**ПРАВИЛА ДИСЦИПЛИНЫ БОДИБИЛДИНГ**

**Статья 1.**

**Введение**

Мужской бодибилдинг был официально признан в качестве спортивной дисциплины в современной версии на Международном конгрессе IFBB в 1970 году в Белграде, Югославия. Женский бодибилдинг был официально признан спортивной дисциплиной на Международном конгрессе IFBB в Брюгге, Бельгия, в 1982 году, и был отменен на Международном конгрессе IFBB в 2013 году в Марракеше, Марокко. На смену ему пришло женское спортивное подразделение.

**Статья 2. Категории**

2.1 Категории: В соревнованиях мирового уровня по бодибилдингу среди мужчин существует девять категорий, в настоящее время они распределены следующим образом:

а. Легчайший вес: До и включительно 65 кг

б. Легкий вес: До и включительно. 70 кг

в. в полусреднем весе: До и вкл. 75 кг

г. в полусреднем весе: До и вкл. 80 кг

д. в среднем весе: До и вкл. 85 кг

е. в суперсреднем весе: До и вкл. 90 кг

ж. в полутяжелом весе: До и вкл. 95 кг в тяжелом весе:

з. До и вкл. 100 кг

и. Супертяжелый вес: Свыше 100 кг

Примечание

1: По соглашению между IFBB и Организатором для участия в конкурсе может быть открыта еще одна категория.

2.2 В соревнованиях мирового уровня по бодибилдингу среди юниоров среди мужчин в настоящее время существуют следующие категории :

**- возраст от 16 до 20 лет включительно:**

a. Одна открытая категория

**- Возраст от 21 до 23 лет включительно:**

a. Легкий вес: до и вкл. 75 кг

б. Тяжелый вес: Свыше 75 кг

организатором для соревнований может быть открыта еще одна категория.

2.3 В соревнованиях мирового уровня по бодибилдингу среди мужчин-мастеров существует четырнадцать категорий , в настоящее время они распределены следующим образом: -

**возраст от 40 до 44 лет включительно:**

a. Легкий вес: до 44 лет включительно. 70 кг

б. В среднем весе: До и включительно 80 кг

в. В полутяжелом весе: До и включительно 90 кг

г. В тяжелом весе: Свыше 90 кг -

**возраст от 45 до 49 лет включительно:**

а. Легкий вес: до и вкл. 70 кг

б. Средний вес: до и вкл. 80 кг

в. Полутяжелый вес: до и вкл. 90 кг

г. Тяжелый вес: свыше 90 кг

**- возраст от 45 до 49 лет включительно:**

а. Легкий вес: до и вкл. 70 кг

б. Средний вес: до и вкл. 80 кг

в. Полутяжелый вес: до и вкл. 90 кг

г. Тяжелый вес: свыше 90 кг

**- от 50 до & вкл. 54 года:**

a. Средний вес: до и вкл. 80 кг

б. Тяжелый вес: Свыше 80 кг

**- возраст от 55 до 59 лет включительно:**

a. Средний вес: До 75 кг включительно

б. Тяжелый вес: свыше 75 кг

**- Возраст от 60 до 64 лет включительно:**

a. Одна открытая категория

**- 65 лет и старше:**

a. Одна открытая категория

2.4 За исключением чемпионатов мира и континентальных первенств, категория может быть разыграна только в том случае, если в ней участвуют не менее 3 спортсменов. Если спортсменов меньше 3, категории будут объединены по возможности. Категории "Мастерс" объединены не будут. На чемпионатах мира и континентальных первенствах категория может быть разыграна только в том случае, если в ней участвуют не менее 5 спортсменов. Если спортсменов меньше 5, категории будут объединены, где это возможно.

**Статья 3** – **Раунды**

3.1 Раунды: Соревнования по бодибилдингу среди мужчин будут состоять из следующих четырех раундов:

1. Предварительный отбор: Отборочный раунд (четыре обязательные позы)

2. Предварительный отбор: Раунд 1 (Четыре обязательные позы и сравнение семи обязательных Поз)

3. Финал: Раунд 2 (Семь обязательных поз)

4. Финал: Раунд 3 (Произвольные позы – до 60 сек.)

