



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

**ПРАВИЛА IFBB**

**РОЗДІЛ 15: ЖІНКИ ВЕЛНЕС**

**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 15: ЖІНКИ ВЕЛНЕС**

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: Суддівство та фінал: Форма одягу для всіх раундів

Стаття 7: Попереднє визначення: Підрахунок балів у відбірковому раунді

Стаття 8: Попереднє оцінювання: Презентація 1-го раунду

Стаття 9: Попереднє оцінювання: Визначення результатів Раунду 1

Стаття 10: Попереднє оцінювання: Оцінювання 1-го раунду

Стаття 11: Фінал: Форма одягу для 2 раунду

Стаття 12: Фінал: Презентація 2 туру

Стаття 13: Фінал: Підрахунок балів 2 туру

Стаття 14: Фінал: Оцінювання 2 туру

Стаття 15: Фінал: Церемонія нагородження

Стаття 16: Фінал: Загальна категорія та нагородження

Стаття 17: Результати класифікації команд та нагородження

Додаток 1: Опис чвертей у змаганнях

Додаток 2: Як оцінювати чверті у змаганнях

Додаток 3: Як виконувати та оцінювати спортивну ходьбу

Додаток 4: Фотографії

## **Стаття 1 - Вступ**

Жіночий велнес був офіційно визнаний як нова спортивна дисципліна Виконавчою Радою IFBB та Конгресом IFBB 04 листопада 2016 року (м. Бенідорм, Іспанія). Цей спортивний напрямок призначений для жінок з дещо більшою масою тіла в області сідниць та стегон.

### 1.1 Загальні положення:

Правила IFBB з оздоровчого фітнесу складаються з положень, політик, директив та рішень, призначених для керівництва IFBB та її членів в адмініструванні спорту жіночого оздоровчого фітнесу.

### 1.2 Правила:

Певні адміністративні та технічні правила, які з'являються в розділі "Загальні правила", є однаковими для оздоровчого фітнесу 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 та делегатів наступним чином:

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

Протягом чотирьох днів (три ночі) відповідно до наступної шкали:

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

**Примітка 1:** Максимально допустима кількість спортсменів, що беруть участь у змаганнях від 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.

2. Чемпіонат світу з бодібілдингу та фітнесу серед юніорів: Протягом чотирьох днів (три ночі) згідно з наступною шкалою:

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

**Примітка 1:** Максимально допустима кількість учасників від 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.

3. Чемпіонат світу з бодібілдингу та фітнесу серед майстрів: Чотири дні (три ночі) відповідно до наступної шкали:

- a. Три або більше учасників - два делегати

b. Один або два учасники – один делегат

**Примітка 1:** Максимально допустима кількість спортсменів-учасників 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:

1. На змаганнях світового рівня з жіночого велнесу існують чотири категорії, які на даний момент є наступними:

- a. Клас А: до 158 см включно
- b. Клас В: до 163 см включно
- c. Клас С: до 168 см включно
- d. Клас D: Понад 168 см

2. У змаганнях світового рівня з юніорського жіночого велнесу на даний момент існують наступні категорії:

- Від 16 до 20 років включно: а. Одна відкрита категорія
- від 21 до 23 років включно: а. Одна відкрита категорія

3. У змаганнях світового рівня Master Women Wellness існують наступні категорії

- Від 35 до 39 років включно:
  - a. Одна відкрита категорія
- від 40 до 44 років включно:
  - a. Одна відкрита категорія
- 45 років і старше:
  - a. Одна відкрита категорія

2. Категорія може бути проведена лише за наявності не менше 5 спортсменів. Якщо менше 5 спортсменів, категорія буде об'єднана з наступним вищим класом, де це можливо. У випадку категорій з менш ніж 5 учасниками, звання та медалі не присуджуються (більш детально у Загальних правилах, ст. 11.41).

3. Кросовери: Учасниці категорії "Жіночий велнес" можуть також брати участь у категорії "Жіноча фітнес-модель" на тих самих змаганнях, якщо вони відповідають певним вимогам, обов'язковим для цієї категорії.

