



МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ФІТНЕСУ ТА БОДІБІЛДИНГУ (IFBB)

ПРАВИЛА IFBB

РОЗДІЛ 11: ЧОЛОВІЧИЙ БОДІБІЛДИНГ НА ВІЗКАХ

РЕДАКЦІЯ 2021 РОКУ

Штаб-квартира IFBB

Calle Dublin No. 39-D, 28232 Las Rozas, Madrid, Spain

тел.: +34 91 535 2819

e-mail: headquarters@ifbb.com

Веб-сайт: www.ifbb.com

ПРАВИЛА IFBB

СЕКЦІЯ 11: ЧОЛОВІЧИЙ БОДІБІЛДИНГ НА ВІЗКАХ

Стаття 1: Вступ

Стаття 2: Відповідальність організаторів перед спортсменами та делегатами

Стаття 3: Категорії

Стаття 4: Раунди

Стаття 5: Визначення результатів: Відбірковий раунд

Стаття 6: Попереднє оцінювання: Відбірковий тур

Стаття 7: Дефіле для всіх турів

Стаття 8: Попереднє оцінювання: Оцінювання та підрахунок балів у відбірковому турі

Стаття 9: Попереднє оцінювання: Презентація 1-го раунду (Порівняння в обов'язкових позах)

Стаття 10: Попереднє оцінювання: Підрахунок балів Раунду 1

Стаття 11: Оцінювання відбіркового туру, 1-го та 2-го раундів
(Порівняння в обов'язкових позиціях)

Стаття 12: Фінали

Стаття 13: Фінали: Презентація 2 раунду (обов'язкові пози та поседаун)

Стаття 14: фінал: Підрахунок балів за 2 раунд

Стаття 15: фінал: Оцінювання 2 раунду

Стаття 16: Фінал: Презентація 3-го раунду (позування)

Стаття 17: Фінал: Підрахунок балів за 3-й раунд

Стаття 18: Фінал: Оцінювання 3-го раунду

Стаття 19: Фінал: Церемонія нагородження

Додаток 1: Детальний опис семи обов'язкових позицій

Стаття 1 - Вступ

Чоловічий бодібілдинг на візках був офіційно визнаний як спортивна дисципліна на Міжнародному конгресі IFBB у Манамі, Бахрейн, 6 листопада 2008 року.

1.1 Загальні положення:

Правила IFBB з бодібілдингу серед чоловіків на візках складаються з положень, політик, директив та рішень, призначених для керівництва IFBB та її членів в управлінні спортом у бодібілдингу серед чоловіків на візках.

1.2 Правила:

Певні адміністративні та технічні правила, викладені в Розділі 1: Загальні правила, є однаковими для чоловічого бодібілдингу на візках і тому не повторюються в цьому розділі.

Стаття 2 - Відповідальність організаторів перед спортсменами та делегатами

2.1 Відповідальність

Згідно з рішенням Конгресу IFBB, прийнятим на засіданні 2013 року в Марракеші, Марокко, **бодібілдинг на візках тимчасово не буде включений до програми чемпіонатів світу**, але залишиться на континентальному та національному рівнях.

Відповідальність організаторів перед спортсменами та делегатами визначається правилами континентальних та національних федерацій і буде надана в Інспекційному звіті, що публікується перед кожним змаганням.

Стаття 3 - Категорії

3.1 Категорії:

На Чемпіонаті світу з бодібілдингу на візках серед чоловіків є одна відкрита категорія.

Стаття 4 - Раунди

4.1 Раунди:

Змагання з бодібілдингу на візках серед чоловіків складаються з наступних чотирьох раундів:

1. Попереднє визначення: Раунд на виліт (чотири обов'язкові позиції)
2. Суддівство: Раунд 1 (Чотири обов'язкові позиції та порівняння семи обов'язкових поз)
3. Фінал: Раунд 2 (сім обов'язкових поз і позування)
4. Фінал: Раунд 3 (Вільні позування - 60 сек.)

Стаття 5 - Процедура проведення змагань

5.1 Процедура змагань:

Чоловіча категорія бодібілдингу на візках проводиться на сцені одним блоком, від початку до кінця. З технічних причин учасники виходять на сцену групою і залишаються на ній до кінця церемонії нагородження.