**Статья 4.** - **Отборочный раунд**

4.1 Общие положения: Расписание для предварительного голосования в каждой категории должно быть опубликовано после официального выступления спортсмена Регистрация. Чтобы дать себе время разогреться и переодеться в костюмы для позирования, участники должны быть в зоне разминки за кулисами как минимум за 45 минут до начала судейства в своей категории. Все участники будут нести единоличную ответственность за то, чтобы они присутствовали и были готовы к соревнованиям, когда их категория будет объявлена на сцене, в противном случае они могут быть исключены из соревнований.

4.2 Порядок проведения отборочного раунда: Отборочный раунд проводится, когда в категории более 15 участников. При необходимости главный судья IFBB может уменьшить количество участников , прошедших 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. Отборочный раунд будет проведен следующим образом:

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

2. Состав участников делится на две равные по размеру группы и располагается на сцене таким образом, чтобы одна группа находилась слева от сцены, а другая - справа от нее. Центр 6 часть сцены оставлена открытой для целей сравнения.

3. В численном порядке и группами не более восьми участников одновременно, каждая группа направляется в центр сцены для выполнения следующих четырех обязательных поз: a. Двойной бицепс спереди; b. Боковая часть груди; c. Двойной бицепс сзади; d. Мышцы брюшного пресса и бедер.

Примечание 1: Подробное описание обязательных поз для мужчин в бодибилдинге приведено в Приложение 1 к настоящему разделу.

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

Примечание 3: Участники не должны употреблять никаких жидкостей во время выступления.

4. После выполнения четырех обязательных поз весь состав выстраивается в одну линию, в числовом порядке, перед уходом со сцены

**Статья 6.** **Одежда для позирования во всех раундах**

5.1 Одежда для позирования должна соответствовать следующим рекомендациям:

1. Участники должны быть одеты в однотонные непрозрачные плавки для позирования, которые должны быть чистыми и приличного вида. Цвет, ткань, фактура и фасон плавок будут выбраны на усмотрение участника. Плавки должны закрывать не менее ¾ ягодичной мышцы. Передняя часть плавок должна быть закрытой, а боковые стороны должны быть шириной не менее 5 см. Использование прокладок в любом месте плавок запрещено.

Примечание 1: Если соревнование проводится в стране, где позирование в плавках запрещено, участников могут обязать носить гимнастические шорты с бортиками высотой не менее 15 см, закрывающие всю ягодичную мышцу и всю лобную область, которые точно описаны в инструкции для мужчин. Раздел правил, посвященный классическому телосложению.

2. За исключением обручального кольца, участники не должны носить обувь, очки, часы, подвески, серьги, парики, 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.

3. 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 убор следует показать официальному спортсмену. Регистрация и одобрение назначенным должностным лицом IFBB.

4. Использование реквизита во время предварительного или финального представления строго запрещено.

5.2 Использование средств для загара и бронзаторов, которые можно стереть, запрещено. Если загар снимается простым вытиранием, спортсмен не будет допущен на сцену. 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 его одежда не соответствует

**Статья 6.** **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 10) . 1. В это время судьи будут оценивать общее телосложение по степени пропорциональности, симметрии, размеру и качеству мышц (плотность, разделение, четкость), а также по оттенку кожи. Подсчет очков в отборочном раунде будет производиться следующим образом:

6.2 Подсчет очков в отборочном раунде Подсчет очков в отборочном раунде производится следующим образом:

1. Если участников более 15, судьи выберут 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. В случае ничьей между двумя или более спортсменами, борющимися за попадание в топ-15, спортсмены, сыгравшие вничью, возвращаются на сцену, и судьи проводят повторную оценку четырех обязательных поз, чтобы разорвать ничью.

4. 15 лучших участников пройдут в первый раунд. При необходимости главный судья IFBB может уменьшить количество участников, прошедших в полуфинал, до 10 или увеличить это число до 17. В таких случаях будет проведен отборочный раунд, когда участников наберется более 10 и 17 соответственно. Решение будет принято и объявлено после

**Статья 7.** **Подведение итогов: Презентация первого раунда (сравнение в обязательных позах) Позы)**

7.1 Первый раунд будет проходить следующим образом: Все полуфиналисты будут вызваны на сцену группами в одну линию и в порядке их пронумерованности. На сцену выводится весь состав участников, в порядке нумерации и в одну линию. Если позволит время, каждый полуфиналист будет представлен по номеру, имени и стране. Решение будет принято главным судьей, который сообщит об этом ведущему церемонии или диктору.

