



МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ФІТНЕСУ ТА БОДІБІЛДИНГУ (IFBB)

ПРАВИЛА IFBB

РОЗДІЛ 16: ЧОЛОВІКИ КЛАСИК ФІЗИК

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

РОЗДІЛ 16: ЧОЛОВІКИ КЛАСИК ФІЗИК

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: Форма одягу для всіх раундів

Стаття 7: Попереднє оцінювання: Оцінювання та підрахунок балів у відбірковому турі

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

Стаття 9: Попереднє оцінювання: Підрахунок балів у Раунді 1

Стаття 10: Оцінювання результатів Відбіркового раунду, Раунду 1 та Раунду 2

(Порівняння у чверть оборотах та обов'язкових позиціях)

Стаття 11: Фінал

Стаття 12: Фінал: Презентація Раунду 2 (Чверть обертів, обов'язкові пози та

Позедаун)

Стаття 13: Фінал: Підрахунок балів Раунду 2

Стаття 14: Фінал: Оцінювання Раунду 2

Стаття 15: Фінал: Презентація 3-го раунду (позування)

Стаття 16: Фінал: Підрахунок балів 3-го раунду

Стаття 17: Фінал: Оцінювання 3-го туру

Стаття 18: Фінал: Церемонія нагородження

Стаття 19: Фінал: Загальна категорія та нагородження

Стаття 20: Фінал: Результати класифікації команд та нагородження

Додаток 1: Детальний опис семи обов'язкових позицій

Додаток 2: Детальний опис чотирьох чвертей повороту

Додаток 3: Фотографії семи обов'язкових позицій

Стаття 1 - Вступ

Чоловічий класичний бодібілдинг був офіційно визнаний як спортивна дисципліна Міжнародним конгресом IFBB, який відбувся 09 листопада 2018 року в м. Бенідорм, Іспанія.

1.1 Загальні положення:

Правила IFBB для чоловіків класичної статури складаються з положень, політик, директив та рішень, призначених для керівництва IFBB та її членів в управлінні спортом чоловіків класичної статури.

1.2 Правила:

Певні адміністративні та технічні правила, які з'являються в Розділі 1: Загальні правила, є однаковими для чоловіків класичної статури і, отже, не повторюються в цьому розділі.

Стаття 2 - Відповідальність організаторів перед спортсменами та делегатами

2.1 Обов'язки

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

1. Чемпіонат світу з бодібілдингу та Міжнародний конгрес IFBB (включаючи чоловічий бодібілдинг, чоловічий класичний бодібілдинг, чоловічий класичний атлетизм, чоловічий ігровий класичний бодібілдинг, чоловічий атлетизм, мускулистий чоловічий атлетизм, чоловічий атлетизм):

Протягом п'яти днів (чотири ночі) за наступною шкалою:

а. Три або більше учасників - два делегати б. Один або два учасники - один делегат

Примітка 1: Максимально допустима кількість спортсменів-учасників від однієї національної федерації не обмежена.

Примітка 2: Делегати без спортсменів повинні будуть сплатити за повним пакетом за спеціальним тарифом.

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

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

а. Три або більше учасників - два делегати

б. Один або два учасники - один делегат

Примітка 1: Максимально допустима кількість спортсменів-учасників від кожної 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 бодібілдінгу та фітнесу серед майстрів: 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 спортсменів-учасників від кожної національної федерації не обмежена.

Примітка 2: Делегати без спортсменів, додаткові делегати та вболівальники повинні будуть оплатити Спеціальний тариф "Повний пакет".

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

Стаття 3 - Категорії

3.1 Категорії:

У змаганнях з класичної статури серед чоловіків старшої вікової групи існує п'ять категорій, які на даний момент є наступними:

1. До 168 см включно

Максимальна вага [кг] = (Зріст [см] - 100) + 4 [кг]

2. До 171 см включно

Максимальна вага [кг] = (Зріст [см] - 100) + 6 [кг]

3. До 175 см включно

Максимальна вага [кг] = (Висота [см] - 100) + 8 [кг]

4. До 180 см включно

Максимальна вага [кг] = (Висота [см] - 100) + 11 [кг]

5. Понад 180 см:

a) понад 180 см до 188 см включно:

Максимальна вага [кг] = (Зріст [см] - 100) + 13 [кг]

б) понад 188 см до 196 см включно:

Максимальна вага [кг] = (Зріст [см] - 100) + 15 [кг]

в) понад 196 см:

Максимальна вага [кг] = (Зріст [см] - 100) + 17 [кг]

Примітка 1: За погодженням між IFBB та Організатором може бути відкрита одна додаткова категорія для проведення змагань.

