



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

**ПРАВИЛА IFBB**

**РОЗДІЛ 18: ФІТНЕС-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 18: ФІТНЕС ПАРИ**

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 чвертях)

Стаття 9: Винесення рішення: Підрахунок балів Раунду 1

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

(Порівняння у чвертях)

Стаття 11: Фінал

Стаття 12: фінал: Презентація 2 раунду (презентація + чверть обороту)

Стаття 13: Підрахунок балів Раунду 2

Стаття 14: Фінал: Оцінювання 2 раунду

Стаття 15: Церемонія нагородження

Стаття 16: Результати класифікації команд та нагородження

Додаток 1: Детальний опис чотирьох чвертей

### **Стаття 1 - Вступ**

Фіт-Пари були офіційно визнані спортивною дисципліною на Міжнародному конгресі IFBB 2020 року в Санта-Сусанна, Іспанія.

## 1.1 Загальні положення:

Правила IFBB з фітнес-пар складаються з положень, політик, директив та рішень, призначених для керівництва IFBB та її членами в управлінні спортом у фітнес-парному багатоборстві.

## 1.2 Правила:

Деякі адміністративні та технічні правила, що містяться в Розділі 1: Загальні правила, є однаковими для Фіт-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 та делегатів наступним чином:

1. Чемпіонат світу з фітнесу (включає жіночий та чоловічий акробатичний фітнес, жіночий артистичний 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 фіт-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 з фітнес-пар існує одна відкрита категорія. Фіт-пара може складатися з спортсмена чоловічої статури та спортсменки жіночої статури у бікіні.

Якщо менше 5 пар, титули та медалі не присуджуються.

## **Стаття 4 - Раунди**

### 4.1 Раунди:

Змагання Фіт Пар будуть складатися з наступних чотирьох раундів:

1. Попереднє визначення: Раунд на виліт (чотири чверті обертів)

2. Попереднє визначення: Раунд 1 (Чверті повороту і порівняння чвертей) 3. Фінал: Раунд 2 (Презентація I-walking + Чверть обороти x 2)

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

### 5.1 Загальні положення:

Розклад 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 це може бути можуть бути виключені зі змагань.

## 5.2 Процедури відбіркового туру:

Відбірковий раунд проводиться, коли в категорії більше 15 Фіт-Пар. У разі необхідності, Головний суддя IFBB може зменшити кількість пар, що кваліфікуються до півфіналу, до 10 або збільшити їх кількість до 17. У таких випадках буде проведено відбірковий раунд, коли буде більше 10 і 17 пар відповідно. Рішення буде прийнято та оголошено після офіційної реєстрації спортсменів. Відбірковий раунд буде проводитися наступним чином:

1. На сцену будуть виведені всі Фіт-Пари в категорії, в порядку нумерації та в одну лінію або 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 до центральної частини сцени для виконання наступних чотирьох чвертей повороту:

a. Чверть обороту праворуч

b. Поворот на чверть оберту назад

c. Чверть обороту праворуч

d. Чверть обороту вперед

*Примітка 1: Чоловіки у фітнес-парах виконують вищезазначені Чвертьобертання так само, як і в чоловічому фітнесі, тоді як жінки виконують ці повороти в тому ж стилі, що і в жіночому бікіні. Детальний опис чверть обертів для Фіт-Пар наведено у Додатку 1 до цього розділу.*

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

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

4. Після завершення чотирьох Чверть Оборотів, весь склад перешиковується в одну лінію, в порядку нумерації, перед виходом зі сцени.

## **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 категорії "Чоловіча статура": непрозорі, вільно облягаючі шорти, які повинні бути чистими і пристойними. Колір та тканина шортів залишаються на розсуд учасника. Шорти можуть мати геометричні візерунки та мотиви, але без написів та вигнутих орнаментів. Шорти повинні закривати всю голілку до верхньої точки коліна (колінної чашечки). Використання прокладок в будь-якому місці плавок заборонено. Без взуття.

2. Жінки повинні бути одягнені так само, як і в жіночому бікіні-фітнесі, але виступати босоніж. Бікіні має бути непрозорим роздільним. Колір, тканина, текстура, орнамент та фасон бікіні залишаються на розсуд учасниці, за винятком зазначених нижче. Нижня частина бікіні повинна закривати мінімум 1/3 сідничних м'язів і всю лобову область. Бікіні повинно мати гарний смак.

