**ПРАВИЛА ДИСЦИПЛИНЫ ВУМЕНС ФИЗИК**

**Статья 1. Введение**

Женская спортивная гимнастика была официально признана IFBB в качестве новой спортивной дисциплины Исполнительный совет и конгресс IFBB 11 ноября 2012 года (Гуаякиль, Эквадор). Категория "Женское телосложение" предназначена для женщин, которые предпочитают развивать менее мускулистое, но в то же время спортивное и эстетически привлекательное телосложение, в отличие от бывших женщин- культуристок.

1.1 Правила IFBB в области женского фитнеса состоят из положений, политики, директив и решений, призванных направлять деятельность IFBB и ее членов в области женского фитнеса.

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

**Статья 2– Категории**

2.1 Категории: Соревнования по физподготовке среди женщин на чемпионате мира проводятся в следующих категориях:

1. На соревнованиях мирового уровня по физподготовке среди женщин в настоящее время проводятся в двух категориях:

a. Класс A: До 163 см включительно

b. Класс D: Свыше 163 см 2.

В соревнованиях мирового уровня по физподготовке среди женщин существует одна открытая категория:

1. Возраст 35 лет и старше

3. A 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 , где это возможно. Категории мастеров 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 физподготовке среди женщин будут состоять из следующих четырех раундов:

1. Отборочный раунд (4 обязательные позы)

2. Отборочный раунд 1 (4 обязательные позы, сравнение в четверть оборота и обязательные позы) 3. Финал – Раунд 2 (Четвертьобороты, обязательные позы, сравнение и опускание)

4. Финал – раунд 3 (Выполнение обычных поз – 60 сек.)

**Статья 4. Отборочный Тур**

4.1 Общие сведения: Тайм-таблицы для Предопределения в каждой категории должно быть опубликовано после официального Спортсмен Регистрации. 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 группы одинакового размера и размещается на сцене таким образом, чтобы одна группа находилась слева от сцены, а другая - справа от нее. Центральная часть сцены остается открытой для сравнения.

3. В порядке убывания количества участников и группами не более десяти участников одновременно, каждая группа направляется в центр сцены для выполнения четырех обязательных поз.

4. Главный судья IFBB или режиссер-постановщик проведет участников по четырем обязательным позам, которые являются:

a. Передние двойные бицепсы (руки на уровне плеч, открытые ладони)

b. Боковые грудные мышцы

c. Задние двойные бицепсы (руки на уровне плеч, открытые ладони)

d. Боковые трицепсы

Примечание 1: Подробное описание обязательных поз для женского телосложения 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.

5. По завершении выполнения обязательных поз вся категория будет выстроена в единую линию в порядке нумерации, прежде чем покинуть сцену.

**Статья 5. Предварительное голосование и финал: Одежда для всех раундов**

5.1 Одежда для отборочного и других раундов (бикини из двух частей) должна соответствовать следующим критериям:

1. Бикини, состоящее из двух частей, должно быть сшито с хорошим вкусом и иметь надлежащую посадку по фигуре.

2. Низ бикини должен закрывать как минимум половину ягодичной мышцы и всю переднюю часть. Использование завязок строго запрещено.

3. Цвет, ткань, фактура и орнамент бикини будут выбраны на усмотрение спортсменки.

4. Обувь не допускается.

5. Одежда будет проверена во время официальной регистрации спортсменки.

5.2 Волосы могут быть уложены.

5.3 Ювелирные изделия, за исключением обручального кольца, браслетов и серег, не допускаются. Участники не будут носить очки, часы, парики или искусственные приспособления для фигуры, за исключением грудных имплантатов. Имплантаты или инъекции жидкости, вызывающие изменение естественной формы любых других частей тела или мышц, строго запрещены и могут привести к дисквалификации спортсмена.

5.4 Использование средств для загара и бронзаторов, которые можно стереть, запрещено. Если загар сойдет при простом вытирании, 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 и/или крема или отдельно, независимо от того, кто нанес их на тело участника.

5.5 Чрезмерное нанесение масел на тело строго запрещено, однако масла для тела и увлажняющие кремы можно использовать в умеренных количествах.

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

**Статья 6. Предварительное определение результатов: подсчет очков в отборочном раунде**

6.1 Подсчет очков в отборочном раунде.