3.2 На змаганнях світового рівня серед юніорів класичної статури існують наступні категорії:

- від 16 до 20 років включно:

a. Одна відкрита категорія

- від 21 до 23 років включно:

а. Одна відкрита категорія

Обидві групи з наступними обмеженнями по вазі тіла:

До та включаючи 168 см

Максимальна вага [кг] = (Зріст [см] - 100) + 2 [кг]

До 171 см включно

Максимальна вага [кг] = (Зріст [см] - 100) + 3 [кг]

До 175 см включно

Максимальна вага [кг] = (Висота [см] - 100) + 4 [кг]

До 180 см включно

Максимальна вага [кг] = (Висота [см] - 100) + 6 [кг]

До 188 см включно

Максимальна вага [кг] = (Висота [см] - 100) + 7 [кг]

До 196 см включно:

Максимальна вага [кг] = (Зріст [см] - 100) + 8 [кг]

Понад 196 см:

Максимальна вага [кг] = (Зріст [см] - 100) + 9 [кг]

3.3 У змаганнях серед чоловіків класик фізик майстри існують три категорії, які на даний момент представлені наступним чином:

- від 40 до 44 років включно:

а. Одна відкрита категорія

- від 45 до 49 років включно:

а. Одна відкрита категорія

- 50 років і старше

а. Одна відкрита категорія

Примітка 1: Обмеження по вазі тіла для учасників категорії Чоловіки класик фізик майстри такі ж, як і для учасників категорії Чоловіки класик фізик (пункт 3.1)

3.4 Категорія може бути проведена тільки при наявності не менше 5 спортсменів. Якщо менше 5 спортсменів, категорії будуть об'єднані, де це можливо.

У випадку категорій з менш ніж 5 учасниками, титули та медалі не присуджуються (більш детально у Загальних правилах, стаття 11.41).

3.5 Додаткові категорії: Чоловіки класичної статури можуть також брати участь в Іграх з класичного бодібілдингу та класичного бодібілдингу та бодібілдингу на одному змаганні, якщо

вони відповідають певним вимогам та лімітам ваги/зросту тіла, які є обов'язковими в кожному з цих розділів. Вони також можуть брати участь у розділі "Змішані пари".

Стаття 4 - Раунди

4.1 Раунди:

Чоловіча класична статура складається з наступних чотирьох раундів:

1. Попереднє визначення: Раунд на вибування (чотири обов'язкові позиції)
2. Попереднє судження: Раунд 1 (Чотири обов'язкові позиції та порівняння чвертей і семи обов'язкових позицій)
3. Фінал: Раунд 2 (Чверть обороту і сім обов'язкових поз х 2 і поседаун) 4. Фінал: Раунд 3 (Вільне позування - 60 сек.)

Стаття 5 - Попереднє оцінювання: Відбірковий раунд

5.1 Загальні положення:

Розклад суддівства в кожній категорії повинен бути опублікований після офіційної реєстрації спортсменів. Для того, щоб мати час розігрітися і переодягнутися в одяг для позування, учасники повинні знаходитися в зоні розминки за лаштунками принаймні за 45 хвилин до початку суддівства в своїй категорії. Всі учасники несуть повну відповідальність за те, щоб бути присутніми і готовими до змагань, коли буде названа їх категорія на сцені, у разі невиконання яких вони можуть бути зняті з конкурсу.

5.2 Процедура проведення відбіркового туру:

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

5.3 Відбірковий тур буде проводитися наступним чином:

1. На сцену виводиться весь склад, в нумерованому порядку і в одну лінію або дві лінії, за необхідності.
2. Склад ділиться на дві рівні за чисельністю групи і розташовується на сцені таким чином, щоб одна група знаходилася ліворуч від сцени, інша - праворуч від сцени. Центральна частина сцени залишається відкритою для порівняння.
3. У порядку нумерації, групами не більше десяти учасників одночасно, кожна група направляє до центральної частини сцени для виконання наступних чотирьох Обов'язкових Позицій:
 - a. Передній подвійний біцепс
 - b. Груді збоку
 - c. Задній подвійний біцепс
 - d. Вакуумна поза

Примітка 1: Детальний опис обов'язкових поз для чоловіків класичної статури наведено в Додатку 1 до цього розділу.

