



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

**ПРАВИЛА IFBB**

**РОЗДІЛ 3: ЧОЛОВІЧИЙ КЛАСИЧНИЙ БОДІБІЛДІНГ та**

**ІГРОВИЙ КЛАСИЧНИЙ БОДІБІЛДІНГ**

**ОНОВЛЕНИЙ СІЧЕНЬ 2023 РОКУ**

Штаб-квартира IFBB

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

тел.: +34 91 535 2819

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

Веб-сайт: [www.ifbb.com](http://www.ifbb.com)

### **РОЗДІЛ 3: ЧОЛОВІЧИЙ КЛАСИЧНИЙ БОДІБІЛДИНГ**

Стаття 1: Вступ

Стаття 2: Відповідальність організаторів перед спортсменами та делегатами

Стаття 3: Категорії

Стаття 4: Раунди

Стаття 5: Попереднє оцінювання: Відбірковий раунд

Стаття 6: Одяг для позування 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 нова спортивна дисципліна Виконавчою Радою IFBB та Конгресом IFBB 27 листопада 2005 року (Шанхай, Китай). Класичний бодібілдинг є відповіддю на зростаючий світовий попит на змагання для чоловіків, які вважають за краще, на відміну від сучасних бодібілдерів, розвивати менш мускулисту, але атлетичну та естетично привабливу статуру.

Чоловічі ігри з класичного бодібілдингу був офіційно визнаний новою спортивною дисципліною Виконавчою Радою IFBB та Конгресом IFBB 04 листопада 2016 року (м. Бенідорм, Іспанія). Він призначений для менш мускулистих чоловіків, з меншими обмеженнями по вазі тіла, що є єдиною відмінністю від класичного бодібілдингу.

Загальні положення:

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

### 1.1 Правила:

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

Протягом п'яти днів (четвертої 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 повинні будуть сплатити за спеціальним тарифом "Повний пакет".

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

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

a. 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 бодібілдингу та фітнесу серед майстрів: На чотири дні (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.

### **Стаття 3 - Категорії**

3.1 У класичному бодібілдингу серед чоловіків старшого віку існує п'ять категорій, які на даний момент є наступними:

а. Клас А: до 168 см включно:

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Висота [см]} - 100) + 0 \text{ [кг]}$$

б. Клас В: до 171 см включно:

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Зріст [см]} - 100) + 2 \text{ [кг]}$$

с. Клас С: до 175 см включно:

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Зріст [см]} - 100) + 4 \text{ [кг]}$$

д. Клас D: До 180 см включно:

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Зріст [см]} - 100) + 7 \text{ [кг]}$$

е. Клас Е: Понад 180 см:

а) понад 180 см до 188 см включно:

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Зріст [см]} - 100) + 9 \text{ [кг]}$$

б) понад 188 см до 196 см включно:

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Зріст [см]} - 100) + 11 \text{ [кг]}$$

в) понад 196 см:

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Зріст [см]} - 100) + 13 \text{ [кг]}$$

*Примітка 1: Всі вищезазначені учасники братимуть участь у категорії "Понад 180 см".*

3.2 На змаганнях світового рівня з класичного бодібілдингу серед юніорів існують наступні категорії:

- від 16 до 20 років включно:

а. 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

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Зріст [см]} - 100) + 0 \text{ [кг]}$$

До 171 см включно

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Зріст [см]} - 100) + 1 \text{ [кг]}$$

До 175 см включно

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Висота [см]} - 100) + 2 \text{ [кг]}$$

До 180 см включно

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Висота [см]} - 100) + 4 \text{ [кг]}$$

До 188 см включно

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Висота [см]} - 100) + 5 \text{ [кг]}$$

До 196 см включно: макс. вага [кг] = (Зріст [см] - 100) + 5 [кг]:

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Зріст [см]} - 100) + 6 \text{ [кг]}$$

Понад 196 см:

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Зріст [см]} - 100) + 7 \text{ [кг]}$$

3.3 У змаганнях світового рівня з **класичного бодібілдингу серед чоловіків майстрів** на даний момент існує три категорії:

