

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник Міністра молоді та  
спорту України

\_\_\_\_\_Матвій БІДНИЙ

\_\_\_\_\_ 2023 р.

**ПРАВИЛА**  
**спортивних змагань з бодіблдингу**



СЕД Megapolis.DocNet  
Міністерство молоді та спорту України  
№3/5.2/23 від 14.03.2023  
КЕП: Бідний М. В. 14.03.2023 16:38  
58E2D9E7F900307B04000002D202300AD56A400

## **I. Загальні положення**

1. Бодібілдинг - вид спорту, основу якого складає система фізичних вправ, що використовує спортсмен для розвитку мускулатури тіла.

2. Ці правила спортивних змагань з бодібілдингу (далі – Правила) визначають основні засади організації та проведення спортивних змагань з бодібілдингу, які проводяться на території України.

3. Ці Правила розроблені відповідно до Правил та Положень Міжнародної федерації бодібілдингу (далі – МФББ).

4. Вимоги цих Правил стосуються усіх дисциплін, які проводяться в спортивних змаганнях з бодібілдингу.

5. Спортивні змагання з бодібілдингу серед чоловіків та жінок проводяться з метою:

- залучення населення до занять фізичною культурою та спортом, подальшого розвитку виду спорту, популяризації в державі;
- активізація навчально-тренувальної роботи в спортивних організаціях;
- підвищення рівня майстерності спортсменів;
- відбору спортсменів до складу збірної команди України для участі в спортивних змаганнях;
- підведення підсумків роботи спортивних організацій.

6. Право внесення змін до Правил належить МФББ. Зміни вступають в дію згідно з датою офіційного затвердження. Дата набрання чинності змін до Правил має бути вказана точно та однозначно.

7. Терміни, що вживаються у цих Правилах, наведені в Законі України «Про фізичну культуру та спорт»

8. Антидопінговий контроль у бодібілдингу здійснюється відповідно до Закону України «Про антидопінговий контроль у спорті» та «Міжнародної конвенції про боротьбу з допінгом у спорті».

9. Спортивні змагання з бодібілдингу проводяться відповідно до положення (регламенту) про проведення відповідного спортивного змагання з бодібілдингу (далі - Регламент), що затверджуються організатором.

## **II. Організація та керівництво проведення спортивних змагань**

### Категорії, види спортивних змагань, учасники

1. Категорії спортивних змагань.

Чоловіки:

- бодібілдинг;
- класичний бодібілдинг;
- класичний фізик;

- фізик;
- мускуляр фізик.

Жінки:

- акробатичний фітнес;
- артистичний фітнес;
- бодіфітнес;
- бікіні;
- велнес;
- фіт-моделі;
- жінки фізик;

Змішані категорії:

- змішані пари;
- фітнес пари;
- фітнес челендж.

Вікові категорії учасників (чоловіки та жінки):

Дорослі:

чоловіки з 23 до 40 років;

жінки з 23 до 35 років.

Юніори:

чоловіки з 16 до 23 років;

жінки з 16 до 23 років.

Майстри:

чоловіки 40 років і старші;

жінки 35 років і старші.

2. В особистих спортивних змаганнях визначаються лише особисті результати й місця учасників.

3. В командних спортивних змаганнях визначаються результати й місця команд:

- кількісний склад команди та вагові категорії визначаються Регламентом спортивних змагань;

- до участі у командних спортивних змаганнях допускаються лише заявлені учасники;

- у випадку нічиєї проводиться додаткове жеребкування для визначення категорії, в якій буде проведений додатковий поєдинок;

- заборонено проводити заміну учасників після оголошення порядку виступу спортсменів.

Командний залік визначається за сумою набраних балів спортсменами від області та м. Київ, не більше двох спортсменів у категорії, які посіли з 1 по 10 місце:

1 місце – 16 балів, 2 місце – 12 балів, 3 місце – 9 балів,  
 4 місце – 7 балів, 5 місце – 6 балів, 6 місце – 5 балів,  
 7 місце – 4 бали, 8 місце – 3 бали, 9 місце – 2 бали, 10 місце – 1 бал.

У разі набрання однакової кількості балів, вище місце посідає команда з більшою кількістю золотих, срібних, бронзових медалей або з кращими місцями, що посіли спортсмени.

4. В особисто-командних спортивних змаганнях визначаються як особисті так і командні результати.

5. Вид проведення спортивних змагань у кожному окремому випадку визначається Регламентом.

## 2. Організація спортивних змагань

Спортивні змагання з бодібілдінгу проводяться згідно з Правилами та Регламентом.

Організація, що проводить спортивні змагання, зобов'язана:

- розробити та затвердити Регламент;
- створити організаційний комітет з підготовки та проведення спортивних змагань;
- сформувати й затвердити головну суддівську колегію;
- вирішити питання матеріально-технічного та медичного забезпечення;
- організувати розміщення та харчування учасників, представників, суддів, а також роботу транспорту та обслуговуючого персоналу;
- підготувати місце проведення спортивних змагань.

## 3. Регламент спортивних змагань

1. Регламент є основним документом, яким керуються суддівська колегія та учасники спортивних змагань.

2. Регламент не може суперечити цим Правилам. В разі наявності розбіжностей суддівська колегія має керуватися цими Правилами.

3. Регламент спортивних змагань має бути розісланий:

- для районних і міських спортивних змагань не пізніше ніж за один місяць до початку;
- для зональних, національних спортивних змагань не пізніше, ніж за два місяці до початку;

4. Регламент містить розділи:

- мета і завдання;
- час і місце проведення;

- керівництво спортивних змагань;
- організації, які беруть участь у спортивних змаганнях, учасники, їх спортивна кваліфікація, вік, склад команди;
- програма спортивних змагань;
- порядок проведення особистої та командної першості (система підрахунку результатів);
- нагородження;
- умови прийому учасників та суддів;
- порядок і строки подання заявок.

5. Пункти Регламенту мають бути точними.

6. Зміни і доповнення у Регламент має право вносити лише організація, яка затвердила його, і не пізніше ніж до початку жеребкування на даних спортивних змаганнях.

#### 4. Строки та порядок подання заявок на участь в спортивних змаганнях

Заявки на участь команди у спортивних змаганнях приймаються тільки за підписом офіційного керівника обласного осередку в установленому порядку на електронну адресу: [ufbb@i.ua](mailto:ufbb@i.ua).

До мандатної комісії подаються:

- іменні заявки заявки завірені організацією, що відряджає;
- довідка медичного закладу спортивної медицини форма 061/062;
- заповнена електронно та роздрукована анкета учасника спортивних змагань (на кожную категорію окремо);
- флешка з фонограмою для довільної програми для категорій;
- кожен спортсмен має пред'явити паспорт (або інший документ, що засвідчує особу, або додаток «Дія»).

### III. Учасники спортивних змагань

До участі в спортивних змаганнях допускаються:

- збірні команди областей, Автономної Республіки Крим, міст Києва та Севастополя;
- спортсмени Федерації, що не мають діючого обласного представництва, та спортсмени альтернативних федерацій;

- спортивні змагання особисто-командні. Склад команд необмежений.

Спортивні змагання проводяться за Правилами Федерації та міжнародними правилами бодіблдингу у вагових, вікових та ростових категоріях.

Категорії:	Вага (залежить від зросту):	Зріст:	Вік:
Чоловіки бодіблдинг:	до 70 кг до 75 кг до 80 кг до 85 кг до 90 кг до 95 кг до 100 кг понад 100 кг		чоловіки; з 23 до 40 років – юніори: з 16 до 23 років  майстри; з 40 до 44 років – з 45 до 49 років – майстри; з 50 до 54 роки – майстри; з 55 до 59 років – майстри; з 60 років та старше – майстри;
Чоловіки класичний бодіблдинг:	168см - 100кг+0кг	168 см	чоловіки; з 23 до 40 років – юніори: з 16 до 23 років  майстри; з 40 до 44 років – з 45 до 49 років – майстри; з 50 до 54 роки – майстри; з 55 до 59 років – майстри; з 60 років та старше – майстри;
	171см - 100кг+2кг	171 см	чоловіки; з 23 до 40 років – юніори: з 16 до 23 років  майстри; з 40 до 44 років – з 45 до 49 років – майстри;