1. В это время судьи будут оценивать общее телосложение на предмет степени общего спортивного развития мускулатуры, пропорций, симметрии, сбалансированности фигуры и оттенка кожи. Подробные критерии оценки спортсменок женского пола приведены в статье 10 этого раздела. Подсчет очков в отборочном раунде будет производиться следующим образом:

2. 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.

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

4. 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 четвертьфиналов, чтобы разорвать ничью.

5. Только 15 лучших участников пройдут в первый раунд, если это необходимо, по решению главного судьи IFBB Судья может уменьшить количество участников, прошедших в полуфинал, до 10 или увеличить это число до 17. В таких случаях будет проведен отборочный раунд, если участников будет более 10 и 17 соответственно. Решение будет принято и объявлено после официальной регистрации спортсменов.

**Статья 7. Предварительное голосование: Презентация первого раунда**

Раунд 1 может быть не проведен, если в категории 7 или менее участников. Решение принимается главным судьей и объявляется после официального выступления спортсмена. Регистрация будет включена в расписание соревнований.

7.1 Представление участников 1-го тура Порядок проведения 1-го тура будет следующим:

1. На сцену выводится весь состав участников, в порядке нумерации и в одну линию. Если позволяет время, каждый полуфиналист будет представлен по номеру, имени и стране. Решение будет принято главным судьей, который сообщит об этом ведущему церемонии или диктору.

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, состоящими не более чем из десяти участников одновременно, каждая группа будет направлена в центр сцены для выполнения четырех обязательных поз, как описано в статье 4.2.

 4. Эта первоначальная группировка участников и выполнение обязательных поз предназначены для того, чтобы помочь судьям определить, кто из участников примет участие в последующих сравнениях. Подробное описание обязательных поз женского телосложения приведено в Приложение 3 к настоящему 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, 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, занявших средние места в группе. IFBB Главный судья проводит второе и последующие сравнения до тех пор, пока все участники не будут сравнены хотя бы по одному разу. Общее количество сравнений будет определено IFBB Главный судья.

6. Все индивидуальные сравнения будут проводиться в центре внимания.

7. В первом раунде индивидуальных сравнений участники, по решению главного судьи IFBB, должны выполнить следующие четыре четвертьоборота, за которыми следуют четыре обязательных

Позы:

a. Четверть оборота вправо

b. Четверть оборота назад

c. Четверть оборота вправо

d. Четверть оборота вперед

e. Передние двойные бицепсы (руки на уровне плеч, с открытыми ладонями)

f. Боковая часть грудной клетки

g. Двойные бицепсы спины (руки на уровне плеч, с открытыми ладонями)

h. Боковые трицепсы Подробное описание четвертных поворотов приведено в Приложении 1 к этому разделу.

Подробное описание обязательных поз приведено в Приложении 3 к этому разделу.

8. После завершения последнего сравнения все участники вернутся в единый состав в порядке нумерации, 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 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 занесут оценки судей 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, суммируют оставшиеся пять баллов, 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 “Подкорке 1-го раунда” произойдет ничья, она будет расторгнута с использованием метода “Относительного размещения” для “Подкорков 1-го раунда” спортсмена. Примечание: Процедура использования метода относительного размещения: Оценки каждого отдельного судьи, выставленные спортсменам, сыгравшим вничью, будут сравниваться столбец за столбцом, при этом точка ставится над цифрой спортсмена, занявшего лучшее место. Оценки всех девяти судей обычной коллегии (за исключением альтернативных судей) будут учтены при подсчете тай-брейка. Количество очков будет подсчитано для каждого из спортсменов, набравших одинаковое количество очков. Спортсмен, набравший большее количество очков, будет объявлен победителем и получит более высокое место.

4. 6 лучших участников по итогам предварительного голосования пройдут в финал и начнут его с нулевого балла.

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

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

9.1 Оценка результатов 1-го раунда: 1-й раунд будет оцениваться с использованием следующих критериев:

1. Судья должен сначала оценить общий спортивный вид женщины и ее телосложение. Эта оценка должна начинаться с головы и продолжаться вниз, принимая во внимание все телосложение. Оценка, начинающаяся с общего впечатления от телосложения, должна учитывать прическу и макияж; общее спортивное развитие мускулатуры; представление о сбалансированном, симметрично развитом телосложении; состояние кожи и ее оттенок; а также способность спортсмена уверенно выступать на сцене.

