяти судей) для каждого участника и суммируют оставшиеся баллы, чтобы получить “Подсчет 1-го тура” и “Место 1-го тура”. Участнику с наименьшим количеством баллов присваивается 1-е место, в то время как участнику с наибольшим количеством баллов присваивается последнее место.

3. Если главный судья выдал спортсмену Красную карточку (см. ст. 5.2), он будет перемещен на одно место ниже (за каждую полученную красную карточку), поэтому он может не пройти в финал (раунд 2). Будет указана его первоначальная оценка, но его результат в столбце “Раунд 1 Подписные баллы” будет отмечен статистиками звездочкой (\*), а соответствующая запись будет помещена под таблицей оценок в этой категории.

4. Если в “Раунде 1” произойдет ничья, ничья будет аннулирована с использованием “Метода относительного размещения”.

Примечание: Процедура, основанная на методе относительного распределения очков: Оценки каждого отдельного судьи спортсменам, занявшим одинаковое место, будут сравниваться столбец за столбцом, при этом точка ставится поверх номера спортсмена, занявшего лучшее место. Все девять очков, набранных обычной судейской коллегией (за исключением альтернативных судей), будут учтены при подсчете тай-брейка. Количество очков, набранных каждым спортсменом, у которого была зафиксирована ничья, будет подсчитано . Спортсмен, набравший большее количество очков, будет объявлен победителем розыгрыша и получит более высокое место.

5. Баллы за предварительное голосование будут использованы для определения 15 лучших участников из с 1-го места по последнее. 6 лучших участников по итогам предварительного отбора выйдут в финал и начнут его с нулевым результатом.

6. Топ-6 спортсменов, предопределяя пройдут в финал и начнется финальный турнир с нулем очков. Если есть 7 спортсменов в категории, главный судья может решили проанализировать только финал. Решение будет принято и объявлено после официального Регистрация Спортсменов.

7. 6 лучших финалистов будут объявлены сразу после подведения итогов.

**Статья 9 – Оценка результатов отборочного раунда, 1-го и 2-го раундов (Сравнение в четыре четверти).**

9.1 Все раунды оцениваются с использованием следующих критериев:

1. Мускулатура и состояние тела Судья должен сначала оценить общий спортивный вид мужчины. Эта оценка должна начинаться с головы и продолжаться вниз, принимая во внимание все телосложение. При оценке, начиная с общего впечатления о телосложении, следует учитывать состояние кожи и ее оттенок, а также состояние волос. Судьи будут отбирать участников в хорошей физической форме, которые демонстрируют правильную фигуру и пропорции тела в сочетании со сбалансированной мускулатурой и общим состоянием. Напоминаем судьям, что следует обращать внимание на выраженную мускулатуру и рельефность . Как оценивать физическую форму мужчин в четвертных поворотах, описано в приложении 2 к этому разделу.

2. Манера держаться на сцене и индивидуальность Судьи ищут участника с наилучшей манерой держаться на сцене и самообладанием, который сможет успешно донести до зрителей свою индивидуальность и способность спортсмена уверенно выступать на сцене.

3. В исключительных случаях, когда анатомическое строение спортсмена резко отличается от принятых критериев состояния тела в спортивных дисциплинах (увеличенный живот, неестественная форма мышц, гинекомастия, слишком высокий уровень жира в организме и т.д.), главный судья имеет право не допустить спортсмена к соревнованиям или дисквалифицировать его в любой другой момент его выступления на сцене.

**Статья 10 - Финалы**:

10.1 Порядок проведения финалов: 6 лучших спортсменов из отборочного турнира проходят в финал, который состоит из одного раунда:

1. Раунд 2: Четверть оборота х 2 11.2 Одежда для участия во 2-м раунде такая же, как и в 1-м раунде.

Примечание: Участники могут использовать шорты, отличные от тех, что были в 1-м раунде; однако они все равно должны соответствовать стандартам вкуса и приличия, описанным в статье 5.