			з 50 до 54 роки – майстри; з 55 до 59 років – майстри; з 60 років та старше – майстри;
	175см - 100кг+4кг	175 см	чоловіки; з 23 до 40 років – юніори: з 16 до 23 років  майстри; з 40 до 44 років – з 45 до 49 років – майстри; з 50 до 54 роки – майстри; з 55 до 59 років – майстри; з 60 років та старше – майстри;
	180см - 100кг+7кг	180 см	чоловіки; з 23 до 40 років – юніори: з 16 до 23 років  майстри; з 40 до 44 років – з 45 до 49 років – майстри; з 50 до 54 роки – майстри; з 55 до 59 років – майстри; з 60 років та старше – майстри;
	190см - 100кг+9кг	188 см	чоловіки; з 23 до 40 років – юніори: з 16 до 23 років  майстри; з 40 до 44 років – з 45 до 49 років – майстри; з 50 до 54 роки –

			майстри; з 55 до 59 років – майстри; з 60 років та старше – майстри;
	198см - 100кг+11кг	196 см	чоловіки; з 23 до 40 років – юніори: з 16 до 23 років  майстри; з 40 до 44 років – з 45 до 49 років – майстри; з 50 до 54 роки – майстри; з 55 до 59 років – майстри; з 60 років та старше – майстри;
	зріст - 100кг+13кг	вище 196 см	чоловіки; з 23 до 40 років – юніори: з 16 до 23 років  майстри; з 40 до 44 років – з 45 до 49 років – майстри; з 50 до 54 роки – майстри; з 55 до 59 років – майстри; з 60 років та старше – майстри;
Чоловіки класичний фізик:	168см - 100кг+4кг	168 см	чоловіки; з 23 до 40 років – юніори: з 16 до 23 років  майстри; з 40 до 44 років – з 45 до 49 років – майстри; з 50 до 54 роки – майстри;



			з 55 до 59 років – майстри; з 60 років та старше – майстри;
	171см - 100кг+6кг	171 см	чоловіки; з 23 до 40 років – юніори: з 16 до 23 років  майстри; з 40 до 44 років – з 45 до 49 років – майстри; з 50 до 54 роки – майстри; з 55 до 59 років – майстри; з 60 років та старше – майстри;
	175см - 100кг+8кг	175 см	чоловіки; з 23 до 40 років – юніори: з 16 до 23 років  майстри; з 40 до 44 років – з 45 до 49 років – майстри; з 50 до 54 роки – майстри; з 55 до 59 років – майстри; з 60 років та старше – майстри;
	180см - 100кг+11кг	180 см	чоловіки; з 23 до 40 років – юніори: з 16 до 23 років  майстри; з 40 до 44 років – з 45 до 49 років – майстри; з 50 до 54 роки – майстри;

			з 55 до 59 років – майстри; з 60 років та старше – майстри;
	190см - 100кг+13кг	188 см	чоловіки; з 23 до 40 років – юніори: з 16 до 23 років  майстри; з 40 до 44 років – з 45 до 49 років – майстри; з 50 до 54 роки – майстри; з 55 до 59 років – майстри; з 60 років та старше – майстри;
	198см - 100кг+15кг	196 см	чоловіки; з 23 до 40 років – юніори: з 16 до 23 років  майстри; з 40 до 44 років – з 45 до 49 років – майстри; з 50 до 54 роки – майстри; з 55 до 59 років – майстри; з 60 років та старше – майстри;
	зріст - 100кг+17кг	вище 196 см	чоловіки; з 23 до 40 років – юніори: з 16 до 23 років  майстри; з 40 до 44 років – з 45 до 49 років – майстри; з 50 до 54 роки – майстри;

			з 55 до 59 років – майстри; з 60 років та старше – майстри;
Чоловіки фізик:		до 176 см до 182 см понад 182 см	чоловіки; з 23 до 40 років – юніори: з 16 до 23 років  майстри; з 40 до 44 років – з 45 до 49 років – майстри; з 50 до 54 роки – майстри; з 55 до 59 років – майстри; з 60 років та старше – майстри;
Чоловіки мускуляр фізик:	відкрита категорія	до 176 см до 182 см понад 182 см	чоловіки; з 23 до 40 років – юніори: з 16 до 23 років  майстри; з 40 до 44 років – з 45 до 49 років – майстри; з 50 до 54 роки – майстри; з 55 до 59 років – майстри; з 60 років та старше – майстри;
Жінки акробатичний фітнес:	відкрита категорія	до 160 см; до 162 см; до 164 см; до 166 см; до 169 см	жінки з 23 до 35 років юніорки з 16 до 23 років майстри з 35 років та старше
Жінки артистичний фітнес:	відкрита категорія	до 160 см; до 162 см; до 164 см; до 166 см; до 169 см	жінки з 23 до 35 років юніорки з 16 до 23 років майстри

			з 35 років та старше
Жінки бодіфітнес:	відкрита категорія	до 160 см; до 162 см; до 164 см; до 166 см; до 169 см	жінки з 23 до 35 років юніорки з 16 до 23 років майстри з 35 років та старше
Жінки бікіні:		до 160 см; до 162 см; до 164 см; до 166 см; до 169 см	жінки з 23 до 35 років юніорки з 16 до 23 років майстри з 35 років та старше
Жінки велнес:		до 160 см; до 162 см; до 164 см; до 166 см; до 169 см	жінки з 23 до 35 років юніорки з 16 до 23 років майстри з 35 років та старше
Жінки фіт-моделі:		до 160 см; до 162 см; до 164 см; до 166 см; до 169 см	жінки з 23 до 35 років юніорки з 16 до 23 років майстри з 35 років та старше
Жінки фізик:	відкрита категорія	до 160 см; до 162 см; до 164 см; до 166 см; до 169 см	жінки з 23 до 35 років юніорки з 16 до 23 років майстри з 35 років та старше
Змішані пари:	відкрита категорія	відкрита категорія	відкрита категорія
Фітнес пари:	відкрита категорія	відкрита категорія	відкрита категорія
Фітнес челендж:	відкрита категорія	відкрита категорія	Додаток 11

Спортивні змагання в категорії відбуваються у разі подання заявок на участь більше 5 спортсменів.

Зміни у вагових та ростових категоріях допускаються залежно від загальної кількості спортсменів в категоріях згідно з правилами МФББ.

Всі спортсмени та представники обов'язково мають бути ознайомлені з Правилами, позами та вимогами до зовнішнього вигляду, вказаному у Регламенті. У разі не виходу на сцену у заявлену категорію спортсмен/ка дискваліфікується зі спортивних змагань.

Всі спортсмени мають бути загримовані будь-яким тоном для шкіри (гримом), який не залишає плям.

#### **IV. Суддівська колегія**

1. Склад головної суддівської колегії спортивних змагань затверджується організацією, яка проводить спортивні змагання, не пізніше ніж за 20 днів до початку спортивних змагань.

2. До складу суддівської колегії входять: головний суддя, заступник головного судді, головний секретар, суддівські бригади усіх розділів, суддя інформатор, суддя при учасниках, лікар.

Категорично забороняється змінювати члена суддівської бригади, крім випадків небезпечного хворобливого стану, який підтвердив лікар. До суддівської бригади не можуть бути включені двоє суддів із однієї області.

3. Головний суддя, його заступники, головний секретар та комендант спортивних змагань мають завчасно підготувати необхідну документацію, перевірити обладнання, стан місць спортивних змагань і провести семінар або практичний інструктаж суддів.

4. Головний суддя, комендант і лікар спортивних змагань мають скласти акт прийому місця проведення спортивних змагань.

5. Всі члени суддівської колегії мають знати Правила, мати при собі їх примірники.

#### **2. Суддівська форма**

Судді зобов'язані мати охайний вигляд, бути одягнені в піджаки темно-синього кольору з емблемою Федерації та класичний низ (спідниця або брюки).

#### **3. Головний суддя**

1. Головний суддя зобов'язаний:
  - перевірити готовність місця проведення спортивних змагань, обладнання, інвентар, їх відповідність вимогам цих Правил;
  - призначити бригади суддів на зважування/вимірювання зросту;

- розподілити суддів за бригадами відповідно до розділів спортивних змагань;

- вжити заходи щодо недопущення, а за необхідністю своєчасно виправити помилки, яких припустились судді;

- проводити засідання суддівської колегії за участю представників команд перед початком спортивних змагань (для оголошення програми і порядку роботи суддівської колегії) і щоденно після їх закінчення (для обговорення ходу спортивних змагань і затвердження результатів змагального дня);

- дати оцінку суддівства кожного члена суддівської колегії;

- винести рішення згідно з поданим протестом;

- здати звіт в організацію, яка проводила спортивні змагання, в установлений термін.