3. Вбрання буде перевірено під час офіційної реєстрації спортсменів.

Правила щодо одягу для позування для чоловіків та жінок також застосовуються до фітнес-пар, однак судді надаватимуть перевагу шортам та бікіні, які поєднуються та доповнюють один одного, що підкреслюють фігуру фітнес-пар та їхній зовнішній вигляд як єдине ціле. Обидва учасники кожної фітнес-

пари повинні носити однакові номери, прикріплені до лівого боку шортів або бікіні. Якщо доступний тільки один набір номерів, номер повинен носити учасник-чоловік.

4. За винятком обручки, чоловіки не повинні носити взуття, окуляри, годинники, браслети, кулони, намиста, браслети, сережки, перуки, прикраси, що відволікають увагу, або штучні засоби, що підкреслюють фігуру. 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 фарби заборонені, незалежно від того, хто наносив 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 про відповідність екіпіровки спортсменів критеріям, встановленим у Правилах, і прийнятним стандартам естетики. Якщо екіпірування не відповідає цим критеріям, пара може бути дискваліфікована.

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

7.1 Оцінювання відбіркових турів:

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

У цей час судді оцінюватимуть загальну статуру обох партнерів на предмет пропорційності, симетрії, розміру, форми та якості м'язів (щільність, розділеність), а також відтінок шкіри. Пара також буде оцінюватися як єдине ціле, з особливою увагою до того, 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 здійснюється наступним чином:

1. Якщо є більше 15 пар, судді обирають 15 найкращих, ставлячи позначку "X" біля їхніх номерів, 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 змагаються за потрапляння до 15 найкращих, буде рівна кількість балів, то пари з рівною кількістю балів повертаються на сцену, і судді проводять повторне оцінювання чотирьох чвертей обертів, щоб розірвати нічию.

4. Тільки 15 кращих пар пройдуть до півфіналу (Раунд 1). У разі необхідності, Головний суддя IFBB може зменшити кількість пар, що пройшли до півфіналу, до 10 або збільшити їх 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 чвертях)**

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 денного змагань.

8.1 Раунд 1 буде проходити наступним чином:

1. Всі півфінальні фіт-пари будуть викликані на сцену групою в одну лінію і в нумерованому порядку. Якщо дозволить час, кожна пара буде представлена за номером, іменем та країною. Рішення приймається Головним суддею, який інформує про це Ведучого або Диктора.

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 до центральної частини сцени для виконання початкових чотирьох чвертей повороту в нумерованому порядку, групами не більше трьох пар одночасно.

Таке початкове групування Пар і виконання чотирьох Чвертей Повороту призначене для того, щоб допомогти суддям визначити, які Пари візьмуть участь у порівняннях чотирьох Чвертей Повороту. Детальний опис Чверть Поворотів для Фіт-Пар наведено у 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 першу порівняльну таблицю. 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 Фіт-пари, які розміщуються в середині групи. Головний суддя IFBB буде формувати друге і наступні порівняння до тих пір, поки всі пари не будуть порівняні принаймні один раз. Загальна кількість порівнянь визначається Головним суддею IFBB.

5. Всі порівняння будуть проводитися в центрі сцени.

6. У Раунді 1 індивідуальних порівнянь, сформульованих Головним суддею IFBB, Парам пропонується виконати чотири чверті повороту.

7. Після завершення останнього порівняння всі Пари повертаються до єдиного складу, в нумерованому порядку, перед тим, як покинути сцену.

## **Стаття 9 - Визначення результатів: Підрахунок балів Раунду 1**

9.1 Підрахунок балів у Раунді 1:

Підрахунок балів у Раунді 1 відбувається наступним чином:

1. Використовуючи Форму 3, яка називається "Індивідуальні оцінки суддів (попереднє оцінювання)", кожен суддя виставляє кожній Парі індивідуальне місце з 1-го по останнє, гарантуючи, що жодні дві або більше Пари не отримають однакові місця. Судді можуть використовувати Форму 4, яка називається "Особисті примітки судді", щоб записати свою оцінку кожної пари.

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 Раунду 1" та "Місце Раунду 1". Пара з найнижчою проміжною оцінкою отримує 1 місце, а пара з найвищою проміжною оцінкою - останнє місце.

3. У разі рівності балів у "Проміжному результаті 1-го раунду", результат буде визначено за методом "Відносного місця".

