**ПРАВИЛА ДИСЦИПЛИНЫ ФИТНЕС-БИКИНИ**

**Введение**

Категория Фитнес-бикини была официально признана новой дисциплиной Исполнительным советом IFBB и Конгрессом IFBB 07 ноября 2010 года (Баку, Азербайджан). В 2021 году международное название этой номинации было изменено с Women's Bikini Fitness на Women's Bikini.

**Правила:**

**Категории:**

Соревнования по Фитнес-бикини проводятся в следующих 8-ми ростовых категориях:

- до 158 см,

- до 160 см,

- до 162 см,

- до 164 см,

- до 166 см,

- до 169 см,

- до 172 см,

- выше 172 см.

На соревнованиях среди юниорок в Фитнес-бикини, в настоящее время, существуют следующие категории:

* от 16 до 20 лет включительно:

- до 160 см,

- до 166 см,

- выше 166 см,

* от 21 до 23 лет включительно:

- до 160 см,

- до 166 см,

- выше 166 см.

На соревнованиях по мастерам – Фитнес-бикини среди женщин - существуют следующие категории:

* от 35 до 39 лет включительно:

- до 164 см,

- выше 164 см,

* от 40 до 44 лет включительно: одна открытая категория,
* 45 лет и старше: одна открытая категория.

Категория может быть запущена в том случае, если в ней участвует не менее 5 спортсменок. Если менее 5 спортсменок, категория может быть объединена со следующим более высокой ростовой категорией, где это возможно.

**Переходы в другие категории (кроссоверы)**

Участницы Фитнес-бикини могут также участвовать в одном турнире в других номинациях: Артистический фитнес и Фит-модель, если они соответствуют определенным требованиям, обязательным для каждой из этих номинаций.

**Раунды**

Соревнования Фитнес-бикини состоят из следующих раундов:

1. Отборочный раунд - отбор 15-ти лучших.

2. Финальный раунд - индивидуальная презентация “I-walking” и сравнение в четырёх поворотах.

**Отборочный раунд**

**Общие положения:**

Все участницы несут личную ответственность за обеспечение того, чтобы они присутствовали на сцене и были готовы к соревнованиям, когда их категория будет вызвана на сцену, в противном случае они могут быть сняты с соревнований.

**Процедуры отборочного раунда**

Отборочный раунд проводится, если в категории более 15 участниц. При необходимости главный судья может уменьшить количество спортсменок, прошедших квалификацию в полуфинал, до 10 или увеличить это число до 17. В таких случаях отборочный раунд проводится при наличии более 10 и 17 участниц соответственно.

**Отборочный раунд будет проводиться следующим образом:**

Весь состав выводится на сцену по порядку номеров в одну линию или две линии, если это необходимо. Состав участниц делится на две группы одинакового размера и размещается на сцене так, чтобы одна группа находилась слева от сцены, а другая - справа от сцены. Центральная часть сцены оставлена открытой для сравнения.

В численном порядке и группами, не более десяти участников одновременно, каждая группа направляется в центральную зону сцены для выполнения четырех поворотов.

**Примечание 1:**

Участницы не должны жевать резинку или какие-либо другие продукты во время выступления.

**Примечание 2:**

Участницы не должны пить никаких жидкостей во время выступления на сцене.

**Желтая и красная карточки**

Спортсменка, которая, несмотря на предварительное предупреждение главного судьи, неправильно выполняет поворот или принимает позу, получит желтую карточку. Если она продолжит в том же духе, то судья поднимает красную карточку и по результатам этого раунда участница опустится на одно место ниже в итоговом протоколе.

Выполняя поворот вперед и поворот назад, широчайшие мышцы спины должны быть расправлены естественным образом, без максимального сокращения, характерного для позирования в бодибилдинге.

По завершении четырёх поворотов, вся категория будет преобразована в одну линию в числовом порядке, прежде чем покинуть сцену.

**Соревновательный костюм:**

Соревновательный костюм для бикини должен соответствовать следующим критериям:

Бикини должен быть непрозрачным, состоящим из двух частей.

Цвет, ткань, текстура, орнамент и фасон бикини, а также цвет и фасон туфель на высоких каблуках будут оставлены на усмотрение участника, за исключением случаев, указанных ниже.

Толщина подошвы туфель на высоком каблуке может составлять не более 1 см, а высота шпильки - не более 12 см. Обувь на платформе не допускается.