2. Головний суддя має право:

- відкласти спортивні змагання, якщо до їх початку місця проведення, обладнання або інвентар не відповідатимуть Правилам;

- зупинити спортивні змагання, влаштувати перерву або припинити спортивні змагання у випадку несприятливих умов, що заважають якісному проведенню спортивних змагань;

- змінити обов'язки суддів під час проведення спортивних змагань;

- відсторонити суддів, які допустили грубі помилки або які не справляються з виконанням покладених на них обов'язків;

- зняти з поєдинку або відсторонити учасника від спортивних змагань за грубе порушення Правил;

- робити зауваження, попередження представникам (капітанам) команд, відсторонити їх від виконання обов'язків, якщо вони вступають в суперечку із суддями;

- затримати оголошення результату для додаткового обговорення з суддівською бригадою результатів, якщо головний суддя не згоден з рішенням суддів, а також, якщо думки суддів в оцінці технічних дій учасників розходяться. Головний суддя після обговорення та аналізу ситуації приймає остаточне рішення;

- змінити черговість розділів, якщо у цьому виникла необхідність.

3. Головний суддя не має права змінити Регламент, відсторонити або замінити суддів під час спортивних змагань.

4. Виконання розпорядження головного судді обов'язкове для учасників, суддів, представників команд.

#### 4. Заступники головного судді

1. Заступники головного судді разом із головним суддею, здійснюють безпосереднє керівництво в ході спортивних змагань і несуть відповідальність за їх проведення.

2. Безпосередньо надають допомогу суддям та контролюють їх роботу.

3. Стежать за відповідністю зовнішнього вигляду учасників і суддів вимогам цих Правил.

4. Контролюють явку суддів на спортивні змагання, оцінюють їх роботу наприкінці кожного дня спортивних змагань (за п'ятибальною системою).

5. Після закінчення спортивних змагань доповідають головному судді щодо їх результатів.

6. Роблять зауваження, попередження представникам команд, відстороняють їх від виконання обов'язків, якщо вони вступають в суперечку із суддями.

## 5. Головний секретар і секретарі

1. Головний секретар працює під керівництвом головного судді спортивних змагань. Він відповідає за підготовку та оформлення документації для проведення спортивних змагань, приймає і перевіряє заявки, проводить жеребкування учасників (команд), веде протокол засідання головної суддівської колегії, оформляє розпорядження головного судді, контролює правильність ведення протоколів спортивних змагань, підводить підсумки і готує статистичні дані для звіту про спортивні змагання.

2. Секретарі працюють під керівництвом головного секретаря.

3. Секретарі у суддівських бригадах підводять підсумки виступу учасників і здають головному секретареві оформлені матеріали.

## 6. Лікар

У відповідності до Положення про медичне забезпечення спортивно-масових заходів присутність лікаря із спортивної медицини на спортивних змаганнях обов'язкова. Лікар спортивних змагань входить до складу суддівської колегії на правах заступника головного судді.

Всі його рішення обов'язкові для учасників, суддів, організаторів спортивних змагань.

1. Лікар входить до складу суддівської колегії на правах заступника головного судді з медичної частини та бере участь у її роботі.

2. Лікар спортивних змагань:

- перевіряє наявність у заявках візи лікаря щодо допуску учасників до спортивних змагань і правильність їх оформлення;

- слідкує за виконанням санітарно-гігієнічних вимог у місцях проведення спортивних змагань, проживання та харчування учасників;

- надає в разі необхідності медичну допомогу учасникам спортивних змагань;

- після закінчення спортивних змагань надає звіт головному судді щодо медичного забезпечення та травм під час спортивних змагань.

3. Медичні працівники та місце їх перебування мають явні ознаки.

4. Медичний працівник бере участь у проведенні допінг контролю відповідно до вимог ВАДА.

#### **V. Безпека та підготовка місць проведення спортивних змагань**

Підготовка місць проведення спортивних змагань здійснюється відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 року № 2025 "Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів". Підготовка спортивних споруд покладається на їх власників.

Власник споруди не менше ніж за 4 години до початку спортивних змагань зобов'язаний подати до робочої комісії акт щодо її готовності до проведення спортивних змагань. Невиконання вимог, передбачених цим пунктом, що стали причиною виникнення надзвичайних обставин під час проведення спортивних змагань, тягне за собою адміністративну відповідальність.

#### **VI. Вимоги до одягу учасників**

Вимоги щодо одягу учасників кожної категорії наведені в Додатках.

Директор  
департаменту фізичної культури  
та неолімпійських видів спорту

Олександр СТЕЦЕНКО

ПОГОДЖЕНО  
Президент Федерації бодібілдінгу

Ігор ДЕЛІСВ





Додаток 1  
до Правил спортивних змагань  
з бодібілдингу

## **Чоловічій бодібілдинг**

### **Раунди**

Спортивні змагання з бодібілдингу серед чоловіків складаються з наступних чотирьох раундів.

1. Попереднє оцінювання: Раунд на вибування (чотири обов'язкові позиції).
2. Попереднє оцінювання: Раунд 1 (Чотири обов'язкові позиції та порівняння семи обов'язкових позицій).
3. Фінал: Раунд 2 (Сім обов'язкових поз та позування).
4. Фінал: Раунд 3 (Вільні позування - до 60 с).

### **Попереднє оцінювання: Відбірковий раунд**

#### **Загальні положення**

Розклад суддівства в кожній категорії має бути опублікований після офіційної реєстрації спортсменів. Для того, щоб мати час для забезпечення відповідного температурного режиму м'язів і переодягнутися в одяг для позування, учасники мають знаходитися в зоні розминки за лаштунками принаймні за 45 хвилин до початку суддівства в своїй категорії. Учасники несуть повну відповідальність за те, щоб бути присутніми і готовими до спортивних змагань, коли їх категорія буд викликана на сцену, в іншому випадку вони можуть бути зняті зі спортивних змагань.

#### **Процедура проведення відбіркового туру**

Відбірковий тур проводиться в разі наявності більше 15 учасників у категорії. В разі, головний суддя може зменшити кількість учасників, що кваліфікуються до півфіналу до 10 або збільшити цю кількість до 17. У таких випадках буде проведений відбірковий тур, коли буде більше 10 і 17 учасників відповідно. Рішення буде прийнято та оголошено після офіційної реєстрації спортсменів.

## Проведення відбіркового раунду

1. На сцену виводяться всі учасники в нумерованому порядку і в одну або дві лінії.

2. Склад ділиться на дві однакові за чисельністю групи і розташовується на сцені таким чином, щоб одна група знаходилася зліва, інша - справа від сцени. Центральна частина сцени залишається відкритою для порівняння.

2. Кожна група в порядку нумерації, групами не більше восьми учасників одночасно, направляється на центральну частину сцени для виконання чотирьох обов'язкових позицій:

- передній подвійний біцепс;
- задній подвійний біцепс;
- прес та стегна.

Детальний опис обов'язкових поз у чоловічому бодібілдингу наведено у Додатках 5, 6 до цього розділу.

Учасникам забороняється жувати жуйку або будь-які інші продукти під час виступу на сцені.

Учасникам забороняється вживати будь-які рідини під час виступу. Після виконання чотирьох обов'язкових позицій весь склад перешиковується в одну лінію в нумерованому порядку перед виходом зі сцени.

### **Попереднє оцінювання: Одяг для позування для всіх раундів**

Вимоги до костюмів для позування:

1. Учасники мають бути одягнені в одноколірні непрозорі плавки для позування. Колір, тканина, текстура та фасон плавок залишаються на розсуд учасника. Плавки мають закривати мінімум чверть сідничного м'яза. Передня частина має бути закрита, а бокова частина має ширину не менше 1 см. За винятком обручки учасники не носять інших прикрас, взуття, окулярів, годинників, кулонів, сережок, перук, відволікаючих прикрас або штучних допоміжних засобів для фігури. Імплантати або ін'єкції рідини, що викликають зміну природної форми будь-яких інших частин або м'язів тіла, категорично заборонені і можуть призвести до дискваліфікації учасника.

2. Головні убори заборонені.

3. Використання реквізиту під час попереднього або фінального виступу категорично заборонено.

4. Надмірне нанесення масла на тіло суворо заборонено; масла для тіла і зволожуючі креми можуть використовуватися в помірних кількостях.

5. Представник Федерації або делегована ним офіційна особа має право приймати рішення щодо відповідності одягу спортсмена критеріям,

встановленим Правилами і прийнятним стандартам естетики. Спортсмен може бути дискваліфікований, якщо екіпірування не відповідає ним.

### **Визначення результатів: Проведення Раунду 1**

Раунд 1 може не проводитися, якщо в категорії є 7 або менше учасників. Рішення приймається головним суддею, оголошується після офіційної реєстрації спортсменів та включається до Порядку проведення спортивних змагань.