2. 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 симметричное сбалансированное развитие всех групп мышц и рельефность. 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 позы 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, и в это время судья должен сравнить форму, плотность и рельефность мышц, не забывая при этом о соревновании.

3. Телосложение следует оценивать по уровню общего мышечного тонуса, достигнутому благодаря занятиям спортом и соблюдению диеты. Группы мышц должны иметь округлый и упругий вид с небольшим количеством жировых отложений. 4. При оценке также следует учитывать упругость и тонус кожи. Тон кожи должен быть ровным и здоровым на вид. 5. Оценка судьей физического состояния спортсменки должна включать в себя все выступление спортсменки, начиная с момента ее выхода на сцену и заканчивая моментом, когда она покидает сцену. В любом случае, спортсменка женского пола должна рассматриваться с акцентом на “здоровое, подтянутое, атлетически выглядящее, мускулистое телосложение в привлекательно представленном “общем виде”.

**Статья 10 – Финалы**

10.1 Порядок проведения финалов: 6 лучших спортсменов из отборочного турнира проходят в финал, который состоит из двух раундов следующим образом:

1. Раунд 2: Четвертьобороты, обязательные позы и приземление

2. Раунд 3: Позирование (до 60 секунд) 11.2 Одежда для раунда 2 должна соответствовать тем же критериям, что и для раунда 1 (см. статью 5). Примечание: Участники могут использовать костюмы, отличные от тех, что использовались в первом раунде, однако они все равно должны соответствовать стандартам вкуса и приличия, как описано в статье 5.

**Статья 11 – Финал: Презентация второго раунда**

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

1. На сцену выходят 6 лучших финалистов, выстроившись в одну линию и в порядке нумерации. Каждый финалист будет представлен по номеру, стране и имени.

2. 6 лучших финалистов выполнят четыре четвертьоборота и четыре обязательные позы в группе и в одно и то же время в центре сцены. После выполнения 4-й позы главный судья меняет порядок участников и повторяет четыре четвертьоборота и четыре обязательные позы еще раз. Эта часть 2-го 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 выполнения позы 6 лучших финалистов выстраиваются в одну линию, в порядке пронумерованности, перед тем как покинуть сцену.

5. Подробное описание четвертных поворотов и обязательных поз приведено в Приложении 1 и приложении 3 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 1-го отборочного раунда, 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 в ходе предварительного голосования (1-й раунд) , в финале не учитываются. Каждый участник начинает финальный этап 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 результатов второго раунда: Оценка результатов второго раунда проводится с использованием тех же критериев, которые подробно описаны в статье 10 (Оценка результатов первого раунда). Более подробная информация приведена в Приложении 1 и Приложении 3 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: Презентация третьего раунда (Позирование)**

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

1. Каждая из 6 лучших финалисток, в порядке их номеров, выполнит индивидуальное позирование под выбранную ею музыку продолжительностью не более 60 секунд. Этот раунд будет засчитан.

2. Использование реквизита запрещено.

3. Одежда для третьего раунда - бикини, состоящее из двух частей, которое должно 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 столбце, помеченном как “Подсчет 3-го раунда”.

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 финал с “нулевыми баллами”. Затем они запишут место каждого участника в графе с пометкой “ФИНАЛ 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 Подписчики. Если ничья все еще сохраняется, то будет использован метод “относительного размещения” и “Подсчет очков спортсмена во втором раунде” (см. статью 8, пункт 3).

**Статья 16 - Финал: Оценка 3-го раунда**

16.1 3-й раунд оценивается по следующим критериям:

1. Каждый судья оценивает выполнение позирования с целью демонстрации мускулатуры, выразительности, стиля и грации, индивидуальности, спортивной координации и общего результата. 2. Судьи следят за плавным, артистичным и хорошо поставленным номером. Напоминаем судьям, что во время этого раунда они оценивают номер и физическую форму.

**Статья 17 – Финал: Церемония награждения**

17.1 Церемония награждения 6 лучших финалистов будут вызваны на сцену для участия в церемонии награждения. Ведущий объявляет номер, имя и страну участника, занявшего 6-е место, и переходит к участнику, занявшему 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 призы./

**Статья 18 – Общая категория и награждение**

18.1 В соревнованиях по физподготовке среди женщин общая категория проводится в следующих категориях:

a. Женщины старшего возраста по физподготовке (максимум 2 чемпионки).

