**ПРАВИЛА ДИСЦИПЛИНЫ ФИТ-ПАРЫ**

**РАЗДЕЛ**

Фит-пара может состоять из мужчины, выступающего в категории Men's Physique, и женщины, выступающей в категории Bikini.

Предварительное судейство: Форма одежды для позирования во всех раундах

***Одежда для позирования должна соответствовать следующим требованиям:***

 Мужчины должны быть одеты в ту же одежду, что и в Пляжном бодибилдинге: непрозрачные, свободно облегающие шорты. Цвет и ткань шорт остается на усмотрение спортсмена. 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 набивки в любом месте плавок запрещено. Обувь запрещена.

 Женщины выступают в том же костюме, что и в женском бикини-фитнесе, но выступают босиком. Бикини должно быть непрозрачным, состоящим из двух частей. Цвет, ткань, текстура, орнамент и стиль бикини оставляется на усмотрение спортсмена, за исключением случаев, указанных ниже. Нижняя часть бикини должна закрывать минимум 1/3 ягодичной мышцы и всю лобную область. Бикини должно соответствовать хорошему вкусу.

 Костюмы, должны подчеркивать телосложение Фит-пары и их внешний вид как единого целого. Оба члена каждой фит-пары должны носить одинаковые номера, приколотые к левой стороне шорт или бикини. Если имеется только один комплект номеров, номер должен носить участник-мужчина.

 За исключением обручального кольца, мужчины не должны носить обувь, очки, часы, браслеты, подвески, ожерелья, браслеты, серьги, парики, отвлекающие украшения или искусственные приспособления для улучшения фигуры. Женщины могут иметь браслеты и серьги.

Использование реквизита во время презентации строго запрещено.

***Оценка фит-пары:***

Судья будет оценивать каждую фит-пару как единое целое. Те, чьё телосложение соответствует, гармонирует и дополняет друг друга, получат более высокие места, чем фит-пары, чьё телосложение заметно отличается и не сбалансировано, как в случае с высоким эктоморфным мужчиной и невысокой мезоморфной женщиной, или наоборот.

Презентация на сцене имеет первостепенное значение, с соответствующими костюмами для позирования и загаром. Хорошая презентация пары может произвести впечатление на судей своей способностью двигаться, сочетаться и работать вместе как единое целое.

Подробное описание того, как оценивать сравнения в фит-парах в четырёх поворотах, приведено в Приложении 2 к данному разделу.

Описание «четвертьповоротов»

Процедуры для Раунда сравнения будут следующими:

пары будут выведены на сцену, одна за другой, в порядке возрастания номеров, и представят свою презентацию I-walking, длящуюся не более 20 секунд на пару:

- Пара пройдет к центру сцены, остановится и выполнит четыре различные позы по своему выбору, но не обязательные для бодибилдинга или классического бодибилдинга женщины. Выполняя это представление, спортсмены должны стараться двигаться вместе, в гармонии, а не как отдельные, индивидуальные участники.

- Затем пара пройдет к линии в задней части сцены.

Пары выполнят четыре четвертных оборота, в группах по три одновременно, в центре сцены.

После четвертьоборотов пары выстраиваются в одну линию перед выходом со сцены.

Подробное описание четвертьоборотов представлено в Приложении 1 к данной секции.

***ПРИЛОЖЕНИЕ 1:***

***ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ ЧЕТВЕРТЬОБОРОТОВ ФИТ-ПАРЫ***

***ПЕРЕДНЯЯ ПОЗИЦИЯ:***

Мужчины:

Прямая, напряженная стойка, голова и глаза направлены в ту же сторону, что и тело, одна рука лежит на бедре, четыре пальца на передней части тела, одна нога слегка отведена в сторону. Вторая рука свисает вниз вдоль тела, слегка отведена в сторону, локоть слегка согнут, с открытой ладонью и прямыми, эстетически сконфигурированными пальцами. Колени не согнуты, мышцы живота и широчайшие мышцы спины слегка сокращены, голова поднята. Участники, не принявшие правильную стойку, получат одно предупреждение, после чего из их оценки будут вычтены очки.