Раунд 1.

1. Всі півфіналісти будуть викликані на сцену групою в одну лінію і в нумерованому порядку. Весь склад виводиться на сцену в нумерованому порядку і в одну лінію. Якщо дозволить час, кожен півфіналіст буде представлений за номером, іменем та областю, яку представляє.

2. Учасники будуть розділені на дві рівні за розміром групи і розміщені на сцені таким чином, щоб одна група знаходилася ліворуч, а інша - праворуч від сцени. Центральна частина сцени буде залишена відкритою для порівняння.

3. У порядку нумерації, групами не більше десяти учасників одночасно, кожна група буде направлена до центральної частини сцени для виконання наступних чотирьох початкових обов'язкових позицій:

- передній подвійний біцепс рук;
- грудні збоку;
- задній подвійний біцепс рук;
- прес та стегна.

4. Всі порівняння будуть проводитися в центрі помосту.

5. У Раунді 1 індивідуальних порівнянь, сформульованих головним суддею, учасники мають виконати наступні сім обов'язкових позицій:

- передній подвійний біцепс руки;
- передні розведення рук;
- груді збоку;
- задній подвійний біцепс руки;
- розведення рук позаду;
- бічні трицепси плеча;
- прес і стегна.

6. Після завершення останнього порівняння всі учасники повертаються в одну шеренгу в порядку нумерації перед виходом зі сцени.

### **Фінал**

Порядок проведення фіналу:

6 найкращих спортсменів за результатами попереднього жеребкування виходять до фіналу, який складається з двох раундів:

- Раунд 2: обов'язкові позиції;
- Раунд 3: поза.

Учасники можуть використовувати інші плавки, ніж у Раунді 1; які мають відповідати встановленим стандартам.

### **Фінал: Презентація 3-го раунду (позування)**

Раунд 3 буде проходити наступним чином:

1. Кожен з 6 фіналістів у порядку зростання виконає індивідуальний номер під музику на свій вибір тривалістю до 60 секунд. Цей раунд оцінюється.
2. Акробатичні рухи категорично заборонені. Під час виконання номера учаснику не дозволяється підстрибувати або відривати обидві ноги від сцени, якщо в даний момент немає контакту будь-якої іншої частини тіла зі сценою.
3. Використання реквізиту заборонено.
4. Одяг для 3-го туру - плавки, які мають відповідати тим же критеріям, що і для інших турів.

### **Фінал: Церемонія нагородження**

6 найкращих фіналістів будуть викликані на сцену для участі в церемонії нагородження. Ведучий церемонії оголосить номер, ім'я та область, що представляє учасник, який посів шосте місце, і перейде до учасника, який посів перше місце.

### **Абсолютна категорія та нагородження**

У чоловічому бодіблінгу абсолютна категорія проводиться в:

1. Чоловічому бодіблінгу серед дорослих (максимум два чемпіони).

### **Детальний опис семи обов'язкових позицій в чоловічому бодіблінгу**

#### **Передній подвійний біцепс руки**

Стоячи обличчям до суддів, поставивши одну ногу на 40-50 см вперед і в сторону, учасник піднімає обидві руки на рівень плечей і згинає їх в ліктях. Кисті рук мають бути стиснуті і повернуті вниз таким чином, щоб утворилося скорочення біцепсів і м'язів передпліччя, які є основними м'язовими групами, що оцінюються в цій позі. Крім того, учасник має спробувати скоротити якомога більше інших м'язів, оскільки судді будуть оглядати всю фігуру з голови до ніг.

Суддя спочатку огляне м'язи біцепса, шукаючи повний, піковий розвиток м'язів, відзначаючи, чи є чіткий поділ між передньою і задньою частинами біцепса, і продовжить огляд з голови до ніг, спостерігаючи за розвитком передпліч, дельтовидних м'язів, грудних м'язів, грудних м'язів, черевного преса, стегон і литок. Суддя також зверне увагу на щільність м'язів, їх рельєфність та загальний баланс.

## **Передні розведення рук**

Стоячи обличчям до суддів з ногами і ступнями на одній лінії і на відстані до 15 см один від одного, учасник має покласти відкриті руки або стиснуті кулаки на нижню частину талії або навскісні м'язи і розтягнути найширші м'язи спини.

Суддя має спочатку подивитися, чи може учасник продемонструвати гарне розведення найширших м'язів спини, тим самим створюючи V-подібну статуру.

Суддя продовжує огляд з голови до ніг, відзначаючи спочатку загальні аспекти статури, потім концентруючись на більш детальних аспектах різних груп м'язів.

## **Грудні збоку**

Учасник може вибрати будь-яку сторону для цієї пози, щоб продемонструвати "кращу" руку. Він має стати лівим або правим боком до суддів і зігнути руку, найближчу до суддів, до положення прямого кута, стиснувши її в кулак, а іншою рукою охопити зап'ястя. Найближча до суддів нога має бути зігнута в коліні на одному носку. Потім учасник розширює грудну клітку і тиском передньої зігнутої руки вгору максимально скорочує біцепс. Він також скорочує м'язи стегна, зокрема, групу біцепсів стегна, і натисканням на пальці ніг вниз продемонструє скорочені литкові м'язи.

Особливу увагу суддя приділяє грудним м'язам і грудній клітині, біцепсам рук, біцепсам ніг і литковим м'язам, і завершує огляд з голови до ніг. У цій позі суддя зможе оглянути м'язи стегна і литки в профіль, що допоможе більш точно оцінити їх порівняльний розвиток.

## **Подвійний біцепс руки зі спини**

Стоячи спиною до суддів, учасник згинає руки та зап'ястя, як у позі "Передній подвійний біцепс", і відводить одну ногу назад, спираючись на пальці. Потім він має скоротити м'язи рук, а також м'язи плечей, верхньої та нижньої частини спини, м'язи стегна та литок.

Суддя спочатку огляне м'язи рук, а потім зробить огляд від голови до ніг, під час якого необхідно оглянути більше груп м'язів, ніж у всіх інших позах. Сюди входять шия, дельтоподібні м'язи, біцепси рук, трицепси плечей, передпліччя, трапецієподібні м'язи, прямі м'язи спини, зовнішні косі м'язи спини, сідничні м'язи, біцепси стегна і литки.

## **Розведення найширших м'язів спини**

Стоячи спиною до суддів, учасник має покласти руки на талію з широко розставленими ліктями, ноги і ступні на одній лінії і на відстані до 15 см один від одного. Потім спортсмен має якомога ширше стиснути спинні м'язи. Учасник має докласти зусиль, щоб продемонструвати протилежну литку до тієї, яка була продемонстрована під час виконання пози для подвійного біцепса спиною, щоб суддя міг оцінити обидва м'язи литки однаково.

### **Трицепс плеча збоку**

Учасник може вибрати будь-яку сторону для цієї позиції, щоб показати "кращу" руку. Він має стояти лівим або правим боком до суддів і завести обидві руки за спину або з'єднавши пальці, або обхопивши задньою рукою передню руку за зап'ястя.

Нога, найближча до суддів, має бути зігнута в коліні, а стопа стояти рівно на підлозі. Нога, найбільш віддалена від суддів, має бути зігнута в коліні, а стопа стояти на носку.

Учасник буде чинити тиск на передню руку, тим самим викликаючи скорочення м'яза трицепса плеча. Він також піднімає грудну клітину і скорочує м'язи живота, м'язи стегна і литки.

### **Прес і стегна**

Стоячи обличчям до суддів, учасник кладе обидві руки за голову і виставляє одну ногу вперед. Потім він має скоротити м'язи живота. Одночасно він скорочує м'язи стегна передньої ноги. Суддя огляне м'язи живота і стегна, а потім завершить огляд з голови до ніг.

## **Чоловічий класичний бодібілдинг**

### **Раунди**

Чоловічий класичний бодібілдинг складається з чотирьох раундів.

1. Попереднє оцінювання: Раунд на вибування (чотири обов'язкові позиції).
2. Попереднє визначення: Раунд 1 (Чотири обов'язкові позиції, порівняння чвертей і семи обов'язкових позицій).
3. Фінал: Раунд 2 (Чверть обертів, сім обов'язкових позицій x 2).
4. Фінал: Раунд 3 (Вільне позування - 60 секунд).

### **Детальний опис семи обов'язкових позицій**

#### **Передній подвійний біцепс**

Стоячи обличчям до суддів, одна нога трохи відставлена вперед і в сторону, учасник піднімає обидві руки на рівень плечей і згинає їх в ліктях. Руки мають бути стиснуті і повернуті вниз таким чином, щоб викликати скорочення біцепсів і м'язів передпліччя, які є основними м'язовими групами, що оцінюються в цій позі. Крім того, учасник має спробувати скоротити якомога більше інших м'язів, оскільки судді будуть оглядати всю фігуру з голови до ніг.

