



МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ФІТНЕСУ ТА БОДІБІЛДИНГУ (IFBB)

ПРАВИЛА IFBB

РОЗДІЛ 4: ЖІНОЧИЙ ФІТНЕС

РЕДАКЦІЯ 2019 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 4: ЖІНОЧИЙ ФІТНЕС

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: Визначення результатів: Форма одягу для відбіркового раунду, раунду 2 та раунду 4

Стаття 7: Попереднє оцінювання: Підрахунок балів у відбіркового раунді

Стаття 8: Попереднє оцінювання: Форма одягу для 1-го та 3-го раундів (фітнес-програма)

Стаття 9: Попереднє оцінювання: Презентація 1-го раунду

Стаття 10: Попереднє оцінювання: Підрахунок балів 1-го раунду

Стаття 11: Попереднє оцінювання: Оцінювання Раунду 1

Стаття 12: Попереднє оцінювання: Презентація Раунду 2 (Чвертьфінали)

Стаття 13: Попереднє оцінювання: Підрахунок балів у Раунді 2

Стаття 14: Попереднє оцінювання: Оцінювання Раунду 2

Стаття 15: Фінал

Стаття 16: Фінал: Форма одягу для Раунду 3 (Фітнес-програма)

Стаття 17: Фінал: Презентація 3-го туру

Стаття 18: Фінал: Підрахунок балів 3-го раунду

Стаття 19: Фінал: Форма одягу для Раунду 4 (Чверть обороту)

Стаття 20: Фінал: Представлення 4-го раунду

Стаття 21: Фінал: Підрахунок балів 4-го раунду

Стаття 22: Фінал: Оцінювання 4-го раунду

Стаття 23: Фінал: Церемонія нагородження

Стаття 24: Фінал: Загальна категорія та нагородження

Стаття 25: Фінал: Результати класифікації команд та нагородження

Додаток 1: Як оцінювати жіночі змагання з фітнесу

Додаток 2: Оцінка фітнес-програм

Додаток 3: Фотографії

Стаття 1 - Вступ

Жіночий фітнес був офіційно визнаний як нова спортивна дисципліна Виконавчою Радою IFBB та Конгресом IFBB 03 грудня 1995 року (Гуам, США).

1.1 Загальні положення:

Правила IFBB з жіночого фітнесу складаються з положень, політик, директив та рішень, призначених для керівництва IFBB та її членів в управлінні спортом у сфері жіночого фітнесу.

1.2 Правила:

Певні адміністративні та технічні правила, які з'являються в Розділі 1: Загальні правила, є однаковими для жіночого фітнесу і, отже, 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 та вечеря) спортсменів та делегатів наступним чином:

1. Чемпіонат світу з фітнесу (включає жіночий та чоловічий фітнес, жіночий фізік, жіночий бодіфітнес, жіночий бікіні фітнес, жіночий велнес фітнес, змішані пари):

- 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.

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

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

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

Примітка 2: Делегати без спортсменів, додаткові делегати та вболівальники повинні будуть сплатити за спеціальним тарифом "Повний пакет".

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

5. Правила дитячого фітнесу доступні в **розділі 10**.

Стаття 3 - Категорії

3.1 Категорії:

Змагання з фітнесу серед жінок на чемпіонаті світу відкриті в наступних категоріях:

1. У змаганнях з жіночого фітнесу світового рівня існують дві категорії, які на даний момент є наступними:

a. Клас А: зріст до 163 см включно

b. Клас В: зріст понад 163 см

2. У змаганнях світового рівня з жіночого фітнесу серед юніорів на даний момент існує три категорії, а саме

- від 16 до 20 років включно: a. Одна відкрита категорія

- від 21 до 23 років включно:

a. Клас А: до 163 см включно

b. Клас С Понад 163 см

3. Категорія може бути проведена тільки при наявності не менше 5 спортсменів. Якщо менше 5 спортсменів, категорія буде об'єднана з наступним вищим класом, де це можливо.

У разі, якщо в категорії менше 5 спортсменів, титули та медалі не присуджуються, а також не нараховуються очки до світового рейтингу IFBB (*більш детально в Загальних правилах, ст. 11.33*).