Стаття 6 - Визначення результатів: Відбірковий тур

6.1 Загальні положення:

Розклад суддівства та фіналів у категорії бодібілдинг на візках серед чоловіків повинен бути опублікований після офіційної реєстрації спортсменів. Для того, щоб дати спортсменам час розігрітися і переодягнутися в одяг для позування, учасники повинні бути в зоні розминки за лаштунками принаймні за 60 хвилин до початку суддівства їхньої категорії. Всі учасники несуть

повну відповідальність за те, щоб бути присутніми і готовими до змагань, коли їхня категорія буде викликана на сцену, в іншому випадку вони можуть бути виключені зі змагань.

6.2 Процедури відбіркового туру:

Раунд на виліт буде проводитися, коли в їхній категорії буде більше 15 учасників на візках. У разі необхідності, Головний суддя IFBB може зменшити кількість учасників, що проходять до півфіналу, до 10 або збільшити їх кількість до 17. У таких випадках буде проведено відбіркового раунд, коли буде більше 10 та 17 учасників відповідно. Рішення буде прийнято та оголошено після офіційної реєстрації спортсменів.

Відбіркового раунд буде проводитися наступним чином:

1. На сцену виводиться весь склад, в порядку нумерації, в одну лінію або дві лінії, якщо це необхідно.
2. Склад ділиться на дві однакові за розміром групи і розташовується на сцені таким чином, щоб одна група знаходилася зліва від сцени, а інша - справа від сцени. Центральна частина сцени залишається відкритою для порівняння.
3. Кожна група в порядку нумерації, групами не більше восьми учасників одночасно, направляється до центральної частини сцени для виконання наступних чотирьох Обов'язкових Позицій:
 - a. Передній подвійний біцепс
 - b. Бічні груди
 - c. Задній подвійний біцепс
 - d. прес

Примітка 1: Детальний опис обов'язкових поз у чоловічому бодібілдингу на візках наведено у Додатку 1 до цього розділу.

Примітка 2: Учасники не повинні жувати жуйку або будь-які інші продукти під час виступу на сцені.

Примітка 3: Учасникам забороняється пити будь-які рідини на сцені.

4. Після завершення чотирьох обов'язкових поз, весь склад ділиться на дві групи рівного розміру, які розташовуються по обидва боки сцени, залишаючи центральну частину сцени для порівняння.

Стаття 7 - Одяг для позування для всіх раундів

7.1 Одяг для позування у всіх раундах повинен відповідати наступним правилам:

1. Учасники повинні бути одягнені в одноколірні, вільні, довгі тренувальні штани, які повинні бути чистими та пристойного вигляду. Колір, тканина та фасон плавок залишаються на розсуд учасника. Учасники повинні бути взуті у спортивне взуття.
2. За винятком обручки, учасники не повинні носити окуляри, годинники, кулони, сережки, перуки, відволікаючі прикраси або штучні засоби для фігури. Імплантати або ін'єкції рідини, що викликають зміну природної форми будь-яких інших частин або м'язів тіла, суворо заборонені і можуть призвести до дискваліфікації учасника.
3. Головні убори, як правило, заборонені, але якщо це вимагається офіційними правилами країни, яку представляє учасник, або через релігійні принципи, яких дотримується учасник, може бути використана невелика щільна кепка без заборони. Цей кубок повинен бути

пред'явлений на офіційній реєстрації спортсмена і схвалений призначеною офіційною особою IFBB.

4. Використання реквізиту під час попереднього суддівства або фінальної презентації суворо заборонено.

7.2 Використання автозасмаги та бронзантів, які можна витерти, не дозволяється. Якщо загар знімається простим витиранням, спортсмен не буде допущений до виходу на сцену. Штучне фарбування тіла та можуть використовуватися штучні барвники для тіла та засоби для самозасмаги. Професійні методи засмаги для змагань (аерозольна засмага, засмага в солярії) можуть бути використані, якщо вони застосовуються професійними компаніями та кваліфікованим персоналом. Блискітки, глітер, блискучі металеві перлини або золоті барвники заборонені, незалежно від того, хто наносив їх на тіло учасника, незалежно від того, чи є вони частиною лосьйону для засмаги або нанесені окремо.

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

7.4 Головний суддя IFBB або делегована ним офіційна особа має право приймати рішення, чи відповідає одяг спортсмена критеріям, встановленим у Правилах, і прийнятним стандартам естетики. Спортсмен може бути дискваліфікований, якщо його одяг не відповідає цим критеріям.

