



МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ФІТНЕСУ ТА БОДІБІЛДИНГУ (IFBB)

ПРАВИЛА IFBB

РОЗДІЛ 2: ЧОЛОВІЧИЙ БОДІБІЛДИНГ

О Н О В Л Е Н И Й квітень 2024 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 2: ЧОЛОВІЧИЙ БОДІБІЛДИНГ

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 раунді

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

Стаття 9: Попереднє оцінювання: Підрахунок балів Раунду 1

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

(Порівняння в обов'язкових позиціях)

Стаття 11: Фінал

Стаття 12: Фінал: Презентація 2 раунду (обов'язкові пози та поседаун)

Стаття 13: Фінал: Підрахунок балів 2 раунду

Стаття 14: Фінал: Оцінювання Раунду 2

Стаття 15: Презентація 3-го раунду (позування)

Стаття 16: Фінал: Підрахунок балів 3-го туру

Стаття 17: Фінал: Оцінювання 3-го раунду

Article 18: Фінал: Церемонія нагородження

Стаття 19: Фінал: Загальна категорія та нагорода

Стаття 20: Фінал: Результати командного заліку та нагородження

Додаток 1: Детальний опис семи обов'язкових позицій

Додаток 2: Фотографії семи обов'язкових позицій

Стаття 1 - Вступ

Чоловічий бодібілдинг був офіційно визнаний як спортивна дисципліна в сучасній версії на Міжнародному конгресі IFBB 1970 року в Белграді, Югославія. Жіночий бодібілдинг був офіційно визнаний як спортивна дисципліна на Міжнародному конгресі IFBB 1982 року в Брюгге, Бельгія, і був скасований на Міжнародному конгресі IFBB 2013 року в Марракеші, Марокко, і замінений розділом "Жіноча статура".

1.1 Загальні положення:

Правила IFBB з чоловічого бодібілдингу складаються з положень, політик, директив та рішень, призначених для керівництва IFBB та її Членами в управлінні спортом з чоловічого бодібілдингу.

1.2 Правила:

Певні адміністративні та технічні правила, які з'являються в Розділі 1: Загальні правила, є однаковими для чоловічого бодібілдингу 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 ігровий класичний бодібілдинг, чоловічий класичний фізік, чоловічий фізік, мускулистий чоловічий фізік):

Протягом п'яти днів (чотири 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 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) 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 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: 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 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:

У змаганнях світового рівня з бодібілдингу серед чоловіків існує дев'ять категорій, які на даний момент є наступними:

- a. Напівлегка вага: До 65 кг включно
- b. Легка вага: До 70 кг включно
- c. Напівсередня вага: До 75 кг включно
- d. Напівсередня вага: До 80 кг включно
- e. Середня вага: До 85 кг включно
- f. Напівсередня вага: До 90 кг включно
- g. Напівважка вага: До 95 кг включно
- h. Важка вага: До 100 кг включно
- i. Надважка вага: Понад 100 кг

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

3.2 У змаганнях світового рівня з бодібілдингу серед юніорів на даний момент існують наступні категорії:

- від 16 до 20 років включно:

- a. Одна відкрита категорія

- від 21 до 23 років включно:

- a. Легка вага: До 75 кг включно
- b. Важка вага: Понад 75 кг

3.3 У змаганнях світового рівня з бодібілдингу серед майстрів серед чоловіків існує дванадцять категорій, які в даний час розподілені наступним чином:

- Від 40 до 44 років включно:

- a. Легка вага: до 70 кг включно
- b. Середня вага: до 80 кг включно
- c. Напівлегка вага: до 90 кг включно

b. Важка вага: понад 90 кг

- Від 45 до 49 років включно:

d. Легка вага: до 70 кг включно

e. Середня вага: до 80 кг включно

f. Напівлегка вага: до 90 кг включно

b. Важка вага: понад 90 кг

- Від 50 до 54 років включно:

a. Середня вага: До 80 кг включно

б. Важка вага: Понад 80 кг

- від 55 до 59 років включно:

a. Середня вага: До 75 кг включно

б. Важка вага: Понад 75 кг

- 60 років і старше:

a. Одна відкрита категорія

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 в Загальних правилах, ст. 11.41).