**Статья 12 - Финал**: **Презентация второго раунда**

11.1 Презентация второго раунда: Процедуры проведения второго раунда будут следующими:

1. 6 лучших финалистов будут направлены в центр сцены, выстроившись в одну линию и в порядке нумерации, и будут представлены по номеру, имени и стране.

2. Главный судья IFBB проведет участников, как группу, через четыре четвертьоборота в порядке их номеров, а затем в обратном порядке.

3. Подробное описание четвертьоборотов приведено в приложении 1 к этому разделу.

4. По завершении четверти круга участники покидают сцену.

**Статья 12 - Финал: Подсчет очков во втором раунде**

12.1 Подсчет очков во втором раунде: Подсчет очков во втором раунде будет производиться следующим образом:

1. Судьи, используя форму 6, озаглавленную “Индивидуальные расстановки судей (финалы)”, и используя те же критерии судейства, которые использовались во время предварительного голосования, распределяют участников с 1-го по последнее место, не давая двум спортсменам одинаковых мест.

2. Статистики получат от судей форму 6 и затем внесут результаты судейской работы оценок в форму 5, озаглавленную “Оценочный лист (статистики)”. Затем они снимут два самых высоких и два самых низких балла (если девять судей) или один самый высокий и один самый низкий (если менее девяти судей) для каждого участника, сложат оставшиеся пять баллов и запишут итоговую сумму в колонке с пометкой “Подсчет 2-го тура”. Очки, полученные при предварительном голосовании (раунд 1), в финале не учитываются. Каждый участник начинает финал с “нулевыми очками”.

3. Если спортсмен получил красную карточку от Главного судьи (см. ст. 4.2), он будет перемещен на одно место ниже (за каждую полученную красную карточку) во втором раунде. Будет указана его первоначальная оценка, но статистика отметит его результат звездочкой (\*) в столбце “Результаты второго раунда” , а под таблицей оценок в этой категории будет сделана соответствующая пометка.

4. Если во втором раунде произойдет ничья, то ничья будет разорвана с помощью “Относительного Метод ”Размещение“, применяемый к ”подкорке спортсмена во 2-м раунде" (см. Статья 8, пункт 3).

**Статья 13 - Финал: Оценка 2-го раунда**

13.1 Оценка 2-го раунда 2-й раунд оценивается с использованием тех же критериев, которые подробно описаны в статье 10 (Оценка 1-го раунда). Более подробная информация приведена в Приложении 1 к этому разделу. Судьи должны обеспечить, чтобы этот раунд оценивался с “новой” точки зрения, гарантируя , что все участники получат справедливую оценку, основанную на их физическом состоянии, представленном в этом раунде.

**Статья 14 – Финал: Церемония награждения**

14.1 Церемония награждения 6 лучших финалистов будут вызваны на сцену для участия в церемонии награждения. Ведущий объявит номер, имя и страну участника, занявшего 6 -е место, и продолжит выступление с участником, занявшим 1-е место.

Президент IFBB или высшее должностное лицо IFBB на соревнованиях в сопровождении других официальных лиц, приглашенных им для участия в этой церемонии, представит IFBB Медали и/или призы победителям. Национальный гимн (сокращенная версия) страны, занявшей 1-е место, будет исполнен сразу после получения им награды (ов) за 1-е место. После исполнения национального гимна финалисты обязаны оставаться на сцене в течение короткого периода времени для фотографирования и следовать указаниям главного судьи IFBB или режиссера-постановщика . Во время церемонии награждения участникам не разрешается вывешивать флаг своей страны.

Ожидается, что участники получат свои места, медали и/или награды и будут участвовать в Церемонии награждения до ее окончания (фотосессия). Участник, который демонстративно выражает свое неодобрение и/или покидает сцену до окончания награждения Церемонии, может быть дисквалифицирован. Подробное описание Церемонии награждения доступно в разделе 1: Общие правила

**Статья 15 – Общая категория и награждение**

15.1 В мужских соревнованиях по физподготовке общая категория проводится в следующих категориях:

a. Мужчины старшего возраста (максимум для шести чемпионов)

b. Мужчины младшего возраста (максимум для пяти чемпионов) в. В мужском зачете "Мастерс" (максимум для трех чемпионов)

Примечание: Победитель в категории "Мускулистое мужское телосложение" не будет участвовать во взрослом зачете В общем зачете "Мужское телосложение".