Примітка 2: Учасникам забороняється жувати жуйку або будь-які інші продукти під час виступу на сцені.

Примітка 3: Учасникам не дозволяється пити будь-які рідини під час виступу на сцені.

4. Після завершення чотирьох обов'язкових поз, весь склад перешиковується в одну лінію, в нумерованому порядку, перед виходом зі сцени.

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

6.1 Костюм для позування повинен відповідати наступним вимогам:

1. Учасники повинні бути одягнені в одноколірні, будь-якого кольору, непрозорі гімнастичні шорти, з бортиками висотою не менше 15 см, що закривають весь сідничний м'яз і всю лобову область, але

2. За винятком обручки, учасники не повинні носити взуття, окуляри, годинники, кулони, сережки, перуки, відволікаючі прикраси або штучні допоміжні засоби для фігури. Імплантати або ін'єкції рідини, що викликають зміну природної форми будь-яких інших частин або м'язів тіла, категорично заборонені і можуть призвести до дискваліфікації учасника.

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.

6.2 Використання засобів для засмаги та бронзування, які можуть витиратися, не дозволяється. Якщо загар зійшов при простому витиранні спортсмен не буде допущений до виходу на сцену. Допускається використання штучних барвників для тіла та засобів для самозасмаги. Професійні методи засмаги для змагань (аерозольна засмага, засмага в солярії) можуть бути використані, якщо вони застосовуються професійними компаніями та кваліфікованим персоналом. Заборонені блискітки, глітер, блискучі металеві перлини або золоті фарби, незалежно від того, хто наніс їх на тіло учасника, як у складі лосьйону для засмаги, так і окремо.

6.3 Надмірне нанесення масла на тіло суворо заборонено, однак, масла для тіла і зволожуючі засоби можуть використовуватися в помірних кількостях.

6.4 Головний суддя IFBB, або делегована ним офіційна особа, має право приймати рішення про відповідність одягу спортсмена критеріям, встановленим у Правилах, і прийнятним стандартам естетики. Спортсмен може бути дискваліфікований, якщо екіпірування не відповідає їм.

Стаття 7 - Попереднє оцінювання: Оцінювання та підрахунок балів у Раунді на вибування

7.1 Оцінювання відбіркового раунду:

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

1. В цей час судді будуть оцінювати загальну статуру за ступенем пропорційності, симетрії, розміру та якості м'язів (щільність, розділення, чіткість), а також відтінок шкіри. Підрахунок балів у Раунді на вибування буде відбуватися наступним чином:

7.2 Підрахунок балів у Відбірковому раунді

Підрахунок балів у Відбірковому раунді здійснюється наступним чином:

1. Якщо є більше 15 учасників, судді обирають 15 кращих, ставлячи "X" біля їх номерів, використовуючи Форму 1, озаглавлену "Відбірковий раунд (судді)". Головний суддя IFBB приймає рішення про необхідність проведення відбіркового раунду.

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

3. Якщо між двома або більше спортсменами, які борються за потрапляння до 15 кращих, є рівність балів,

спортсмени з однаковою кількістю балів повертаються на сцену, і судді проводять повторне оцінювання чотирьох обов'язкових позицій, щоб розірвати нічию.

4. 15 кращих спортсменів переходять до раунду 1. 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 раунд, коли буде більше 10 та 17 учасників відповідно. Рішення буде прийнято та оголошено після офіційної реєстрації спортсменів.

Стаття 8 - Визначення результатів: Проведення Раунду 1 (Порівняння в чверть обертах та обов'язкових позиціях)

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

8.1 Раунд 1 буде проходити наступним чином:

1. Всі півфіналісти будуть викликані на сцену групою в одну лінію і в нумерованому порядку. Весь склад виводиться на сцену, в нумерованому порядку і в одну лінію. Якщо час дозволяє Після отримання дозволу, кожен півфіналіст буде представлений за номером, прізвиськом та країною. Рішення буде прийнято Головним суддею, який повідомить про це Ведучому церемонії або Диктору.

