

ФЕДЕРАЦІЯ БОДІБІЛДИНГУ УКРАЇНИ
ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ
ЧОЛОВІЧИЙ КЛАСИЧНИЙ БОДІБІЛДИНГ (ЮНІОРИ)

Редакція 2024 року IFBB

1. Загальні положення

Чоловічий класичний бодібілдинг — це спортивна дисципліна, орієнтована на **атлетичну, симетричну та естетично привабливу фізичну форму**, без надмірної м'язової маси.

Дані правила регламентують порядок проведення змагань з чоловічого класичного бодібілдингу серед юніорів під егідою ФББУ.

2. Вікові та вагові категорії

2.1. Вікові групи

16–20 років (включно) — одна відкрита категорія

21–23 роки (включно) — одна відкрита категорія

2.2. Обмеження за масою тіла (для обох вікових груп)

Зріст спортсмена	Максимальна маса тіла
-------------------------	------------------------------

До 168 см	Зріст – 100 + 0 кг
-----------	--------------------

До 171 см	Зріст – 100 + 1 кг
-----------	--------------------

До 175 см	Зріст – 100 + 2 кг
-----------	--------------------

До 180 см	Зріст – 100 + 4 кг
-----------	--------------------

До 188 см	Зріст – 100 + 5 кг
-----------	--------------------

До 196 см	Зріст – 100 + 6 кг
-----------	--------------------

Понад 196 см	Зріст – 100 + 7 кг
--------------	--------------------

3. Мінімальна кількість учасників і об'єднання категорій

На змаганнях національного рівня категорія проводиться за наявності не менше 3 спортсменів.

Якщо зареєстровано менше 3 спортсменів, категорії можуть бути об'єднані, якщо це можливо.

4. Кросовери (участь у кількох дисциплінах)

Спортсмен з класичного бодібілдингу може брати участь в інших дисциплінах на тих самих змаганнях, за умови повної відповідності вимогам кожної дисципліни (зріст, вага, правила).

5. Структура змагань (раунди)

Змагання складаються з чотирьох раундів:

1. **Відбірковий раунд** — 4 обов'язкові пози (за потреби)
2. **Раунд 1 (Prejudging)** — порівняння, 7 обов'язкових поз
3. **Фінал, Раунд 2** — обов'язкові пози + posedown
4. **Фінал, Раунд 3** — довільна програма (до 60 сек)

6. Відбірковий раунд

Відбірковий раунд проводиться, якщо в категорії **понад 15 спортсменів**.

До півфіналу проходять **15 спортсменів**

Пози відбіркового раунду:

1. Подвійний біцепс спереду
2. Груди збоку
3. Подвійний біцепс зі спини
4. Прес і стегна

7. Костюм спортсмена

Однотонні, непрозорі шорти

Бокова висота — не менше 15 см

Повністю закриті сідничні м'язи

Заборонені прикраси, підкладки, реквізит

Заборонені імпланти та ін'єкції, що змінюють форму м'язів

Грім:

Дозволено професійний грім

Заборонені блискітки, глітер, металеві ефекти

8. Суддівство — загальні принципи

Судді оцінюють:

загальний атлетичний вигляд,

пропорції та симетрію,

якість м'язів (щільність, рельєф),

стан шкіри,
сценічну подачу.

! Суддя має право не допустити або дискваліфікувати спортсмена, якщо фізична форма не відповідає стандартам здоров'я та естетики.

9. Раунд 1 (Prejudging) — оцінювання

Судді розставляють спортсменів з 1-го місця до останнього
Відкидаються крайні оцінки
Визначається топ-6 фіналістів
У фіналах усі починають з нульовими балами

10. Фінал — Раунд 2

Топ-6 спортсменів виконують **7 обов'язкових поз**
Порядок виконується двічі (прямий і зворотний)
Після цього — **posedown 30–60 сек (не оцінюється)**

Обов'язкові пози (7):

1. Подвійний біцепс спереду
2. Розкриття широчайших спереду
3. Груді збоку
4. Подвійний біцепс зі спини
5. Розкриття широчайших зі спини
6. Трицепс збоку
7. Прес і стегна

11. Фінал — Раунд 3 (довільне позування)

Довільна програма до 60 секунд
Заборонені стрибки, акробатика, реквізит
Обов'язкові пози мають бути включені

Оцінювання:

50% — фізична форма
50% — програма та подача

12. Підсумковий результат

Підсумок = Раунд 2 + Раунд 3
Перемагає спортсмен з найменшою сумою балів
У разі нічиєї — перевага Раунду 2

13. Заключні положення

Ці правила є обов'язковими для виконання на всіх змаганнях ФББУ з чоловічого класичного бодібільдингу серед юніорів.