## Стаття 4 - Раунди

### 4.1 Раунди:

Змагання з жіночого велнес-фітнесу складаються з наступних трьох раундів:

1. Попередній – відбірковий раунд (чвертьфінал)
2. Відбірковий раунд – Раунд 1 (Чверть обертів та порівняння в чвертях)
3. Фінал – Раунд 2 (1-ходьба плюс чверть обороту x 2)

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

### 5.1 Загальні положення:

Розклад для попереднього визначення в кожній категорії повинен бути опублікований після офіційної реєстрації спортсменів. Для того, щоб мати час розігрітися і переодягнутися в одяг для позування, учасники повинні бути в зоні розминки за лаштунками принаймні за 45 хвилин до початку суддівства у своїй 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.

### 5.2 Процедури відбіркового туру:

Відбірковий тур проводиться, коли в категорії більше 15 учасників. 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 відбірковий тур, якщо кількість учасників перевищить 10 та 17 відповідно. Рішення буде прийнято та оголошено після офіційної реєстрації спортсменів. Відбірковий тур буде проводитися наступним чином:

1. На сцену виводиться весь склад, в нумерованому порядку і в одну лінію або дві лінії, якщо необхідно.
2. Склад ділиться на дві однакові за чисельністю 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 якій не більше десяти учасників одночасно, в порядку черговості, направляється до центральної частини сцени для виконання чотирьох чвертей повороту.
4. Головний суддя IFBB або директор сцени направляє учасників через чотири чверті повороту, а саме
  - a. Чверть обороту направо
  - b. Чверть обороту назад
  - c. Чверть обороту направо
  - d. Чверть обороту вперед

**Примітка 1:** Детальний опис чвертей поворотів у жіночому велнес-фітнесі наведено у Додатку 1 до цього розділу.

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

**Примітка 3:** Учасниці не можуть пити будь-які рідини на сцені.

5. Спортсменці, яка, незважаючи на попереднє попередження головного судді IFBB, виконує чверть обороту або неправильно стоїть у шерензі, буде показана жовта картка. Якщо вона продовжує робити це, вона буде переміщена на одне місце вниз у результатах цього раунду.

Виконуючи кожен чверть оберт, учасники повинні стояти нерухомо. М'язи спини повинні бути оголені природним чином, без максимального скорочення, яке демонструють бодібілдери.

6. Після завершення чверті оберту вся категорія буде перешикувана в одну лінію, в порядку нумерації, перед виходом зі сцени.

## **Стаття 6 - Попереднє визначення та фінал: Форма одягу для всіх раундів**

6.1 Вбрання для Раунду відбору та всіх інших раундів:

Вбрання для Раунду відбору та всіх інших раундів (роздільне бікіні) повинно відповідати наступним критеріям:

1. Бікіні має бути непрозорим і складатися з двох частин.
2. Колір, тканина, текстура, орнамент і фасон бікіні, а також колір і фасон туфель на високих підборах залишаються на розсуд учасниці, за винятком зазначених нижче.
3. Товщина підошви туфель на високих підборах не повинна перевищувати 1 см, а висота шпильки не повинна перевищувати 12 см. Взуття на платформі заборонено.
4. Нижня частина бікіні повинна закривати щонайменше 1/3 сідничних м'язів і всю лобову область. Бікіні повинно бути в хорошому смаку. Стрінги категорично заборонені.
5. Вбрання буде перевірено під час офіційної реєстрації спортсменів.

6.2 Волосся може бути укладене.

6.3 За винятком обручки, браслетів і сережок, ювелірні прикраси носити заборонено. Спортсмени не повинні носити окуляри, годинники, перуки або штучні допоміжні засоби для фігури, за винятком 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.

6.4 Використання автозасмаги та бронзантів, які можна витерти, не дозволяється. Якщо загар знімається простим витиранням, спортсмен не буде допущений до етапу. 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, чи нанесені вони у складі лосьйону та/або крему для засмаги або кремо, незалежно від того, хто наніс їх на тіло учасника.

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

6.6 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 7 - Попереднє оцінювання: Підрахунок балів у Відбірковому раунді**

7.1 Підрахунок балів у відбірковому раунді.

1. У цей час судді оцінюють загальну статуру за ступенем пропорційності, симетрії, балансу, форми та тону су шкіри. Детальні критерії оцінки атлетів Wellness Fitness наведені у статті 10 цього розділу.

Підрахунок балів для Раунду на виліт буде відбуватися наступним чином:

2. Якщо є більше 15 учасників, 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 раунд.