Стаття 8 - Попереднє оцінювання: Оцінювання та підрахунок балів у раунді на вибування

8.1 Оцінювання Раунду на вибування:

Ті ж самі критерії, що використовувалися в суддівстві Раунду 1 (див. Статтю 10), будуть використовуватися в суддівстві Раунду на вибування.

1. В цей час судді оцінюють верхню частину тіла учасника за ступенем пропорційності, симетрії, розміру та якості м'язів (щільність, розділення, чіткість), а також за тоном шкіри. Підрахунок балів у Раунді на вибування відбувається наступним чином:

8.2 Підрахунок балів у Відбірковому раунді

Підрахунок балів у Відбірковому раунді здійснюється наступним чином:

1. Якщо є більше 15 учасників, судді обирають 15 найкращих, ставлячи "X" поряд з їхніми номерами, використовуючи Форму 1, озаглавлену "Відбірковий раунд (судді)". Головний суддя IFBB вирішує, чи потрібен відбірковий раунд.

2. Використовуючи Форму 2, яка називається "Відбірковий раунд (Статистики)", статистики переписують оцінки суддів на цей аркуш, а потім підраховують бали суддів, щоб вибрати 15 найкращих учасників.

3. Якщо між двома або більше спортсменами, які борються за потрапляння до 15 найкращих, є рівність балів, спортсмени з рівним рахунком повертаються на сцену і знову проходять через чотири обов'язкові пози, щоб розірвати цю рівність балів.

4. До півфіналу (Раунд 1) пройдуть лише 15 найкращих спортсменів, якщо тільки головний суддя не вирішить допустити до півфіналу більше учасників.

Стаття 9 - Попереднє оцінювання: Презентація Раунду 1 (Порівняння в обов'язкових позах)

Раунд 1 може не проводитися, якщо в категорії 6 або менше учасників. Рішення буде прийнято Головним Суддею і оголошено після офіційної реєстрації спортсменів та включено до Порядку денного змагань.

9.1 Раунд 1 буде проходити наступним чином:

1. 15 півфіналістів вишикуються в одну лінію в нумерованому порядку.
2. Учасники будуть розділені на дві групи рівного розміру і розміщені на сцені таким чином, щоб одна група знаходилася ліворуч від сцени, а інша - праворуч від сцени. Центральна частина сцени буде залишена відкритою для порівняння.
3. У числовому порядку, і в групах не більше десяти учасників одночасно, кожен групи будуть направлені до центральної частини сцени для виконання наступних чотирьох початкових Обов'язкових Позичій:
 - a. Передній подвійний біцепс
 - b. Бічні груди
 - c. Задній подвійний біцепс
 - d. Черевний прес

Це початкове групування учасників і виконання чотирьох обов'язкових поз призначене для того, щоб допомогти суддям визначити, які учасники візьмуть участь у порівнянні семи обов'язкових поз. Детальний опис обов'язкових позицій у чоловічому бодібілдингу на візках наведено у Додатку 1 до цього розділу.

4. А Всі судді подають свої індивідуальні пропозиції щодо першого порівняння п'яти кращих спортсменів Головному судді IFBB. На їх основі Головний суддя формує перше порівняння. Кількість спортсменів, які будуть порівнюватися, визначається Головним суддею, але не менше трьох і не більше десяти спортсменів будуть порівнюватися одночасно.

Потім суддів можуть попросити подати індивідуальні пропозиції для другого порівняння наступних п'яти спортсменів, включаючи спортсменів, які посіли місця в середині групи. Головний суддя IFBB буде формувати друге і наступні порівняння до тих пір, поки всі спортсмени не будуть порівняні хоча б один раз. Загальна кількість порівнянь визначається Головним суддею IFBB.

5. Всі порівняння будуть проводитися в центрі сцени.
6. У Раунді 1 індивідуальних порівнянь, сформульованих Головним суддею IFBB, учасники повинні виконати наступні сім обов'язкових позицій:
 - a. Передній подвійний біцепс
 - b. Передній розведення рук
 - c. Груди збоку
 - d. Задній подвійний біцепс
 - e. Розведення рук ззаду
 - f. Бічні трицепси
 - g. Черевний прес
7. Після завершення останнього порівняння всі учасники повертаються на свої місця в шерензі і залишаються на сцені.

