



## **МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ФІТНЕСУ ТА БОДІБІЛДИНГУ (IFBB)**

**ПРАВИЛА IFBB**

**РОЗДІЛ 11: ЗМІШАНІ ПАРИ**

**РЕДАКЦІЯ 2021 РОКУ**

**IFBB Headquarters**

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

**Tel: +34 91 535 2819**

**e-mail: [headquarters@ifbb.com](mailto:headquarters@ifbb.com)**

**Website: [www.ifbb.com](http://www.ifbb.com)**

## **РОЗДІЛ 11: ЗМІШАНІ ПАРИ**

Стаття 1: Вступ

Стаття 2: Відповідальність організаторів перед спортсменами та делегатами 3

Стаття 3: Категорії

Стаття 4: Раунди

Стаття 5: Визначення результатів: Відбірковий раунд

Стаття 6: Попереднє оцінювання: Форма одягу для всіх раундів

Стаття 7: Попереднє визначення: Оцінювання та підрахунок балів у відбірковому раунді

Стаття 8: Попереднє оцінювання: Презентація 1-го туру (Порівняння в обов'язкових позах)

Стаття 9: Попереднє оцінювання: Підрахунок балів у Раунді 1

Стаття 10: Оцінювання відбіркового туру, 1-го та 3-го раундів

(Порівняння в обов'язкових позиціях)

Стаття 11: Попереднє оцінювання: Презентація 2 раунду (позування)

Стаття 12: Попереднє оцінювання: Підрахунок балів у 2 раунді

Стаття 13: Попереднє оцінювання: Оцінювання 2 раунду

Стаття 14: Фінал

Стаття 15: Фінал: Презентація 3-го раунду (обов'язкові пози та позування)

Стаття 16: Фінал: Підрахунок балів за 3-й раунд

Стаття 17: Фінал: Оцінювання 3-го раунду

Стаття 18: Фінал: Презентація 4-го раунду (позування)

Стаття 19: Фінал: Підрахунок балів за 4-й раунд

Стаття 20: Фінал: Оцінювання 4-го раунду

Стаття 21: Фінал: Церемонія нагородження

Стаття 22: Фінал: Результати класифікації команд та нагородження

Додаток 1: Детальний опис п'яти обов'язкових позицій

Додаток 2: Як оцінювати змагання змішаних пар

Додаток 3: Зображення семи обов'язкових позицій

## **Стаття 1 - Вступ**

Змішані пари були офіційно визнані як спортивна дисципліна на Міжнародному конгресі IFBB 1983 року в Сінгапурі як бодібілдинг Змішані пари; однак Міжнародний конгрес IFBB 2013 року в Марракеші, Марокко, остаточно скасував жіночий бодібілдинг як спортивну дисципліну IFBB, тому сьогодні категорія IFBB Змішані пари відкрита для спортсменів, які представляють інші спортивні розділи (див. ст. 3).

### 1.1 Загальні положення:

Правила IFBB для змішаних пар складаються з положень, політик, директив та рішень, призначених для керівництва IFBB та її членів в управлінні спортом змішаних пар.

### 1.2 Правила:

Деякі адміністративні та технічні правила, що містяться в Розділі 1: Загальні правила, є однаковими для змішаних пар і тому не повторюються в цьому розділі.

## **Стаття 2 - Відповідальність організаторів перед спортсменами та делегатами**

### 2.1 Відповідальність:

Організатор чемпіонату світу зобов'язується покрити витрати на двомісне проживання та харчування (сніданок, обід і вечеря) для спортсменів і делегатів наступним чином:

1. Чемпіонат світу з фітнесу (включаючи жіночий акробатичний фітнес, жіночий артистичний фітнес, чоловічий фітнес, жіночий фітнес, жіночий бодіфітнес, жіноче бікіні, жіночий велнес, змішані пари, фітнес-пари):

Протягом чотирьох днів (три ночі) за наступною шкалою:

- a. Три або більше учасників - два делегати
- b. Один або два учасники - один делегат

**Примітка 1:** Максимально допустима кількість змішаних пар, що беруть участь у змаганнях від однієї національної федерації, не обмежена.

**Примітка 2:** Делегати без спортсменів, додаткові делегати та вболівальники повинні будуть сплатити за спеціальним тарифом "Повний пакет".

**Примітка 3:** За погодженням між IFBB та Організатором може бути відкрита одна додаткова категорія для змагань.

## **Стаття 3 - Категорії**

### 3.1 Категорії:

На змаганнях світового рівня серед змішаних пар існує одна відкрита категорія. Змішана пара може складатися з бодібйлдера-чоловіка або бодібйлдера-класика, або бодібйлдера-чоловіка класичної статури зі спортсменом категорії "Жіноча статура". Участь спортсменок з бодіфітнесу або акробатичного фітнесу також можлива, однак вони повинні враховувати, що їх статура буде оцінюватися за критеріями категорії "Жіноча статура".

3.2 Якщо буде менше 5 пар, титули та медалі не присуджуються.