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

4. Якщо між двома або більше спортсменами, які борються за потрапляння до 15 найкращих, є рівна кількість балів,

спортсмени з однаковою кількістю балів повертаються на сцену, і судді проводять повторне оцінювання чотирьох чвертей обертів, щоб розірвати нічию.

5. Тільки 15 найкращих спортсменів пройдуть до Раунду 1. Якщо необхідно, головний суддя IFBB може зменшити кількість спортсменів, які кваліфікуються до півфіналу, до 10 або збільшити цю кількість до 17. У таких випадках буде проведено відбірковий раунд, якщо кількість учасників перевищить 10 та 17 відповідно. Рішення буде прийнято та оголошено після офіційної реєстрації спортсменів.

## **Стаття 8 - Попереднє оцінювання: Проведення Раунду 1**

Раунд 1 може не проводитися, якщо в категорії є 7 або менше учасників. Рішення буде прийнято Головним суддею і оголошено після офіційної реєстрації спортсменів та включено до Порядку проходження змагань.

### **8.1 Презентація Раунду 1:**

Процедура проведення Раунду 1 буде наступною:

1. Весь склад виводиться на сцену, в нумерованому порядку і в одну лінію. Якщо дозволяє час, кожен півфіналіст буде представлений за номером, назвою та країною. Рішення приймається Головним суддею, який інформує про це Ведучого або Диктора.

2. Учасники будуть розділені на дві однакові за чисельністю 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. У порядку нумерації, групами не більше десяти учасників одночасно, кожна група буде направлена до центральної частини сцени для виконання чотирьох чвертей повороту. Виконуючи кожен чверть обороту, учасники повинні стояти нерухомо.

4. Це початкове групування учасниць і виконання чвертей повороту призначене для того, щоб допомогти суддям визначити, які учасниці візьмуть участь у наступних порівняннях. Детальний опис виконання чвертей поворотів у Women Wellness Fitness наведено у Додатку 1 до цього розділу.

5. Всі судді подають свої індивідуальні пропозиції щодо першого порівняння п'яти кращих спортсменів Головному судді IFBB. На їх основі Головний суддя формує першу порівняльну таблицю. 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 місце 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.

6. Всі індивідуальні порівняння будуть проводитися в центрі сцени.

7. Після завершення останнього порівняння всі учасники повинні повернутися в одну лінію, в нумерованому порядку, перед тим, як покинути сцену.

## **Стаття 9 - Попереднє оцінювання: 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 оцінювання)", кожен суддя присуджує кожному учаснику індивідуальне місце з 1-го по останнє, гарантуючи, що два або більше учасників не отримають однакові місця. 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 суддівські оцінки 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, додають п'ять балів, що залишилися, для отримання "Проміжного результату Раунду 1" і "Місця Раунду 1". Учасник з найнижчою проміжною оцінкою отримує 1 місце, а учасник з найвищою проміжною оцінкою отримує останнє місце.

3. У випадку рівності результатів у "Підсумковому рахунку 1-го раунду", рівність буде розбита за методом "Відносного місця" для "Підсумкового рахунку 1-го раунду" спортсмена.

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 нижчу позицію. Усі дев'ять балів основного судді (окрім альтернативних суддів) будуть включені до підрахунку балів у разі рівності очок. Кількість очок буде підрахована для кожного спортсмена з рівним результатом. Спортсмен з більшою кількістю очок буде оголошений переможцем і отримує краще місце.

4. 6 найкращих спортсменів з попередніх змагань вийдуть у фінал і розпочнуть фінал з нульовою кількістю очок. Якщо в категорії 7 спортсменів, головні судді можуть прийняти рішення про проведення тільки фіналу. Рішення буде прийнято та оголошено після офіційної реєстрації спортсменів.

5. 6 найкращих фіналістів будуть оголошені одразу після попереднього суддівства.

## **Стаття 10 - Попереднє оцінювання: Оцінювання Раунду 1**

### 10.1 Оцінювання Раунду 1:

Раунд 1 буде оцінюватися за наступними критеріями:

1. Оцінка повинна враховувати всю статуру. Оцінювання, починаючи із загального враження від статури, повинно враховувати волосся; загальний розвиток і форму тіла; презентацію збалансованої і симетрично розвиненої, повної, атлетичної статури; стан шкіри і її відтінок; здатність спортсмена презентувати себе з упевненістю, врівноваженістю і грацією. Вертикальні пропорції тіла повинні бути правильними, проте горизонтальні пропорції повинні демонструвати дещо більшу масу тіла в області стегон, сідниць і стегон. Детальний опис оцінки статури наведено в Додатку 2 до цього розділу.