1. 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.

2. В численном порядке и группами, состоящими не более чем из десяти участников одновременно, каждая группа будет направлена на центральную площадку сцены для выполнения следующих начальных четырех обязательных упражнений.

Позы:

a. Передние двойные бицепсы

b. Боковые мышцы груди

c. Задние двойные бицепсы

d. Мышцы живота и бедер

Эта первоначальная группировка участников и выполнение четырех обязательных поз предназначены для того, чтобы помочь судьям определить, кто из участников примет участие в сравнении семи обязательных поз. Подробное описание мужских соревнований по бодибилдингу Обязательные позы приведены в приложении 1 к этому разделу.

3. 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, подлежащих сравнению, будет определено главным судьей, но одновременно будут сравниваться не менее трех и не более десяти участников. Затем судей могут попросить представить индивидуальные предложения для второго сравнения следующих пяти спортсменов, включая участников, находящихся в середине группы. Главный судья IFBB Проводит второе и последующие сравнения до тех пор, пока все участники не будут сравнены хотя бы по одному разу. Общее количество сравнений составит

4. Все сравнения будут проводиться в центре внимания.

5. В индивидуальном зачете 1-го раунда, составленном главным судьей IFBB, участникам предлагается выполнить следующие семь обязательных поз:

a. Сдвоенный передний бицепс

b. Разведение передних широт

c. Боковые стороны груди

d. Сдвоенный задний бицепс e. Разведение задних широт

f. Боковые трицепсы ,

g. Мышцы брюшного пресса и бедер

6. После завершения последнего сравнения все участники возвращаются в единую линию в числовом порядке, прежде чем покинуть сцену.

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

8.1 Подсчет очков в 1-м раунде: Подсчет очков в 1-м раунде будет производиться следующим образом:

1. Используя форму 3, озаглавленную “Индивидуальные оценки судьи (предварительная оценка)”, каждый судья присудит каждому участнику индивидуальную оценку с 1 по последнее место, гарантируя, что ни один из двух или более участников не получит одинаковую оценку. Судьи могут использовать форму 4, озаглавленную “Оценка судьи". Личные заметки”, чтобы записать свою оценку 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 в “Раунде 1 подпрограммы” произойдет ничья, ничья будет разорвана с использованием “относительного Метод ”Размещения".

Примечание:

Процедура, основанная на методе относительного распределения очков: 9 Оценки каждого судьи, набранные спортсменами, занявшими 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 жеребьевки и получит более высокое место.

4. Баллы за предварительное голосование будут использованы для определения мест всех участников с 1-го по последнее место. 6 лучших участников по итогам предварительного голосования выйдут в финал и начнут его с нулевым результатом.

5. 6 лучших финалистов будут объявлены сразу после предварительного голосования.

**Статья 9.** **Оценка результатов отборочного раунда, раунда 1 и раунда 2 (Сравнение в обязательных позах)**

9.1 Общие положения: При оценке физического состояния спортсмена судья должен следовать обычной процедуре , которая позволит всесторонне оценить физическое состояние спортсмена в целом. Во время сравнения обязательных поз судья должен сначала обратить внимание на основную демонстрируемую группу мышц. Затем судья должен осмотреть все тело, начиная с головы, и рассмотреть каждую часть тела в нисходящей последовательности, начиная с общих впечатлений и обращая внимание на объем мышц, сбалансированное развитие, плотность и рельефность мускулатуры.

При осмотре сверху вниз следует осмотреть голову, шею, плечи, грудную клетку, все мышцы рук, переднюю часть туловища, грудные мышцы, грудно-дельтовидные мышцы, брюшной пресс, талию, бедра, голени , икры и ступни. Та же процедура для поз на спине будет применена к верхней и нижней трапециевидным мышцам, большим и подостным мышцам, выпрямителям позвоночника, ягодичной мышце, группе бицепсов ног на задней поверхности бедер, икрах и ступнях.