2. Учасники будуть розділені на дві рівні 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 нумерованому порядку, групами не більше десяти учасників одночасно, кожна група буде направлена до центральної частини сцени для виконання наступних чотирьох початкових Обов'язкових Позицій:

a. Передній подвійний біцепс

b. Грудні збоку

c. Подвійний біцепс ззаду

d. Вакуумна поза

Це початкове групування учасників та виконання чотирьох обов'язкових позицій призначене для того, щоб допомогти суддям визначити, які учасники будуть брати участь у порівнянні семи обов'язкових позицій. Детальний опис обов'язкових позицій для чоловіків класичної статури наведено у **Додатку 1** до цього розділу.

4. Всі судді подають Головному судді IFBB свої індивідуальні пропозиції щодо першого порівняння п'ятірки кращих спортсменів. На їх основі Головний суддя формує першу порівняльну групу. Кількість спортсменів, які будуть порівнюватися, буде визначатися Головним суддею, але не менше трьох і не більше десяти спортсменів будуть порівнюватися одночасно.

Потім суддям може бути запропоновано подати індивідуальні пропозиції для другого порівняння наступних п'яти спортсменів, включаючи спортсменів, що 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 помосту.

6. У Раунді 1 індивідуальних порівнянь, сформульованих Головним суддею, учасникам пропонується виконати чотири чверті повороту, після чого слідують сім обов'язкових позицій:

е. Передній подвійний біцепс

а. Чверть обороту направо

б. Чверть обороту назад

в. Чверть обороту праворуч

г. Чверть обороту вперед

ф. Боковий поворот на груди

г. Задній подвійний біцепс

д. Трицепс збоку

и. Вакуумна поза

ж. Прес і стегна

к. Класична поза за вибором спортсмена (у положенні стоячи спереду, але не найбільш м'язиста)

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

Стаття 9 - Визначення результатів: Підрахунок очок Раунду 1

9.1 Підрахунок очок Раунду 1:

Підрахунок очок 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 однакові місця.

учасників не отримають однакові місця. Судді можуть використовувати Форму 4, озаглавлену "Особисті нотатки судді", щоб записати свою оцінку кожного учасника.

2. Статисти отримають від суддів Форму 3, а потім перепишуть оцінки кожного судді у Форму 5, яка називається "Заліковий лист (Статисти)". Потім вони відкидають два найвищих і два найнижчих бали (якщо дев'ять суддів) або один найвищий і один найнижчий (якщо менше дев'яти суддів) для кожного учасника, а решту балів складають для отримання "Проміжного

результату Раунду 1" і "Місця Раунду 1". Учаснику з найнижчою сумою балів присуджується 1 місце, а учаснику з найвищою сумою балів присуджується останнє місце.

3. У разі рівності балів у "Підсумковому заліку 1-го раунду", рівність балів буде визначена за методом "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. Всі дев'ять балів основного судді (за винятком альтернативних суддів) будуть

будуть включені в розрахунки при підрахунку нічиїх. Кількість очок буде підрахована для кожного зі спортсменів, що мають рівну кількість очок. Спортсмен з більшою кількістю очок буде оголошений переможцем у випадку рівності очок і отримує краще місце.

4. Бали за попереднє оцінювання будуть використані для розміщення всіх спортсменів з 1-го місця до останнього місця. 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.

Стаття 10 - Оцінювання Відбіркового туру, Раунду 1 та Раунду 2 (Порівняння в обов'язкових позиціях)

10.1 Загальні положення:

При оцінці статури учасника суддя повинен слідувати рутинній процедурі, яка дозволить всебічно оцінити статуру учасника 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 статуру, починаючи з голови, і розглянути кожну частину статури в низхідній послідовності, починаючи із загального враження, і звертаючи увагу на м'язовий об'єм, збалансований розвиток, м'язову щільність і рельєфність.

Огляд по низхідній повинен охоплювати голову, ший, плечі, груди, всі м'язи рук, передню частину тулуба для грудних м'язів, грудні м'язи, черевну порожнину, талію, стегна, гомілки, литки та ступні ніг. Така ж процедура для поз на спині буде також включати в себе верхню і нижню трапецієподібні м'язи, передню і задню частини спини, прямі м'язи хребта, сідничну групу, групу біцепсів ніг на задній поверхні стегон, литки і стопи.

Детальна оцінка різних груп м'язів повинна бути зроблена під час порівняння, 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, м'язової щільності та рельєфності.