Стаття 10 - Визначення результатів: Підрахунок балів у Раунді 1

10.1 Підрахунок балів у Раунді 1:

Підрахунок балів у Раунді 1 відбувається наступним чином:

1. Використовуючи Форму 3, яка називається "Індивідуальне місце судді (попереднє визначення)", кожен суддя присуджує кожному учаснику індивідуальне місце від 1 до останнього, гарантуючи, що два або більше учасників не отримають однакове місце. Судді можуть використовувати Форму 4, яка називається "Особисті нотатки судді", щоб записати свою оцінку кожного учасника.
2. Статисти отримують від суддів Форму 3, а потім переписують оцінки кожного судді у Форму 5, яка називається "Оціночний лист (Статисти)". Потім вони відкидають два найвищих і два найнижчих бали (якщо суддів дев'ять) або один найвищий і один найнижчий (якщо суддів менше дев'яти) для кожного учасника, а решту балів підсумовують, щоб отримати "Проміжний результат Раунду 1" і "Місце Раунду 1". Учасник з найнижчим проміжним балом отримує 1 місце, а учасник з найвищим проміжним балом - останнє місце.
3. У випадку рівності балів у "Проміжній оцінці 1-го раунду", результат буде визначено за допомогою методу "Відносного місця".

Примітка: Процедура методу відносного розміщення:

Оцінки кожного окремого судді для спортсменів з рівними результатами будуть порівнюватися по колонці за колонкою, при цьому крапка ставиться над номером спортсмена, який посів краще місце. Усі дев'ять балів основного судді (окрім альтернативних суддів) будуть включені до підрахунку результатів у разі рівності балів. Кількість очок буде підрахована для кожного спортсмена з рівним результатом. Спортсмен з більшою кількістю очок буде оголошений переможцем і отримує краще місце.

4. Бали, отримані в попередньому заліку, будуть використані для розміщення 15 кращих спортсменів з 1-го по останнє місце. 6 найкращих учасників за результатами попереднього оцінювання вийдуть у фінал і розпочнуть фінал з нульовою кількістю балів.

5. 6 найкращих фіналістів будуть оголошені одразу після попереднього оцінювання. Ці 6 фіналістів залишаться на сцені, в той час як інші учасники покинуть сцену в цей момент.

Стаття 11 - Оцінювання Відбіркового раунду, Раунду 1 та Раунду 2 (Порівняння на обов'язкових позиціях)

11.1 Загальні положення:

Оцінюючи верхню частину тіла учасника, суддя повинен слідувати рутинній процедурі, яка дозволить всебічно оцінити верхню частину тіла в цілому. Під час порівняння обов'язкових поз, суддя повинен спочатку звернути увагу на основну групу м'язів, що демонструється. Потім суддя повинен оглянути всю верхню частину тіла, починаючи з голови, і розглянути кожну частину тіла в низхідній послідовності, починаючи із загальних вражень і звертаючи увагу на м'язовий об'єм, збалансований розвиток, щільність і рельєфність м'язів.

Огляд вниз повинен охоплювати голову, шию, плечі, груди, всі м'язи рук, передню частину тулуба для грудних м'язів, грудні м'язи, живіт і талію. Та ж процедура для поз на спині також включає в себе верхню і нижню трапецієподібні м'язи, терези і інфраспінатус, еректорні м'язи хребта. Під час порівняння слід детально оцінити різні групи м'язів, що допоможе судді порівняти форму, щільність і рельєфність м'язів, не забуваючи при цьому про загальний збалансований розвиток учасника. Неможливо переоцінити важливість порівняння обов'язкових поз, оскільки ці порівняння допоможуть судді вирішити, який учасник має кращу статуру з точки зору м'язового об'єму, збалансованого розвитку, щільності та рельєфності м'язів.

11.2 Оцінка чоловічої статури:

При оцінці статури важливе значення має загальна статура та статура різних м'язових груп. Суддя повинен віддавати перевагу учасникам з класичною верхньою частиною тіла. Суддя повинен звертати увагу на гарну поставу та атлетичну осанку, правильну анатомічну будову (включаючи каркас тіла, широкі плечі, високі груди, правильні вигини хребта, кінцівки та тулуб у хорошій пропорції).