3.5 Додаткова категорія: Спортсмени з бодібілдингу серед чоловіків можуть також брати участь в Іграх з класичного бодібілдингу та класичного бодібілдингу і класик фізик на одному змаганні, якщо вони відповідають певним вимогам та лімітам ваги/зросту тіла, обов'язковим у кожному з цих розділів.

Стаття 4 - Раунди

4.1 Раунди:

Змагання з бодібілдингу серед чоловіків складаються 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 семи обов'язкових Позицій та порівняння семи обов'язкових позицій)

3. Фінал: Раунд 2 (Сім обов'язкових поз та позування)

4. Фінал: Раунд 3 (Вільні позування - до 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 їх категорія буде викликана на сцену, в іншому випадку вони можуть бути зняті зі змагань.

5.2 Процедура проведення відбіркового туру:

Відбіркового 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 відбіркового тур, коли буде більше 10 і 17 учасників відповідно. Рішення буде прийнято та оголошено після офіційної реєстрації спортсменів. Відбіркового раунд буде проводитися наступним чином:

1. На сцену виводиться весь склад учасників, в нумерованому порядку і в одну лінію або дві лінії, за необхідності.

2. Склад ділиться на дві однакові за чисельністю групи і розташовується на сцені таким чином, щоб одна група знаходилася зліва від сцени, інша - справа від сцени. Центральна частина сцени залишається відкритою для порівняння.

3. Кожна група в порядку нумерації, групами не більше восьми учасників одночасно, направляється на центральну частину сцени для виконання наступних чотирьох **Обов'язкових Позицій**:

- a. Передній подвійний біцепс;
- b. Бічні грудні;
- c. Задній подвійний біцепс;
- d. Прес та стегна.

Примітка 1: Детальний опис обов'язкових поз у чоловічому бодібілдингу 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: Учасникам забороняється вживати будь-які рідини під час виступу.

4. Після виконання чотирьох обов'язкових позицій 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, непрозорі плавки для позування, які повинні бути чистими та пристойними. Колір, тканина, текстура та фасон плавок залишаються на розсуд учасника. Плавки повинні закривати мінімум $\frac{1}{4}$ сідничного м'яза. Передня частина повинна бути закрита, а бокова частина плавок повинна мати ширину не менше 5 см. Використання прокладок в будь-якому місці плавок заборонено.

Примітка 1: Якщо змагання проводяться в країні, де позування плавок заборонено, учасники можуть бути зобов'язані носити гімнастичні шорти з бортиками висотою не менше 15 см, що

закривають весь сідничний м'яз і всю передню область, які точно описані в розділі Правил "Чоловіки класик фізик".

2. За винятком обручки, учасники не носять взуття, окулярів, годинників, кулонів, сережок, перук, відволікаючих прикрас або штучних допоміжних засобів для фігури. Імпланти 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 при офіційній реєстрації спортсмена і схвалений призначеною офіційною особою IFBB.

4. Використання реквізиту під час попереднього або фінального виступу категорично заборонено.

6.2 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 самозасмаги. Професійні методи засмаги для змагань (аерозольна засмага, засмага в солярії) можуть бути використані, якщо вони застосовуються професійними компаніями та кваліфікованим персоналом. Блискітки, глітер, блискучі металеві перлини або золоте фарбування заборонені, незалежно від того, чи застосовуються вони в складі лосьйону для засмаги або наносяться окремо, незалежно від того, хто наніс їх на тіло учасника змагань.