Примітка: Процедура методу відносного розміщення:

Оцінки кожного окремого судді за пари з рівними результатами будуть порівнюватися в кожному стовпчику, при цьому крапка ставиться над номером пари, яка посіла краще місце. Усі дев'ять балів, виставлених основними суддями (окрім альтернативних суддів), будуть включені до підрахунку балів у разі рівності балів. Кількість балів буде підраховано для кожної пари, що посіла однакове місце. Пара з більшою кількістю балів буде оголошена переможцем у разі рівності балів і отримує краще місце.

4. Бали за попереднє оцінювання будуть використані для розміщення всіх пар з 1-го до останнього місця. 6 найкращих пар за результатами попереднього оцінювання пройдуть до фіналу 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 у чвертях)**

### 10.1 Оцінювання фіт-пар:

Суддя оцінює кожну Фіт-Пару як єдине ціле. Ті, чиї статури збігаються, гармоніюють і доповнюють один одного, отримають вищі місця, ніж фітнес-пари, чиї статури помітно відрізняються і є незбалансованими, як у випадку високого екоморфного чоловіка і низької мезоморфної жінки, або навпаки.

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 у Чвертьповоротах Фіт-пар, наведено у Додатку 2 до цього розділу.

## **Стаття 11 - Фінал**

### 11.1 Процедура проведення Фіналу:

6 найкращих пар за результатами попереднього суддівства проходять у Фінал, який складається з наступного раунду:

1. Раунд 2: Презентація "І-ходьба" + Чверть обороту.

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

Примітка: Учасники можуть використовувати іншу форму одягу, ніж у Раунді 1; однак, вона все одно повинна відповідати стандартам смаку та пристойності, як описано у Статті 6.

## **Стаття 12 - Фінал: Представлення Раунду 2 (Чверть обертів)**

### 12.1 Презентація Раунду 2:

Процедури для Раунду 2 будуть наступними:

1. 6 найкращих пар виходять на сцену, одна за одну, за порядковим номером, і виконують свою презентацію "I-walking", тривалістю не більше 20 секунд для кожної пари:

- Пара йде до центру сцени, зупиняється і виконує чотири різні позиції на свій вибір, але не обов'язково для бодібілдингу або жіночої статури. Виконуючи цю презентацію, спортсмени повинні намагатися рухатися разом, в гармонії, а не як окремі, індивідуальні учасники.

- Після цього пара повинна пройти до шикування в задній частині сцени.

2. 6 найкращих пар виконують чотири чверті повороту, групами по три одночасно, в центрі сцени. Після 4-го повороту режисер змінює порядок пар і повторює чотири чверті повороту ще раз.

3. Після чверті оберту 6 перших пар вишиковуються в одну лінію, перед тим як покинути сцену.

4. Детальний опис Чвертьповоротів наведено у Додатку 1 до цього розділу.

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

### 13.1 Підрахунок результатів Раунду 2:

Підрахунок балів у Раунді 2 відбувається наступним чином:

1. Судді, використовуючи Форму 6, яка називається "Індивідуальні оцінки суддів (Фінал)", і застосовуючи ті ж критерії оцінювання, що і під час попереднього суддівства, розставляють пари з 1-го по 6-те місце, не даючи двом парам однакових місць.

2. Статисти отримують від суддів Форму 6, а потім переписують місця 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, додають п'ять балів, що залишилися, і записують загальну суму в колонці, позначеній як "Проміжний результат Раунду 2". Бали, отримані на попередньому етапі (Раунд 1), не враховуються у фіналі. Кожна пара починає фінал з "нульовими балами".

3. У разі рівності балів у "Підсумковому протоколі 2 раунду" нічия буде розбита методом "Відносного місця", який застосовується до "Підсумкового протоколу 2 раунду" спортсмена (див. Статтю 9, пункт 3), щоб визначити "ФІНАЛЬНИЙ РЕЗУЛЬТАТ" і "ФІНАЛЬНЕ МІСЦЕ".

## **Стаття 14 - Фінал: Оцінювання Раунду 2**

### 14.1 Оцінювання 2 туру

У цьому раунді будуть використані ті ж критерії, що і в Раунді 1 (див. Статтю 10). Більш детальна інформація в Додатку 1 до цього розділу. Однак судді повинні пам'ятати про те, що учасники можуть бути в іншому стані у фіналі, ніж під час попереднього суддівства. Тому судді повинні переконатися, що цей раунд оцінюється з "свіжої" точки зору, гарантуючи, що всі пари отримують справедливу оцінку, засновану на їхньому фізичному стані в цьому раунді.