Нижняя часть бикини должна покрывать минимум 1/3 большой ягодичной мышцы и всю лобную область. Бикини должно быть в хорошем вкусе. Использование стринг строго запрещено.

Одежда будет проверена во время официальной регистрации спортсмена.

За исключением обручального кольца, браслетов и серег, украшения носить не разрешается. Участницы не должны носить очки, часы, парики или искусственные средства для улучшения фигуры, за исключением грудных имплантатов. Импланты или инъекции жидкостей, вызывающие изменение естественной формы любых других частей или мышц тела, строго запрещены и могут привести к дисквалификации участника.

Использование средств для загара и бронзаторов, которые можно стереть, не допускается. Если загар стирается простым вытиранием, спортсмену не будет разрешено выходить на сцену. Можно использовать искусственную краску для тела и средства для автозагара. Профессиональные методы загара для соревнований (аэрографический загар, аэрозольный загар в салоне) могут быть использованы, если они применяются профессиональными компаниями и квалифицированным персоналом. Блестки, блестящий металлический жемчуг или золотая окраска запрещены, независимо от того, наносятся ли они в составе лосьона для загара и/или крема или наносятся отдельно, независимо от того, кто нанес их на тело участницы.

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

Главный судья или уполномоченное им должностное лицо будет иметь право принять решение, соответствует ли одежда участника критериям, установленным в Правилах, и приемлемому стандарту эстетики. Спортсменка может быть дисквалифицирована, если одежда им не соответствует.

**Подсчет очков в отборочном раунде**

Во время отборочного раунда судьи будут оценивать общее телосложение на предмет пропорциональности, симметрии, баланса, формы и тона кожи.

**Подсчет очков в отборочном раунде будет происходить следующим образом:**

Если участниц более 15, судьи выберут 15 лучших, поставив “X” рядом с их номерами.

15 лучших участниц пройдут в финальный раунд. При необходимости главный судья может уменьшить количество спортсменок, прошедших квалификацию в финал до 10 или увеличить это число до 17. В таких случаях отборочный раунд проводится при наличии более 10 и 17 участниц соответственно.

**Финальный раунд**

Отборочный раунд может не проводиться, если в категории 18 или менее участниц. Решение будет принято главным судьей.

**Процедуры для финального раунда будут следующими:**

Лучшие финалистки будут вызваны на сцену, одна за другой, по порядку номеров, и будут выполнять проходку:

- Участница проходит в центр сцены, останавливается и выполняет четыре различные позиции по своему выбору.

- Затем участница проходит на заднюю часть сцены.

С целью экономии времени, процедура проходки может выполняться каждой участницей уже после того, как все участницы выстроятся на сцене.

Весь состав выводится на сцену в числовом порядке и в одну линию. Каждая финалистка будет представлена по номеру, имени и фамилии.

Состав будет разделен на две группы одинакового размера и будет расположен на сцене так, чтобы одна группа находилась слева от сцены, а другая - справа от сцены. Центральная часть сцены будет оставлена открытой для сравнения.

В численном порядке и группами, не более 8-ми участниц одновременно, каждая группа будет направлена в центральную зону сцены для выполнения четырех поворотов. Выполняя каждый поворот, участницы должны стоять неподвижно.

Эта первоначальная группировка участниц и выполнение четырёх поворотов предназначены для того, чтобы помочь судьям определить, какие участницы примут участие в последующих сравнениях.

Все судьи представляют свои индивидуальные предложения для первого сравнения пяти лучших спортсменок главному судье. На их основе главный судья сформирует первое сравнение. Количество сравниваемых спортсменок будет определено главным судьей, но одновременно будет сравниваться не менее трех и не более восьми спортсменок. Затем судьям может быть предложено представить индивидуальные предложения для второго сравнения следующих пяти спортсменок, включая участниц, занявших места в середине группы. Главный судья формирует второе и последующие сравнения до тех пор, пока все участницы не будут сравнены хотя бы один раз. Общее количество сравнений будет определено главным судьей.

Все индивидуальные сравнения будут проводиться в центре сцены.

В первом сравнении для более объективной оценки участниц следует поменять местами и сравнить еще раз.

По завершении последнего сравнения все участницы вернутся в линию по порядку номеров, прежде чем покинуть сцену.

Если при подсчете баллов получается ничья, то места распределяются методом относительного размещения.