У виняткових випадках, коли анатомічна будова спортсмена різко відрізняється від прийнятих критеріїв стану тіла в атлетичних видах спорту (витагнутий живіт, неприродна форма м'язів, гінекомастія, занадто високий рівень жиру в організмі, тощо) головний суддя має право не допустити спортсмена до змагань або дискваліфікувати його в будь-який інший момент його сценічного виступу.

10.2 Оцінка статури чоловіка:

При оцінці статури важливе значення має загальна статура і статура різних м'язових груп. Суддя повинен віддавати перевагу учасникам з гармонійною, класичною статурою. Суддя повинен звертати увагу на гарну поставу та атлетичну осанку, правильну анатомічну будову (включаючи каркас тіла, широкі плечі, високу грудну клітку, правильні вигини хребта, кінцівки та тулуб у хорошій пропорції, прямі ноги, а не криві або викривлені коліна).

Суддя також повинен звернути увагу на гарний відтінок шкіри з відсутністю хірургічних або інших шрамів, плям, вугрів або татувань, які IFBB розглядає як дефект шкіри, акуратно одягнену шерсть, добре сформовані стопи і пальці ніг. При виникненні труднощів в оцінці двох або більше учасників, які здаються на одному рівні, суддя повинен шукати недоліки в тих аспектах, що перераховані вище, які допоможуть диференціювати учасників.

Детальний опис обов'язкових позицій для чоловіків класичної статури можна знайти в Додатку 1 до цього розділу.

Стаття 11 - Фінал

11.1 Порядок проведення фіналу:

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

1. Раунд 2: Четверть обороту, обов'язкові пози та поседаун 2. Раунд 3: Позування

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

Примітка: Учасники можуть використовувати інші плавки, ніж у Раунді 1; однак, вони все одно повинні відповідати стандартам смаку та пристойності, як описано в Статті 6.

Стаття 12 - Фінал: Представлення Раунду 2 (Четверть обороту, обов'язкові пози та упор лежачи)

12.1 Представлення Раунду 2:

Процедури для Раунду 2 будуть наступними:

1. 6 найкращих фіналістів будуть виведені на сцену в одну лінію та в нумерованому порядку. Кожен фіналіст буде представлений за номером, ім'ям та країною.

2. Топ-6 фіналісток виконують чотири чверті оберту і сім обов'язкових поз, як група і одночасно, на середині сцени. Після 7-ї позиції Головний суддя змінить порядок учасників і повторить сім обов'язкових позицій ще раз. Ця частина Раунду 2 буде оцінена в балах.

3. Як тільки Обов'язкові Позы будуть завершені, Головний Суддя IFBB оголосить 30-60-секундну паузу під музику за вибором Організатора. Ця частина Раунду 2 не буде оцінюватися.

4. Після виконання пози 6 кращих фіналістів вишиковуються в одну лінію, в нумерованому порядку, перед тим, як покинути сцену.

5. Детальний опис обов'язкових позицій наведено у Додатку 1 до цього розділу.

Стаття 13 - Фінал: Підрахунок очок Раунду 2

13.1 Підрахунок очок Раунду 2:

Підрахунок балів у Раунді 2 відбувається наступним чином:

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

2. Статисти отримують від суддів Форму 6, а потім переписують місця кожного судді у Форму 5, яка називається "Заліковий лист (Статисти)". Потім вони відкидають два найвищих і два найнижчих бали (якщо дев'ять суддів) або один найвищий і один найнижчий (якщо менше

дев'яти суддів) для кожного учасника, а решту балів підсумовують. Ці бали будуть помножені на 2 і записані в колонці, позначеній "Підсумкова 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 "ПІДСУМКОВОГО РЕЗУЛЬТАТУ".

Стаття 14 - Фінал: Оцінювання Раунду 2

14.1 Оцінювання Раунду 2

У цьому раунді будуть використовуватися ті ж критерії, що і в Раунді 1 (див. Статтю 10). Більш детальна інформація у **Додатку 1** до цього розділу. Однак, судді повинні пам'ятати про той факт, що учасник може бути в іншому стані у фіналі, ніж на попередньому суддівстві. Тому судді повинні переконатися, що цей раунд оцінюється з "свіжої" точки зору, гарантуючи, що всі учасники отримують справедливую оцінку, засновану на стані їх тіла в цьому раунді.