## **Стаття 4 - Раунди**

### 4.1 Раунди:

Змішані пари будуть складатися з наступних чотирьох раундів:

1. Попереднє жеребкування: Раунд на виліт (п'ять обов'язкових позицій)
2. Попереднє визначення: Раунд 1 (п'ять обов'язкових позицій і порівняння п'яти обов'язкових позицій поз)
3. Попереднє судейство: Раунд 2 (Вільне позування - 90 сек.) 4. Фінал: Раунд 3 (п'ять обов'язкових поз і позедаун)
5. Фінал: Раунд 4 (вільне позування - 90 сек.)

## **Стаття 5 - Попереднє оцінювання: Відбірковий раунд**

### 5.1 Загальні положення:

Розклад для попереднього суддівства повинен бути опублікований після офіційної реєстрації спортсменів. Для того, щоб мати час розігрітися і переодягнутися в одяг для позування, пари повинні бути в зоні розминки за лаштунками принаймні за 45 хвилин до початку суддівства в їхній категорії. Усі пари несуть повну відповідальність за те, щоб бути присутніми і готовими до змагань, коли їхня категорія буде викликана на сцену, якщо вони не з'являться, то можуть бути виключені зі змагань.

### 5.2 Процедури відбіркового туру:

Відбірковий раунд буде проводитися, коли в категорії буде більше 15 змішаних пар. . За необхідності, Головний суддя IFBB може зменшити кількість пар, що кваліфікуються до півфіналу, до 10 або збільшити цю кількість до 17. У таких випадках буде проведено відбірковий тур, коли буде більше 10 і 17 пар відповідно. Рішення буде прийнято та оголошено після офіційної реєстрації спортсменів.

Відбірковий раунд буде проводитися наступним чином:

1. Всі змішані пари в категорії будуть виведені на сцену в порядку нумерації в одну лінію або в дві лінії, якщо необхідно.
2. Учасники поділяються на дві однакові за розміром групи і розташовуються на сцені таким чином, щоб одна група знаходилася ліворуч від сцени, а інша - праворуч від сцени. Центральна частина сцени залишається відкритою для порівняння.
3. Кожна група в порядку нумерації, в групах не більше 3 пар одночасно, направляється на центральну частину сцени для виконання наступних чотирьох обов'язкових позицій:
  - a. Передній подвійний біцепс;
  - b. Бічні грудні;
  - c. подвійний біцепс ззаду;

d. Прес, стегно.

Примітка 1: Чоловіки у змішаних парах виконують вищезгадані обов'язкові пози так само, як у чоловічому бодіблінгу, тоді як жінки виконують ці пози так само, як у жіночому бодіфітнесі. Обидва партнери виконують позу "Черевний прес і стегна" у стилі чоловічого бодіблінгу. Детальний опис обов'язкових поз для змішаних пар 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 п'яти обов'язкових поз, весь склад перешиковується в одну лінію, в нумерованому порядку, перед тим, як покинути сцену.

## **Стаття 6 - Попереднє оцінювання: Одяг для позування для всіх раундів**

6.1 Одяг для позування повинен відповідати наступним правилам:

1. Чоловіки повинні бути одягнені в той самий одяг, що і в чоловічому бодіблінгу: одноколірні, непрозорі плавки для позування, які повинні бути чистими та пристойними. Колір, тканина, текстура та стиль плавок залишаються на розсуд учасника. Плавки повинні закривати мінімум  $\frac{3}{4}$  сідничного м'яза. Передня частина повинна бути закрита, а бокові частини плавок повинні мати ширину не менше 1 см. Використання прокладок в будь-якому місці плавок заборонено.

Якщо змагання проводяться в країні, де плавки для позування заборонені, учасники можуть бути зобов'язані носити гімнастичні шорти з бортиками висотою не менше 15 см, що закривають весь великий сідничний м'яз і всю передню частину тіла, які точно описані в розділі "Чоловіки".

Чоловіки 4 класичної статури в розділі Правил.

2. 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 забрала. Цей кубок повинен бути пред'явлений на офіційній реєстрації спортсмена і схвалений призначеною офіційною особою IFBB.

3. Жінки повинні бути одягнені в той самий одяг, що і в категорії "Жіноча статура":

- Бікіні має бути однотонним непрозорим костюмом, що складається з двох частин.

- Колір, тканина, текстура, орнамент та стиль бікіні залишаються на розсуд

на розсуд учасниці, за винятком випадків, зазначених нижче.

- Бікіні знизу закриває щонайменше  $\frac{1}{2}$  сідничного м'яза та всю

лобову частину. Бікіні повинно відповідати гарному смаку. Стрінги суворо заборонені. Ніякого

взуття.

Вбрання буде перевірено під час офіційної реєстрації спортсменів.

Правила позування для чоловіків і жінок також застосовуються до змішаних пар, однак судді надаватимуть перевагу однаковим і взаємодоповнюючим плавкам і бікіні, які підкреслюють фігуру змішаної пари та їхній зовнішній вигляд як єдиного цілого. Обидва учасники кожної змішаної пари повинні носити однакові номери, прикріплені до лівого боку плавок або бікіні. Якщо доступний тільки один набір номерів, номер повинен носити учасник-чоловік.

4. За винятком обручки, чоловіки-учасники не повинні носити взуття, окуляри, годинники, браслети, кулони, намиста, браслети, сережки, перуки, прикраси, що відволікають увагу, або штучні пристосування для фігури. Учасниці можуть мати браслети та сережки.