15.2 Общий зачет будет проходить следующим образом:

1. Сразу после церемонии награждения в последней категории мужского телосложения,все победители в категориях, за исключением "Мускулистое мужское телосложение", будут выведены на сцену в числовом порядке и в одну линию в своих шортах.

2. Главный судья IFBB проведет участников по четырем четвертным поворотам , выполняемым в центре сцены, в порядке их номеров, а затем в обратном порядке.

3. По завершении четвертных поворотов участники покидают сцену.

4. Судьи будут использовать форму 6, озаглавленную “Индивидуальные места судей (финалы)”. Каждый судья присудит каждому участнику индивидуальное место с 1-го по последнее, следя за тем, чтобы ни один из двух или более участников не получил одинаковое место.

5. При использовании формы 5, озаглавленной “Оценочный лист (статистика)”, с девятью судьями две самые высокие и две самые низкие оценки будут аннулированы. Оставшиеся оценки будут суммированы для получения “Общего балла в категории” и “ОБЩЕГО МЕСТА в КАТЕГОРИИ”.

6. Если в “Общем зачете по категориям” будет зафиксирована ничья, то она будет аннулирована с использованием “Метода относительного размещения” в данной категории (см. статью 8, пункт 3).

7. Будет объявлен “Абсолютный чемпион”, и общий приз IFBB будет вручен ему президентом IFBB или высшим должностным лицом IFBB на конкурсе. Приз будет предоставлен Национальной федерацией-организатором.

**Статья 16 зачете результатов и награждение**

16.1 Лучших Национальных Команд: Лучшие национальные команды забил включает в себя: - Телосложения топ-4 мужских и 1 среди мускулистых мужчин спортсменов телосложения в мире Чемпионат По Бодибилдингу - Чемпионаты Мира Среди Юниоров :\*

-- Топ-1 в категории юниоров мужского пола в возрасте 16-17 лет

-- Топ-1 в категории юниоров мужского пола в возрасте 18-20 лет

-- Топ-2 в категории юниоров мужского пола в возрасте 21-23 лет - 2 лучших спортсмена мужского пола в категории "Мастерс" на чемпионате мира среди мастеров

\*- Если категории объединены, то в число лучших команд, набравших очки, входит столько же лучших участников , сколько и в количестве категорий. Подробная процедура расчета классификации команд доступна в разделе Раздел 1: Общие правила, статья 18. Главные делегаты или руководители команд из трех ведущих стран будут принимать награды от имени своих стран. Публикация окончательных результатов – в соответствии с разделом 1: Общие правила, статья 19.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1: ОПИСАНИЕ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ МУЖЧИН В ЧЕТЫРЕХ ЧЕТВЕРТНЫХ ПОВОРОТАХ**

Спортсмен, который, несмотря на предварительное предупреждение главного судьи IFBB, выполнит четверть оборота или неправильно встанет в линию, получит желтую карточку. Если он продолжит в том же духе, то получит красную карточку и будет перемещен на одно место ниже (за каждую красную карточку). Полученные карточки). Переднее положение: Прямая, напряженная поза, голова и глаза направлены в ту же сторону, что и туловище, одна рука покоится на бедре, четыре пальца расположены спереди, а одна нога слегка отведена в сторону. Вторая рука опущена вдоль тела, слегка отведена в сторону, локоть слегка согнут, ладонь раскрыта, пальцы прямые, эстетически выверенные. Колени согнуты, брюшные и широчайшие мышцы спины слегка напряжены, голова поднята.