Стаття 15 - Фінал: Презентація 3-го раунду (позування)

15.1

Раунд 3 проводиться одразу після Раунду 2. Раунд 3 буде проходити наступним чином:

1. Кожен з 6 фіналістів, у порядку зростання, виконає індивідуальний постановочний номер під музику за власним вибором, тривалістю до 60 секунд. Цей раунд буде оцінюватися.
2. Акробатичні рухи категорично заборонені. Під час виконання номера учаснику не дозволяється підстрибувати або відривати обидві ноги від сцени, якщо в даний момент немає контакту будь-якої іншої частини тіла зі сценою.
3. Використання реквізиту заборонено.
4. Одяг для 3-го раунду - плавки для позування, які повинні відповідати тим же критеріям, що і для інших раундів (див. статтю 6).

Стаття 16 - Фінал: Підрахунок балів 3-го раунду

16.1 Підрахунок балів у 3 турі відбувається наступним чином:

1. Використовуючи Форму 6, озаглавлену "Індивідуальне місце судді (Фінал)", кожен суддя оцінює спортсменів, які посіли місця з 1 по 6, і не може присвоювати більш ніж одному спортсмену одне і те ж місце.
2. Судді можуть використовувати Форму 4 "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)", у розділі "Фінал",

Раунд 3. Потім вони відкидають два найвищих і два найнижчих бали (якщо дев'ять суддів) або один найвищий і один найнижчий (якщо менше дев'яти суддів) для кожного учасника, складають п'ять балів, що залишилися, і записують загальну суму в колонці, позначеній як "Проміжна оцінка 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 "нульовими балами". Потім у колонці "ФІНАЛЬНЕ МІСЦЕ" буде записано місце кожного учасника. Учаснику з найнижчим "ПІДСУМКОВИМ БАЛОМ"

присуджується 1 місце, а учаснику з найвищим "ПІДСУМКОВИМ БАЛОМ" присуджується останнє місце.

5. Нічия в "Проміжному рахунку 3-го раунду" не повинна бути негайно розірвана, оскільки "Проміжний рахунок 3-го раунду" буде додано до "Проміжного рахунку 2-го раунду" для отримання "ПІДСУМКОВОГО РЕЗУЛЬТАТУ".

6. Якщо в "ПІДСУМКОВОМУ РЕЗУЛЬТАТІ" виникне рівність балів, вона буде розбита за допомогою "Додаткових балів Раунду 2". Якщо нічия все ще існує, буде використаний "Метод відносного розміщення" та "Проміжний результат 2 раунду" спортсмена (див. статтю 9, пункт 3).

Стаття 17 - Фінал: Оцінювання Раунду 3

17.1 Раунд 3 буде оцінюватися з використанням наступних критеріїв:

1. У фіналі судді будуть оцінювати кожного учасника за тим, наскільки добре він демонструє своє тіло під музику. Суддя буде шукати плавний, артистичний і добре поставлений номер, який може включати будь-яку кількість поз; однак, обов'язкові пози повинні бути включені. Учасник повинен також включати переривчасті пози, щоб продемонструвати м'язовий розвиток своєї статури. Суворо заборонені пози "Місяць" і натягування одягу для позування таким чином, щоб показати верхню внутрішню частину чотириголового м'яза або великого сідничного м'яза.

2. Суддям нагадується, що під час цього раунду вони оцінюють 50% статури та 50% рутини.

Стаття 18 - Фінал: Церемонія нагородження

18.1 Церемонія нагородження:

6 найкращих фіналістів будуть викликані 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 іншої офіційної особи (осіб), запрошеної 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 періоду часу для фотографування, а також виконувати команди головного судді або режисера-постановника. Під час церемонії нагородження конкурсантам не дозволяється вивішувати прапор своєї країни. Учасники повинні прийняти свої місця, медалі та/або нагороди і брати участь у церемонії нагородження до її закінчення (фотосесія). Учасник, який демонстративно висловлює 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 19 - Абсолютна категорія та нагородження

19.1 У чоловіків класичної статури Абсолютна категорія проводиться в:

- a. Чоловіки класик фізик (максимум п'ять чемпіонів);
- b. Класик фізик юніори (максимум два чемпіони);
- c. Класик фізик майстри (максимум три чемпіони);

19.2 Абсолютна категорія буде визначатися наступним чином:

1. Відразу після церемонії нагородження в останній категорії "Чоловіки класик фізик" всі переможці категорії будуть виведені на сцену в нумерованому порядку і вишикувані в одну лінію,
2. Головний суддя IFBB буде направляти учасників через 4 чверті повороту і 7 обов'язкових позицій, які виконуються в центрі сцени, в нумерованому порядку, а потім у зворотному порядку.
3. Після завершення обов'язкових позицій, учасники виконують 30-60 секундну паузу, після чого залишають сцену.
4. Судді будуть використовувати Форму 6, яка називається "Індивідуальна оцінка судді (фінал)". Кожен суддя присуджує кожному учаснику індивідуальне місце від 1-го до останнього, гарантуючи, що два або більше учасників не отримають однакові місця.
5. Використовуючи Форму 5, озаглавлену "Заліковий лист (Статистики)", дев'ять суддів відкидають два найвищих і два найнижчих бали. Решта балів будуть додані для отримання "Загального балу в категорії" та "ЗАГАЛЬНОГО МІСЦЯ В КАТЕГОРІЇ".
6. У разі рівності балів в "Загальному заліку категорії", рівність буде розбита з використанням "Методу відносного місця" до балів цієї категорії (див. Статтю 9, пункт 3).
7. "Абсолютний чемпіон" буде оголошений і йому буде вручений Загальний трофей IFBB Президентом IFBB або вищою посадовою особою IFBB на змаганнях. Трофей надається національною федерацією, що організовує змагання.

Стаття 20 - Результати класифікації команд та нагородження

20.1 Кращі національні команди:

В залік кращих національних команд входять

- 3 кращих спортсмени класик фізик серед чоловіків на Чемпіонаті світу з бодібілдингу
- Чемпіонаті світу серед юніорів*;
- 3 кращих спортсмени серед юніорів класик фізик серед чоловіків 16-20 років
- 1 найкращий спортсмен серед юніорів класик фізик у віковій категорії 16-20 років
- 1 найкращий у категорії юніорів класик фізик 21-23 роки
- 2 найкращі спортсмени серед чоловіків класик фізик в категорії "Майстри" на чемпіонаті світу серед майстрів*.

*- Якщо категорії об'єднані, в залік кращих команд входить стільки кращих учасників, скільки категорій.

Детальний порядок підрахунку заліку команд наведено в Розділі 1:

Загальні правила, стаття 18.

Головні делегати або керівники команд 3-х кращих країн приймають нагороди від імені своїх країн.

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

ДОДАТОК 1:

ДЕТАЛЬНИЙ ОПИС СЕМИ ОBOB'ЯЗКОВИХ ПОЗ

1.1 ОBOB'ЯЗКОВІ ПОЗИ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ КЛАСИЧНОЇ СТАТУРИ:

1. Передній подвійний біцепс (див. малюнок 1)

Стоячи обличчям до суддів, виставивши 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 таким чином, 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 оглядати всю фігуру, з голови до ніг.

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

2. Боковий жим (див. Рисунок 2)

Учасник може вибрати будь-яку сторону для цієї пози, щоб продемонструвати "кращу" руку. Він повинен стати лівим або правим боком до суддів і зігнути руку, найближчу 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 натисканням на пальці ніг вниз продемонструє скорочені литкові м'язи.

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

3. Подвійний біцепс спини (див. малюнок 3)

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

Суддя спочатку огляне м'язи рук, а потім зробить огляд від голови до ніг, під час якого потрібно оглянути 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 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.

4. Трицепс збоку (див. малюнок 4)

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, або з'єднавши пальці, або обхопивши передню руку за зап'ястя задньою рукою. Нога, найближча до суддів, повинна бути зігнута в коліні, а стопа стоятиме на підлозі. Нога, найбільш віддалена від суддів, повинна бути зігнута в коліні, а стопа стояти на носках. Учасник буде чинити тиск на передню руку, тим самим викликаючи скорочення м'яза трицепса. Він також піднімає грудну клітку і скорочує м'язи живота, а також м'язи стегна і литки.

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

порівняльний розвиток.

5.Позиція Вакуум (див. Малюнок 5)

Це нова обов'язкова поза. Стоячи обличчям до суддів, учасник розміщує обидві руки за головою, а ступні ніг поставити разом. Потім він виконує "Позу фронтального положення, вакуумну позу" таким чином: він повинен глибоко видихнути, втягуючи черевний прес всередину (abs in), підтягуючи пупок до хребта, що називається "вакуум", одночасно розгинаючи поперечний внутрішній м'яз, згинаючи також ноги, тулуб і руки. М'язи живота (прямі м'язи живота) в цій позі не скорочуються.