Стаття 4 - Раунди

4.1 Раунди:

Жіночий фітнес складатиметься з наступних п'яти раундів:

1. Попередні змагання: Раунд на виліт (Чвертьфінал)

2. Попереднє судження: Раунд 1 (Фітнес-програми)

3. Попереднє судження: Раунд 2 (Чверть обертів, порівняння в чверть обертах) 4. Фінал: Раунд 3 (Фітнес-програми)

5. Фінал: Раунд 4 (Чверть обороту x 2)

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 не пізніше, ніж 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 раунд буде проводитися, коли в категорії буде більше 15 учасників. Головний суддя IFBB приймає рішення про необхідність проведення відбіркового раунду. Цей раунд буде проводитися наступним чином:

1. Весь склад виводиться на сцену, в нумерованому порядку і в одну лінію або в дві лінії, якщо необхідно.
2. Склад ділиться на дві рівні за чисельністю групи і розташовується на сцені таким чином, щоб одна група знаходилася ліворуч від сцени, інша – праворуч від сцени. Центральна частина сцени залишається відкритою для порівняння.
3. Кожна група в порядку нумерації, групами не більше восьми учасників одночасно, направляється на центральну частину сцени для виконання чотирьох чвертей повороту.
4. Головний суддя IFBB або директор сцени направляє учасників через чотири чверті повороту, а саме
 - a. Чверть обороту праворуч
 - b. Чверть обороту назад
 - c. Чверть обороту праворуч
 - d. Чверть обороту вперед

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

Примітка 2: Учасниці не повинні жувати жуйку або будь-які інші продукти, перебуваючи на сцені.

Примітка 3: Учасницям забороняється пити будь-які рідини під час виступу на сцені.

5. Після завершення чверті повороту весь склад перешиковується в одну лінію, за порядковим номером, перед виходом на сцену.

Стаття 6 - Попереднє оцінювання: Форма одягу для Відбіркового раунду, Раунду 2 та Раунду 4

6.1 Вбрання для Вибухового раунду, Раунду 2 та Раунду 4:

Вбрання для Відбіркового раунду, Раунду 2 та Раунду 4 (роздільне бікіні) повинно відповідати наступним критеріям:

1. Бікіні має бути непрозорим і складатися з двох частин.
2. Колір, тканина, текстура, орнамент та фасон бікіні, а також колір та фасон туфель на високих підборах залишаються на розсуд учасниці, за винятком зазначених нижче.
3. Взуття на платформі більше не дозволяється. Товщина підошви туфель на високих підборах не повинна перевищувати 1 см, а висота шпильки не повинна перевищувати 12 см.
4. Нижня частина бікіні повинна закривати мінімум ½ сідничних м'язів і всю лобову область. Бікіні повинно відповідати гарному смаку. Стрінги категорично заборонені.
5. Вбрання буде перевірено під час офіційної реєстрації спортсменів.

6.3 За винятком обручок, браслетів і сережок, ювелірні прикраси не допускаються. Учасниці не повинні носити окуляри, годинники, кулони, намиста, перуки або штучні допоміжні засоби для

фігури, за винятком грудних імплантатів. Імплантати або ін'єкції рідини, що викликають зміну природної форми будь-яких інших частин або м'язів тіла, суворо заборонені і можуть призвести до дискваліфікації учасника.

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

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

Стаття 7 - Попереднє оцінювання: Підрахунок балів у Відбірковому раунді

7.1 Підрахунок балів у відбірковому раунді

1. В цей час судді будуть оцінювати загальну статуру за ступенем атлетизму, пропорцій і тону шкіри. Підрахунок балів у відбірковому раунді буде відбуватися наступним чином:
2. Якщо є більше 15 учасників, судді обирають 15 кращих, ставлячи "X" поряд з їх номерами, використовуючи Форму 1, озаглавлену "Відбірковий раунд (судді)". Головний суддя IFBB приймає рішення про необхідність проведення відбіркового раунду.
3. Використовуючи Форму 2, яка називається "Відбірковий раунд (Статисти)", статистики переписують оцінки суддів на цей аркуш, а потім підраховують бали суддів, щоб вибрати 15 кращих учасників.
4. У разі рівності балів між двома або більше спортсменами, які борються за потрапляння до 15 кращих, спортсмени з рівним рахунком повертаються на сцену, і судді проводять переоцінку чотирьох чвертей обертів, щоб розірвати нічию.
5. Тільки 15 кращих спортсменів перейдуть до Раунду 1, якщо Головний суддя не вирішить дозволити більшій кількості спортсменів увійти до Півфіналу.