2. Статура повинна оцінюватися за рівнем загального тонусу тіла, який досягається за допомогою спортивних занять та дієти. Частина тіла повинні мати гарний та підтягнутий вигляд зі зменшеною кількістю жиру, подібно до того, що демонструють спортсмени, які займаються бікіні-фітнесом. Статура не повинна бути надмірно м'язистою і не повинна мати м'язових розшарувань та/або смуг. Фігури, які вважаються занадто м'язистими або занадто твердими, повинні бути знижені.

3. При оцінці також слід враховувати щільність і тонус шкіри. Тон шкіри повинен бути гладким і здоровим на вигляд, без целюліту. Зачіска та макіяж повинні доповнювати "Повний пакет", представлений спортсменом.

4. Оцінка суддею статури спортсмена повинна включати весь виступ спортсмена, від моменту виходу на сцену до моменту, коли він йде зі сцени. Завжди, учасник Wellness Fitness повинен розглядатися з акцентом на "здорову та підтягнуту" статуру, в привабливо представленому "Загальному пакеті".

5. Суддям нагадуємо, що це не конкурс бодіфітнесу і не конкурс жіночої статури. Конкурсанти повинні мати форму м'язів, але не:



- рельєфність
- дуже низький рівень жиру
- сухість або щільність, які спостерігаються на змаганнях з бодіфітнесу
- розмір і якість м'язів, які спостерігаються на змаганнях з жіночого бодіфітнесу

Будь-який учасник, який демонструє ці ознаки, повинен бути знижений за балами.

## **Стаття 11 - Фінал**

### 11.1 Порядок проведення фіналу:

6 найкращих спортсменів за результатами попереднього жеребкування проходять до фіналу, який складається з одного раунду:

#### 1. Раунд 2: Ходьба по колу та чверть обороту

### 11.2 Форма одягу для Раунду 2 повинна відповідати тим же критеріям, що і для Раунду 1 (див. Статтю 6).

Примітка: Учасники можуть використовувати інший костюм, ніж у Раунді 1, але він все одно повинен відповідати стандартам смаку і пристойності, як описано в Статті 6.

## **Стаття 12 - Фінал: Презентація Раунду 2**

### 12.1 Презентація Раунду 2:

Процедура проведення Раунду 2 має бути наступною:

1. 6 найкращих фіналістів будуть викликані на сцену, один за одним, у порядку зростання номерів, і виконують "І-ходьбу":

- Учасниця йде до центру сцени, зупиняється і виконує чотири різні позиції на свій вибір.
- Після цього учасниця йде до лінії, що знаходиться в задній частині сцени.

2. 6 найкращих фіналісток будуть направлені до центру сцени, в одну лінію і в нумерованому порядку.

3. Головний суддя IFBB спрямовує учасниць, як групу, через чотири чверті повороту в нумерованому порядку, а потім у зворотному порядку.

Виконуючи кожен поворот, учасники повинні стояти нерухомо.

4. Ці чверті повороту виконуються наступним чином:

- Стойка на місці: учасники стоять, поклавши одну руку на стегно, а одну ногу злегка відставленою в сторону. Стояння в симетричній стійці на двох ногах є неправильним. Учасник, який стоїть у такій позиції, може бути поставлений суддями на землю або навіть вигнаний зі сцени.

- Чверть оберту направо: учасники 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, ліве стегно злегка підняте, ліва нога (найближча до суддів) злегка зігнута в коліні, ліва ступня переставлена вперед на пару сантиметрів, спираючись на носки.

- Чверть оберту назад: учасники виконують наступний чверть оберту направо і

стають спиною до суддів. Вони повинні стояти прямо, не нахиляючи верхню частину тіла вперед, поклавши одну руку на стегно, а одну ногу злегка відставивши в сторону. Друга рука звисає вздовж тіла,

злегка відведена в сторону, з відкритою долонею і прямими, естетично сформованими пальцями. Конкурсантам не дозволяється повертати верхню частину тіла до суддів, вони повинні стояти обличчям до задньої частини сцени весь час під час порівняння. Стояння в симетричній стійці є некоректним. Учасник, який стоїть в такій позиції, може бути поставлений суддями на землю або навіть вигнаний зі сцени.

