



**Нова спортивна дисципліна, яка поєднує в собі різні елементи сили, витривалості, а також збалансованої статури.**

## **Раунди**

### **Вибуття**

Якщо в одній категорії більше 15 учасників, відбір проводиться шляхом оцінки статури в чотири чверті оберту, як у фітнесі. Процедура та критерії суддівства такі ж, як і у фітнесі. Форма одягу для чоловіків - як у фітнесі, для жінок - як у бодіфітнесі (чорне роздільне бікіні). Будь-яке взуття заборонено.

### **Попереднє оцінювання**

**Раунд 1** (Фізичне коло; чверть обороту). Презентація, підрахунок балів та оцінка R1 як у фітнесі. У R1 кожен спортсмен отримує індивідуальне місце. Розподіл місць відбувається за методом відносного місця.

**Раунд 2** (Силовий раунд; підтягування та нахили). Спочатку виконуються підтягування. Повинно бути щонайменше 3 станції (по одній на кожні 5 спортсменів). Спортсмени групуються за номерами (станція

1: номери 1-5, станція

2: номери 6-10, станція 3: номери 11-15).

Три судді підраховують кількість повторень на кожній станції: один суддя повинен бачити з рівня грифа, що підборіддя підборіддя досягає перекладини, один суддя повинен стояти позаду спортсмена, щоб бачити, що руки повністю випрямлені (зафіксовані) в нижньому положенні, і один суддя повинен бачити збоку, щоб не було розгойдування тіла. Кожен суддя підраховує правильні повторення за допомогою клікера. Судді можуть давати вказівки спортсмену під час виступу, але жодні суперечки на сцені після виступу не допускаються. Найбільша та найменша кількість повторень відсівається, оцінка зараховується як середня кількість повторень.

повторень. Після того, як всі спортсмени завершили підтягування, розпочинаються нахили. Нахили виконуються в тих самих групах і в тому ж порядку, щоб дати рівний

час на відновлення. Один суддя стоїть позаду атлета, а інші судді

з обох боків, щоб переконатися, що лікті зафіксовані у верхньому положенні, глибина достатня (плечі повинні опускатися нижче лінії ліктів) і немає розгойдування тіла. Темп виконання підтягувань і нахилів повинен бути помірним, щоб судді могли розрізнити і підрахувати правильні повторення.

## **Підрахунок результатів раунду 2.**

Відповідно до кількості повторень, кожен спортсмен отримує місце у підтягуванні та місце

у нахилах. Якщо два або більше спортсменів мають однакову кількість повторень, вони отримують однакове місце. місце в раунді 2 = місце в підтягуванні + місце в нахилах. У цьому раунді нічий не розриваються.

**Раунд 3** (Раунд на витривалість; веслування на ергометрі). Повинно бути щонайменше 5 ергометрів. Спортсмени розподіляються на заїзди відповідно до їхніх місць після R1 та R2. (У разі рівного результату, місце в R1 є вирішальним.) Спортсмени з найнижчим результатом виступають у першому заїзді, а спортсмени з найвищим результатом - в останньому заїзді. За кожним ергометром повинен стояти суддя, щоб запобігти переміщенню ергометра під час веслування. Дистанція для веслування на ергометрі - 1000 метрів. Після останнього запливу всі спортсмени отримують свої місця в 3-му раунді. Можливо, але дуже рідко на практиці, що два або більше спортсменів фінішують з однаковим часом. У такому випадку вони отримують однакові місця в R3.

**ПРИМІТКА:** альтернативною ергометричним гребним тренажером можуть бути швидкісні стрибки або стрибки з пліометричними вправами. Метод 3-го раунду буде згаданий в інспекційному звіті. Переведено с помощью [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) (бесплатная версия)

## **Підрахунок балів за попередні місця.**

попереднє місце = R1 місце + R2 місце + R3 місце. Усі три раунди складатимуть 1/3 від загальної суми балів. У разі рівності балів, місце в R1 є вирішальним.

## **Фінал**

Шість найкращих спортсменів проходять до фіналу. Вони починають з нуля і виконують повну програму: Фізичний раунд, силовий раунд та раунд на витривалість.

Фінальний раунд 4 (Фізичний раунд; чверть обертів). R1 попередньо надсилається, оцінюється та оцінюється так само, як і у фінальних змаганнях з фітнесу. Форма одягу така ж, як і на попередньому оцінюванні.

фінальний раунд 5 (силовий раунд). Шість фіналістів по черзі (за порядковим номером) виконують підтягування, а потім нахили.

фінальний раунд 6 (раунд на витривалість). Потрібно шість ергометрів, щоб усі фіналісти могли виступити в одному раунді. Альтернативно будуть виконуватися пліометричні швидкісні стрибки. Оцінювання фіналістів. Система підрахунку балів така ж, як і на попередніх змаганнях.

## **Категорії**

Жінки -163 см та +163 см

Чоловіки -175 см та +175 см

## **Підтягування на перекладині:**

Необхідно використовувати хват над головою. Максимальна ширина хвата - 1 метр: від мізинця до мізинця. Тіло знаходиться у висячому положенні, тобто лікті зігнуті в колінах, а спина випрямлена. Тепер тіло підтягується вгору, поки підборіддя не досягне перекладини, а потім опускається назад у вихідне положення. Під час виконання вправи тіло може рухатися тільки у вертикальному напрямку, положення стоп не повинно змінюватися. Темп виконання підтягувань повинен бути помірним, щоб судді могли розрізнити і зарахувати правильні повторення.