Суддя також повинен звернути увагу на гарний колір шкіри з відсутністю хірургічних або інших шрамів, плям, вугрів або татуювань, які IFBB розглядає як дефект шкіри, акуратно прибране волосся. Якщо виникають труднощі з визначенням місця двох або більше учасників, які здаються на одному рівні, суддя повинен шукати недоліки в тих аспектах, які перераховані вище, що допоможуть розрізнити учасників. Детальний опис обов'язкових позицій у чоловічому бодібілдингу на візках можна знайти тут у Додатку 1 до цього розділу.

Стаття 12 - Фінали

12.1 Порядок проведення фіналу:

6 найкращих спортсменів за результатами попереднього оцінювання проходять до фіналу, який складається з двох раундів, як показано нижче:

1. Раунд 2: Обов'язкові пози та падіння

2. Раунд 3: Позування

12.2 Костюми для Раунду 2 повинні відповідати тим же критеріям, що і для Раунду 1 (див. Статтю 6).

Стаття 13 - Фінал: Представлення Раунду 2 (обов'язкові пози та вихід з пози)

13.1 Представлення Раунду 2:

Раунд 2 проводиться одразу після Раунду 1. Процедура проведення Раунду 2 буде наступною:

1. 6 найкращих фіналістів будуть розміщені в центрі сцени. Кожен фіналіст буде представлений за номером, країною та ім'ям.

2. 6 найкращих фіналістів виконують 7 обов'язкових поз, як група, так і одночасно. Після 7-ї пози головний суддя змінить порядок учасників і повторить сім обов'язкових позицій ще раз. Ця частина Раунду 2 буде оцінена.

3. Після завершення виконання обов'язкових поз, Головний суддя IFBB оголошує 30-60-секундну паузу під музику на вибір Організатора. Ця частина Раунду 2 не буде оцінюватися.

4. Після Posedown 6 найкращих фіналістів вишиковуються в одну лінію, в нумерованому порядку, праворуч або ліворуч від сцени.

Стаття 14 - Фінал: Підрахунок балів Раунду 2

14.1 Підрахунок балів у Раунді 2:

Підрахунок балів у Раунді 2 відбувається наступним чином:

1. Судді, використовуючи Форму 6, яка називається "Індивідуальні місця суддів (фінал)", і використовуючи ті ж критерії суддівства, які використовувалися під час попереднього суддівства, розставляють учасників з 1-го по 6-е місця, не даючи двом спортсменам однакових місць.

2. Статисти отримують від суддів Форму 6, а потім перепишуть місця кожного судді у Форму 5, яка називається "Заліковий лист (Статисти)". Потім вони відкидають два найвищих і два

найнижчих бали (якщо суддів дев'ять) або один найвищий і один найнижчий (якщо суддів менше дев'яти) для кожного учасника, а решту балів підсумовують. Ці бали будуть помножені на 2 і записані в колонці, позначеній як "Проміжна оцінка раунду 2". Бали, отримані на попередньому етапі (Раунд 1), не враховуються у фіналі. Кожен учасник починає фінал з "нульовими балами".

3. Нічия в "Підсумковому рахунку Раунду 2" не повинна бути негайно розірвана, оскільки "Підсумковий рахунок Раунду 2" буде додано до "Підсумкового рахунку Раунду 3" для отримання "ФІНАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТУ".

Стаття 15 - Фінал: Оцінювання Раунду 2

15.1 Оцінювання Раунду 2

У цьому раунді будуть використані ті ж самі критерії, що і в Раунді 1 (див. Статтю 10). Більш детальна інформація у Додатку 1 до цього розділу.

Стаття 16 - Фінал: Презентація 3-го раунду (позування)

16.1 Процедури:

Раунд 3 розпочинається одразу після Раунду 2. Раунд 3 відбуватиметься наступним чином:

1. Кожен з 6 фіналістів, у порядку зростання, виконає індивідуальний номер позування під музику на свій вибір, тривалістю до 60 секунд. Цей раунд буде оцінюватися.
2. Використання реквізиту заборонено.
3. Одяг для 3-го раунду - тренувальні штани, які повинні відповідати тим же критеріям, що і для інших раундів (див. Статтю 6).