**Примечание: Процедура «Метода относительного размещения»:**

Оценки каждого отдельного судьи для спортсменок набравших одинаковое количество баллов, будут сравниваться по столбцам, при этом точка ставится поверх номера для спортсменки, занявшей более высокое место. Все девять оценок обычных судей (за исключением альтернативных судей) будут включены в расчеты. Количество точек будет подсчитано для каждой из спортсменок, набравших одинаковое количество баллов. Спортсменка, набравшая большее количество точек (побед), получит высшее место.

**Оценка раунда**

**Оценка первого раунда:**

Оценка должна учитывать все телосложение в целом. Оценка, начинающаяся с общего впечатления о телосложении, должна учитывать волосы; общее развитие и форму тела; представление сбалансированного, пропорционально и симметрично развитого, гармоничного телосложения; состояние кожи и её тонус; и способность спортсменки уверенно представлять себя, женственность и грация.

Телосложение следует оценивать по уровню общего тонуса тела, достигнутого благодаря занятиям спортом и диете. Тело должно иметь приятный и упругий внешний вид с уменьшенным количеством жира в организме, при этом оно может выглядеть «гладким». Телосложение не должно быть ни чрезмерно мускулистым, ни чрезмерно худым и не должно быть чрезмерной, глубокой дефиниции. Телосложение, которое считается слишком мускулистым, слишком крепким или слишком худым, должно быть оценено ниже.

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 общий вид, представленный спортсменкой.

Оценка судьей телосложения спортсменки должна включать в себя всю презентацию спортсменки, с момента ее выхода на сцену до момента, когда она уходит со сцены. В любом случае, участница Фитнес-бикини должна рассматриваться с акцентом на “здоровое и подтянутое” телосложение в привлекательно представленном общем виде.

Судьям напоминается, что это не соревнование по Бодифитнесу. У спортсменок должна быть форма мышц, но не разделение, четкость, очень низкий уровень жира в организме, сухость или плотность, которые наблюдаются на соревнованиях по Бодифитнесу. Любая участница, которая демонстрирует эти особенности, должна быть оценена ниже.

**Приложение 1.**

**описание поз в номинации фитнес-бикини.**

Судьям настоятельно напоминается, что они судят конкурс Фитнес-бикини. Чрезмерная мускулатура, венозность, рельефность и разделение мышц, сухость и/или худоба, вызванная диетой, не будут считаться приемлемыми, если их демонстрирует участница Фитнес-бикини.

**ОБЩАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ:**

Судьям напоминается, что необходимо учитывать осанку участницы во время её пребывания на сцене. Общий создаваемый образ должен демонстрировать грациозность, женственность и уверенность в себе. Это особенно важно, когда участница выполняет проходку в финале, стоя в линии и во время сравнений. Когда участницы стоят в линии, они должны быть предупреждены о том, чтобы не напрягаться, демонстрируя мускулатуру.

Расслабленная поза означает, что участница должна стоять прямо, лицом к судьям, положив одну руку на бедро, а одну ногу слегка отведя в сторону. Вторая рука свисает сбоку. Голова и глаза направлены вперед, плечи отведены назад, грудь выпячена, живот втянут.

Спортсменка, которая, несмотря на предварительное предупреждение главного судьи, неправильно выполняет поворот или принимает позу, получает желтую карточку. Если она продолжает в том же духе, то по результатам этого раунда она опустится на одно место ниже.

Выполняя каждую позу, участницы должны стоять неподвижно. Широчайшие мышцы спины должны быть расправлены естественным образом, без максимального сокращения, как это делают культуристы.

***Фронтальная поза***

Участницы должны стоять прямо, голова и глаза направлены в ту же сторону, что и тело, одна рука лежит на бедре, а одна нога слегка отведена в сторону. Вторая рука свисает вдоль тела, слегка отведена в сторону, с открытой ладонью и прямыми, эстетически оформленными пальцами. Колени разогнуты, живот втянут, грудь выпячена, плечи отведены назад. Стоять с опорой на двух ногах неправильно. Участница, стоящая в таком положении, может быть отстранена судьями или даже удалена со сцены.

***Четверть оборота вправо (левая сторона к судьям):***

Участницы должны выполнить первый поворот на четверть вправо. Они будут стоять левым боком к судьям, слегка повернув верхнюю часть туловища в сторону судей и глядя лицом на судей. Правая рука лежит на правом бедре, левая рука опущена и слегка отведена от центральной линии тела, с открытой ладонью и прямыми, эстетически оформленными пальцами. Левое бедро слегка приподнято, левая нога (ближайшая к судьям) слегка согнута в колене, левая ступня опирается на пальцы ног вблизи центральной линии тела.