Во время сравнения следует провести детальную оценку различных групп мышц, что поможет судье сравнить форму, плотность и рельефность мышц, не забывая при этом об общем сбалансированном развитии спортсмена. Важность сравнения обязательных поз трудно переоценить, поскольку эти сравнения помогут судье определить, кто из участников обладает лучшим телосложением с точки зрения мышечной массы, сбалансированного развития, плотности и рельефности мышц.

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 любом случае. другой момент его сценического выступления.

9.2 Оценка мужского телосложения: При вынесении решения важно учитывать общую форму и состояние различных групп мышц . Судья должен отдавать предпочтение спортсменам с гармоничным классическим телосложением. Судья должен обратить внимание на хорошую осанку и спортивную выправку, правильное анатомическое строение (включая каркас тела, широкие плечи, высокую грудную клетку, правильные изгибы позвоночника, хорошие пропорции конечностей и туловища, прямые ноги, не кривые и не кривоногие). Судье также следует обратить внимание на хороший тон кожи, отсутствие хирургических или других шрамов, пятен, угревой сыпи или татуировок, которые IFBB рассматривает как дефекты кожи, аккуратно уложенные волосы, красивую форму ступней и пальцев ног. Если возникают трудности с размещением двух или более участникам, которые, по-видимому, находятся на одном уровне, судья должен искать недостатки в перечисленных выше аспектах, которые помогут отличить их друг от друга. Подробное описание обязательных поз для мужчин можно найти в приложении 1 к настоящему Документу.

**Статья 10 – Финал**

10.1 Порядок проведения финалов: 6 лучших спортсменов по итогам предварительного отбора проходят в финал, который состоит из двух раундов следующим образом:

1. Раунд 2: Обязательные позы и постановка в стойку

2. Раунд 3: Упражнения по постановке

10.2 Одежда для участия во 2-м раунде должна соответствовать тем же критериям, что и для 1-го раунда (см. статью 5).

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

**Статья 11 – Финал: Презентация 2-го раунда (Обязательные позы)**

11.1 Презентация 2-го раунда: Процедуры проведения 2-го раунда будут следующими:

1. 6 лучших финалистов будут выведены на сцену в одну линию и в порядке нумерации. Каждый финалист будет представлен по номеру, стране и имени.

2. 6 лучших финалистов выполнят 7 обязательных поз в группе и в одно и то же время в середине сцены. После выполнения 7-й позы главный судья изменит порядок участников и повторит семь обязательных поз еще раз. Эта часть второго раунда будет засчитана.

3. Как только будут выполнены обязательные позы, главный судья IFBB объявит перерыв на 30-60 секунд под музыку по выбору Организатора. Эта часть второго раунда не будет засчитана.

4. После определения поз 6 лучших финалистов выстраиваются в одну линию, в порядке их пронумерованности, перед тем как покинуть сцену.

5. Подробное описание обязательных поз приведено в приложении 1 к этому разделу.

**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 6-е место, не давая двум спортсменам одинаковых мест.

2. Статистики получат от судей форму 6 и затем занесут 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. Эти баллы будут умножены на 2 и занесены в колонку с пометкой “Подсчет очков во 2-м раунде”. Баллы, полученные при предварительном подсчете (1-й раунд), в финале не учитываются. Каждый участник начинает финал с “нулевыми баллами”.

3. Связи во “Втором раунде” не обязательно должны быть немедленно разорваны, так как “Второй раунд Подсчет” будет добавлен к “Подсчету 3-го раунда” для получения “ОКОНЧАТЕЛЬНОГО результата”.

**Статья 13** **– Финал: Оценка результатов второго раунда**

13.1 Оценка во втором раунде В этом раунде будут использоваться те же критерии, что и при оценке в первом раунде (см. статью 10). Более подробная информация приведена в Приложении 1 к этому разделу. Однако судьи должны помнить о том факте, что в финале участник может выставить другие условия по сравнению с предварительными. Поэтому судьи должны обеспечить, чтобы этот раунд оценивался с “новой” точки зрения, гарантируя, что все участники получат справедливую оценку, основанную на их физическом состоянии в этом раунде.