- 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 для учасників класичного бодібілдингу серед чоловіків-майстрів такі ж, як і для учасників класичного бодібілдингу серед дорослих (пункт 3.1)

3.4 У змаганнях світового рівня з Чоловічих ігор з класичного бодібіндингу на даний момент існує дві категорії:

а. До 175 см та включно

б. Понад 175 см

З наступними обмеженнями по вазі тіла:

До 162 см включно

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Висота [см]} - 100) - 2 \text{ [кг]}$$

До 165 см включно

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Зріст [см]} - 100) - 1 \text{ [кг]}$$

До 168 см включно

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Висота [см]} - 100) + 0 \text{ [кг]}$$

До 171 см включно

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Висота [см]} - 100) + 1 \text{ [кг]}$$

До 175 см включно

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Зріст [см]} - 100) + 2 \text{ [кг]}$$

До 180 см включно

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Висота [см]} - 100) + 4 \text{ [кг]}$$

До 188 см включно

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Висота [см]} - 100) + 5 \text{ [кг]}$$

До 196 см включно

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Зріст [см]} - 100) + 6 \text{ [кг]}$$

Понад 196 см

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Зріст [см]} - 100) + 7 \text{ [кг]}$$

3.5 У змаганнях світового рівня з класичного бодібіндингу серед юніорів існують наступні категорії:

- від 16 до 20 років включно:

а. Одна відкрита категорія

- від 21 до 23 років включно:

а. Одна відкрита категорія

Обидві групи з наступними обмеженнями по вазі тіла:

До та включаючи 162 см

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Зріст [см]} - 100) - 3 \text{ [кг]}$$

До 165 см включно

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Зріст [см]} - 100) - 2 \text{ [кг]}$$

До 168 см включно

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Висота [см]} - 100) - 1 \text{ [кг]}$$

До 171 см включно

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Висота [см]} - 100) + 0 \text{ [кг]}$$

До 175 см включно

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Висота [см]} - 100) + 1 \text{ [кг]}$$

До 180 см включно

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Висота [см]} - 100) + 3 \text{ [кг]}$$

До 188 см включно

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Висота [см]} - 100) + 4 \text{ [кг]}$$

До 196 см включно: макс. вага [кг] = (Зріст [см] - 100) + 4 [кг]:

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Висота [см]} - 100) + 5 \text{ [кг]}$$

Понад 196 см:

$$\text{Максимальна вага [кг]} = (\text{Зріст [см]} - 100) + 6 \text{ [кг]}$$

3.6 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).

3.7 Кросовери: Учасники класичного бодібілдингу серед чоловіків можуть також брати участь у змаганнях з класичного бодібілдингу та класичного бодібілдингу 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 Чоловічий класичний бодібілдинг та ігри Класичний бодібілдинг складається з наступних чотирьох раундів:

1. Попереднє визначення: Раунд на вибування (чотири обов'язкові позиції)

2. Попереднє визначення: Раунд 1 (Чотири обов'язкові позиції, порівняння чвертей і семи обов'язкових позицій)

обов'язкових позицій)

3. Фінал: Раунд 2 (Чверть обертів, сім обов'язкових позицій x 2 і позедаун)

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 їх категорія буде викликана на сцену, в іншому випадку вони можуть бути виключені зі змагань.

## 5.2 Процедури відбіркового туру:

Відбірковий тур буде проводитися, коли в категорії буде більше 15 учасників. 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. Відбірковий тур буде проводитися наступним чином:

1. На сцену виводиться весь склад, в нумерованому порядку і в одну лінію або дві лінії, якщо необхідно.
2. Композиція ділиться на дві рівні групи і розміщується на сцені таким чином, щоб одна група знаходилася зліва від сцени, інша - справа від сцени. Центральна частина сцени залишається відкритою для порівняння.
3. У числовому порядку, групами не більше восьми учасників одночасно, кожна група виходить до центру сцени для виконання наступних чотирьох Обов'язкових позицій:
  - a. Передній подвійний біцепс
  - b. Грудні збоку
  - c. Задній подвійний біцепс
  - d. Прес і стегна

**Примітка 1:** Детальний опис обов'язкових поз у класичному бодібілдингу серед чоловіків та в ігровому класичному 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 пити будь-які рідини під час виступу.