5. За винятком жіночих грудних імплантатів, 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.

6. Використання реквізиту під час попереднього або фінального виступу суворо заборонено.

6.1 Використання автозасмаги та бронзантів, які можна витерти, не дозволяється. Якщо загар знімається простим витиранням, спортсмен не буде допущений до виходу на сцену. Допускається використання штучних барвників для тіла та засобів для автозасмаги. 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 наніс їх на тіло учасника, незалежно від того, чи є вони частиною лосьйону для засмаги або нанесені окремо.

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

6.3 Головний суддя IFBB або делегована ним офіційна особа має право приймати рішення, чи відповідає одяг учасника критеріям, встановленим у Правилах, і прийнятним стандартам естетики. Пара може бути дискваліфікована, якщо її одяг не відповідає цим критеріям.

## **Стаття 7 - Попереднє оцінювання: Оцінювання та підрахунок балів на Відбіркових турах**

7.1 Оцінювання Відбіркових Раундів:

Ті ж самі критерії, що використовувалися для суддівства Раунду 1 (див. Статтю 10), будуть використовуватися для суддівства Раунду Відбору.

Цього разу судді оцінюватимуть загальну фізичну форму обох партнерів на ступінь пропорційності, симетрії, розмір і якість м'язів (щільність, розподіл), а також відтінок шкіри. Пара також буде оцінюватися як єдине ціле, при цьому особлива увага буде приділятися тому, наскільки добре їхні індивідуальні статури доповнюють один одного і наскільки добре вони рухаються в унісон.

Підрахунок балів у Раунді на виліт відбуватиметься наступним чином:

7.2 Підрахунок балів у Раунді на виліт

Підрахунок балів у Відбірковому раунді відбувається наступним чином:

1. Якщо є більше 15 пар, судді обирають 15 найкращих, ставлячи "X" поряд з їхніми номерами, використовуючи Форму 1, яка називається "Відбірковий раунд (судді)". Головний суддя IFBB вирішує, чи потрібно проводити відбірковий тур.

2. Використовуючи Форму 2, яка називається "Відбірковий раунд (Статисти)", статистики переписують вибір суддів на цей аркуш, а потім підраховують суддівські бали, щоб вибрати 15 найкращих пар.

3. Якщо між двома або більше парами, які борються за потрапляння до 15 найкращих, буде рівна кількість балів, пари з рівною кількістю балів будуть повернуті на сцену, і судді проведуть повторне оцінювання п'яти обов'язкових поз, щоб розірвати рівність.

4. 15 найкращих пар переходять до Раунду 1. Якщо необхідно, головний суддя IFBB може зменшити кількість пар, що проходять до півфіналу, до 10 або збільшити цю кількість до 17. У таких випадках буде проведено відбірковий раунд, коли залишиться більше 10 і 17 пар відповідно. Рішення буде прийнято та оголошено після офіційної реєстрації спортсменів.

## **Стаття 8 - Попереднє оцінювання: Проведення Раунду 1 (Порівняння в обов'язкових позиціях)**

Раунд 1 може не проводитися, якщо в категорії є 7 або менше пар. Рішення приймається Головним Суддею, оголошується після офіційної реєстрації спортсменів і включається до Порядку виступів.

8.1 Раунд 1 буде проходити наступним чином:

1. Усі півфінальні змішані пари будуть викликані на сцену як група в одному рядку і в нумерованому порядку. Якщо дозволить час, кожна пара буде представлена за номером, іменами та країною. Рішення буде прийнято Головним суддею, який повідомить про це Ведучому або Диктору.
2. Учасники будуть розділені на дві однакові за розміром групи 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. Кожна група буде направлена на центральну частину сцени для виконання наступних п'яти початкових Обов'язкових Позичій у порядку їх нумерації, групами не більше трьох пар за раз, кожна група буде направлена на центральну частину сцени:

- a. Передній подвійний біцепс
- b. Бічні груди
- c. Задній подвійний біцепс
- d. Трицепс збоку
- e. Живіт і стегна

Це початкове групування пар і виконання п'яти обов'язкових позицій призначене для допомоги суддям визначити, які пари візьмуть участь у порівнянні п'яти обов'язкових позицій. Детальний опис обов'язкових позицій для змішаних пар наведено в Додатку 1 до цього розділу.

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

Потім суддів можуть попросити подати індивідуальні пропозиції щодо другого порівняння наступних п'яти пар, включаючи змішані пари, які розміщуються в середині групи. Головний суддя IFBB буде формувати друге і наступні порівняння до тих пір, поки всі змішані пари не будуть порівняні хоча б один раз. Загальна кількість порівнянь буде визначена Головним суддею IFBB.

5. Всі порівняння будуть проводитися в центрі сцени.

6. У Раунді 1 індивідуальних порівнянь, сформульованих Головним Суддею IFBB, парам пропонується виконати п'ять обов'язкових позицій.

7. Після завершення останнього порівняння всі пари повертаються в одну лінію, в нумерованому порядку, перед виходом зі сцени.