**Статья 14** – **Финал: Презентация третьего раунда (Позирование)**

14.1 Процедуры: Третий раунд сразу же последует за вторым. Третий раунд будет проходить следующим образом:

1. Каждый из 6 лучших финалистов, в порядке их номеров, выполнит индивидуальную позу под выбранную им музыку продолжительностью не более 60 секунд. Этот раунд будет засчитан.

2. Акробатические движения строго запрещены. При выполнении упражнения участнику не разрешается прыгать или отрывать обе ноги от помоста, если в данный момент нет контакта какой-либо другой части тела со сценой.

3. Использование реквизита запрещено. 4. Одежда для третьего раунда - плавки для позирования, которые должны соответствовать тем же критериям, что и для других раундов (см. статью 5).

**Статья 15** - **Финал: Подсчет очков в 3-м раунде**

15.1 Подсчет очков в 3-м раунде будет производиться следующим образом:

1. Используя форму 6, озаглавленную “Индивидуальные места судей (финалы)”, каждый судья будет оценивать участников по местам с 1 по 6 и не будет присваивать более чем одному спортсмену одинаковые места.

2. Судьи могут использовать форму 4, озаглавленную “Личные записи судьи”, для написания заметок о спортсменах.

3. Статистики получат от судей форму 6 и затем занесут оценки судей в форму 5, озаглавленную “Оценочный лист (статистики)”, в разделе "Финал", раунд 3. 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, суммируют оставшиеся пять баллов и запишут итоговую сумму в колонке с пометкой “Подсчет 3-го тура”.

4. Затем они суммируют “Подсчет очков во 2-м раунде” и “Подсчет очков в 3-м раунде”, чтобы получить “ИТОГОВЫЙ результат”. Баллы, полученные при предварительном подсчете (1-й раунд), в финале не учитываются . Каждый участник начинает финальный этап с “нулевыми баллами”. Затем они запишут место каждого участника в колонке с пометкой “ИТОГОВОЕ МЕСТО”. Участнику , набравшему наименьший “ИТОГОВЫЙ балл”, присваивается 1-е место, а участнику, набравшему наибольший “ИТОГОВЫЙ БАЛЛ”, присваивается 6-е место.

5. Ничьи в “Подсчете 3-го раунда” не обязательно должны быть немедленно прерваны, так как “Подсчет 3-го раунда ” будет добавлен к “Подсчету 2-го раунда” для получения “ОКОНЧАТЕЛЬНОГО результата”.

6. Если в графе “ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ СЧЕТ” будет зафиксирована ничья, она будет аннулирована с использованием второго раунда Подписывается. Если ничья все еще сохраняется, то будет использован “Метод относительного размещения” и “Подсчет спортсмена во втором раунде” (см. статью 8, пункт 3).

**Статья 16** **– Финал: Оценка третьего раунда**

16.1 Третий раунд будет оцениваться с использованием следующих критериев:

1. В финале судьи будут оценивать каждого участника по тому, насколько хорошо он демонстрирует свои физические данные под музыку. Судья будет следить за плавным, артистичным и хорошо поставленным упражнением, которое может включать в себя любое количество поз; однако обязательные позы должны быть включены. Участник должен также выполнять промежуточные позы, чтобы продемонстрировать развитие мускулатуры своего тела. Категорически запрещены позы “Луна” и подтягивание одежды для позирования таким образом, чтобы была видна верхняя часть четырехглавой мышцы или большая ягодичная мышца.

2. Напоминаем судьям, что в этом раунде они оценивают 50% физической формы и 50% упражнений.

**Статья 17** **– Финал: Церемония награждения**

17.1 Церемония награждения: 6 лучших финалистов будут вызваны на сцену для участия в церемонии награждения. Мастер На церемонии будут объявлены номер, имя и страна участника, занявшего 6-е место, и далее будет объявлен участник, занявший 1-е место. Президент IFBB или высшее должностное лицо IFBB на соревнованиях в сопровождении других официальных лиц, приглашенных им для участия в этой церемонии, вручает медали и/или трофеи IFBB 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.