4. Після завершення Обов'язкових позицій весь склад перешиковується в одну лінію, в порядку нумерації, перед виходом на сцену.

## Стаття 6 - Одяг для позування для всіх раундів

### 6.1 Одяг для позування повинен відповідати наступним правилам:

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 дозволяючи демонструвати верхню частину гомілок. Жодні прикраси на костюмі не дозволяються. Використання прокладок в будь-якому місці плавок заборонено.

2. За винятком обручки, учасники не носять взуття, окулярів, годинників, кулонів, сережок, перук, відволікаючих прикрас або штучних допоміжних засобів для фігури. Імплатати 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 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.

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 екіпування не відповідає їм.

## **Стаття 7 - Попереднє оцінювання: Оцінювання та підрахунок балів Відбіркового раунду**

7.1 Оцінювання Відбіркового туру:

Ті ж самі критерії, що були використані при оцінюванні Раунду 1 (див. Статтю 10), будуть використані при оцінюванні Раунду Відбору.

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.

7.2 Підрахунок балів у Раунді на вибування здійснюється наступним чином:

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

2. Використовуючи Форму 2, озаглавлену "Відбіркового раунд (Статисти)", статистики переписують оцінки суддів на цей аркуш, а потім підраховують бали суддів, щоб вибрати 15 найкращих спортсменів.

3. Якщо між двома або більше спортсменами, які борються за потрапляння до 15 найкращих, є рівність балів, спортсмени з рівним рахунком повертаються на сцену, і судді проводять повторне оцінювання чотирьох обов'язкових позицій, щоб розірвати рівність балів.

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 відбіркового раунд, коли буде більше 10 та 17 учасників відповідно. Рішення буде прийнято та оголошено після офіційної реєстрації спортсменів.

## **Стаття 8 - Попереднє оцінювання: Презентація Раунду 1 (Порівняння чверть обертів та обов'язкових позицій)**

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

2. Склад учасників буде розділений на дві рівні за чисельністю групи та розміщений на сцені таким чином, щоб одна група знаходилась зліва від сцени, а інша – справа від сцени. Центральна частина сцени буде залишена відкритою для порівняння.

3. У порядку нумерації, групами не більше десяти учасників одночасно, кожна група буде направлена до центральної частини сцени для виконання наступних чотирьох початкових Обов'язкових Позичій:

- a. Передній подвійний біцепс
- b. Грудні м'язи збоку
- c. Задній подвійний біцепс
- d. Прес і стегна

4. Таке початкове групування учасників та виконання чотирьох Обов'язкових позицій призначене для того, щоб допомогти суддям визначити, які учасники беруть участь у порівняннях Четверть обертів та семи Обов'язкових позицій. Детальний опис обов'язкових позицій класичного бодібілдингу та ігрового класичного бодібілдингу серед чоловіків наведено у **Додатку 1** до цього розділу. Опис Четверть обертів – у **Додатку 2**.

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

6. Всі індивідуальні порівняння повинні проводитися в центрі помосту.

7. У Раунді 1 індивідуальних порівнянь, сформульованих Головним суддею IFBB, учасники повинні виконати наступні чотири чверті повороту і сім обов'язкових позицій:

- a. Четверть обороту вправо
- b. Четверть обороту назад
- c. Четверть обороту вправо
- d. Четверть обороту вперед
- e. Передній подвійний біцепс
- f. Найширші м'язи спини спереду
- g. Грудні збоку

- h. Подвійний біцепс ззаду
- i. Розведення спини ззаду
- j. Трицепс збоку
- k. Прес і стегна

Детальний опис змагань з класичного бодібілдингу серед чоловіків та ігрових видів класичного бодібілдингу з чвертями наведено у **додатку 2** до цього розділу.

8. Після завершення останнього порівняння весь склад перешиковується в одну шеренгу, у порядку нумерації, перед виходом зі сцени.