## **Стаття 15 - Фінал: Церемонія нагородження**

### 15.1 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 або режисера-постановника IFBB. Під час церемонії нагородження парам не дозволяється демонструвати 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 16 - Результати класифікації команд та нагородження**

16.1 Кращі національні команди:

Найкращі національні команди оцінюються за такими показниками

- 1 найкраща фітнес-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 ФІТ-ПАР НА ЧОТИРИ ЧВЕРТІ ОБОРОТУ**

### **1.1 ФІТ-ПАРА НА ЧВЕРТЬ ОБОРОТУ:**

#### **ЗАГАЛЬНІ ЗАУВАЖЕННЯ**

Якщо один зі спортсменів фіт-пар, незважаючи на попереднє попередження головного судді IFBB, виконує чверть обороту або неправильно стоїть у шерензі, парі буде показана жовта картка. Якщо пара продовжує робити так само, вона буде переміщена на одне місце вниз у результатах цього раунду.

Виконуючи кожен чверть оберту, учасники повинні стояти нерухомо. При виконанні чверті повороту вперед і чверті повороту назад, широкі м'язи спини повинні бути оголені природним чином, без максимального скорочення, як у бодібілдерів.

#### **ПОЗИЦІЯ СПЕРЕДУ:**

Чоловіки:

Пряма, напружена стійка, голова і очі спрямовані в тому ж напрямку, що і тіло, одна рука лежить на стегні, чотири пальці на передній частині тіла, одна нога злегка відведена вбік. Друга рука звисає вздовж тіла, трохи відведена вбік, лікоть злегка зігнутий, з відкритою долонею і прямими, естетично сконфігурованими пальцями. Коліна зігнуті, м'язи живота і спини злегка напружені, голова піднята вгору.

Жінки:

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

#### **ЧВЕРТЬ ОБЕРТУ ПРАВОРУЧ:**

Чоловіки:

Учасники виконують перший поворот на чверть праворуч. Вони стоять лівим боком до суддів, верхня частина тулуба злегка повернута до суддів, а обличчя дивиться на суддів. Ліва рука лежить на лівому стегні, права рука опущена вниз і трохи вперед від центральної лінії тіла, лікоть злегка зігнутий, з відкритою долонею і прямими, естетично сконфігурованими пальцями. Ліва нога (найближча до суддів)

злегка зігнута в коліні, рівно стоїть на підлозі. Права нога (найdaleша до суддів) зігнута в коліні, стопа відведена назад і спирається на пальці.

Жінки:

Учасниці виконують перший чверть оберту направо. Стоять лівим боком до суддів, верхня частина тулуба злегка повернута до суддів, 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 стопа стоїть на носках близько до центральної лінії тіла.

### **НА ЧВЕРТЬ ОБОРОТУ НАЗАД:**

Чоловіки:

Пряма, напружена стійка, голова і очі спрямовані в тому ж напрямку, що і тіло, опущена рука лежить на стегні, чотири пальці спереду, друга рука звисає вздовж тіла, трохи відведена вбік, лікоть злегка зігнутий, долоня відкрита, пальці прямі, естетично сконфігуровані, одна нога відведена трохи вбік, спираючись на пальці. М'язи спини злегка скорочені, голова піднята вгору.

Жінки:

Учасниці виконують наступний чверть оберту праворуч і стають спиною до суддів. Стоять прямо, не нахилиючи верхню частину тіла вперед, одна рука лежить на стегні, а одна нога злегка відведена вбік. 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 нижньої частини спини природний, верхня частина спини пряма, голова піднята вгору. 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.

### **ЧВЕРТЬ ОБОРТУ ПРАВОРУЧ:**

Чоловіки:

Учасники виконують наступний чверть оберту направо. Вони стоять правою стороною 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 вперед від центральної лінії тіла, лікоть злегка зігнутий, з відкритою долонею і прямими, естетично сконфігурованими пальцями. Права нога (найближча до суддів) злегка зігнута в коліні, рівно стоїть на підлозі. Ліва нога (найdaleша до суддів) зігнута в коліні, стопа відведена назад і спирається на носок.

Жінки:

Учасниці виконують наступний чверть оберту направо і стають правим боком до суддів, верхня частина тулуба злегка повернута до суддів, а обличчя дивиться на суддів. 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 стопа стоїть на носках близько до центральної лінії тіла.