Стаття 9 – Упередження: Підрахунок балів у Раунді 1

9.1 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 кожній парі індивідуальне місце з 1-го по останнє, гарантуючи, що жодні дві або більше пар не отримають однакові місця. Судді можуть використовувати Форму 4, яка називається "Особисті нотатки судді", щоб записати свою оцінку про кожну пару.
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 найвищі та два найнижчі бали (якщо

суддів дев'ять) або один найвищий та один найнижчий (якщо суддів менше дев'яти) для кожної пари, а решту балів додають, щоб отримати "Проміжний бал 1-го раунду" та "Місце 1-го раунду". Пара з найнижчою проміжною оцінкою отримує 1 місце, а пара з найвищою проміжною оцінкою – останнє місце.

3. Нічия в "Підсумковому рахунку 1-го раунду" не повинна бути негайно розірвана, оскільки "Підсумковий рахунок 1-го раунду" буде додано до "Підсумкового рахунку 2-го раунду", щоб отримати "ПІДСУМКОВУ ОЦІНКУ" та "ПІДСУМКОВЕ МІСЦЕ".

## **Стаття 10 - Оцінювання відбіркового туру, 1-го та 3-го раундів (порівняння в обов'язкових позиціях)**

### 10.1 Оцінювання змішаних пар:

Суддя оцінює кожну змішану пару як єдине ціле. Ті, чиї статури збігаються, гармоніюють і доповнюють один одного, отримують вищі місця, ніж

змішані пари, чиї статури помітно відрізняються і є незбалансованими, як у випадку високого екоморфного чоловіка і низької мезоморфної жінки, або навпаки.

Цей фактор залишатиметься важливим і в другому турі. Коли обидва партнери використовують схожі пози та рухи кінцівок, як у обов'язкових позах, вищі місця обов'язкових позах, вищі місця будуть присуджуватися за більшу точність у досягненні ідентичних ліній.

Сценічна презентація є надзвичайно важливою, з відповідними костюмами для позування та засмагою.

Хороша презентація пари може вразити суддів своєю здатністю рухатися, змішуватися і працювати разом як одне ціле.

Детальний опис того, як оцінювати порівняння в обов'язкових позах змішаних пар, наведено в Додатку 2 до цього розділу.

## **Стаття 11 - Попереднє оцінювання: Презентація Раунду 2 (Позування)**

### 11.1 Процедури:

Раунд 2 проводиться одразу після Раунду 1. Раунд 2 проходить наступним чином:

1. Кожна з півфінальних пар, у порядку їх номерів, виконує позуючий номер під музику на свій вибір, тривалістю до 90 секунд.
2. Використання реквізиту заборонено.
3. Костюми для Раунду 2 повинні відповідати тим же критеріям, що і для інших раундів (див. Статтю 6).

## **Стаття 12 - Попереднє оцінювання: Підрахунок балів у Раунді 2**

### 12.1 Підрахунок балів у Раунді 2 відбувається наступним чином:

1. Використовуючи Форму 3, яка називається "Індивідуальні місця суддів (попереднє визначення)", кожен суддя розставляє пари з 1-го по останнє місце і не може дати більш ніж одній парі однакове місце. Судді можуть використовувати Форму 4, яка називається "Особисті нотатки судді", щоб записати свою оцінку про кожну пару і написати нотатки про спортсменів.

2. Статисти отримують від суддів Форму 3, а потім перепишуть суддівські місця у Форму 5, яка називається "Заліковий лист (Статисти)", під Раундом 2. 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 кожної пари, додають п'ять балів, що залишилися, щоб отримати "Проміжний результат Раунду 2" і "Місце Раунду 2".



3. Потім вони додають "Підсумковий бал 1-го раунду" та "Підсумковий бал 2-го раунду", щоб отримати "ПІДСУМКОВУ ОЦІНКУ" та "ПІДСУМКОВЕ МІСЦЕ".

4. Нічия в "Підсумковому рахунку 2 раунду" не повинна бути негайно розірвана, оскільки "Підсумковий рахунок 2 раунду" буде додано до "Підсумкового рахунку 1 раунду", щоб отримати "БАЛЛ ПРЕДВЗЯТОГО ВИЗНАЧЕННЯ".

5. Якщо в "РЕЗУЛЬТАТИВНОМУ ОЦІНЮВАННІ" буде нічия, то вона буде розбита за допомогою "Проміжних результатів 1-го раунду". Якщо нічия все ще існує, буде використано "Метод відносного розміщення", і пари отримають "Проміжні бали 1-го раунду".

Примітка 1: Процедура методу відносного розміщення:

Оцінки кожного окремого судді за пари, що посіли однакові місця, будуть порівнюватися в кожному стовпчику, при цьому крапка ставиться над номером пари, яка посіла краще місце. Всі дев'ять балів постійних суддів (окрім альтернативних суддів) будуть включені в розрахунки при визначенні переможця. Кількість балів буде підрахована для кожної з пар, які отримали однакову кількість балів. Пара з більшою кількістю балів буде оголошена переможцем у разі рівності балів і отримає краще місце.

6. Бали за попереднє оцінювання будуть використані для розміщення пар з 1-го до останнього місця. 6 найкращих пар за результатами попереднього оцінювання пройдуть до фіналу і розпочнуть фінал з нульовими балами.