Поворот на четверть вправо: Участники должны выполнить первый поворот на четверть вправо. Они должны встать слева от судей, слегка повернув верхнюю часть туловища к судьям и повернув лицо к судьям. Левая рука покоится на левом бедре, правую руку держите опущенной вниз и немного отведенной вперед от центральной линии тела, локоть слегка согнут, ладонь раскрыта, пальцы прямые, эстетически выверенные. Левая нога (ближайшая к судьям) слегка согнута в колене и лежит ровно на полу. Правая нога (самая дальняя к судьям) согнута в колене, ступня отведена назад и опирается на носок.

Четверть оборота назад: Прямая, напряженная поза, голова и глаза смотрят в том же направлении, что и тело, одна рука покоится на бедре, четыре пальца расставлены спереди, вторая рука свисает вдоль тела, слегка отведена в сторону, локоть слегка согнут, ладонь открыта и прямая, эстетичная форма пальцы рук и одной ноги слегка отведите назад и в сторону, опираясь на носки. Широчайшие мышцы спины слегка сокращены, голова поднята вверх.

Поворот на четверть вправо: Участники должны выполнить следующий поворот на четверть вправо. Они должны встать правым боком к судьям, слегка повернув верхнюю часть туловища к судьям и повернув лицо к судьям. Правая рука покоится на правом бедре, левую руку держите опущенной вниз и немного отведенной вперед от центральной линии тела, локоть слегка согнут, ладонь раскрыта, пальцы прямые, эстетически выверенные. Правая нога (ближайшая к судьям) слегка согнута в колене и лежит ровно на полу. Левая нога (самая дальняя к судьям) согнута в колене, ступня отведена назад и опирается на носок.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2: КАК ОЦЕНИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ МУЖЧИН В ЧЕТВЕРТНЫХ ПОВОРОТАХ**

За исключением верхней части ног, которые прикрыты шортами, при оценке следует учитывать все физическое состояние. Оценка, начинающаяся с общего впечатления о телосложении, должна учитывать волосы; общее развитие и форму тела; представление о сбалансированном, пропорционально и симметрично развитом телосложении; состояние кожи и ее оттенок; а также способность спортсмена выглядеть уверенно и элегантно. Судьи должны отдавать предпочтение спортсменам с гармоничным, пропорциональным, классическим мужским телосложением, хорошей осанкой, правильным анатомическим строением (включая каркас тела, правильные изгибы позвоночника, конечности и туловище в хорошей пропорции, прямые ноги, не скошенные и не кривоногие). Вертикальные пропорции (отношение длины ног к длине верхней части тела) и горизонтальные пропорции (отношение ширины бедер и талии к ширине плеч) являются одними из ключевых факторов

Телосложение должно оцениваться по уровню общей плотности тела, достигаемому благодаря занятиям спортом и соблюдению диеты. Части тела должны иметь приятный и упругий внешний вид с уменьшенным количеством жировых отложений, но при этом должны выглядеть “мягче” и “гладче”, чем в бодибилдинге. Телосложение не должно быть ни чрезмерно мускулистым, ни чрезмерно худощавым, и не должно быть глубоких разделений мышц и/или резких бороздок. Телосложение, которое считается слишком мускулистым, слишком крепким, слишком сухим или слишком худощавым, должно быть отмечено ниже. При оценке следует также принимать во внимание тон кожи. Тон кожи должен быть ровным и здоровым на вид. Прическа должна дополнять “Общий Пакет”, подаренный спортсменом.

Оценка судьей физической формы спортсмена должна включать в себя все выступление спортсмена, начиная с момента его выхода на сцену и заканчивая моментом, когда он покидает сцену. В любом случае, спортсмен мужского пола должен быть представлен с акцентом на “здоровое и подтянутое” телосложение, в привлекательном и впечатляющем “общем виде”. Напоминаем судьям, что это не соревнование по бодибилдингу. Участники соревнований должны иметь форму своих мышц, но не разделенность, четкость, очень низкий уровень жира в организме, сухость или твердость, которые наблюдаются на соревнованиях по бодибилдингу. Любой участник, у которого проявляются эти черты, должен быть отмечен.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3:**

**ФОТОГРАФИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ МУЖЧИН В ЧЕТВЕРТЬ ОБОРОТА**