Стаття 8 - Форма одягу для Раунду 1 та Раунду 3 (Фітнес-програма)

8.1 Форма одягу для Раунду 1 та Раунду 3:

Форма одягу для Раунду 1 та Раунду 3 повинна відповідати наступним критеріям:

1. Учасники можуть одягатися так, як вони вважають за потрібне для виконання своєї програми, за винятком випадків, описаних нижче.
2. Стрінги G категорично заборонені. Стрінги G не можна одягати поверх купальників, панчів в сіточку або колготок. Також стрінги G не можна носити під спідницею або іншим під спідницею або іншим видом верхнього одягу, щоб відкрити сідниці під час руху учасниці по сцені. Низ бікіні повинен закривати мінімум $\frac{1}{2}$ сідниць під час виконання всієї програми.
3. Спортивне взуття може бути взуте на розсуд учасниці.

8.2 За умови дотримання пункту 2, учасниця може зняти предмет одягу

(наприклад, пальто, куртку, сорочку, штани), якщо зняття цього предмета буде виконано зі смаком.

8.3 Повсякденне вбрання буде перевірено під час офіційної реєстрації спортсмена і за лаштунками перед тим, як учасник буде допущений на сцену. Якщо форма одягу не відповідає стандартам IFBB, учасниці буде надано п'ять (5) хвилин на виправлення, якщо ні, то учасниця буде дискваліфікована.

8.4 Національні федерації та головні делегати несуть відповідальність за те, щоб їх спортсмени з фітнесу були повністю ознайомлені з Правилами IFBB, як це детально викладено в цьому розділі.

8.5 Будь-які питання, що стосуються позиціонування одягу, повинні бути доведені до відома Головного офіційного представника IFBB або Головного судді IFBB під час офіційної реєстрації спортсменів.

Стаття 9 - Попереднє оцінювання: Проведення Раунду 1

Раунд 1 може не проводитися, якщо в категорії 6 або менше учасників. Рішення приймається Головним суддею, оголошується після офіційної реєстрації спортсменів та включається до Порядку денного змагань.

9.1 Процедура Раунду 1:

Раунд 1 буде проходити наступним чином:

1. Кожна учасниця буде викликана на сцену в порядку нумерації для виконання фітнес-програми під музику за власним вибором, тривалість якої не повинна перевищувати 90 секунд.
2. Кожна учасниця буде представлена за номером, ім'ям та країною.
3. З міркувань безпеки використання масла для тіла під час виконання рутинного раунду категорично заборонено.
4. Використання реквізиту обмежено*.

***Примітка 1:** Якщо інше не зазначено в цьому документі, учасник та/або інша особа або особи не повинні нести або іншим чином транспортувати будь-які предмети, пристрої або речі на сцені або за її межами, до, під час або після виконання довільної програми. Учаснику дозволяється мати при собі невеликий предмет, як одягнений, так і в руці, який буде вважатися частиною костюма учасника, наприклад, капелюх, м'яч, тростину, стрічку, парасольку. Будь-який предмет, який був викинутий під час виконання програми, повинен бути прибраний учасницею при виході зі сцени, не викликаючи затримки у змаганні. Учасники повинні задекларувати весь реквізит на офіційній реєстрації.

5. Жодна учасниця не повинна використовувати будь-який пристрій, який залишає на помості матеріал, який: 1) становить загрозу безпеці для інших учасниць, та/або 2) вимагає очищення або ремонту помосту перед подальшим використанням.

6. Учасник повинен входити і виходити з помосту для виконання програми без допомоги будь-якої іншої особи або осіб, наприклад, не може бути винесений на сцену.

Стаття 10 - Попереднє оцінювання: Підрахунок результатів Раунду 1

10.1 Підрахунок балів Раунду 1:

Підрахунок балів у Раунді 1 відбуватиметься наступним чином:

1. Використовуючи Форму 3, озаглавлену "Індивідуальне місце судді (попереднє визначення)", кожен суддя розставляє спортсменів з 1-го по 15-те місця, гарантуючи, що два або більше учасників не отримають однакові місця. Судді можуть використовувати Форму 4, яка

називається "Особисті нотатки судді", щоб записати свою оцінку кожного учасника та написати нотатки про спортсменів.