## **Стаття 9 - Попереднє оцінювання: Підрахунок результатів Раунду 1**

9.1 Підрахунок балів Раунду 1 здійснюється наступним чином:

1. Використовуючи Форму 3, яка називається "Індивідуальне місце судді (попереднє визначення)", кожен суддя присуджує кожному учаснику індивідуальне місце з 1-го по останнє, гарантуючи, що два або більше учасників не отримають однакові місця. Судді можуть використовувати Форму 4, озаглавлену "Особисті нотатки судді", щоб записати свою оцінку 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 буде розбита за допомогою "Методу відносного місця".

**Примітка:** Процедура методу відносного місця:

*Оцінки кожного окремого судді для спортсменів, які посіли однакові місця, будуть порівнюватися по стовпчиках, 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 балів за рівність очок. 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, отримані на попередньому етапі, будуть використані для розміщення 15 кращих 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 суддівства.

## **Стаття 10 - Оцінювання Відбіркового туру, Раунду 1 та Раунду 2 (Порівняння у чвертях та обов'язкових позиціях)**

10.1 Раунд 1 оцінюється з використанням наступних критеріїв:

1. Суддя повинен спочатку оцінити загальний чоловічий спортивний вигляд статури. Ця оцінка повинна починатися з голови і поширюватися вниз, беручи до уваги всю статуру. Оцінка, починаючи із загального враження від статури, повинна враховувати зачіску і риси обличчя; загальний атлетичний розвиток мускулатури; презентацію збалансованої, симетрично

розвиненої статури; стан шкіри і тонус шкіри; здатність спортсмена впевнено триматися на сцені.

2. 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 дивитися на кожну частину тіла в низхідній послідовності, починаючи із загального враження, і шукати м'язовий об'єм, збалансований розвиток м'язів, об'єм, збалансований розвиток, м'язову щільність і рельєфність.

При огляді вниз слід обстежити голову, шию, плечі, грудну клітку, всі м'язи рук, передню частину тулуба для грудних м'язів, грудні м'язи, черевний прес, талію, стегна, гомілки, литки і ступні. Така ж процедура для поз на спині також включає верхню та нижню трапецієподібні м'язи, терези та інфраспінатус, прямі м'язи хребта, сідничну групу, групу біцепсів ніг на задній поверхні стегон, литки та ступні ніг.

Детальна оцінка різних груп м'язів повинна бути зроблена під час порівняння, в цей час суддя повинен порівняти форму, щільність і визначення м'язів, не забуваючи при цьому про загальний збалансований розвиток учасника. Порівняння обов'язкових позицій неможливо переоцінити, оскільки ці порівняння допоможуть судді вирішити, який учасник має кращу статуру з точки зору атлетичного збалансованого розвитку, м'язової щільності та рельєфності.

Детальний опис чоловічих обов'язкових позицій можна знайти в **Додатку 1** до цього розділу.

3. Статура повинна оцінюватися за рівнем загального м'язового тону, досягнутого завдяки спортивним зусиллям. М'язові групи повинні мати округлий і пружний вигляд з невеликою кількістю жиру.

4. При оцінці слід також враховувати щільність і тонус шкіри. Тон шкіри повинен бути гладким і здоровим на вигляд.

5. Оцінка суддею статури спортсмена повинна включати в себе весь виступ спортсмена, починаючи з моменту його виходу на сцену і закінчуючи моментом його виходу зі сцени. Завжди учасник повинен розглядатися з акцентом на "здорову, підтягнуту, атлетично виглядаючу м'язисту статуру, в привабливо представленому "загальному образі".

**6. 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.**

## **Стаття 11 - Фінал:**

11.1 Порядок проведення фіналу:

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

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

2. Раунд 3: Позирування

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 і пристойності, як описано в Статті 6.

## **Стаття 12 - Фінал: Представлення Раунду 2 (Четверть обертів, обов'язкові пози та упор)**

## 12.1 Представлення Раунду 2:

Процедури 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 фіналістів виконують чотири чверті повороту і 7 обов'язкових поз, як група і одночасно, на середині сцени. Після 7-ї пози Головний суддя змінить порядок учасників і знову повторить чотири чверті повороту і сім обов'язкових позицій. Ця частина Раунду 2 буде оцінена.
3. Як тільки Обов'язкові Пози будуть виконані, Головний Суддя IFBB оголосить про 30-60-секундний Posedown під музику на вибір 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 Чверть Оборотів наведено у **Додатку 2** до цього розділу. Детальний опис Обов'язкових позицій наведено у **Додатку 1** до цього розділу.