- Три кроки вперед: за командою Головного судді або Режисера учасники роблять 3 кроки вперед, у напрямку до задньої частини сцени, після чого зупиняються і виконують стійку на спині.

- Четверть обороту направо: учасники виконують наступний четверть обороту 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, ноги поставлені вільно, але не разом.

- Четверть оберту вперед: учасники виконують останній четверть оберту направо і стають у стійку спереду.

- Три кроки вперед: за командою Головного судді або Режисера-постановника учасники роблять 3 кроки вперед, до передньої частини сцени, а потім зупиняються і виконують стійку на місці.

зупиняються і виконують стійку на місці.

5. Детальний опис поворотів на четверть наведено в Додатку 1 до цього розділу.

6. Режисер-постановник змінює порядок розташування учасників у строю, а старший суддя направляє їх через авансцену.

Головний суддя ще раз проведе учасників через чотири чверті повороту.

7. Після завершення чверті повороту учасники залишають сцену.

## **Стаття 13 - Фінал: Підрахунок балів у Раунді 2**

1.1 Підрахунок балів у Раунді 2 відбувається наступним чином:

1. Судді, використовуючи Форму 6, яка називається "Індивідуальні оцінки суддів (Фінал)", і використовуючи ті ж критерії оцінювання, що і під час попереднього Раунду 1, розставляють учасників з 1-го по 6-те місце, не даючи двом спортсменам однакові місця.

2. Статисти отримують від суддів Форму 6, а потім перепишуть суддівські місця 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, додають п'ять балів, що залишилися, і записують загальну суму в колонці, позначеній як "Підсумкова оцінка раунду 2". Бали, отримані на попередньому етапі (Раунд 1), не враховуються у фіналі. Кожен учасник починає фінал з "нульовими балами".

3. У випадку рівності балів у "Підсумковому протоколі Раунду 2", рівність буде розбита за допомогою методу "Відносного місця", який застосовується до "Підсумкового протоколу Раунду 2" спортсмена (див. Статтю 9, пункт 3).

Стаття 14 - Фінал: Оцінювання Раунду 2

14.1 Оцінювання Раунду 2:

Раунд 2 оцінюється за тими ж критеріями, що описані в Статті 10 (Оцінка

10

Раунду 1). Більш детальна інформація у Додатку 1 до цього розділу.

Судді повинні переконатися, що цей раунд оцінюється з "свіжої" точки зору, гарантуючи, що всі учасники отримають справедливую оцінку, засновану на їхньому стані тіла, представленою в цьому раунді.

## Стаття 15 - Фінал: Церемонія нагородження

### 15.1 Церемонія нагородження:

6 найкращих фіналістів будуть запрошені на сцену для участі в церемонії нагородження. Ведучий церемонії 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.

## **Стаття 16 - Фінал: Загальна категорія та нагорода**

16.1 У жіночому велнес Загальна категорія проводиться в

- a. Велнес для жінок старшої вікової категорії (максимум чотири чемпіонки)
- b. Бікіні-фітнес для жінок молодшої вікової категорії (максимум дві чемпіонки)
- c. Майстер жіночого бікіні-фітнесу (максимум три чемпіонки)

16.2 Загальна категорія буде визначатися наступним чином:

1. Одразу після церемонії нагородження в останній категорії Wellness Fitness, всі переможниці категорії будуть виведені на сцену в нумерованому порядку та в одну лінію, одягнені в бікіні з двох частин та на високих підборах.
2. Головний суддя IFBB буде направляти учасниць через чверть обертів, що виконуються в центрі сцени, в нумерованому порядку, а потім у зворотному порядку.
3. Після завершення чверті повороту учасниці залишають сцену.
4. Судді будуть використовувати Форму 6, яка називається "Індивідуальні оцінки суддів (фінал)". Кожен суддя присуджує кожному учаснику індивідуальне місце від 1-го до останнього, гарантуючи, що жодні два учасники не отримають однакове місце.
5. Використовуючи Форму 5, яка називається "Таблиця результатів (Статистичні дані)", дев'ять суддів відкидають два найвищі та два найнижчі результати. Решта балів будуть додані для отримання "Загального балу категорії" та "ЗАГАЛЬНОГО МІСЦЯ В КАТЕГОРІЇ".
6. У разі рівності балів у "Загальному заліку категорії", результат буде визначено за допомогою "Відносного місця" у цій категорії (див. статтю 9, пункт 3).