Суддя спочатку огляне м'язи біцепса, шукаючи повний, піковий розвиток м'язів, відзначаючи, чи є чіткий поділ між передньою і задньою частинами біцепса, і продовжить огляд з голови до ніг, спостерігаючи за станом розвитку передпліч, дельтоподібних м'язів, грудних м'язів, черевного преса, стегон і литок. Суддя також зверне увагу на щільність м'язів, їх рельєфність та загальний баланс.

#### **Найширші м'язи спини спереду**

Стоячи обличчям до суддів з ногами і ступнями на одній лінії і на відстані до 15 см один від одного, учасник має покласти відкриті руки або стиснуті кулаки на нижню частину талії або навскісні м'язи і розтягнути найширші м'язи. У той же час учасник має спробувати скоротити якомога більше інших м'язів передньої частини тіла.

Суддя має спочатку подивитися, чи може учасник продемонструвати гарне розведення найширших м'язів спини, тим самим створюючи V-подібну фігуру. Потім суддя має продовжити огляд з голови до ніг, відзначаючи спочатку загальні аспекти статури, а потім концентруватись на більш детальних аспектах різних груп м'язів.

## Грудні збоку

Учасник може вибрати будь-яку сторону для цієї пози, щоб продемонструвати "кращу" руку. Він має стати лівим або правим боком до суддів і зігнути найближчу до суддів руку до положення прямого кута, стиснувши її в кулак, а іншою рукою охопити зап'ястя. Найближча до суддів нога має бути зігнута в коліні і стояти на одному носку. Потім учасник розширює грудну клітку і тиском передньої зігнутої руки вгору максимально скорочує біцепс. Він також скоротить м'язи стегна, зокрема, групу біцепсів стегна, і натисканням на пальці ноги вниз продемонструє скорочені литкові м'язи.

Особливу увагу суддя приділяє грудним м'язам і грудній клітині, біцепсам рук, біцепсам ніг і литковим м'язам, і завершує огляд оглядом з голови до ніг. У цій позі суддя зможе оглянути м'язи стегна і литки в профіль.

## Подвійний біцепс рук ззаду

Стоячи спиною до суддів, учасник має зігнути руки і зап'ястя, як в позі "Передній подвійний біцепс руки", і відставити одну ногу назад, спираючись на пальці. Потім він має скоротити м'язи рук, а також м'язи плечей, верхніх і нижніх спини, стегна та литкових м'язів.

Суддя спочатку огляне м'язи рук, а потім зробить огляд з голови до ніг, під час якого необхідно оглянути більше груп м'язів, ніж у всіх інших позах. Сюди входять шия, дельтоподібні м'язи, біцепси рук, трицепси плечей, передпліччя, трапецієподібні м'язи, прямі м'язи спини, зовнішні косі м'язи спини, сідничні м'язи, м'язи стегна і литки.

## Найширші м'язи спини ззаду

Стоячи спиною до суддів, учасник має покласти руки на талію з широко розставленими ліктями, ноги і ступні на одній лінії і на відстані до 15 см один від одного. Потім він має якомога ширше стиснути м'язи спини і продемонструвати скорочення литок, натискаючи вниз на пальці ніг.

Суддя має звернути увагу на якість розведення спинних м'язів, а також їх щільність.

## Трицепс плечей збоку

Учасник може вибрати будь-яку сторону для цієї пози, щоб показати "кращу" руку. Він має стати лівим або правим боком до суддів і завести обидві руки за спину, або з'єднавши пальці, або охопивши рукою, яка спереду, за зап'ястя рукою, яка позаду. Нога, найближча до суддів, має бути зігнута в коліні, а стопа має стояти на підлозі. Нога, що знаходиться далі від суддів, відводиться



назад і стопа спирається на носок. Учасник буде здійснювати тиск на руку, що спереду, тим самим викликаючи скорочення м'язів трицепса плеча. Він також піднімає грудну клітину і скорочує м'язи живота, а також м'язи стегна і литки.

Спочатку суддя оглядає трицепс плеча, на завершення оглядає м'язи з голови до ніг. У цій позі суддя зможе оглянути стегнові та литкові м'язи в профіль, що допоможе більш точно оцінити їх розвиток.

### **Прес і стегна**

Стоячи обличчям до суддів, учасник кладе обидві руки за голову і виставляє одну ногу вперед. Потім він має скоротити м'язи живота, нахилившись трохи вперед. Одночасно з цим він скорочує м'язи стегна ноги (ніг).

Суддя оглядає м'язи живота і стегон, а потім завершує огляд з голови до ніг.

### **Опис чверті обертів**

#### **Фронтальна позиція**

Пряма, напружена стійка, голова і очі спрямовані в одну сторону з корпусом, п'яти на одній лінії і на відстані до 15 см один від одного, стопи розведені назовні під кутом 30°, коліна зігнуті, живіт втягнутий, груди випнуті, плечі відведені назад, голова піднята, обидві руки опущені вниз і в сторони від центральної лінії тіла, лікті злегка зігнуті, пальці рук разом, долоні звернені до корпусу, кисті стиснуті в кулаки.

#### **Чверть оберту направо (лівим боком до суддів)**

Пряма стійка, голова і очі спрямовані в одну сторону з корпусом, п'яти разом, стопи розвернуті назовні під кутом 30°, коліна разом і зігнуті, живіт втягнутий, груди випнуті, плечі відведені назад, голова піднята, ліва рука опущена вниз і трохи відведена назад від центральної лінії тіла, долоня спрямована в бік корпусу, кисть стиснута в кулак, права рука трохи відведена назад зігнута в лікті до передньої частини тулуба, долоня спрямована до тулуба, кисть стиснута в кулак. Таке положення рук призведе до того, що верхня частина тулуба злегка повернеться вліво, при цьому ліве плече буде опущене, а праве - підняте.

#### **Поворот на чверть оберту назад**

Пряма, напружена стійка, голова і очі спрямовані в ту ж сторону, що і тіло, п'яти на одній лінії і на відстані до 15 см один від одного, стопи розвернені назовні під кутом 30°, коліна зігнуті, живіт втягнутий, груди випнуті, плечі

відведені назад, голова піднята, обидві руки опущені вниз і розведені в сторони уздовж центральної лінії тіла, лікті злегка зігнуті, пальці рук разом, долоні звернені до тіла, кисті рук стиснуті в кулаки. Учасники, які не зможуть прийняти правильну стійку, отримають одне попередження, після чого з них будуть зняті бали.

### **Чверть оберту направо (правим боком до суддів)**

Пряма стійка, голова і очі спрямовані в ту ж сторону, що і тіло, п'яти разом, стопи розвернуті назовні під кутом  $30^\circ$ , коліна разом і зігнуті, живіт втягнутий, груди випнуті, плечі відведені назад, голова піднята, права рука трохи відведена назад від центральної лінії тіла з невеликим згинанням в лікті, великий і вказівний пальці разом, долоня повернута в напрямку тулуба, кисть стиснута в кулак, ліва рука злегка зігнута в лікті до передньої частини тулуба, долоня повернута до тулуба, кисть стиснута в кулак. Таке положення рук призведе до того, що верхня частина тулуба злегка скрутиться вправо, при цьому праве плече буде опущене, а ліве – підняте.

Додаток 3  
до Правил спортивних змагань  
з бодібілдингу

## **Чоловіки фізик**

### **Раунди**

Складається з трьох раундів.

1. Попереднє оцінювання: Відбірковий раунд (чотири чверті обертів).
2. Попереднє визначення: Раунд 1 (Чвертьфінали, порівняння в чвертях).
3. Фінал: Раунд 2 (Чверть обороту x 2).

### **Опис чотири чверті обертів**

Спортсмен, який, незважаючи на попереднє попередження головного судді ФББУ, виконує чверть обороту або неправильно стоїть у шерензі, отримує жовту картку. Якщо він продовжує робити це, йому буде показана червона картка і він буде переміщений на одне місце вниз (за кожен отриману червону картку).

### **Позиція спереду**

Пряма, напружена стійка, голова і очі спрямовані в ту саму сторону, що і тіло, одна рука лежить на стегні, чотири пальці на передній частині тіла, одна нога злегка відставлена вбік. Друга рука опущена вздовж тіла, трохи відведена вбік, лікоть злегка зігнутий, з відкритою долонею і прямими, естетично зібраними пальцями. Коліна розігнуті, м'язи живота і спини злегка скорочені, голова піднята вгору.