18.2 Общая категория определяется следующим образом:

1. Сразу после церемонии награждения в последней категории "Женское телосложение " две победительницы в этой категории будут выведены на сцену в порядке их пронумерованности и выстроены в одну линию.

2. Главный судья IFBB проведет участников по четырем четвертным поворотам и четырем обязательным позам, выполняемым в центре сцены, в числовом порядке, а затем в обратном порядке.

3. По завершении четвертных поворотов и обязательных поз участники покидают сцену.

4. Судьи будут использовать форму 6, озаглавленную “Индивидуальные расстановки судей (финалы)” , для определения 1-го или 2-го места каждого спортсмена.

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 в категории” будет зафиксирована ничья, то она будет аннулирована с использованием “Метода относительного распределения” в данной категории (см. статью 8, пункт 3).

 7. Будет объявлен “Абсолютный чемпион” и разыгран общий приз IFBB. вручается ей президентом IFBB или высшим должностным лицом IFBB на конкурсе. Трофей будет предоставлен Национальной федерацией-организатором.

**Статья 19 – Результаты командного зачета и награждение**

19.1 Лучшие национальные команды:

В рейтинг лучших национальных команд входят:

- 1-я лучшая спортсменка по физической подготовке среди женщин на чемпионате мира по фитнесу - 1-я лучшая спортсменка по физической подготовке среди женщин на чемпионате мира среди мастеров 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**

ЧЕТВЕРТЬОБОРОТЫ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ФИЗПОДГОТОВКЕ СРЕДИ ЖЕНЩИН вступление: Судьям настоятельно рекомендуется помнить, что они судят соревнования по женскому телосложению , а не соревнования по женскому бодибилдингу. Тип мускулатуры, расширение сосудов, рельефность мышц и сухость, демонстрируемые женскими Спортсмены по бодибилдингу не будут допущены к участию в соревнованиях, если они будут представлены спортсменками женского пола и, следовательно, их телосложение должно быть снижено.

**ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ**:

Напоминаем судьям, что во время выступления необходимо учитывать осанку и манеру держаться 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, когда руки согнуты и разведены в стороны, демонстрируя мускулатуру. Расслабленная поза в строю означает, что участник должен стоять прямо, лицом к судьям, руки опущены вдоль тела, ноги вместе. Голова и глаза направлены вперед, плечи отведены назад, грудь выпячена, живот втянут. 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 разведите их в стороны, слегка сложив ладони чашечкой. Участники, которые не смогут принять правильную стойку, получат одно предупреждение, после чего баллы будут вычтены из их счета.

**Повернитесь на четверть вправо (левой стороной к судьям):**

Выпрямитесь, голова и глаза должны быть направлены в ту же сторону, что и корпус, пятки вместе, Ступни разведены в стороны под углом 30°, колени вместе и разгибаются, живот втянут, грудь выпячена, плечи отведены назад, левая рука отведена немного назад от центральной линии тела, слегка согнута в локте, большой и указательный пальцы вместе, ладонь обращена в направлении тела, кисть слегка согнутая в локте правая рука находится немного впереди центральной линии тела , большой палец и остальные пальцы вместе, ладонь обращена к телу, кисть слегка согнута в локте . 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.

**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 разведите их в стороны, слегка сложив ладони чашечкой.

**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 по направлению к телу, кисть слегка согнута, левую руку держите 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.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**:

ОЦЕНКА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ СПОРТСМЕНКИ В ЧЕТВЕРТЬОБОРОТЕ Судья должен сначала оценить общий спортивный вид спортсменки. При этой оценке следует учитывать все ее телосложение в целом. Оценка, начинающаяся с общего впечатления о телосложении, должна учитывать прическу и макияж; общее спортивное развитие мускулатуры; представление о сбалансированном, симметрично развитом телосложении; состояние кожи и ее тонус; а также способность спортсмена уверенно выглядеть, уравновешенность и грация. Телосложение следует оценивать по уровню общего развития мышц, 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 на нем не должно быть глубоких мышечных расслоений и/или бороздок.