## **Нахили:**

Перед початком вправи тіло повинно знаходитись у зафіксованому положенні, тобто лікті повинні бути розведені в сторони, а тіло знаходиться у вертикальному положенні. Потім тіло опускається до тих пір, поки плечі не опиняться нижче лінії ліктів. Під час виконання цієї вправи тіло не повинно розгойдуватися і має рухатися тільки вертикально, і, знову ж таки, положення стоп не повинно змінюватися. Темп виконання занурень повинен бути помірним, щоб судді могли розрізнити і підрахувати правильні повторення.

## **Веслування на ергометрі:**

Ця вправа складається з двох фаз: підготовчої та основної. В кінці підготовчої фази руки витягнуті вперед до прямих, плечі і шия знаходяться в нейтральному положенні, а верхня частина тіла злегка нахилена вперед. Гомілки вертикальні, а ноги міцно зігнуті в колінах. Простір між сидінням монорейки та колінами повинен бути приблизно 15-20 см. Фаза руху починається з поштовху, коли здійснюється тиск на підніжку, доки ноги не випрямляться. Потім верхня частина тіла злегка відкидається назад, скорочуючи основні м'язи, і руки відводяться назад до нижніх ребер, руки повинні залишатися прямими від зап'ясть.

Фаза руху закінчується, і починається підготовча фаза, яка полягає у швидкому нахилі верхньої частини тулуба вперед, після чого дозволяється зігнути коліна і посунути сидіння вперед по монорельсу. Коліна можна згинати тільки після того, як руки перекинуті через коліна. Якщо порівнювати з годинником, то рекомендується, щоб тіло рухалося від одинадцятої до першої години, надмірне згинання не рекомендується. Для досягнення ритму і плавності необхідно стежити за тим, щоб фаза руху генерувала достатню силу, а підготовча фаза тривала достатньо довго, щоб м'язи могли розслабитися і підготуватися до наступної фази руху. Рекомендується починати з трьох часткових і сильних гребків, щоб досягти необхідної швидкості для проходження дистанції.

## **АЕРОБІКА НА ВИТРИВАЛІСТЬ**

### **альтернативні вправи**

У разі відсутності обладнання для веслування, що може статися на відкритих майданчиках, пляжних змаганнях або в місцевих тренажерних залах. Пліометричні стрибки замінять веслування наступним чином:

#### 1. Пліометричні стрибки в довжину

(рекомендується для початківців).

Матеріал: аеробний степ, приблизний розмір: висота 26 см, ширина 36 см та волейбольний м'яч, 200/300 грамів.

Час: 2 хвилини

Опис: Почніть з однієї ноги по обидва боки коробки (Straddle). Тримайте м'яч двома руками і тримайте руки опущеними. Зігніть ноги в колінах (як у присіданні) і застрибніть на верх коробки двома ногами разом, піднімаючи м'яч над головою. Зістрибніть назад вниз двома ногами, по одній нозі з кожного боку коробки, опускаючи м'яч у нижнє положення. Зробіть якомога більше стрибків на коробці за 2 хвилини.

#### **2. Бічні пліометричні стрибки**

(для просунутого рівня спортсменів)

Матеріал:

аеробна доріжка, приблизний розмір: висота 26 см, ширина 36 см

Час: 2 хвилини

Опис:

Почніть з обох ніг на одній стороні коробки. Перестрибніть двома ногами разом на іншу сторону коробки (бічну). Зробіть якомога більше стрибків за 2 хвилини.

Рушійною силою атлетичного фітнесу є IFBB, всесвітня спортивна організація, членами якої є 186 країн. Вона була заснована в 1946 році і організовує понад 1400 заходів на рік.

IFBB є членом Sport Accord, Міжнародної ради спортивної науки і фізичного виховання (ICSSPE) та інших престижних організацій, а також визнана WADA і дотримується антидопінгового контролю.

Фітнес-стиль життя обирають мільйони людей у всьому світі. Незалежно від віку, статі та попереднього фізичного стану, тренування з бодібілдингу та харчування можуть допомогти людям досягти збалансованого тіла з належним контролем над жировими відкладеннями та міцним здоров'ям.

#### Контакти

##### ШТАБ-КВАРТИРА IFBB

Рафаель Сантонья

Президент МФББ

Телефон: 0034-91 535 2819 Факс: 0034-91 536 1518

Адреса: Dublin 39-I St. Las Rozas (Európolis)

Поштовий індекс 28232 Madrid Spain

Електронна пошта: [internacional@santonja.com](mailto:internacional@santonja.com)

Арнольд Токко

Керівник спортивного фітнесу

Телефон: +372 505 7809 Факс: +372 677 4888

Адреса: Telliskivi 51 Tallinn, Estonia

10611

Електронна пошта: [arnold@ifbb.ee](mailto:arnold@ifbb.ee)

Контакт по скайпу: [arnold\\_tokko](https://www.skype.com/arnold_tokko)