Стаття 17 - Фінал: Підрахунок балів Раунду 3

17.1 Підрахунок балів у Раунді 3 відбувається наступним чином:

1. Використовуючи Форму 6, яка називається "Індивідуальне місце судді (Фінал)", кожен суддя оцінює учасників, які посіли місця з 1 по 6, і не може дати більше ніж одному спортсмену одне і те ж місце.
2. Судді можуть використовувати Форму 4, яка називається "Особисті зауваження судді", для написання приміток про спортсменів.
3. Статисти отримують від суддів Форму 6, а потім переписують суддівські місця у Форму 5, яка називається "Заліковий лист (Статисти)", під розділом "Фінал", Раунд 3. Потім вони відкидають два найвищих і два найнижчих бали (якщо суддів дев'ять) або один найвищий і один найнижчий (якщо суддів менше дев'яти) для кожного учасника, додають п'ять балів, що залишилися, і записують загальну суму в колонці, позначеній як "Підсумкові бали 3-го раунду".
4. Потім вони додають "Підсумкові бали Раунду 2" та "Підсумкові бали Раунду 3", щоб отримати "ПІДСУМКОВУ ОЦІНКУ". Бали, отримані на попередньому етапі (Раунд 1), не враховуються у фіналі. Кожен учасник починає фінал з "нулем балів". Потім у колонці "ФІНАЛЬНЕ МІСЦЕ" буде записано місце кожного учасника. Учасник з найнижчим "ПІДСУМКОВИМ БАЛОМ" отримує 1 місце, а учасник з найвищим "ПІДСУМКОВИМ БАЛОМ" отримує 6 місце.
5. Нічия в "Проміжних результатах 3-го раунду" не повинна бути негайно розірвана, оскільки "Проміжні результати 3-го раунду" будуть додані до "Проміжних результатів 2-го раунду" для отримання "ПІДСУМКОВОГО РЕЗУЛЬТАТУ".
6. Якщо в "ПІДСУМКОВОМУ РЕЗУЛЬТАТІ" буде нічия, то вона буде розбита за допомогою "Проміжних результатів 2 раунду". Якщо нічия все ще існує, буде використаний "Метод відносного місця" і "Проміжний результат 2-го раунду" спортсмена (див. Статтю 9, пункт 3).

Стаття 18 - Фінал: Оцінювання Раунду 3

18.1 Раунд 3 буде оцінюватися за наступними критеріями:

1. У фіналі судді оцінюватимуть кожного учасника за тим, наскільки добре він демонструє свою фігуру під музику. Суддя шукатиме плавний, артистичний і добре поставлений номер, який може включати будь-яку кількість поз, але обов'язкові пози повинні бути присутніми.
2. Нагадуємо суддям, що в цьому раунді вони оцінюють 50% тіла і 50% програми.

Стаття 19 - Фінал: Церемонія нагородження

19.1 Церемонія нагородження:

6 найкращих фіналістів будуть запрошені на сцену для участі в церемонії нагородження. Ведучий оголосить номер, ім'я та країну учасника, який посів 6-е місце, і перейде до учасника, який посів 1-е місце.

Президент IFBB або вища посадова особа IFBB на змаганнях, у супроводі інших офіційних осіб, запрошених ним для участі в цій церемонії, вручить медалі та/або кубки IFBB переможцям.

Національний гімн (коротка версія) країни переможця, який посів 1-е місце, буде виконаний одразу після отримання ним нагороди (нагород) за 1-е місце.

Після виконання гімну фіналісти зобов'язані залишатися на сцені протягом короткого проміжку часу для фотографування, а також виконувати команди головного судді або режисера-постановника IFBB. Під час церемонії нагородження учасникам не дозволяється демонструвати прапор своєї країни. Очікується, що учасники приймуть свої місця, медалі та/або нагороди і візьмуть участь у церемонії нагородження до її завершення (фотосесія). Учасник, який демонстративно демонструє своє несхвалення та/або залишає сцену до закінчення церемонії нагородження, може бути дискваліфікований.

Детальний опис Церемонії нагородження можна знайти в розділі 1: Загальні правила, стаття 16.

Публікація фінальних результатів - відповідно до Розділу 1: Загальні правила, стаття 19.