6.3 Надмірне нанесення масла на тіло суворо заборонено; однак, масла для тіла і зволожуючі креми 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 Відбіркового раунду

7.1 Оцінювання Відбіркового туру:

При оцінюванні Раунду 1 (див. Статтю 10) будуть використовуватися ті ж критерії, що і при оцінюванні Раунду Відбору.

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

7.2 Підрахунок балів у Відбіркового раунді

Підрахунок балів у Відбіркового раунді здійснюється наступним чином:

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

2. Використовуючи Форму 2, озаглавлену "Відбіркового 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 обов'язкових позиціях)

Раунд 1 може не проводитися, якщо в категорії є 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:

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 дозволить час, кожен півфіналіст буде представлений за номером, назвою та країною. Рішення приймається Головним суддею, який інформує про це Церемоніймейстера або Диктора.

1. Учасники будуть розділені на дві рівні 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.

2. У порядку нумерації, 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. Задній подвійний біцепс
- d. Прес та стегна

Таке 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 у чоловічому бодібілдингу наведено у Додатку 1 до цього розділу.

3. Всі судді подають Головному судді IFBB свої індивідуальні пропозиції щодо першого порівняння п'яти кращих спортсменів. На їх основі Головний суддя формує перше порівняння. 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.

4. Всі порівняння будуть проводитися в центрі помосту.

5. У Раунді 1 індивідуальних порівнянь, сформульованих Головним суддею IFBB, учасники повинні виконати наступні сім обов'язкових позицій:

- a. Передній подвійний біцепс
- b. Передні розведення рук

- c. Груді збоку
 - d. Задній подвійний біцепс
 - e. Розведення рук ззаду
 - f. Бічні трицепси
 - g. прес і стегна
6. Після завершення останнього порівняння всі учасники повертаються в одну шеренгу 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, озаглавлену "Індивідуальне місце судді (попереднє визначення)", кожен суддя присуджує кожному учаснику індивідуальне місце від 1 до останнього, гарантуючи, що два або більше учасників не отримають однакове місце. Судді можуть використовувати Форму 4, озаглавлену "Особисті нотатки судді", для запису своєї оцінки кожного учасника.
2. Статисти отримують від суддів Форму 3, а потім переписують 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 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 разі рівності балів і отримає краще місце.
4. Бали, отримані на попередніх змаганнях, будуть використані для розміщення всіх учасників з 1-го по останнє місце. 6 найкращих учасників за результатами попереднього оцінювання вийдуть у фінал і розпочнуть фінал з нульовими балами.
 5. 6 найкращих фіналістів будуть оголошені одразу після попереднього відбору.

Стаття 10 - Оцінювання Відбіркового раунду, 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 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 кожен 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 (втягнутий живіт, неприродна форма м'язів, гінекомастія, занадто високий рівень жирового прошарку 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 татуювань, 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 чоловічих обов'язкових позицій можна знайти в **Додатку 1** до цього розділу.

Стаття 11 - Фінал

11.1 Порядок проведення фіналу:

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

1. Раунд 2: Обов'язкові пози та упор
2. Раунд 3: Поза

11.2 Одяг для Раунду 2 повинен 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 (обов'язкові пози та відбій)

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, країною та ім'ям.
2. 6 найкращих фіналісток виконують 7 обов'язкових поз, як група і одночасно, на середині сцени. Після 7-ї пози 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 Пози будуть завершені, Головний Суддя IFBB оголосить 30-60-секундну паузу під музику за вибором Організатора. Ця частина Раунду 2 не оцінюється.
4. Після Posedown 6 найкращих фіналістів перешиковуються в одну лінію, в порядку зростання номерів, перед виходом зі сцени.
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, яка називається "Індивідуальні місця суддів (фінал)", і використовуючи ті ж критерії для суддівства, які використовувалися під час попереднього оцінювання, розмістять спортсменів з 1-го по 6-е місце, не даючи жодному спортсмену однакового місця.
2. Статисти отримають від суддів Форму 6, а потім переписуть 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 те, що у фіналі учасник може бути в іншому стані, ніж під час попереднього суддівства. Тому судді повинні переконатися, що цей раунд оцінюється з "свіжої" точки зору, гарантуючи, що всі учасники отримають справедливу оцінку на основі їх стану тіла в цьому раунді.