### **Чверть оберту праворуч**

Учасники виконують першу чверть оберту направо. Вони стоять лівим боком до суддів, верхня частина тулуба злегка повернута до суддів, а обличчя повернуте на суддів. Ліва рука лежить на лівому стегні, права рука опущена вниз і трохи вперед від центральної лінії тіла, лікоть злегка зігнутий, з відкритою долонею і прямими, естетично зібраними пальцями. Ліва нога (найближча до суддів) злегка зігнута в коліні, рівно стоїть на підлозі. Права нога зігнута в коліні, стопа відведена назад і стоїть на носку.

### **Поворот на чверть оберту назад**

Пряма, напружена стійка, голова і очі спрямовані в ту ж сторону, що і тіло, опущена рука лежить на стегні, з чотирма пальцями спереду, друга рука опущена вздовж тіла, трохи відведена в сторону, лікоть злегка зігнутий, з відкритою долонею і прямими, естетично зібраними, одна нога трохи відведена назад і в

сторону, спираючись на носок. М'язи спини злегка скорочені, голова піднята вгору.

### **Чверть оберту праворуч**

Учасники виконують наступний чверть оберту направо. Вони стають правим боком до суддів, верхня частина тіла злегка повернута до суддів, а обличчя спрямоване до суддів. Права рука лежить на правому стегні, ліва рука опущена вниз і трохи вперед від центральної лінії тіла, лікоть злегка зігнутий, з відкритою долонею і прямими, естетично зібраними пальцями. Права нога (найближча до суддів) злегка зігнута в коліні, рівно стоїть на підлозі. Ліва нога зігнута в коліні, стопа відведена назад і спирається на носок.

Додаток 4  
до Правил спортивних змагань  
з бодібілдінгу

## **Жінки акробатичний фітнес**

### **Раунди**

Жіночий акробатичний фітнес складається з чотирьох раундів.

1. Попереднє оцінювання: Раунд 1 (фітнес-програма).
2. Суддівство: Раунд 2 (чверть обертів, порівняння в чверть обертах).
3. Фінал: Раунд 3 (фітнес-програми).
4. Фінал: Раунд 4 (чверть обороту x 2).

### **Попереднє оцінювання: Раунд 1 (Фітнес-програми)**

#### **Загальні положення**

У жіночому акробатичному фітнесі немає раунду на вибування. Всі учасниці виконують свої фітнес-програми (Раунд 1), а потім чотири чверті обертів (Раунд 2). 6 найкращих спортсменів з попереднього раунду пройдуть до фіналу.

Форма одягу для 1-го та 3-го турів має відповідати критеріям.

1. Учасники можуть одягатися так, як вони вважають за потрібне для виконання своїх програм, за винятком описаного нижче.
2. Стрінги категорично заборонені. Низ бікіні має закривати щонайменше 1/2 сідниць протягом всієї програми.
3. Спортивне взуття може бути взуте на розсуд учасниці.
4. За умови дотримання пункту 2 учасниця може зняти предмет одягу (наприклад, пальто, куртку, сорочку, штани), якщо зняття цього предмета одягу виконано зі смаком.
5. Вбрання буде перевірено під час офіційної реєстрації спортсменки та за лаштунками перед тим, як учасниця буде допущена на сцену. Якщо спортивна форма не відповідає стандартам ФББУ, спортсменці буде надано п'ять (5) хвилин на виправлення, якщо вона не виконає вимоги, буде дискваліфікована.

#### **Фінал**

Шість найкращих спортсменів за результатами попереднього оцінювання проходять до фіналу, який складається з двох раундів.

1. Раунд 3: Акробатичні фітнес-програми.

## 2. Раунд 4: Чверть обороту.

### **Фінал: Презентація 3-го раунду (Фітнес-програми)**

1. 6 найкращих фіналісток, одягнені у костюми для фітнесу, будуть викликані на сцену, індивідуально та в порядку зростання номерів, щоб виконати індивідуальну фітнес-програму під музику на власний вибір, тривалість якої не може перевищувати 90 секунд.

2. Кожна учасниця має бути представлена за номером, ім'ям та областю, яку вона представляє.

3. Використання реквізиту заборонено.

### **Детальний опис чверть обертів**

#### **Позиція спереду**

Пряма стійка, голова і очі спрямовані в тому ж напрямку, що і тіло, п'яти разом, стопи розвернуті назовні під кутом  $30^\circ$ , коліна разом і зігнуті, живіт втягнутий, груди випнуті, плечі відведені назад, обидві руки тримаються збоку уздовж лінії тіла, лікті злегка зігнуті, великі і середні пальці разом, долоні спрямовані до тіла і знаходяться на відстані близько 10 см від тіла, кисті рук злегка зігнуті.

#### **Чверть оберту направо (лівим боком до суддів)**

Пряма стійка, голова і очі спрямовані в ту ж сторону, що і тіло, п'яти разом, стопи розвернуті назовні під кутом  $30^\circ$ , коліна разом і зігнуті, живіт втягнутий, груди висунуті, плечі відведені назад, ліва рука тримається трохи позаду від центральної лінії тіла з легким згинанням в лікті, великий і середній пальці разом, долоня звернена в напрямку тіла, кисть злегка зігнута, права рука тримається трохи спереду від центральної лінії тіла з невеликим згинанням в лікті, великий і середній пальці разом, долоня звернена до тіла, кисть злегка зігнута. Таке положення рук призведе до того, що верхня частина тулуба злегка нахилиться вліво, ліве плече буде опущене, а праве - підняте.

#### **Чверть оберту назад**

Пряма стійка, голова і очі спрямовані в тому ж напрямку, що і тіло, п'яти разом, стопи розвернуті назовні під кутом  $30^\circ$ , коліна разом і зігнуті, живіт втягнутий, груди витягнуті, плечі відведені назад, м'язи спини злегка скорочені, щоб показати форму верхньої частини тіла, обидві руки тримаються збоку вздовж центральної лінії тіла, лікті злегка зігнуті, великі і середні пальці рук

разом, долоні спрямовані до тіла і тримаються на відстані приблизно 10 см від тіла, кисті рук злегка згорнуті в кулаки.

### **Чверть оберту направо (правою стороною до суддів)**

Пряма стійка, голова і очі спрямовані в ту ж сторону, що і тіло, п'яти разом, стопи розвернуті назовні під кутом  $30^\circ$ , коліна разом і зігнуті, живіт втягнутий, груди випнуті, плечі відведені назад, права рука відведена трохи назад від центральної лінії тіла з легким згинанням в лікті, великий і середній пальці разом, долоня звернена в напрямку тіла, кисть злегка зігнута, ліва рука тримається трохи попереду від центральної лінії тіла з невеликим згинанням в лікті, великий і середній пальці разом, долоня звернена в напрямку тіла, кисть злегка зігнута. Таке положення рук призведе до того, що верхня частина тулуба злегка нахилиться вправо, при цьому праве плече буде опущене, а ліве підняте.

Загалом, оцінка статури жінки в жіночому акробатичному фітнесі базується на тих же критеріях, що і в жіночому бодіфітнесі. Оцінка, починаючи із загального враження від статури, має враховувати зачіску і макіяж; загальний атлетичний розвиток мускулатури; презентацію збалансованої, симетрично розвиненої статури; стан шкіри і тон; здатність спортсменки презентувати себе з упевненістю, врівноваженістю і граціозністю.

Статура має оцінюватися за рівнем загального м'язового тону, досягнутого завдяки спортивним зусиллям. Групи м'язів мають округлий і пружний вигляд з невеликою кількістю жиру. Статура не має бути ні надмірно м'язистою, ні надмірно худорлявою і без глибоких м'язових складок та/або смуг. Тіло, яке вважається занадто м'язистим або занадто худорлявим, має бути знижено в оцінці.

Додаток 5  
до Правил спортивних змагань  
з бодібілдингу

**Жінки - артистичний фітнес**  
**(критерії оцінювання такі самі як у Додатку 4)**

**Детальний опис чверть обертів**

Виконуючи кожен чверть оберту, учасниці мають стояти нерухомо. М'язи спини оголені природним чином, без максимального скорочення, як у бодібілдерів.

**Позиція спереду**

Учасниці стоять прямо, голова та очі спрямовані в тому ж напрямку, що й тіло, одна рука лежить на стегні, а одна нога трохи відставлена вбік. Друга рука опущена вздовж тіла, злегка відведена в сторону, з відкритою долонею і прямими, естетично сформованими пальцями. Коліна зігнуті, живіт втягнутий, груди випнуті, плечі відведені назад. Стояння в симетричній стійці є некоректним. Учасниця, яка стоїть в такій позиції, може бути поставлений суддями на землю або навіть видалена зі сцени.