7. буде оголошено "Абсолютного чемпіона", а також буде вручено "Загальний трофей IFBB".вручається їй Президентом IFBB або вищою посадовою особою IFBB на змаганнях. Трофей буде наданий національною федерацією, що організовує змагання.

## **Стаття 17 - Результати класифікації команд та нагородження**

17.1 Кращі національні команди:

До рейтингу кращих національних команд входять

- 3 найкращі спортсменки у категорії Велнес на Чемпіонаті світу з фітнесу\*.

- Чемпіонат світу серед юніорів:\*

-- 1 найкраща спортсменка в категорії Юніорський жіночий велнес 16-20 років

-- 1 найкраща спортсменка в категорії Junior Women's Wellness 21-23 роки

- 2 найкращі спортсменки категорії Master Women's Wellness на Чемпіонаті світу серед майстрів\*.

\*- Якщо категорії об'єднані, до командного заліку зараховується стільки найкращих спортсменів, скільки категорій було об'єднано.

Детальна процедура підрахунку командного заліку наведена в Розділі 1: Загальні правила, Стаття 18.

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

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

## **ДОДАТОК 1**

### **ОПИС ЧВЕРТЕЙ У ЗМАГАННЯХ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**

#### **ВСТУП:**

Нагадуємо суддям, що вони судять змагання з ЖІНОЧОГО ВЕЛНЕС ФІТНЕСУ. Надмірна мускулистість, судинність, м'язовий рельєф, сухість та/або худорлявість, викликані дієтою, не вважатимуться прийнятними, якщо їх демонструє учасниця змагань з велнес-фітнесу, і тому повинні бути знижені в оцінці.

#### **ЗАГАЛЬНА ПРЕЗЕНТАЦІЯ:**

Велнес призначений для жінок, які віддають перевагу м'язистій статури без м'язового рельєфу, спортивній та естетичній, з дещо більшою масою тіла, ніж у бікіні-фітнесі, особливо в області стегон, сідниць та гомілок. З цієї точки зору, оздоровчий фітнес знаходиться десь між бікіні фітнесом та жіночим фітнесом.

Суддям слід пам'ятати, що постава та осанка учасниці під час виступу на сцені повинні враховуватися впродовж усього часу. Загальний образ повинен демонструвати врівноваженість, жіночність і впевненість у собі. Це особливо важливо, коли учасниця виконує I-walking у фіналі, стоячи в строю і під час порівняння чвертей поворотів. Стоячи в строю, учасники повинні бути застережені від прийняття напруженої пози, що демонструє мускулатуру.

Розслаблена позиція в строю означає, що учасник повинен

- стоїть прямо, обличчям до суддів, поклавши одну руку на стегно, а одну ногу злегка відставивши вбік. Друга рука висить збоку.

Голова і очі спрямовані вперед, плечі відведені назад, груди випнуті, живіт втягнутий.

За командою головного судді IFBB учасники, які стоять у шерензі, повинні виконати позицію "Фронт".

## **ЧЕТВЕРТІ ПОВОРОТИ**

Спортсмен, який, незважаючи на попереднє попередження головного судді IFBB, виконує чверть обороту або стоїть у шерензі неправильно, отримує жовту картку. Якщо він продовжує робити так, вона буде переміщена на одне місце вниз у результатах цього раунду.

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

### **Позиція спереду:**

Учасники стоять прямо, голова і очі спрямовані в тому ж напрямку, що і тіло, одна рука лежить на стегні, а одна нога злегка відставлена в сторону. Друга рука звисає вздовж тіла, злегка відведена в сторону, з відкритою долонею і прямими, естетично сформованими пальцями. Коліна зігнуті, живіт втягнутий, груди випнуті, плечі відведені назад.

### **Чверть обороту направо (лівим боком до суддів):**

Учасники виконують перший поворот на чверть оберту направо. Вони стоять лівим боком до суддів, верхня частина тіла 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 сконфігурованими пальцями. Ліве стегно злегка підняте, ліва нога (найближча до суддів) злегка зігнута в коліні, ліва ступня висунута вперед на пару сантиметрів, спираючись на носки.

