**ПРАВИЛА ДИСЦИПЛИНЫ БОДИФИТНЕС**

**Статья 1 - Введение**

Женский Bodyfitness был официально признан IFBB новой спортивной дисциплиной

Исполнительный совет и конгресс IFBB 27 октября, 2002 (Каир, Египет).

 **Правила**

**Категории**

Соревнования по бодифитнесу открыты в следующих категориях:

**1.Статья 1 - Категории**

**- Бодифитнес женщины :**

а. Класс А: До и вкл. 158 см

б. Класс B: До 163 см включительно

c. Класс C: до 168 см включительно

д. Класс D: Более 168 см

- **Бодифитнес юниоры**

- возраст от 16 до 20 лет включительно:

a. Одна открытая категория

- возраст от 21 до 23 лет включительно:

a. Одна открытая категория

- **Бодифитнес Мастера**

- возраст от 35 до 39 лет включительно:

a. Один открытый класс

- возраст от 40 до 44 лет включительно:

a. Одна открытая категория

- возраст от 45 до 49 лет включительно:

a. Одна открытая категория

- 50 лет и старше:

a. Одна открытая категория

4.Категория может быть запущена только в том случае, если там

не менее 3 спортсменов. Если менее 3 спортсменов, категории будут объединены везде, где

возможно. Категории мастеров не будут объединяться.

Кроссоверы: Спортсмены по Бодифитнесу также могут участвовать в номинации

Акробатический фитнес на том же конкурсе, если они соответствуют определенным требованиям

обязательным в этом разделе.

**Статья 2 - Раунды**

2.1 Раунды:

Соревнования по бодибилдингу среди женщин будут состоять из следующих трех раундов:

1. Отборочный раунд (четыре четверть оборота)

2. Отборочный раунд 1 (Четыре четверть оборота и сравнение в четверть оборота) 5

3. Финал – Раунд 2 (Индивидуальная презентация “ “I-walking ” плюс четверть оборота)

**Статья 3. Отборочный раунд**

3.1 Общие положения: Расписание судейства 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.

3.2 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. 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. Четверть поворота Направо

b. Четверть поворота назад

c. Четверть поворота Направо

d. Передняя часть на четверть оборота

Примечание

1: Подробное описание четвертьфинальных упражнений для женщин по бодифитнесу 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 пить никаких жидкостей во время выступления.

5. По завершении четвертных поворотов вся категория будет выстроена в единую линию, в порядке нумерации, перед выходом с этапа.

 **Статья 4 - Предварительное голосование и финал: Форма одежды для всех раундов**

4.1 Одежда для раунда элиминации и других раундов (бикини из двух частей) будет соответствовать

следующие критерии:

1. Бикини будет простым непрозрачным в стиле из двух частей.

2. Цвет, ткань, текстура, орнамент и стиль бикини, а также цвет

и стиль высоких каблуков будут оставлены на усмотрение конкурента, за исключением

указано ниже.

3. Толщина подошвы высоких каблуков может составлять не более 1 см, а высота шпильки может

имеют максимум 12 см. Обувь для платформы не допускается.

4. Дно бикини покроет минимум ½ ягодичных максимусов и все лобные

площадь. Бикини должно быть в хорошем вкусе. Строки строго запрещены.

5. Одежда будет проверена во время официальной регистрации спортсмена.

4.2 Волосы могут быть стилизованы.

4.3 За исключением обручального кольца, браслетов и сережек, украшения носить не будут. Конкуренты

не будет носить очки, часы, парики или искусственные средства для фигуры, кроме грудных имплантатов.

Имплантаты или инъекции жидкости, вызывающие изменение естественной формы любых других частей или

мышцы тела строго запрещены и могут привести к дисквалификации

конкурент.

4.4 Использование дубильных веществ и бронзеров, которые можно вытирать, не допускается. Если загар отрывается

простым протиранием спортсмен не будет допущен на этап. Искусственная окраска тела

и могут быть использованы продукты для самостоятельного загара. Методы загара профессионального соревнования

(загар с аэрографом, загар с распылением в салоне) может использоваться, если применяется профессионалом

компании и квалифицированный персонал. Блестки, блеск, блестящий металлический жемчуг или золотая окраска

запрещены независимо от того, наносятся ли они как часть лосьона для загара и/или крема или наносятся

отдельно, независимо от того, кто наносил их на тело конкурента.

4.5 Чрезмерное нанесение масла на тело строго запрещено; тем не менее, масла для тела

и увлажняющие средства могут быть использованы в умеренных количествах.

4.6 Главный судья IFBB или делегированное им должностное лицо будет иметь право принимать решение

если наряд конкурента соответствует критериям, установленным Правилами, и приемлемый

стандарты эстетики. Спортсмен может быть дисквалифицирован, если наряд им не соответствует.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

ОПИСАНИЕ ЧЕТВЕРТЬФИНАЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОДИФИТНЕСУ

ВСТУПЛЕНИЕ:

 Судьям настоятельно рекомендуется помнить, что они судят соревнования по бодифитнесу среди женщин , а не соревнования по физподготовке среди женщин. Тип мускулатуры, сосудистость, рельефность мышц и/или худоба, проявляемые спортсменками женского телосложения из-за соблюдения диеты , не будут считаться приемлемыми, если они проявляются спортсменками, занимающимися бодифитнесом, и , следовательно, должны быть снижены.

ОБЩАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ:

Напоминаем судьям, что во время выступления необходимо учитывать осанку и манеру поведения участницы. Общий образ должен демонстрировать уравновешенность, женственность и уверенность в себе. Это особенно актуально в то время, когда участник стоит в строю, а также во время сравнения четвертьоборотов. Участники, стоящие в строю, должны быть предупреждены о том, что им не следует принимать напряженную позу с согнутыми в коленях руками и разведенными в стороны руками, демонстрирующими мускулатуру. Расслабленная позиция в составе означает, что участник будет: - встаньте прямо, лицом к судьям, свесив руки в стороны и поставив ноги вместе, или - слегка поверните корпус влево от судей, чтобы был хорошо виден стартовый номер участника, правую руку положите на бедро, а левую ногу слегка выдвиньте вперед и на сбоку. Поверните голову и глаза вперед, плечи отведите назад, грудь выпятите, живот втяните. По команде главного судьи IFBB участники, стоящие в шеренге, должны занять переднюю позицию.

ЧЕТВЕРТЬ ОБОРОТА Переднее положение:

Стойте прямо, голова и глаза направлены в ту же сторону, что и туловище, пятки вместе, ступни разведены в стороны под углом 30°, колени вместе и согнуты, живот втянут, грудь выпячена, плечи отведены назад, обе руки вытянуты вдоль центральной линии тела, локти слегка согнуты, большие и указательные пальцы сведите ладони вместе, повернув их к телу, и держите примерно на расстоянии 10 см от тела, слегка сложив ладони чашечкой. Участники, которые не смогут принять правильную стойку, получат одно предупреждение, после чего баллы будут вычтены из их счета.

Четверть оборота вправо (левой стороной к судьям):

Стойте прямо, голова и глаза направлены в ту же сторону, что и туловище, пятки вместе, ступни разведены в стороны под углом 30°, колени вместе и согнуты, живот втянут, грудь выпячена, плечи отведены назад, левая рука отведена немного назад от центральной линии тела и слегка согнута в локте, большой и указательные пальцы вместе, ладонь обращена к телу, кисть слегка согнута, правая рука отведена немного вперед от центральной линии тела, слегка согнута в локте, большой и указательные пальцы вместе, ладонь обращена к телу, кисть слегка согнута. Положение рук приведет к тому, что верхняя часть туловища слегка повернется влево, при этом левое плечо будет опущено, а правое поднято. Это нормально и не должно быть преувеличенным. Участники, которые не смогут принять правильную стойку, получат одно предупреждение, после чего баллы будут вычтены из их счета.

Четверть оборота назад:

Стойте прямо, голова и глаза направлены в ту же сторону, что и туловище, пятки вместе, ступни разведены в стороны под углом 30°, колени вместе и согнуты, живот втянут, грудь выпячена, плечи отведены назад, обе руки вытянуты вдоль центральной линии тела, локти слегка согнуты, большие и указательные пальцы сведите ладони вместе, повернув их к телу, и держите примерно на расстоянии 10 см от тела, слегка сложив ладони чашечкой. Участники, которые не смогут принять правильную стойку, получат одно предупреждение, после чего баллы будут вычтены из их счета.

Четверть оборота направо (правой стороной к судьям):

Стойте прямо, голова и глаза направлены в ту же сторону, что и туловище, пятки вместе, ступни разведены в стороны под углом 30°, колени вместе и разогнуты, живот втянут, грудь выпячена, плечи отведены назад, правая рука отведена немного назад от центральной линии тела, слегка согнута в локте, большой палец и пальцы вместе, ладонь обращена в направлении тела, рука 12 . слегка согните левую руку, держа ее немного впереди центральной линии тела, слегка согнув в локте, большой палец и остальные пальцы вместе, ладонь обращена к телу, кисть слегка согнута. Положение рук приведет к тому, что верхняя часть туловища слегка повернется вправо, при этом правое плечо будет опущено, а левое поднято. Это нормальное явление, и его не следует преувеличивать. Участники, которые не смогут принять правильную стойку, получат одно предупреждение, после чего баллы будут вычтены из их счета.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2:**

ОЦЕНКА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЖЕНЩИН В ЧЕТВЕРТЬ ОБОРОТА

 Во всех раундах участницы выходят на сцену в числовом порядке и, по возможности, в одну линию. Они будут участвовать в сравнениях четвертьфиналов в группах, состоящих не более чем из 8 участников (полуфинал) или 6 участников (финал) одновременно. Ожидается, что каждый судья будет наблюдать за всеми сравнениями. Во время проведения сравнений судья не должен упускать из виду тот факт, что он оценивает спортсмена как “целостную фигуру”. Судья должен сначала оценить общий спортивный вид спортсмена. Эта оценка должна учитывать все его телосложение в целом. Оценка, начинающаяся с общего впечатления о телосложении, должна учитывать прическу и макияж; общее спортивное развитие мускулатуры; представление сбалансированного, симметрично развитого телосложения; состояние кожи и ее тонус; а также способность спортсменки выглядеть уверенно, уравновешенно и грациозно.

Телосложение следует оценивать по уровню общего мышечного тонуса, достигнутому благодаря занятиям спортом и соблюдению диеты. Группы мышц должны быть округлыми и упругими, с небольшим количеством жировых отложений. Телосложение не должно быть ни чрезмерно мускулистым, ни чрезмерно худощавым, и не должно быть глубоких мышечных расслоений и/или бороздок. Телосложение, которое считается либо слишком мускулистым, либо слишком худощавым, должно быть сокращено. 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 “Полный комплект”, представленный спортсменкой. Оценка судьей физического состояния спортсменки должна включать в себя все выступление спортсменки, начиная с момента ее выхода на сцену и заканчивая моментом, когда она уходит со сцены. Участник соревнований по бодифитнесу всегда должен выглядеть с акцентом на “здоровое, подтянутое, спортивное” телосложение в привлекательном виде.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4:**

**ФОТОГРАФИИ ПОЗ**

**четверть оборота**