ДОДАТОК 1:

ДЕТАЛЬНИЙ ОПИС СЕМИ ОБОВ'ЯЗКОВИХ ПОЗИЦІЙ БОДІБІЛДИНГУ НА ВІЗКАХ

1.1 ОБОВ'ЯЗКОВІ ПОЗИ ЧОЛОВІЧОГО БОДІБІЛДИНГУ НА ВІЗКАХ:

1. Передній подвійний біцепс (див. малюнок 1)

Сидячи на візку, обличчям до суддів, учасник піднімає обидві руки на рівень плечей і згинає їх у ліктях. Руки повинні бути стиснуті і повернуті вниз так, щоб викликати скорочення біцепсів і м'язів передпліччя, які є основними м'язовими групами, що оцінюються в цій позі. Крім того, учасник повинен спробувати скоротити якомога більше інших м'язів, оскільки судді будуть оцінювати всю верхню частину тіла, від голови до стегон.

Спочатку суддя огляне біцепси, шукаючи повний, максимальний 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, дельтоподібних м'язів і черевного преса. Суддя також зверне увагу на щільність м'язів, їх рельєфність і загальний баланс.

2. Розведення передньої частини грудних м'язів (див. рис. 2)

Сидячи на візку, обличчям до суддів, учасник повинен покласти відкриті руки або стиснуті кулаки на нижню частину талії або на косі м'язи і розтягнути латіссімум м'язи. У той же час, учасник повинен спробувати скоротити якомога більше інших м'язів лобової частини тіла.

Суддя повинен спочатку подивитися, чи може учасник показати хороше розведення латіссімумових м'язів, тим самим створюючи V-подібний торс. Потім суддя повинен продовжити огляд від голови до стегон, відзначаючи спочатку загальні аспекти статури, а потім зосереджуючись на більш детальних аспектах різних груп м'язів.

3. Бічна частина грудної клітки (див. Рис. 3)

Сидячи на візку, учасник може вибрати будь-яку сторону для цієї пози, щоб продемонструвати "кращу" руку. Він буде сидіти лівим або правим боком до суддів і буде нахилитися найближчу до суддів руку до положення прямого кута, стиснувши її в кулак, а іншою рукою обхопити зап'ястя. Потім учасник розширює грудну клітку і тиском передньої зігнутої руки вгору максимально скорочує біцепс.

Суддя звертатиме особливу увагу на грудні м'язи та реберні дуги, біцепси, і завершить перевірку оглядом від голови до стегон.

4. Подвійний біцепс спини (див. рис. 4)

Сидячи на візку, спиною до суддів, учасник повинен зігнути руки і зап'ястя, як у позі "Передній подвійний біцепс". Потім він повинен скоротити м'язи рук, а також м'язи плечей, верхньої та нижньої частини спини.

Суддя спочатку оцінює м'язи рук, а потім робить огляд від голови до стегон, під час якого оцінюється більше груп м'язів, ніж у всіх інших позах. Сюди входять шия, дельтоподібні м'язи, біцепси, трицепси, передпліччя, трапецієподібні м'язи, терези, інфраспінатус, прямі м'язи спини, зовнішні косі м'язи і латіссімум дорсі. Ця поза, ймовірно, більше, ніж інші, допоможе судді визначити якість м'язової щільності, рельєфності та загального балансу учасника.

5. Розведення спини (див. рис. 5)

Сидячи на візку, спиною до суддів, учасник кладе руки на талію з широко розставленими ліктями. Потім він повинен якомога ширше стиснути задню широчайшу м'яз спини.

Суддя зверне увагу на хороше розведення спинних м'язів, а також на хорошу щільність м'язів і знову завершить перевірку оглядом від голови до стегон.

6. Трицепс збоку (див. Рисунок 6)

Учасник може вибрати будь-яку сторону для цієї пози, щоб показати "кращу" руку. Сидячи на візку, лівим або правим боком до суддів, він повинен завести обидві руки за спину, з'єднавши пальці або обхопивши передню руку за зап'ястя задньою рукою. Учасник буде тиснути на передню руку, тим самим змушуючи трицепс скорочуватися. Він також піднімає грудну клітку і скорочує м'язи живота.

Суддя спочатку оцінює трицепс, а потім перевіряє м'язи від голови до стегон.

7. Черевний прес (див. Рисунок 7)

Сидячи на візку, обличчям до суддів, учасник повинен завести обидві руки за голову. Потім він повинен скоротити м'язи живота, "хрумтячи" тулубом трохи вперед.

Суддя огляне м'язи живота, а потім завершить огляд головою і стегнами.