### **Чверть оберту назад:**

Учасники виконують наступний чверть оберту праворуч і стають спиною до суддів. Вони повинні стояти прямо, не нахилиючи верхню частину тіла вперед, поклавши одну руку на стегно, а одну ногу злегка відставивши в сторону. Друга рука звисає 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, вони повинні весь час під час порівняння стояти обличчям до задньої частини сцени.

### **Чверть обороту направо (правою стороною до суддів):**

Учасники виконують наступний чверть обороту 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 назад від центральної лінії тіла, з відкритою долонею і прямими, естетично сконфігурованими пальцями. Праве стегно злегка підняте, права нога (найближча до суддів) злегка зігнута в коліні, права ступня висунута вперед на пару сантиметрів, спираючись на пальці.

## **ДОДАТОК 2: ЯК ОЦІНЮВАТИ ЧВЕРТЬ ОБЕРТИ З ВЕЛНЕСУ**

При оцінюванні слід брати до уваги всю статуру. Оцінка, починаючи із загального враження від статури, повинна враховувати зачіску, макіяж і обличчя, загальний розвиток і форму тіла; презентацію збалансованої, симетрично розвиненої, повної статури; стан шкіри і її тон; здатність спортсмена презентувати себе з упевненістю, врівноваженістю і грацією.

Оскільки розвиток мускулатури і якість м'язів не оцінюється, судді повинні віддавати перевагу учасникам з гармонійною жіночою статурою, гарною поставою, правильною анатомічною будовою (включаючи каркас тіла, правильні вигини хребта, кінцівки і тулуб в хорошій пропорції, прямі ноги, а не криві або сутулі). Горизонтальні пропорції (ширина стегон і талії до ширини плечей) можуть надавати перевагу жінкам з дещо більшими стегнами, стегнами і сідницями. Вертикальні пропорції (довжина ніг до довжини верхньої частини тіла) є одним з ключових факторів.

Статура повинна оцінюватися за рівнем загального тонусу тіла, який досягається за допомогою спортивних занять і дієти. Частини тіла повинні мати гарний і підтягнутий вигляд зі зменшеною кількістю жиру, подібно до того, як це демонструють учасниці змагань з бікіні-фітнесу. Статура не повинна бути ні

надмірно м'язистою, ні надмірно худюю і не повинна мати м'язових розшарувань та/або смуг. Тіло, яке вважається занадто м'язистим, занадто твердим або занадто сухим, повинно бути знижено в оцінці.

При оцінці також слід враховувати щільність і тонус шкіри. Тон шкіри повинен бути гладким і здоровим на вигляд, без целюліту. Зачіска і макіяж повинні доповнювати "Повний пакет", представлений спортсменом.

Оцінка суддею статури спортсмена повинна включати в себе всю презентацію спортсмена, від моменту виходу на сцену до моменту, коли він йде зі сцени. Завжди, учасник Wellness Fitness повинен розглядатися з акцентом на "здорову і підтягнуту" статуру, в привабливо представленому, вражаючому "Загальному образі".

Суддям слід пам'ятати, що це не конкурс бодіфітнесу або жіночої статури. Учасники повинні мати рельєфні м'язи, але не розділені, рельєфні, дуже низький рівень жиру, сухість або твердість, які спостерігаються на змаганнях з бодіфітнесу, або мускулістість і якість м'язів, які спостерігаються на змаганнях з жіночого бодібілдингу. Будь-який учасник, який демонструє ці ознаки, повинен бути зарахований.

### **ДОДАТОК 3:**

#### **ЯК ВИКОНУВАТИ ТА ОЦІНЮВАТИ СПОРТИВНУ ХОДЬБУ**

I-ходьба виконується наступним чином:

- Учасниця йде до центру сцени, зупиняється і виконує чотири різні позиції на свій вибір.
- Потім учасниця йде до шикуння в задній частині сцени.

Судді оцінюватимуть кожну учасницю за тим, наскільки добре вона демонструє свою фігуру в русі. Конкурсантки оцінюються за тим, наскільки граціозно вони тримаються під час проходження на сцену та вздовж неї. Темп, елегантність рухів, жестикуляція, "показуха", індивідуальність, харизма, присутність на сцені і чарівність, а також природний ритм повинні зіграти свою роль у визначенні остаточного місця кожного учасника.



## **WELLNESS**

### Quarter Turns