7. 6 найкращих пар будуть оголошені одразу після попереднього голосування.

8

Стаття 13 - Попереднє оцінювання: Оцінювання Раунду 2

13.1 Раунд 2 буде оцінюватися за наступними критеріями:

1. Судді будуть оцінювати кожну пару за тим, наскільки добре вони демонструють своє тіло під музику. Суддя шукатиме плавний, артистичний і добре поставлений номер, який може включати будь-яку кількість поз, однак обов'язкові пози повинні бути присутніми. Пара також повинна включати переривчасті паузи, щоб продемонструвати м'язовий розвиток свого тіла.

"Місячні" пози та натягнення одягу для позування таким чином, щоб показати верхню частину квадрицепса або сідничного м'яза, суворо заборонені. Детальний опис того, як оцінювати позування змішаних пар, наведено в Додатку 2 до цього розділу.

2. Нагадуємо суддям, що в цьому раунді вони оцінюють 50% статури і 50% програми.

## **Стаття 14 - Фінал**

14.1 Порядок проведення Фіналу:

6 найкращих пар за результатами попереднього суддівства проходять до Фіналу, який складається з двох раундів наступним чином:

1. Раунд 3: Обов'язкові пози та падіння 2. Раунд 4: Позування

14.2 Костюми для 3-го раунду повинні відповідати тим же критеріям, що і для 1-го раунду (див. Статтю 6).

Примітка: Учасники можуть використовувати інше вбрання, ніж у Раунді 1; однак воно все одно повинно відповідати стандартам смаку і пристойності, як описано в Статті 6.

## **Стаття 15 - Фінал: Представлення 3-го раунду (обов'язкові пози та падіння)**

15.1 Представлення 3-го раунду:

Процедури 3-го раунду в категорії Змішані пари будуть наступними:

1. 6 найкращих пар будуть виведені на сцену в одну лінію в порядку їх номерів. Кожен фіналіст буде представлений за номером, ім'ям та країною.
2. 6 найкращих пар виконують 5 обов'язкових поз, групами по троє одночасно, в центрі сцени. Після 5-ї пози режисер змінює порядок пар, і п'ять обов'язкових позицій виконуються ще раз. Ця частина 3-го раунду 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 виконання пози 6 найкращих пар перешиковуються в одну лінію перед тим, як покинути сцену.
5. Детальний опис обов'язкових позицій наведено в Додатку 1 до цього розділу.

## **Стаття 16 - Фінал: Підрахунок балів Раунду 3**

### 16.1 Підрахунок очок 3-го туру:

Підрахунок балів у Раунді 3 відбувається наступним чином:

1. Судді, використовуючи Форму 6, озаглавлену "Індивідуальне місце судді (Фінал)", та використовуючи ті самі критерії оцінювання, що й під час попереднього суддівства, розмістять пари від 1-го до останнього місця, не даючи жодній парі однакових місць.
2. Статисти отримують від суддів Форму 6, а потім перепишуть місця кожного судді у Форму 5, яка називається "Таблиця оцінок (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 кожної пари, додають п'ять балів, що залишилися, і записують загальну суму в колонці, позначеній як "Проміжний результат 3-го раунду". Бали, отримані під час попереднього оцінювання, не враховуються у фіналі. Кожна пара починає фінал з "нульовими балами".
3. Нічия в "Підсумковому рахунку 3-го раунду" не повинна бути негайно розірвана, оскільки "Підсумковий рахунок 3-го раунду" буде додано до "Підсумкового рахунку 4-го раунду" для отримання "ФІНАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТУ".

## **Стаття 17 - Фінал: Оцінювання 3-го раунду**

### 17.1 Оцінка 3-го раунду

У цьому раунді будуть використовуватися ті ж критерії, що і в Раунді 1 (див. Статтю 10). Для отримання додаткової інформації, будь ласка, дивіться Додаток 1 до цього розділу. Однак судді повинні пам'ятати, що у фіналі учасники можуть бути в іншому стані, ніж у попередніх змаганнях. Тому судді повинні переконатися, що цей раунд оцінюється з "свіжої" точки зору, гарантуючи, що всі пари отримають справедливі бали на основі їх фізичного стану в цьому раунді.

## **Стаття 18 - Фінал: Представлення 4-го раунду (позування)**

### 18.1 Процедури:

4-й тур проводиться одразу після 3-го туру. Раунд 4 буде проводитися наступним чином:

4. Кожна з 6 найкращих пар, у порядку зростання номерів, виконає позу під музику на свій вибір, тривалістю до 90 секунд. Цей раунд буде оцінюватися.
5. Використання реквізиту заборонено.
6. Костюми для 4-го раунду повинні відповідати тим же критеріям, що і для інших раундів (див. статтю 6).

## **Стаття 19 - Фінал: Підрахунок балів 4-го туру**

19.1 Підрахунок балів за 4-й тур відбувається наступним чином:

1. Використовуючи Форму 6, яка називається "Індивідуальні оцінки суддів (фінал)", кожен суддя виставляє бали парам, які посіли місця з 1 по 6, і не може дати більше ніж одній парі одне й те саме місце.