**Чверть оберту направо (лівим боком до суддів)**

Учасниці виконують перший чверть оберту направо. Вони стоять лівим боком до суддів, верхня частина тулуба злегка повернута до суддів, а обличчя дивиться на суддів. Права рука лежить на правому стегні, ліва рука опущена вниз і трохи відведена назад від центральної лінії тіла, з відкритою долонею і прямими, естетично складеними пальцями. Ліве стегно злегка підняте, ліва нога (найближча до суддів) злегка зігнута в коліні, ліва стопа стоїть на носку близько до центральної лінії тіла.

**Чверть оберту назад**

Учасниці виконують наступний чверть оберту направо і стають спиною до суддів. Вони мають стояти прямо, не нахиляючи верхню частину тіла вперед, поклавши одну руку на стегно, а одну ногу злегка відставивши в сторону. Друга рука опущена вздовж тіла, злегка відведена в сторону, з відкритою долонею і прямими, естетично сформованими пальцями. Коліна зігнуті, живіт втягнутий, груди випнуті, плечі відведені назад. Вигин попереку природний або з невеликим лордозом, верхня частина спини пряма, голова піднята вгору.



Учасникам не дозволяється повертати верхню частину тіла до суддів, під час порівняння вони мають весь час стояти обличчям до задньої частини сцени. Стояння в симетричній стійці є некоректним. Учасниця, яка стоїть в такій позиції, може бути поставлений суддями на землю або навіть видалена зі сцени.

#### **Чверть оберту направо (правою стороною до суддів)**

Учасниці виконують наступну чверть оберту направо і стають правим боком до суддів, злегка повернувши верхню частину тулуба до суддів і дивлячись на них обличчям. Ліва рука лежить на лівому стегні, права рука опущена вниз і трохи відведена назад від центральної лінії тіла, з відкритою долонею і прямими, естетично складеними пальцями. Праве стегно злегка підняте, права нога (найближча до суддів) злегка зігнута в коліні, права нога стоїть на носку близько до центральної лінії тіла.

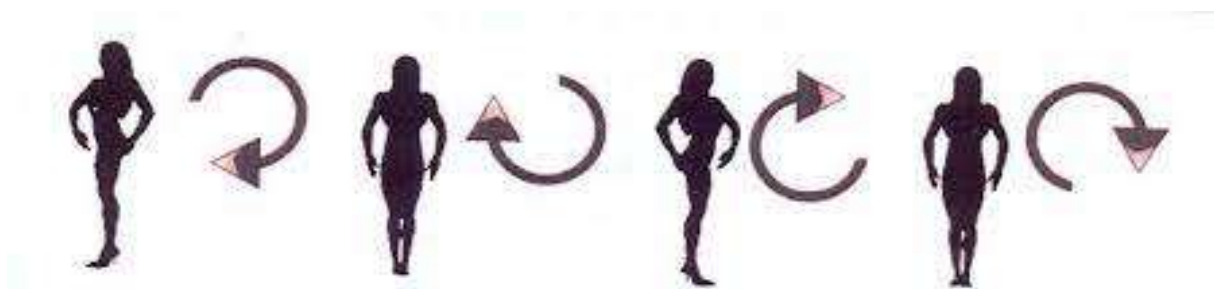
## Жінки бодіфітнес

### Раунди

Жіночий бодіфітнес складається з трьох раундів:

1. Попереднє оцінювання - відбірковий раунд (чотири чверті обертів).
2. Попереднє оцінювання - Раунд 1 (чотири чверті повороту і порівняння в чвертях).
3. Фінал - Раунд 2 (індивідуальна презентація "І-хода" та чверть-оберту).

### Зображення чверті обертів



Додаток 7  
до Правил спортивних змагань  
з бодібілдингу

## **Жінки бікіні, жінки юніори бікіні, жінки майстри бікіні**

### **Раунди**

Жіноче бікіні складається з трьох раундів.

3. Попереднє оцінювання - відбірковий раунд (чвертьфінал).
2. Попереднє оцінювання - Раунд 1 (чверть обертів та порівняння в чвертях)
3. Фінал - Раунд 2 (індивідуальна презентація "І-хода" та чверть-оберту x2)



### **Фінал: Абсолютна категорія та нагородження**

У жіночому бікіні проводиться абсолютна категорія:  
Жінки бікіні серед дорослих (максимум шість чемпіонів).

### **Детальний опис чвертей обертів**

#### **Фронтальна позиція**

Учасниці мають стояти прямо, голова і очі спрямовані в ту ж сторону, що і тіло, одна рука лежить на стегні, а одна нога злегка відставлена в сторону. Друга рука опущена вздовж тіла, трохи відведена в сторону, з відкритою долонею і

прямими, естетично зібраними пальцями. Коліна зігнуті, живіт втягнутий, груди випнуті, плечі відведені назад.

### **Чверть оберту направо (лівим боком до суддів)**

Учасниці виконують першу чверть оберту направо. Вони мають стояти лівим боком до суддів, верхня частина тулуба злегка повернута до суддів, а обличчя дивиться на суддів. Права рука лежить на правому стегні, ліва рука опущена вниз і трохи назад від центральної лінії тіла, з відкритою долонею і прямими, естетично складеними пальцями. Ліве стегно злегка підняте, ліва нога (найближча до суддів) злегка зігнута в коліні, ліва стопа стоїть на носку близько до центральної лінії тіла.

### **Чверть оберту назад**

Учасниці виконують наступну чверть оберту направо і стають спиною до суддів. Вони мають стояти прямо, не нахиляючи верхню частину тулуба вперед, поклавши одну руку на стегно, а одну ногу злегка відставивши в сторону. Друга рука опущена вздовж тіла, трохи відведена в сторону, з відкритою долонею і прямими, естетично складеними пальцями. Коліна зігнуті, живіт втягнутий, груди випнуті, плечі відведені назад. Вигин попереку природний або з невеликим лордозом, верхня частина спини пряма, голова піднята.

### **Чверть оберту направо (правим боком до суддів)**

Учасниці виконують наступну чверть оберту направо і стають правим боком до суддів, верхня частина тулуба злегка повернута до суддів, а обличчя дивиться на суддів. Ліва рука лежить на лівому стегні, права рука опущена вниз і трохи назад від центральної лінії тіла, з відкритою долонею і прямими, естетично складеними пальцями. Праве стегно злегка підняте, права нога злегка зігнута в коліні, права стопа стоїть на носку близько до центральної лінії тіла.

Додаток 8  
до Правил спортивних змагань  
з бодібілдингу

### Змішані пари

Змішані пари були офіційно визнані як спортивна дисципліна на Міжнародному конгресі МФББ 1983 року в Сінгапурі бодібілдингом змішані пари; однак Міжнародний конгрес МФББ 2013 року в Марракеші, Марокко, остаточно скасував жіночий бодібілдинг як спортивну дисципліну МФББ, категорія змішані пари відкрита для спортсменів, які представляють інші спортивні розділи.

У спортивних змаганнях серед змішаних пар існує одна відкрита категорія. Змішана пара може складатися з бодібілдера-чоловіка або бодібілдера-класика, або бодібілдера-чоловіка класик фізик зі спортсменкою категорії "жінки фізик". Участь спортсменок з бодіфітнесу або акробатичного фітнесу також можлива, однак вони мають враховувати, що їх статура буде оцінюватися за критеріями категорії "Жінки фізик".



Додаток 9  
до Правил спортивних змагань  
з бодібілдингу

### Жінки Фіт-моделі

Категорія "Жіноча фітнес-модель" призначена для жінок, які віддають перевагу не надмірно мускулистій і не надмірно худорлявій статурі. Зовнішній вигляд учасниці має бути сформованим, збалансованим, з пропорційно і симетрично розвиненим тілом. Судді беруть до уваги стан і тон шкіри, зачіску і красу обличчя, а також здатність спортсменки демонструвати себе з упевненістю і грацією.

### Вбрання для раунду в купальниках

Суцільний купальник, що щільно облягає фігуру.

Колір, тканина, фактура, оздоблення та стиль купальника - на вибір учасниці. Купальник має закривати мінімум 1/2 сідничних м'язів і нижню половину спини.



### Вбрання для вечірньої сукні

Вечірня сукня має бути довжиною до підлоги. Сукня має закривати нижню половину спини. Вишуканість має значення.

Усім учасницям дозволяється носити вечірню сукню на власний вибір. Розріз сукні має відповідати вимогам. Корсети суворо заборонені.