**Статья 18** **– Общая категория и награда**.

18.1 В мужском бодибилдинге общий зачет проводится в следующих категориях:

a. Мужской бодибилдинг среди взрослых (максимум для девяти чемпионов)

b. Мужской бодибилдинг среди юниоров (максимум для трех чемпионов)

c. Мужской бодибилдинг среди мастеров (максимум для четырнадцати чемпионов)

18.2 В общей категории все будет проходить следующим образом:

1. Сразу после церемонии награждения в последней категории по бодибилдингу все победители категории будут выведены на сцену в порядке нумерации и выстроены в одну линию.

2. Главный судья IFBB проведет участников через 7 обязательных поз , выполняемых в центре сцены, в числовом порядке, в одной или двух группах, если необходимо. При необходимости может быть проведено сравнение участников.

3. По завершении выполнения обязательных поз участники выполняют 30-60 секундное упражнение, а затем 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, гарантируя, что ни один из двух или более участников не получит одинаковое место.

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

6. Если в “Общем зачете по категории” произойдет ничья, то эта ничья будет аннулирована с использованием метода “Относительного распределения” баллов по данной категории (см. статью 9, 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 19** **– Результаты командного зачета и награды**

19.1. Лучшие национальные команды: В рейтинг лучших национальных команд входят: - 6 лучших спортсменов по бодибилдингу среди мужчин на чемпионате мира по бодибилдингу

- Чемпионат мира среди юниоров:\*

-- 1 место в категории юниорского бодибилдинга среди мужчин в возрасте 16-20 лет

-- Топ-2 в категории юниоров по бодибилдингу среди мужчин 21-23 года

- Чемпионат мира среди мастеров:\*

-- Топ-3 в категории мастеров по бодибилдингу среди мужчин 40-44 лет

-- Топ-3 в категории мастеров по бодибилдингу среди мужчин 45-49 лет

-- Топ-1 в категории Мастера мужского бодибилдинга в возрасте 50-54 лет

-- Топ-1 в категории Мастера мужского бодибилдинга в возрасте 55-60 лет

-- Топ-1 в категории Мастера мужского бодибилдинга в возрасте 60 лет и старше

-- Топ-1 в категории "Мастера мужского бодибилдинга от 65 лет и старше"

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**1: ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ СЕМИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ПОЗ**

* 1. **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ В МУЖСКОМ БОДИБИЛДИНГЕ:**

1. Передние двойные бицепсы (см. рис. 1) Стоя лицом к судьям, выставив одну ногу на 40-50 см вперед и в сторону, спортсмен поднимает обе руки на уровень плеч и сгибает их в локтях. Руки должны быть сжаты в кулаки и повернуты вниз, чтобы вызвать сокращение бицепсов и мышц предплечья, которые являются основными группами мышц, подлежащих оценке в этой позе. Кроме того, участник должен постараться напрячь как можно больше других мышц , поскольку судьи будут осматривать все его тело, с головы до ног.

Судья сначала осмотрит мышцы бицепса в поисках полного, максимального развития мышцы , отметив, есть ли четкое разделение между передней и задней частями бицепса, и продолжит осмотр с головы до ног, наблюдая за развитием предплечий, дельтовидных мышц, грудных мышц, подтяжки грудно-дельтовидных мышц, брюшного пресса, бедер и икр. Судья также обратит внимание на плотность мышц, их рельефность и общий баланс.

2. Разворот передних лат (см. рис. 2) Стоя лицом к судьям, ноги и ступни на одной линии и на расстоянии до 15 см друг от друга, участник должен приложить раскрытые ладони или сжатые кулаки к пояснице или косым мышцам живота или взяться за них и растянуть широчайшие мышцы. В то же время участник должен постараться напрячь как можно больше других лобных мышц. Участнику категорически запрещается подтягиваться на плавках так, чтобы была видна внутренняя поверхность четырехглавой мышцы. Судья должен сначала посмотреть, может ли спортсмен продемонстрировать хорошее развитие широчайших мышц, создав тем самым V-образный торс. Затем судья должен продолжить осмотр с головы до ног, отмечая сначала общие аспекты телосложения, а затем концентрируясь на более детальных аспектах различных групп мышц.