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

15.1 Процедури:

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 на свій вибір, 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 туру - позируючі плавки, які повинні відповідати тим же критеріям, що і для інших турів (див. статтю 6).

Стаття 16 - Фінал: Підрахунок очок Раунду 3

16.1 Підрахунок очок у Раунді 3 відбувається наступним чином:

1. Використовуючи Форму 6, озаглавлену "Індивідуальні місця суддів (Фінал)", кожен суддя оцінює спортсменів на місцях з 1 по 6, і не може дати 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 отримають від суддів Форму 6, а потім переписуть 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 "ФІНАЛЬНИМ БАЛОМ" присуджується 1 місце, а учаснику з найвищим "ФІНАЛЬНИМ БАЛОМ" присуджується 6 місце.

5. Нічия в "Проміжних результатах 3-го раунду" не повинна бути негайно розірвана, оскільки "Проміжні результати 3-го раунду" будуть додані до "Проміжних результатів 2-го раунду" для отримання "ПІДСУМКОВОГО РЕЗУЛЬТАТУ".

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

Стаття 17 - Фінал: Оцінка 3-го раунду

17.1 Раунд 3 буде оцінюватися з використанням наступних критеріїв:

1. У фіналі судді будуть оцінювати кожного учасника за тим, наскільки добре він продемонстрував свою фізичну форму під музику. Суддя буде шукати плавну, артистичну та добре поставлену програму, яка може включати будь-яку кількість поз, але обов'язкові пози повинні бути включені. Учасник повинен також включати переривчасті пози, щоб продемонструвати м'язовий розвиток своєї статури. Суворо заборонені пози "Місяць" і натягнення одягу для позування таким чином, щоб показати верхню внутрішню частину квадрицепса або великого сідничного м'яза.

2. Судді нагадують, що в цьому раунді вони оцінюють 50% статури та 50% програми.

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 IFBB або режисера-постановника. Під час церемонії нагородження учасникам 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 чоловічому бодібілдингу Абсолютна категорія проводиться в:

- a. Чоловічий бодібілдинг серед дорослих (максимум дев'ять чемпіонів)
- b. Бодібілдинг серед юніорів (максимум три чемпіони)
- c. Чоловічий бодібілдинг серед майстрів (максимум тринадцять чемпіонів)

19.2 Загальна категорія буде визначатися наступним чином:

1. Відразу після церемонії нагородження в останній категорії бодібілдингу, всі переможці категорії будуть виведені на сцену в нумерованому порядку і в одну лінію.
2. Головний суддя IFBB буде направляти учасників через 7 обов'язкових позицій, які виконуються в центрі сцени, в нумерованому порядку, в одній або двох групах, якщо це необхідно. При необхідності може проводитися порівняння учасників.
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 отримують однакові місця.
5. Використовуючи Форму 5, озаглавлену "Заліковий лист (Статисти)", дев'ять суддів, два судді вищої категорії та два судді нижчої категорії, заповнюють два найнижчі бали будуть відкинуті. Бали, що залишилися, будуть додані для отримання "Загального балу в категорії" та "ЗАГАЛЬНОГО МІСЦЯ В КАТЕГОРІЇ".
6. У разі рівності балів у "Загальному заліку категорії", результат буде визначено методом "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

- 6 найкращих спортсменів на чемпіонаті світу з бодібілдінгу серед чоловіків - чемпіонаті світу серед юніорів*;
- 1 найкращий спортсмен у категорії "Юніори" серед чоловіків 16-20 років
- 1 місце в категорії юніорів 16-20 років
- 2 місце в категорії юніорів 21-23 роки
- 3 місце в категорії юніорів 21-23 роки
- Чемпіонат світу серед майстрів*: г
- Топ-3 в категорії "Мастери" серед чоловіків 40-44 років
- Топ-3 у категорії "Мастери" серед чоловіків 40-44 років
- Топ-3 у категорії "Мастери" серед чоловіків 45-49 років
- Топ-1 у категорії "Мастери" серед чоловіків 50-54 років
- Топ-1 у категорії "Мастери" серед чоловіків 55-60 років
- Топ-1 у категорії "Мастери" серед чоловіків 60 років і старше.