## Стаття 13 - Фінал: Підрахунок балів Раунду 2

### 13.1 Підрахунок балів 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 2 раунду" не повинна бути негайно розірвана, оскільки "Підсумковий рахунок 2 раунду" буде додано до "Підсумкового рахунку 3 раунду" для отримання "ФІНАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТУ".

## Стаття 14 - Фінал: Оцінка 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** та **Додатку 2** до цього розділу. Однак, судді повинні пам'ятати про те, 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 отримають справедливу оцінку на основі їх стану 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 туру - позируючі плавки, які повинні відповідати тим же критеріям, що і для інших турів (див. статтю 6).

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

16.1 Підрахунок очок у Раунді 3 відбувається наступним чином:

1. Використовуючи Форму 6, озаглавлену "Індивідуальне місце судді (фінал)", кожен суддя оцінює спортсменів на місцях з 1 по 6, і не може давати більш ніж одному спортсмену однакові оцінки місця.

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)", під розділом "Фінали", 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 "нулем балів". Потім у колонці "ФІНАЛЬНЕ МІСЦЕ" буде записано місце кожного учасника. Учасник з найнижчим "ПІДСУМКОВИМ БАЛОМ" отримує 1-е місце, а учасник з найвищим "ПІДСУМКОВИМ БАЛОМ" отримує 6-е 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, 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 оцінюється з використанням наступних критеріїв:

1. Судді оцінюють кожного учасника за тим, наскільки добре він демонструє свою статуру під музику. Кожен суддя оцінює позування з точки зору демонстрації мускулатури, рельєфності, стилю, індивідуальності, спортивної координації та загального виконання. Судді шукають плавну, артистичну та добре поставлену програму, яка може включати будь-яку кількість поз, однак, обов'язково повинні бути включені Обов'язкові Пози. Учасник повинен також включати переривчасті пози, щоб продемонструвати м'язовий розвиток своєї статури. Забороняються пози "Місяць", а також натягування одягу для позування таким чином, щоб продемонструвати верхню внутрішню частину квадрицепса або великого сідничного м'яза.

2. Суддям нагадується, що під час цього раунду 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 класичному бодібілдингу проводиться Абсолютна категорія:

- a. Класичний бодібілдинг серед чоловіків (максимум п'ять чемпіонів);
- b. Класичний бодібілдинг серед чоловіків (максимум два чемпіони);
- c. Класичний бодібілдинг серед чоловіків (максимум три чемпіони).

19.2 У змаганнях з ігор класичного бодібілдингу серед чоловіків Загальна категорія проводиться в:

- a. Ігри Класичний бодібілдинг серед чоловіків (максимум два чемпіони)

Абсолютна категорія проводиться наступним чином:

1. Відразу після церемонії нагородження в останній категорії класичного бодібілдингу серед чоловіків або в останній категорії класичного бодібілдингу серед чоловіків в Іграх серед чоловіків всі переможці категорій будуть виведені на сцену в нумерованому порядку і в одну лінію,
2. Головний суддя IFBB буде направляти учасників через чотири чверті повороту і сім обов'язкових позицій, що виконуються в центрі сцени, в нумерованому порядку, а потім у зворотному порядку.
3. Після завершення обов'язкових позицій, учасники повинні зробити 30-60 секундний перерву і покинути 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 однакове місце.

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 спортсменів у класичному бодібілдингу серед чоловіків на Чемпіонаті світу з бодібілдингу

- 2 найкращі спортсмени з ігор класичного бодібілдингу серед чоловіків на чемпіонаті світу з бодібілдингу\*.