2. Судді можуть використовувати Форму 4, яка називається "Особисті нотатки судді", для написання нотаток про спортсменів та пари.

3. Статисти отримують Форму 6 від суддів, а потім скопіюють суддівські місця у Форму 5, яка називається "Оціночний лист (Статисти)", у розділі "Фінали",

Раунд 4. Потім вони віднімуть два найвищі і два найнижчі бали (якщо суддів дев'ять) або один найвищий і один найнижчий (якщо суддів менше дев'яти) для кожної пари, додадуть п'ять балів, що залишилися, і запишуть загальну суму в колонці під назвою "Проміжний результат 4-го раунду".

4. Потім вони додають "Проміжний результат 3-го раунду" та "Проміжний результат 4-го раунду", щоб отримати "ПІДСУМКОВИЙ РЕЗУЛЬТАТ". Бали, отримані на попередньому етапі (Раунд 1), не враховуються у фіналі. Кожна пара починає фінал з "нульовими балами". Потім буде зафіксовано

місце кожної пари в колонці з назвою "ФІНАЛЬНЕ МІСЦЕ". Пара з найнижчим "ПІДСУМКОВИМ БАЛОМ" посяде 1-е місце, а пара з найвищим "ПІДСУМКОВИМ БАЛОМ" - останнє місце.

5. Нічия в "Проміжному рахунку 4-го туру" не повинна бути негайно розірвана, оскільки "Проміжний рахунок 4-го туру" буде додано до "Проміжного рахунку 3-го туру" для отримання "ПІДСУМКОВОГО РЕЗУЛЬТАТУ".

6. Якщо в "ПІДСУМКОВОМУ РЕЗУЛЬТАТІ" буде нічия, вона буде розбита за допомогою додаткового результату 3-го раунду. Якщо нічия все ще існує, буде використано "Метод відносного розміщення", і пари отримують "Проміжні бали 3-го раунду" (див. Статтю 12, п. 5).

## **Стаття 20 - Фінал: Оцінювання Раунду 4**

20.1 Раунд 4 буде оцінюватися за тими ж критеріями, що і Раунд 2 (див. Статтю 13); однак судді повинні пам'ятати, що у фіналі учасник може перебувати в іншому стані, ніж під час попереднього суддівства. Тому судді повинні переконатися, що цей раунд оцінюється зі "свіжої" точки зору, гарантуючи, що всі учасники отримують справедливую оцінку на основі їх презентації в цьому раунді.

Для отримання додаткової інформації, будь ласка, дивіться Додаток 2 до цього розділу.

## **Стаття 21 - Фінал: Церемонія нагородження**

21.1 Церемонія нагородження:

6 найкращих пар будуть запрошені на сцену для участі в церемонії нагородження. Ведучий церемонії оголосить номер, імена та країну пари, що посіла 6-е місце, а потім перейде до пари, що посіла 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 пари, яка посіла 1-е місце, буде виконаний одразу після отримання 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 IFBB або режисера-постановника. Під час церемонії нагородження парам не дозволяється вившувати прапор своєї країни.

Очікується, що пари приймуть свої місця, медалі та/або нагороди і візьмуть участь у Церемонії нагородження до її закінчення (фотосесія). Пара, яка демонстративно демонструє своє несхвалення та/або залишає сцену до закінчення Церемонії нагородження, може бути дискваліфікована.

Детальний опис Церемонії нагородження можна знайти в Розділі 1: Загальні правила, Стаття 16.

## **Стаття 22 - Результати класифікації команд та нагородження**

22.1 Кращі національні команди:

Кращі національні команди оцінюються за такими показниками

- 1 найкраща змішана пара на Чемпіонаті світу з фітнесу

Детальна процедура підрахунку командного заліку наведена в Розділі 1:

Загальні правила, Стаття 18.

Головні делегати або менеджери команд з 3 найкращих країн отримують нагороди від імені своїх країн.

Публікація остаточних результатів – відповідно до Розділу 1: Загальні правила, Стаття 19.

## **ДОДАТОК 1:**

### **ДЕТАЛЬНИЙ ОПИС П'ЯТИ ОБОВ'ЯЗКОВИХ ПОЗИЦІЙ ДЛЯ ЗМІШАНИХ ПАР**

1.1 ОБОВ'ЯЗКОВІ ПОЗИ ДЛЯ ЗМІШАНИХ ПАР:

#### **1. передній подвійний біцепс (див. малюнок 1)**

**Чоловік:** 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. 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 фігуру, з голови до ніг.

Спочатку суддя огляне м'язи біцепса, 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, грудних м'язів, черевного преса, стегон і литок. Суддя також зверне увагу на щільність м'язів, їх рельєфність і загальний баланс.

**Жінка:** Стоячи обличчям до суддів, з ногами і ступнями на одній лінії і відставленою в сторону правую/лівою ногою, учасниця піднімає обидві руки на рівень плечей і згинає їх в ліктях. Руки повинні бути розкриті, а пальці спрямовані вгору. Крім того, учасник повинен спробувати скоротити якомога більше інших м'язів, оскільки судді будуть оглядати все тіло, з голови до ніг.