***Четверть оборота назад:***

Участницы выполняют следующий поворот вправо и встают спиной к судьям. Они стоят прямо, не наклоняя верхнюю часть тела вперед. При этом одна рука лежит на бедре, а одна нога слегка отведена в сторону. Вторая рука свисает вдоль тела, слегка отведена в сторону, с открытой ладонью и прямыми, эстетически оформленными пальцами. Колени разогнуты, живот втянут, грудь выпячена, плечи отведены назад. Изгиб нижней части спины естественный или с небольшим лордозом, верхняя часть спины прямая, голова поднята. Участникам не разрешается поворачивать верхнюю часть тела к судьям, и они должны быть обращены лицом к задней части сцены все время во время сравнения. Стоять на две ноги неправильно. Участница, стоящая в таком положении, может быть отстранена судьями или даже удалена со сцены.

***Четверть оборота вправо (правая сторона к судьям):***

Участницы должны выполнить следующий поворот направо и встать правой стороной к судьям, слегка повернув верхнюю часть тела в сторону судей и глядя лицом на судей. Левая рука лежит на левом бедре, правая рука опущена и слегка отведена от центральной линии тела, с открытой ладонью и прямыми, эстетически оформленными пальцами. Правое бедро слегка приподнято, правая нога (ближайшая к судьям) слегка согнута в колене, правая ступня опирается на пальцы ног вблизи центральной линии тела.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2.**

**как оценивать фитнес-бикини**

Оценка должна учитывать все телосложение в целом. Оценка, начинающаяся с общего впечатления о телосложении, должна учитывать волосы, макияж и лицо, общее развитие и форму тела; представление о сбалансированном, пропорционально и симметрично развитом телосложении; состояние кожи и тон кожи; и состояние спортсменки, способность преподнести себя уверенно, женственно и грациозно.

Поскольку развитие мускулатуры и качество мышц не оцениваются, судьи должны отдавать предпочтение спортсменкам с гармоничным, пропорциональным, классическим женским телосложением, хорошей осанкой, правильным анатомическим строением (включая силуэт, правильные изгибы позвоночника, конечности и туловище в хороших пропорциях, прямые ноги). Вертикальные пропорции (ноги к длине верхней части тела) и горизонтальные пропорции (бедра и талия к ширине плеч) являются одними из ключевых факторов.

Телосложение следует оценивать по уровню общего тонуса тела, достигнутого благодаря занятиям спортом и диете. Части тела должны иметь красивый и упругий внешний вид с уменьшенным количеством жира в организме, но могут выглядеть и более «гладкими», чем в Бодифитнесе. Телосложение не должно быть ни чрезмерно мускулистым, ни чрезмерно худощавым и не должно быть чрезмерной дефиниции. Участницы чьё телосложение, которое считается слишком мускулистым, слишком жестким, слишком сухим или слишком худым, должны быть поставлены ниже.

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 общий вид, представленный спортсменкой.

Оценка судьей телосложения спортсменки должна включать в себя всю презентацию спортсменки, начиная с момента, когда она выходит на сцену, и заканчивая моментом, когда она уходит со сцены. Форму участниц Фитнес-бикини следует оценивать, обращая особое внимание, на здоровое и подтянутое телосложение, в привлекательной презентации.

Судьям напоминается, что это не соревнование по Бодифитнесу. Участницы должны иметь хорошую форму своих мышц, но не дефиницию, четкость, очень низкий уровень жира в организме, сухость или жесткость, которые наблюдаются на соревнованиях по Бодифитнесу. Любая участнца, которая демонстрирует эти особенности, должна быть поставлена ниже.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**

**КАК ВЫПОЛНЯТЬ И ОЦЕНИВАТЬ ПРОХОДКУ.**

Проходка выполняется следующим образом:

• Участница проходит в центр сцены, останавливается и выполняет четыре

различные позиции по своему выбору.

• Затем участница проходит к задней части сцены.

Судьи будут оценивать каждую участницу по тому, насколько хорошо они демонстрируют свое телосложение в движении. Участницы должны оцениваться по тому, грациозно ли они ведут себя во время ходьбы к сцене и вдоль нее. Темп, элегантность движений, жестов, “зрелищность”, индивидуальность, харизма, сценическое мастерство и обаяние, а также пластика должны сыграть свою роль в итоговой оценке каждой участницы.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4:**

**ФОТОГРАФИИ ПОЗ**