- Чемпіонат світу серед юніорів:\*

-- 1 місце в категорії класичного бодібілдингу серед юніорів 16-20 років

-- 1 найкращий серед юніорів класичного бодібілдингу серед чоловіків 21-23 роки

-- 1 місце в категорії "Ігри Класичний бодібілдинг серед юніорів 16-20 років"

-- 1 місце в категорії "Ігри Класичний бодібілдинг серед юніорів 21-23 роки"

- 2 найкращі спортсмени серед чоловіків у віковій категорії "Класичний бодібілдинг" на чемпіонаті світу серед майстрів\*.

- 1 найкращий спортсмен серед чоловіків у віковій категорії "Ігри Класичний бодібілдинг" на Чемпіонаті світу серед майстрів\*.

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

Детальна процедура підрахунку заліку команд наведена 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 ПОЗ**

#### **1.1 ОБОВ'ЯЗКОВІ ЧОЛОВІЧІ ПОЗИ:**

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



Стоячи обличчям до суддів, одна нога трохи відставлена 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, черевного преса, стегон і литок. Суддя також зверне увагу на щільність м'язів, їх рельєфність та загальний баланс.

## **2. Найширші м'язи спини спереду (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 найширші 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 таким чином, щоб показати верхню внутрішню частину квадрицепса.

Суддя повинен спочатку подивитися, чи може учасник продемонструвати гарне розведення найширших м'язів спини, тим самим створюючи V-подібну фігуру. 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 найближчу до суддів руку 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 ззаду (див. малюнок 4)**

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, верхніх і нижніх спини, стегна та литкових м'язів.

Суддя спочатку огляне м'язи рук, а потім зробить огляд з 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. Найширші м'язи спини ззаду (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 дорсальні м'язи спини і продемонструвати скорочення литок,

натискаючи вниз на задні пальці ніг. Учасник повинен докласти зусиль, щоб продемонструвати протилежну литку до тієї, яка була продемонстрована в позі подвійного біцепса спини, щоб суддя міг оцінити обидва литкових м'язів однаково.

Суддя повинен звернути увагу на хороше розведення спинної латеральної м'язи, а також на хорошу щільність м'язів і знову ж таки завершити огляд з голови до п'ят.

## **6. Трицепс збоку (див. Рисунок 6)**

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 повинна лежати на підлозі. Нога, що знаходиться далі від суддів, відводиться назад і стопа спирається на носки. Учасник буде здійснювати тиск на передню руку, тим самим викликаючи скорочення м'язів 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 з цим він скорочує м'язи стегна ноги (ніг).

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

## **ДОДАТОК 2: ОПИС ЧВЕРТЬ ПОВОРОТІВ**

### **Фронтальна позиція:**

Пряма, напружена стійка, голова і очі спрямовані в одну сторону 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 в сторони по центральній лінії тіла, лікті злегка зігнуті, великі і середні пальці рук разом, долоні звернені до корпусу, кисті стиснуті в кулаки. Учасники, які не приймуть належну 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 одну сторону з корпусом, п'яти разом, стопи нахилені назовні під кутом 30°, коліна разом і зігнуті, живіт втягнутий, груди висунуті, плечі відведені назад, голова піднята, ліва рука опущена вниз і трохи відведена назад від центральної лінії тіла, долоня спрямована в бік корпусу, кисть стиснута в кулак, права рука трохи відведена назад зігнута в лікті до передньої частини тулуба, долоня спрямована до тулуба, кисть стиснута в кулак. Таке положення рук призведе до того, що верхня частина тулуба злегка повернеться вліво, при цьому ліве плече буде опущене, а праве – підняте. Це нормально і не повинно перебільшуватися. Учасники, які не приймуть належну стійку, отримають одне попередження, після чого з них будуть зняті бали.

### **Поворот на чверть обороту 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 рук 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 нормально і не повинно перебільшуватися. Учасники, які не приймуть належну стійку, отримають одне попередження, після чого з них будуть зняті бали.

### **ДОДАТОК 3: ФОТОГРАФІЇ ВСІХ ЧВЕРТЕЙ ПОВОРОТІВ ТА ОБОВ'ЯЗКОВИХ ПОЗ**





## CLASSIC BODYBUILDING

### MANDATORY POSES



32



## CLASSIC BODYBUILDING

### QUARTER TURNS