Женщины:

Спортсменки стоят прямо, голова и глаза направлены в ту же сторону, что и тело, одна рука лежит на бедре, одна нога слегка отведена в сторону. Вторая рука свисает вниз вдоль тела, слегка отведена в сторону, с открытой ладонью и прямыми, эстетически сконфигурированными пальцами. Колени не согнуты, живот втянут, грудь выпячена, плечи отведены назад.

Четверть поворота вправо:

Мужчины:

Участники выполняют первый четверть оборота вправо. Они стоят левым боком к судьям, верхняя часть тела слегка повернута в сторону судей, лицо смотрит на судей. Левая рука лежит на левом бедре, правая рука держится внизу и немного впереди от центральной линии тела, локоть слегка согнут, с открытой ладонью и прямыми, эстетично сконфигурированными пальцами. Левая нога (ближайшая к судьям) слегка согнута в колене, опирается плашмя на пол. Правая нога (самая дальняя к судьям) согнута в колене, стопа отведена назад и опирается на пальцы.

Женщины:

Спортсменки выполняют первый поворот на четверть оборота вправо. Они встают левым боком к судьям, верхняя часть тела слегка повернута в сторону судей, лицо смотрит на судей. Правая рука лежит на правом бедре, левая рука держится внизу и немного отведена назад от центральной линии тела, с открытой ладонью и прямыми, эстетично сконфигурированными пальцами. Левое бедро слегка приподнято, левая нога (ближайшая к судьям) слегка согнута в колене, левая стопа опирается на пальцы около центральной линии тела.

Четверть поворота назад:

Мужчины:

Прямая, напряженная стойка, голова и глаза направлены в ту же сторону, что и корпус, одна рука лежит на бедре, четыре пальца на передней части корпуса, вторая рука свисает вниз вдоль корпуса, слегка отведена в сторону, локоть слегка согнут, с открытой ладонью и прямыми, эстетично сконфигурированными пальцами, одна нога слегка отведена в сторону, опирается на пальцы. Широчайшие мышцы спины слегка сокращены, голова поднята.

Женщины:

Участницы выполняют следующий четверть оборота вправо и встают спиной к судьям. Они должны стоять прямо, не наклоняя верхнюю часть тела вперед. с одной рукой, лежащей на бедре, и одной ногой, слегка отведенной в сторону. Вторая рука свисает вниз вдоль тела, слегка отведена в сторону, с открытой ладонью и прямыми, эстетически сконфигурированными пальцами. Колени не согнуты, живот втянут, грудь выпячена, плечи отведены назад. Изгиб поясницы естественный, верхняя часть спины прямая, голова поднята. Участникам не разрешается поворачивать верхнюю часть тела в сторону судей, во время сравнения они должны быть обращены к задней части сцены. Стояние в симметричной позе с опорой на 2 ноги является неправильным. Конкурсант, стоящий в такой позиции, может быть поставлен в протоколах ниже или даже изгнан со сцены.

Четверть поворота вправо:

Мужчины:

Участники выполняют следующий четверть оборота вправо. Они встают правым боком к судьям, верхняя часть тела слегка повернута в сторону судей, лицо смотрит на судей. Правая рука лежит на правом бедре, левая рука держится внизу и немного впереди от центральной линии тела, локоть слегка согнут, с открытой ладонью и прямыми, эстетически сконфигурированными пальцами. Правая нога (ближайшая к судьям) слегка согнута в колене, опирается плашмя на пол. Левая нога (самая дальняя к судьям) согнута в колене, стопа отведена назад и опирается на пальцы.

Женщины:

Участницы выполняют следующий четверть оборота вправо и встают правым боком к судьям, при этом верхняя часть тела слегка повернута в сторону судей, а лицо смотрит на судей. Левая рука лежит на левом бедре, правая рука держится внизу и слегка отведена назад от центральной линии тела, с открытой ладонью и прямыми, эстетично сконфигурированными пальцами. Правое бедро слегка приподнято, правая нога (ближайшая к судьям) слегка согнута в колене, правая стопа опирается на пальцы, расположенные близко к центральной линии тела.