2. Статисти отримують від суддів Форму 3, а потім перепишуть

Потім вони відкидають два найвищих і два найнижчих бали (якщо суддів дев'ять) або один найвищий і один найнижчий (якщо суддів менше дев'яти) для кожного учасника і складають п'ять балів, що залишилися, для отримання "Проміжного результату 1-го раунду".

3. Якщо в "Підсумковій оцінці Раунду 1" виникає рівність балів, її не потрібно негайно розбивати, оскільки "Підсумкова оцінка Раунду 1" повинна бути додана до "Підсумкової оцінки Раунду 2" для отримання "ОЦІНКИ, ЩО ВИЗНАЧАЄ ПОПЕРЕДНЄ ОЦІНЮВАННЯ".

Стаття 11 - Попереднє оцінювання: Оцінка Раунду 1

11.1 Оцінка Раунду 1:

Раунд 1 буде оцінюватися з використанням наступних критеріїв:

1. Кожен суддя буде оцінювати програму з урахуванням темпу, сили, гнучкості, стилю, індивідуальності, спортивної координації та загального виконання. Судді також шукатимуть учасників, які виконують рухи на силу та гнучкість, а також гімнастичні рухи. Програма може включати аеробіку, танці, гімнастику або інші демонстрації спортивного таланту. Обов'язкових рухів немає.

2. Нагадуємо суддям, що під час цього раунду вони оцінюють ЛИШЕ фітнес-програму, а НЕ статуру. Більш детальна інформація у **Додатку 2** до цього розділу.

Стаття 12 - Попереднє оцінювання: Проведення Раунду 2 (Чверть повороту)

Раунд 2 може не проводитися, якщо в категорії 6 або менше учасників. Рішення приймається Головним Суддею і оголошується після офіційної реєстрації спортсменів та включається до Порядку проходження змагань.

12.1 Проведення Раунду 2:

Процедура проведення Раунду 2 буде наступною:

1. Весь склад учасників виводиться на сцену, в нумерованому порядку і в одну лінію. Кожен півфіналіст буде представлений за номером, назвою та країною. Рішення приймається Головним суддею, який інформує про це Ведучого 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 числовому порядку, групами не більше десяти учасників одночасно, кожна група буде направлена до центральної частини сцени для виконання чотирьох чвертей повороту. Детальний опис чвертей поворотів у жіночому фітнесі наведено у Додатку 1 до цього розділу.

4. Таке початкове групування учасників і виконання чвертей повороту призначене для того, щоб допомогти суддям визначити, які учасники візьмуть участь у наступних порівняннях.

5. Всі судді подають свої індивідуальні пропозиції щодо першого порівняння п'яти кращих спортсменів Головному судді IFBB. 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.

6. Всі індивідуальні порівняння будуть проводитися в центрі помосту.

7. Після завершення останнього порівняння всі учасники повертаються в єдину шеренгу, в порядку нумерації, перед виходом на авансцену.

Стаття 13 - Попереднє оцінювання: Підрахунок балів Раунду 2

13.1 Підрахунок балів у Раунді 2:

Підрахунок балів у Раунді 2 відбувається наступним чином:

1. Використовуючи Форму 3, озаглавлену "Індивідуальне місце судді (попереднє визначення)", кожен суддя присуджує кожному учаснику індивідуальне місце з 1-го по останнє, гарантуючи, що два або більше учасників не отримують однакове місце. 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 суддівські оцінки 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, складають п'ять балів, що залишилися, для отримання "Проміжної оцінки Раунду 2" і "Місця Раунду 2". Учаснику з найнижчою сумою балів присуджується 1 місце, а учаснику з найвищою сумою балів присуджується останнє місце.
3. Нічия в "Підсумковому рахунку Раунду 2" не повинна бути негайно розірвана, оскільки "Підсумковий рахунок Раунду 2" буде додано до "Підсумкового рахунку Раунду 1" для отримання "ПРЕДВЗЯТКОВОГО БАЛУ" та "ПРЕДВЗЯТКОВОГО МІСЦЯ".
4. У разі рівності балів за "РЕЗУЛЬТАТИ ПОПЕРЕДНЬОГО ОЦІНЮВАННЯ", ця рівність буде розбита спочатку за допомогою "Додаткового балу 2 раунду". Якщо нічия все ще існує, то вона буде визначена за допомогою "Методу відносного місця" та додаткового результату спортсмена 2-го раунду.