*- 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 ОБОВ'ЯЗКОВИХ ПОЗИЦІЙ

1.1 ОБОВ'ЯЗКОВІ ПОЗИ В ЧОЛОВІЧОМУ БОДІБІЛДІНГУ:

1. Передній подвійний біцепс (див. малюнок 1)

Стоячи обличчям до суддів, поставивши одну ногу на 40-50 см вперед і в сторону, учасник піднімає обидві руки на рівень плечей і згинає їх в ліктях. Кисті рук 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, черевного преса, стегон і литок. Суддя також зверне увагу на щільність м'язів, їх рельєфність та загальний баланс.

2. Передні розведення рук (див. малюнок 2)

Стоячи обличчям до суддів, з ногами і ступнями на одній лінії і на відстані до 15 см один від одного, учасник повинен покласти відкриті руки або стиснуті кулаки на нижню частину талії або навскісні м'язи і розтягнути латіссімум м'язи. У той же час, учасник повинен спробувати скоротити якомога більше інших м'язів лобової частини тіла. Учаснику категорично забороняється підтягуватися на тулубах для позирування так, щоб показати верхню внутрішню частину квадрицепса.

Суддя повинен спочатку подивитися, чи може учасник продемонструвати гарне розведення латіссімумових м'язів, тим самим створюючи V-подібний торс. Потім суддя повинен продовжити огляд з голови до ніг, відзначаючи спочатку загальні аспекти статури, а потім концентруючись на більш детальних аспектах різних груп м'язів.

3. Грудні збоку (див. малюнок 3)

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.

4. Подвійний біцепс зі спини (див. малюнок 4)

Стоячи спиною до суддів, учасник згинає руки та зап'ястя, як у позі "Передній подвійний біцепс", і відводить 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.

5. Розведення спини (див. малюнок 5)

Стоячи спиною до суддів, учасник повинен покласти руки на талію з широко розставленими ліктями, ноги і ступні на одній лінії і на відстані до 15 см один від одного. Потім він повинен якомога ширше стиснути спинні м'язи. Учасник повинен докласти зусиль, щоб продемонструвати протилежну литку до тієї, яка була продемонстрована під час виконання пози для подвійного біцепса на спину, щоб суддя міг оцінити обидва м'язи литки однаково. Учаснику категорично забороняється підтягуватися на тулубі, щоб продемонструвати сідничні м'язи.

Суддя повинен звернути увагу на хороше розведення сідничних м'язів спини, а також на хорошу щільність м'язів і знову ж таки завершити огляд з голови до ніг.

6. Трицепс збоку (див. Рисунок 6)

Учасник може вибрати будь-яку сторону для цієї пози, щоб показати "кращу" руку. Він повинен стояти лівим або правим боком до суддів і завести обидві руки за спину.

назад, або з'єднавши пальці, або обхопивши задньою рукою передню руку за зап'ястя. Нога, найближча до суддів, повинна бути зігнута в коліні, а стопа стояти рівно 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.

7. Прес і стегна (див. малюнок 7)

Стоячи обличчям до суддів, учасник кладе обидві руки за голову і виставляє одну ногу вперед. Потім він повинен скоротити м'язи живота, "хрумтячи" 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.

ДОДАТОК 2

ЗОБРАЖЕННЯ СЕМИ ОБОВ'ЯЗКОВИХ ПОЗ



BODYBUILDING Mandatory Poses :