**Стиль взуття.**

Товщина підошви високих підборів не може перевищувати 1 см, висота шпильки не перевищувати 12 см.

Категорично заборонено носити високі підбори на платформі. Навіть якщо підошва має товщину 7 мм на початку підошви (носок), але 15 мм в кінці підошви, вона класифікується як платформа.





Додаток 10  
до Правил спортивних змагань  
з бодібілдінгу

### Фітнес пари

Фітнес пари були офіційно визнані спортивною дисципліною на Міжнародному конгресі МФББ 2020 року в Санта-Сусанна, Іспанія.

У спортивних змаганнях з фітнес пар існує одна відкрита категорія. Фіт-пара може складатися з спортсмена чоловіки фізик та спортсменки жіночої статі у бікіні.





## **Фітнес челендж**

Фітнес челендж складається з силових вправ на шести станціях, де спортсмени намагаються виконати максимальну кількість повторень за дві хвилини.

Створюються категорії, спортсмени змагаються один з одним, демонструючи максимальні фізичні показники.

Присвячений атлетам, які надають перевагу м'язовій продуктивності над конкуренцією, що базується виключно на м'язах і відсутності жиру в організмі.

### **1. Ключові фактори:**

- здоровий спосіб життя;
- фізичні показники;
- можливість для різних вікових категорій;
- особисте задоволення;
- енергія збалансованого тіла.

### **2. Категорії:**

Вікові та статеві категорії. Індивідуальні категорії:

- чоловічий фітнес челендж (спортсмени віком від 24 до 40 років);
- жіночий фітнес челендж (спортсменки віком від 24 до 35 років);
- чоловічий фітнес челендж юніори (спортсмени до 23 років);
- жіночий фітнес челендж юніори;
- чоловічий фітнес челендж майстри (спортсмени +40 років);
- жіночий фітнес челендж (спортсменки + 35 років).

Категорії пар та команд.

Парний фітнес-челендж (одностатеві пари Ч/Ж та змішані пари).

Командний фітнес-челендж (команда з 6 спортсменів однієї статі або змішана).

Пропозиція трас від Організатора буде залежати від рівня спортивних змагань.

### **3. Одяг та шкіра.**

На відміну від категорій "бодібілдинг" та "фітнес" у "фітнес челендж" відсутня необхідність демонструвати статуру. Дозволяється використовувати спортивний одяг, що закриває тулуб і ноги, оскільки демонстрація мускулатури не є метою спортивних змагань.

Спортсмени можуть одягати спортивні костюми, футболки з шортами або будь-що в іншій комбінації на свій розсуд. Спортивне взуття - обов'язкове. Браслети на зап'ястя заборонені. Наколінники мають бути товщиною звичайної тканини (3 мм).

Бронзовий крем для засмаги та олії заборонені.

#### **4. Методологія, критерії арбітражу та підрахунки балів:**

Спортивне змагання фітнес челендж.

1. Це - коло з шести станцій. У кожній станції виконується окрема вправа.
2. У кожній станції атлет виконує максимальну кількість повторень протягом двох хвилин.
3. Спортсмен може перервати вправу (для відпочинку) і продовжити її виконання в цей часовий проміжок.
4. Кожен атлет починає номер 1 і переходить до наступної після закінчення вправи, поки не виконає шість вправ у колі.
5. Всі спортсмени змінюють станції одночасно, переходячи до наступної вправи за порядковим номером з часом дві хвилини на відпочинок та підготовку до наступної станції.
6. Одночасно змагаються до шести спортсменів, кожен на своїй станції, а суддя контролює технічну корекцію та фіксує кількість виконаних повторень.
7. Суддя чекає спортсмена на наступній станції. Він контролює правильність виконання і записує виконані повторення у контрольний аркуш, який спортсмен носить з собою.
8. Загальний час на кожній станції - 2 хвилини (біг) + 2 хвилини (зміна станції). Всі спортсмени починають наступну вправу одночасно.
9. Всі спортсмени проходять всі вправи і зобов'язані виконати їх правильно, дотримуючись описаних для цього правил.
10. Загальний час тесту - 24 хвилини для шести спортсменів (2 хвилини на виконання + 2 хвилини на зміну станції та відновлення x 6 станцій).
11. Щоразу, коли спортсмен виконує всі шість вправ, він фінішує та залишає коло.
12. Спортсмени змагаються за максимальну кількість повторень на кожній станції. Ці повторення фіксуються в контрольному листі.
13. В індивідуальних заходах спортсмени класифікуються за сумою повторень у шести вправах кола.

#### **5. Роль спортсмена:**

- завжди виконує технічні вказівки судді-арбітра;
- має виконати якомога більше повторень вправи на кожній станції;
- приймає будь-які повторення, які суддя/арбітр вважає зарахованими;
- поважає початок кожної вправи і перериває її протягом двох секунд;

- переходить до наступної станції після закінчення двох секунд і стає на позицію для початку наступної вправи;
- після закінчення шести станцій залишає місце проведення спортивних змагань.

### **6. Роль судді:**

- на кожній ділянці шість суддів/арбітрів, один на кожній станції;
- обладнаний дошкою, бланками та ручкою для запису;
- підраховує зараховані повторення, які виконує кожен спортсмен, гучним голосом, щоб спортсмен міг почути на станції;
- зарахованими вважаються ті повторення, які суддя зараховує; ті, які він анулює, вважаються нульовими, і додаються тільки дійсні повторення;
- суддя/арбітр контролює початок і закінчення вправи, виконуючи накази центрального судді, який відмічає часові інтервали;
- суддя чекає, поки наступний спортсмен прибуде на станцію, і супроводжує його під час двохвилинної перерви та займає позицію для початку вправи.

### **Роль головного судді:**

- керує спортивними змаганнями, керуючи таймером та інструктуючи суддів, а також співпрацюючи з ними з технічних питань;
- делегує суддю для контролю часткового та загального хронометражу;
- збирає контрольний лист у кожного;
- підписує контрольні листи для кожного спортсмена, пари або команди і відправляє їх на реєстрацію;
- призначає особу, яка буде збирати контрольні листи спортсменів після проходження кожної станції та приносити їх статистику для реєстрації.

### **6. Парне фітнес випробування.**

Змагаються в парах, які проходять дистанцію на шести станціях у тому ж порядку, що в індивідуальних спортивних змаганнях.

Пари можуть бути: тільки чоловіки, тільки жінки або змішані пари.

Обидва спортсмени виконують одну і ту ж вправу на кожній станції, чергуючи їх, щоб досягти найбільшої кількості повторень за 2 хвилини.

Обидва спортсмени роблять паузу в 2 хвилини між станціями.

Одночасно працюють до 6 пар, по одній на кожній станції, починаючи з першої станції і переходячи до решти вправ по порядку.

Коли перша пара закінчує 1-й етап, до неї приєднується наступна пара.

У спортивних змаганнях серед пар кваліфікуються за сумою повторень обох учасників у шести вправах.

У змішаних парах вага станцій має бути однаковою для кожного чоловіка/жінки, за винятком випадів у ходьбі, де пара має використовувати вагу 30 кг.

### **7. Командний фітнес челендж.**

1. Команди з 6 учасників, можуть включати 4 + 2 спортсмени кожної статі або 3 +3.

2. Шість членів команди розподіляються за станціями у зручний для них спосіб. Вони мають впорядковано пройти маршрут.

3. Наступна команда стартує після того, як попередня завершить всі етапи. На трасі змагається лише одна команда.

4. Суддя на кожній станції буде підраховувати правильні повторення кожного учасника команди у своєму контрольному листі (як в індивідуальних спортивних змаганнях).

5. Центральний суддя збирає аркуші спортсменів команди і додає повторення.

6. Результати підсумовуються за загальною кількістю повторень шести учасників на шести станціях у командному заліку.

Додаток 12  
до Правил спортивних змагань  
з бодібілдингу

**Фотографії категорій**

**Бодібілдинг**



**Класичний бодібілдинг**



Класичний фізик



**Зміст**

I. Загальні положення .....	2
II. Організація та керівництво проведення спортивних змагань.....	2
1. Види проведення спортивних змагань.....	2
2. Організація спортивних змагань .....	4
3. Регламент спортивних змагань .....	4
4. Строки та порядок подання заявок на участь .....	5
IV. Суддівська колегія .....	13
Суддівська форма .....	13
Головний суддя.....	13
Заступники головного судді.....	14
V. Безпека та підготовка місць проведення спортивних змагань .....	16
VI. Вимоги до одягу учасників .....	16
Додатки.....	... 17- 47