Суддя оглядає всю фігуру, з голови до ніг, спостерігаючи за загальними лініями тіла і балансом, контурами кожної частини тіла, досягнутими завдяки розвитку відповідних м'язів, а також загальними пропорціями і симетрією тіла. Суддя також звертатиме увагу на щільність м'язів, низький рівень жиру в організмі та загальний баланс.

#### **2. Бічні груди (див. малюнок 2)**

**Чоловік:** Учасник може обрати будь-яку сторону для цієї пози, щоб показати "кращу" руку. Він повинен стати лівим або правим боком до суддів і зігнути руку, що стоїть найближче до суддів, до положення прямого кута, стиснувши її в кулак, а іншою рукою обхопити зап'ястя. Найближча до суддів нога повинна бути зігнута в коліні і стояти на носках. 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, натискаючи на пальці ніг вниз, продемонструє скорочені литкові м'язи.

Суддя приділяє особливу увагу грудним м'язам і грудній клітці, біцепсам, біцепсам ніг і литковим м'язам, і завершує перевірку оглядом 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.

**Жінка:** Учасниця може вибрати будь-яку сторону для цієї пози, щоб продемонструвати "кращу" руку. Вона стоїть лівим або правим боком до суддів, верхня частина тулуба злегка повернута до суддів, обличчя дивиться на суддів, живіт втягнутий, найближча до суддів нога пряма, зігнута в коліні, винесена вперед і стоїть на носках, найдалша до суддів нога злегка зігнута в коліні, стопа стоїть на підлозі, обидві руки тримаються трохи попереду тіла, прямі і зігнуті в ліктях, великий і середній пальці разом, долони спрямовані донизу, з'єднані між собою, або одна поверх другої.

Потім учасниця повинна скоротити грудні м'язи, триголовий м'яз і м'язи стегна, зокрема, групу біцепсів стегна, і, натискаючи на пальці ніг вниз, продемонструвати скорочені литкові м'язи.

Суддя приділяє особливу увагу грудним м'язам, трицепсу, чотириголовому м'язу гомілки і литці, і завершує огляд оглядом з голови до ніг. У цій позі суддя зможе оглянути стегнові і литкові м'язи в профіль, що дозволить допомогти більш точно оцінити їх порівняльний розвиток.

### **3. Подвійний біцепс ззаду (див. рис. 3)**

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

Суддя спочатку оглядає м'язи рук, а потім робить огляд від голови до ніг, під час якого перевіряється більше груп м'язів, ніж у всіх інших позах. Сюди входять шия, дельтоподібні м'язи, біцепси, трицепси, передпліччя, трапецієподібні м'язи, передпліччі, інфраспінатус, прямі м'язи хребта, зовнішні косі м'язи спини, сідничні м'язи, біцепси стегна і литки. Ця поза, ймовірно, більше, ніж інші, допоможе судді визначити якість м'язової щільності, рельєфності та загального балансу учасника.

**Жінка:** Стоячи спиною до суддів, учасниця згинає руки, як у позі спереду, тримає долони відкритими, відставляє одну ногу назад і спирається на пальці. Потім вона скорочує м'язи рук, а також м'язи плечей, верхньої та нижньої частини спини, м'язи стегон та литок.

Суддя оглядає всю фігуру з голови до ніг, спостерігаючи за загальними лініями тіла і балансом, контурами кожної частини тіла, досягнутими за рахунок розвитку відповідних м'язів, а також за загальними пропорціями і симетрією тіла. Суддя також звертатиме увагу на щільність м'язів, низький рівень жиру в організмі та загальний баланс.

### **4. Трицепс збоку (див. Рисунок 4)**

**Чоловік:** Учасник може вибрати будь-яку сторону для цієї пози, щоб показати "кращу" руку. Він повинен стати лівим або правим боком до суддів і завести обидві руки за спину, з'єднавши пальці або обхопивши передню руку за зап'ястя задньою рукою. Найближча до суддів нога повинна бути зігнута в коліні, а стопа стоятиме на підлозі. Нога, найдалша до суддів, повинна бути зігнута в коліні, а стопа стояти на носках. Учасник буде тиснути на передню руку, тим самим змушуючи трицепс скорочуватися. Він також піднімає грудну клітку і скорочує м'язи живота, а також м'язи стегна і литки.

Спочатку суддя перевіряє трицепси, а на завершення – м'язи від голови до ніг. У цій позі суддя зможе оглянути м'язи стегна і литки в профіль, що допоможе більш точно оцінити їх порівняльний розвиток.

**Жінка:** Учасниця може вибрати будь-яку сторону для цієї пози, щоб показати "кращу" руку. Вона повинна стати лівим або правим боком до суддів, обличчям до суддів, груди випнути, живіт втягнути, і завести обидві руки за спину, обхопивши передню руку за зап'ястя задньою рукою. Рука, найближча до суддів, повинна бути випрямлена і зігнута в лікті, з відкритою долонею, великим і середнім пальцями разом, долонею до суддів.