6. Прес та стегна (див. малюнок 6)

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

7.Довільна поза на вибір спортсмена

Стоячи обличчям до суддів, учасник виконує одну зі своїх улюблених фронтів класичну позу, але не "наймускулістішу". Потім він повинен скоротити основну групу м'язів представлену в цій позі, а також інші м'язи, якщо це можливо. Спортсменам дозволяється виконувати тільки одну позу в цій презентації.

ДОДАТОК 2

ОПИС ЧВЕРТІ ПОВОРОТУ

В.п. "Фронтальна стійка":

Пряма, напружена стійка, голова і очі спрямовані в одному напрямку з корпусом, п'яти на одній лінії і на відстані до 15 см один від одного, стопи нахилені назовні під кутом 30°, коліна зігнуті, живіт втягнутий, груди випнуті, плечі відведені назад, голова піднята, обидві руки опущені вниз і розведені в сторони по центральній лінії тіла, лікті злегка зігнуті, великі і великі пальці рук разом, долоні звернені до корпусу, кисті стиснуті в кулаки. Учасники, які не зможуть прийняти правильну стійку, отримають одне попередження, після чого з них будуть зняті бали.

Чверть обороту направо (лівим боком до суддів):

Пряма стійка, голова і очі спрямовані в ту ж сторону, що і тіло, п'яти разом, стопи нахилені назовні під кутом 30°, коліна разом і зігнуті, живіт втягнутий, груди витягнуті, плечі назад, голова піднята, ліва рука опущена вниз і трохи назад від центральної лінії тіла, долоня спрямована в бік тіла, кисть стиснута в кулак, права рука злегка зігнута в лікті і спрямована вперед, долоня спрямована в бік тіла, кисть стиснута в кулак. Таке положення рук призведе до того, що верхня частина тулуба злегка скрутиться вліво, при цьому ліве плече буде опущене, а праве – підняте. Це нормально і не повинно перебільшуватися. Учасники, які не зможуть прийняти правильну позицію, отримають одне попередження, після чого з їхнього рахунку будуть відняті бали.

Поворот на чверть назад:

Пряма, напружена стійка, голова і очі спрямовані в ту ж сторону, що і тіло, п'яти на одній лінії і на відстані до 15 см один від одного, стопи нахилені назовні під кутом 30°, коліна зігнуті, живіт втягнутий, груди випнуті, плечі відведені назад, голова піднята, обидві руки опущені вниз і розведені в сторони уздовж центральної лінії тіла, лікті злегка зігнуті, великі і середні пальці рук разом, долоні звернені до тіла, кисті стиснуті в кулаки. Учасники, які не зможуть прийняти правильну стійку, отримають одне попередження, після чого з них будуть зняті бали.

Чверть обороту направо (правим боком до суддів):

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

Обидві руки завести за голову і поставити ступні ніг разом. Потім він виконує "Позу фронтального положення, вакуумну позу" таким чином: він повинен глибоко видихнути, втягуючи черевний прес всередину (abs in), підтягуючи пупок до хребта, що називається "вакуум", одночасно розгинаючи поперечний внутрішній м'яз, згинаючи також ноги, тулуб і руки. М'язи живота (прямі м'язи живота) в цій позі не скорочуються. Класична поза за вибором спортсмена. Стоячи обличчям до суддів, учасник виконує одну зі своїх улюблених класичних поз, але не "найм'язистішу". Потім він повинен скоротити основну групу м'язів, представлену в цій позі, а також інші м'язи, якщо це можливо. Спортсменам дозволяється виконувати тільки одну позу в цій презентації.

Учасники, які не зможуть прийняти правильну позу, отримають одне попередження, після чого з їх рахунку будуть зняті бали.

ДОДАТОК 3

ЗОБРАЖЕННЯ СЕМИ ОБОВ'ЯЗКОВИХ ПОЗ



CLASSIC PHYSIQUE & CLASSIC BODYBUILDING QUARTER TURNS





CLASSC PHYSIQUE

MANDATORY POSES



CLASSC PHYSIQUE

MANDATORY POSES