3. Боковая сторона груди (см. рис. 3) Участник может выбрать любую сторону для этой позы, чтобы продемонстрировать “лучшую” руку. Он встанет левым или правым боком к судьям и согнет ближайшую к судьям руку под прямым углом, сжав кулак, а другой рукой возьмется за запястье. Ближайшая к судьям нога должна быть согнута в колене и опираться на носки. Затем участник должен расправить грудную клетку и, надавливая согнутой рукой спереди вверх, максимально напрячь бицепс. Он также будет напрягать мышцы бедра, в частности, двуглавую мышцу бедра, и, надавливая пальцами ног вниз, продемонстрирует сокращенные икроножные мышцы.

Судья уделяет особое внимание грудным мышцам и изгибу грудной клетки, бицепсам, бицепсам ног и икрам и завершает осмотр с головы до ног . В этой позе судья сможет рассмотреть мышцы бедра и икры в профиль, что поможет более точно оценить их сравнительное развитие.

4. Задние двойные бицепсы (см. рис. 4) Стоя спиной к судьям, участник сгибает руки в запястьях, как в позе передних двойных бицепсов, и отводит одну ногу назад, опираясь на носки. Затем он будет напрягать мышцы рук, а также мышцы плеч, верхней и нижней частей спины, бедер и икроножных мышц. Судья сначала исследует мышцы рук, а затем проводит осмотр с головы до ног, во время которого необходимо рассмотреть больше групп мышц, чем во всех остальных позах. Это включает в себя шею, дельтовидные мышцы, бицепсы, трицепсы предплечья, трапециевидные мышцы, большие мышцы спины, подостные мышцы, выпрямляющие позвоночник, наружные косые мышцы, широчайшие мышцы спины, ягодичные мышцы, бицепсы бедер и икры. Эта поза, вероятно , в большей степени, чем другие, поможет судье определить качество мышечной плотности, рельефности и общего равновесия спортсмена.

5. Разведите широчайшие мышцы спины (см. рис. 5) Стоя спиной к судьям, участник должен положить руки на талию , широко расставив локти, ноги и ступни на одной линии и на расстоянии до 15 см друг от друга. Затем он должен как можно шире напрячь широчайшие мышцы спины. Спортсмен должен приложить усилия к тому, чтобы продемонстрировать икроножную мышцу, противоположную той, которая была показана во время выполнения позы двойного бицепса спины , чтобы судья мог оценить обе икроножные мышцы одинаково. Участнику категорически запрещается подтягиваться на плавках для позирования таким образом, чтобы были видны большие ягодичные мышцы. 15 Судья обратит внимание на хороший разворот широчайших мышц спины, а также на хорошую плотность мышц и в заключение снова проведет осмотр с головы до ног.

6. Боковые трицепсы (см. рис. 6) Участник может выбрать любую сторону для этой позы, чтобы продемонстрировать “лучшую” руку. Он должен встать левым или правым боком к судьям и заложить обе руки за спину, либо сцепив пальцы, либо обхватив переднюю руку за запястье тыльной стороной ладони. Ближайшая к судьям нога должна быть согнута в колене, а ступня должна лежать ровно на полу. Нога, которая находится дальше всего от судей, должна быть согнута в колене, а ступня должна опираться на носок. Спортсмен должен оказывать давление на свою переднюю руку, заставляя тем самым сокращаться трехглавую мышцу. Он также поднимет грудную клетку и сократит мышцы брюшного пресса, а также бедра и икроножные мышцы.

Сначала судья осмотрит мышцы трицепса, а затем проведет осмотр с головы до ног . В этой позе судья сможет осмотреть мышцы бедра и икроножные мышцы в профиль, что поможет более точно оценить их сравнительное развитие. 7. Мышцы брюшного пресса и бедер (см. рис. 7) Стоя лицом к судьям, участник должен заложить обе руки за голову и выставить одну ногу вперед. Затем он должен напрячь мышцы брюшного пресса, слегка “прогибая” туловище вперед. В то же время он должен напрячь мышцы бедра передней ноги. Судья осмотрит мышцы брюшного пресса и бедра, а затем проведет осмотр с головы до ног.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**ФОТОГРАФИИ СЕМИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ПОЗ**