Спочатку суддя оцінює м'язи трицепса, а на завершення оглядає тіло з голови до ніг. У цій позі суддя зможе оглянути всю статуру в профіль, контури грудей і живота, стегнові та литкові м'язи, що допоможе більш точно оцінити їх порівняльний розвиток. зможе оглянути стегнові та литкові м'язи

## **5. Прес та стегна (див. рис. 5)**

**Чоловік і жінка:** Стоячи обличчям до суддів, учасник кладе обидві руки за голову і виставляє одну ногу вперед або тримає ноги на одній лінії на відстані до 15 см одна від одної (на вибір). Потім він/вона скорочує м'язи живота, "хрумтячи" тулубом трохи вперед. У той же час він/вона скорочує м'язи стегна ноги (ніг).

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

## **ДОДАТОК 2**

### **ЯК ОЦІНЮВАТИ ЗМАГАННЯ ЗМІШАНИХ ПАР**

#### **2.1 ЯК ОЦІНЮВАТИ ОBOB'ЯЗКОВІ ПОЗИ У ЗМІШАНИХ ПАРАХ**

У змаганнях змішаних пар учасники будуть оцінюватися як індивідуально, так і як єдине ціле, при цьому особлива увага приділяється тому, наскільки добре їхні індивідуальні статури доповнюють один одного і наскільки добре вони рухаються в унісон. Суддя оцінюватиме кожну змішану пару як єдине ціле. Ті, чий статури збігаються, гармоніюють і доповнюють один одного, отримають вищі місця, ніж змішані пари, чий статури помітно відрізняються і незбалансовані, як у випадку з високим екоморфним чоловіком і низькою мезоморфною жінкою, або навпаки.

Цей фактор залишатиметься важливим і в другому турі. Коли обидва партнери використовують схожі пози та рухи кінцівками, як в обов'язкових позах, то обов'язкових позах, вищі місця будуть присуджуватися за більшу точність у досягненні ідентичних ліній.

Сценічна презентація є надзвичайно важливою, з відповідними костюмами для позування та засмагою. Хороша презентація пари може вразити суддів своєю здатністю рухатися, змішуватися і працювати разом як одне ціле.

**М'язова маса:** Конкурсанти повинні демонструвати однаковий ступінь розвитку м'язів, беручи до уваги природні відмінності в розмірах м'язів між чоловіками і жінками. Але бодібілдер у важкій вазі в парі з жінкою, яка займається бодіфітнесом, не є добре підбраною парою.

**Розлученість:** Цей фактор необхідно розглядати в комплексі з м'язовою масою. Розділення – це розмежування між м'язовими групами статури. Надлишок підшкірної жирової тканини та/або води під шкірою розмиває цей м'язовий поділ, що призводить до гладкості тіла. Гарна статура повинна мати м'язову масу, яка доповнюється глибоким м'язовим рельєфом.

**Дефініція:** Рельєфність – це відображення окремих м'язів та їхніх деталей, які часто називають "смугами" або "розірваними" м'язами. Статура, яка має хорошу м'язову масу, рельєфність і чіткість, повинна бути високо оцінена. Однак, рельєфність, доведена до виснаження, лише зменшить масу і повноту і не може бути високо оцінена. Рельєфність дозволить учасникам продемонструвати чисту м'язову масу, в іншому випадку м'язи виглядають стрункими і плоскими.

**Пропорції:** Пропорційна статура включає генетичну складову учасника: широкі плечі, вузькі стегна, підтягнуту талію і глибоку грудну клітку. Також довжина ніг, тулуба, середньої частини тіла, рук і шиї, які повинні бути збалансовані і гармонійні. Верхня частина тіла не повинна бути розвинена до такої міри, щоб пригнічувати нижню, і навпаки. Всі частини тіла повинні гармонійно поєднуватися без жодна частина тіла не повинна бути надмірно розвинена на шкоду іншим. Такі недоліки, як "стукаючі" коліна, зігнуті ноги, округлі плечі, викривлення хребта та інші дефекти постави повинні бути знижені в балах.

**Симетрія:** Права і ліва сторони тіла повинні бути однаково розвинені, щоб не було видимих відмінностей у розмірах, наприклад, лівих і правих біцепсів або плечей.

## 2.2 ЯК ОЦІНЮВАТИ ПОЗУВАННЯ ЗМІШАНИХ ПАР

Музичний супровід для програми повинен бути наданий або під час офіційної реєстрації, або перед фіналом (інформація буде надана під час реєстрації). Музичний супровід може бути наданий на CD, USB або у форматі MP3 (див. у Звіті про інспекцію запланованих змагань).

Пари позуватимуть під власну музику максимум 90 секунд і представлять відшліфовану, розважальну програму, в якій кожен спортсмен рухається як єдине ціле з плавними переходами між позиціями. Судді повинні шукати добре поставлений, відшліфований і творчий номер, виконаний у рівному, стабільному темпі/швидкості. Програма повинна демонструвати фізичну форму і мускулатуру кожного спортсмена, а також включати обов'язкові пози. Пара також повинна робити переривчасті паузи, щоб продемонструвати м'язовий розвиток своєї статури.

### ДОДАТОК 3

#### ФОТОГРАФІЇ ЗМІШАНИХ ПАР З П'ЯТЬМА ОБОВ'ЯЗКОВИМИ ПОЗАМИ



## JUDGES SEMINAR

### Mixed Pairs-Mandatory Poses