Телосложение, которое считается слишком мускулистым или слишком худощавым, должно быть уменьшено. При оценке также следует учитывать упругость и тонус кожи. Цвет кожи должен быть ровным и здоровым на вид, без целлюлита. Прическа и макияж должны дополнять “Общую комплектацию”, представленную спортсменкой. Оценка судьей телосложения спортсменки должна включать в себя всю презентацию спортсменки, начиная с момента ее выхода на сцену и заканчивая моментом , когда она покидает сцену. Во все времена, фитнес конкурент должен быть просмотрены с акцент на “здоровым, бодрым, спортивным” телосложением, в привлекательной представлены “общая Пакет”.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3: ОПИСАНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ПОЗ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ФИЗПОДГОТОВКЕ СРЕДИ ЖЕНЩИН**

1.1 ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН:

1. Передние двойные бицепсы Стоя лицом к судьям, расставив ноги на одной линии и разведя правую/левую ногу в сторону, участник должен поднять обе руки на уровень плеч и согнуть их в локтях. Кисти должны быть раскрыты, пальцы направлены вверх. Кроме того, участник должен постараться напрячь как можно больше других мышц, поскольку судьи будут осматривать все его тело, с головы до ног.

Судья будет оценивать все телосложение, с головы до ног, наблюдая за общими линиями тела и балансом, контурами каждой части тела, достигаемыми за счет развития соответствующих мышц, а также за общими пропорциями тела и симметрией. Судья также обратит внимание на плотность мышц, низкий уровень жира в организме и общий баланс.

2. Боковая сторона груди Участник может выбрать любую сторону для этой позы, чтобы продемонстрировать “лучшую” руку. Она должна стоять левым или правым боком к судьям, слегка развернув верхнюю часть туловища к судьям, лицом к судьям, втянув живот, ближайшая к судьям нога прямая, согнутая в колене, выдвинутая вперед и опирающаяся на носки, нога как можно дальше от судей слегка согните ногу в колене, ступня должна быть прижата к полу, обе руки слегка вытянуты перед телом, прямые и согнутые в локтях, большой и указательный пальцы вместе, ладони обращены вниз и лежат вместе или одна поверх другой. Затем участница должна напрячь грудные мышцы, трехглавую мышцу и мышцы бедра, в частности, двуглавую мышцу бедра, и, надавливая пальцами ног вниз, продемонстрировать сокращенные икроножные мышцы.

Судья уделит особое внимание грудным мышцам, трицепсам, четырехглавой мышце ног и икроножной мышце и завершит 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.

3. Двойные бицепсы на спине Стоя спиной к судьям, участница сгибает руки так же, как в положении спереди Примите позу с двумя бицепсами, разведите руки в стороны, отведите одну ногу назад и поставьте ее на носки. Затем она будет напрягать мышцы рук, а также плечи, верхнюю и нижнюю части спины, бедра и икроножные мышцы.

Судья будет оценивать все телосложение, с головы до ног, наблюдая за общими линиями тела и балансом, контурами каждой части тела, достигаемыми за счет развития соответствующих мышц, а также за общими пропорциями тела и симметрией. Судья также обратит внимание на плотность мышц, низкий уровень жира в организме и общий баланс.

4. Боковые трицепсы Участник может выбрать любую сторону для этой позы, чтобы продемонстрировать “лучшую” руку. Она должна встать левым или правым боком к судьям, лицом к ним, выпятив грудь и втянув живот, и заложить обе руки за спину, схватив переднюю руку за запястье тыльной стороной ладони. Ближайшая к судьям рука должна быть выпрямлена и согнута в локте, большой и указательный пальцы должны быть вместе, ладонь должна быть обращена вниз и находиться в горизонтальном положении. Спортсменка должна оказывать давление на свою переднюю руку, заставляя тем самым сокращаться трехглавую мышцу. Задняя нога должна быть согнута в колене, а ступня должна плотно прилегать к полу. Ближайшая к судьям нога должна быть прямой, согнутой в колене, выдвинутой вперед и опираться на носки.

Сначала судья осмотрит трицепсы и завершит осмотр с головы до ног . В этой позе судья сможет рассмотреть все тело в профиль, контуры грудной клетки и брюшного пресса, мышцы бедер и икроножных мышц, что поможет при более точной оценке их сравнительного развития.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4: Картинки**

**ВУМЕНС ФИЗИК**

**Четверть оборота**



ВУМЕНС ФИЗИК

Обязательные позы