Примітка 1: 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 до підрахунку балів за рівну кількість балів. Кількість очок буде підрахована для кожного зі спортсменів, що мають рівну кількість очок. Спортсмен з більшою кількістю очок буде оголошений переможцем нічії і потім отримає краще місце.

5. Бали за попередню оцінку будуть використані для розміщення 15 кращих спортсменів з 1-го місця до останнього місця. 6 найкращих учасників, які посіли перші місця у попередніх змаганнях, вийдуть у фінал і розпочнуть фінал з нульовою кількістю балів.

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

Стаття 14 - Попереднє оцінювання: Оцінка Раунду 2

14.1 Оцінка Раунду 2:

Загалом, оцінка статури жінок у жіночому фітнесі базується на тих самих критеріях, що й у жіночому бодіфітнесі:

1. Суддя повинен спочатку оцінити загальний 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 макіяж, загальний атлетичний розвиток мускулатури; презентацію збалансованої, пропорційно і симетрично розвиненої статури; стан шкіри і тонус шкіри; здатність спортсменки подати себе з упевненістю, врівноваженістю і граціозністю.

2. Статура повинна оцінюватися за рівнем загального м'язового тону, який досягається за допомогою спортивних зусиль та дієти. Групи м'язів повинні мати округлий та пружний вигляд з невеликою кількістю жиру. Статура не повинна бути ні надмірно мускулистою, ні надмірно худорлявою і не повинна мати глибоких м'язових складок та/або смуг. Тіло, яке вважається занадто м'язистим або занадто худорлявим, повинно бути знижено в оцінці.

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

4. Оцінка суддею статури спортсменки повинна включати весь виступ спортсменки, починаючи з моменту її виходу на сцену і закінчуючи моментом, коли вона йде зі сцени. Завжди, учасниця фітнесу повинна розглядатися з акцентом на "здорову, підтягнуту, атлетичну статуру", в привабливо представленому "Загальному пакеті".

5. Суддям нагадується, що це не конкурс жіночої статури. Учасники повинні мати рельєфні м'язи, але не екстремальні за розміром, рельєфністю або судинним наповненням. Будь-який учасник, який демонструє ці ознаки, повинен бути знижений в оцінці. Більш детальна інформація у Додатку 1 до цього розділу.

Стаття 15 - Фінал

15.1 Процедури:

Шість кращих спортсменів за результатами попереднього жеребкування виходять до фіналу, який складається з двох раундів за такою схемою:

1. Раунд 3: Фітнес-програма.
2. Раунд 4: Чверть обороту.

Стаття 16 - Фінал: Форма одягу для Раунду 3 (Фітнес-програма)

16.1 Костюм для Раунду 3 повинен відповідати тим же критеріям, що описані в Статті 8. Примітка: Учасники можуть використовувати інший костюм, ніж у Раунді 1; однак, він все одно повинен відповідати стандартам смаку та пристойності, як описано у Статті 8.

Стаття 17 - Фінал: Презентація 3-го раунду

17.1 Процедури проведення 3-го туру є наступними:

1. 6 найкращих фіналістів, одягнені у свої костюми для фітнес-програми, будуть викликані на сцену, індивідуально та в порядку зростання номерів, для виконання своєї індивідуальної фітнес-програми під музику за власним вибором, тривалість якої не повинна перевищувати 90 секунд.

2. Кожен учасник повинен бути представлений за номером, прізвищем та країною.

3. Оцінювання Раунду 3 (Фітнес-програми) згідно зі статтею 11; однак, судді повинні пам'ятати про те, що учасник може 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 учасники отримують справедливую оцінку на основі їх виступу в цьому раунді.

Більш детальна інформація у **Додатку 2** до цього розділу.

Стаття 18 - Фінал: Підрахунок очок Раунду 3

18.1 Підрахунок очок 3-го туру здійснюється наступним чином:

1. Судді, використовуючи Форму 6, озаглавлену "Індивідуальні місця суддів (Фінал)", і використовуючи ті ж критерії суддівства, які використовувалися під час попереднього раунду 1, розставляють спортсменів з 1-го по 6-е місця, не даючи двом спортсменам однакових місць.
2. Статисти отримують від суддів Форму 6, а потім переписують суддівські місця у Форму 5, яка називається "Заліковий лист (Статисти)". Потім вони відкидають два найвищих і два найнижчих бали (якщо суддів дев'ять) або один найвищий і один найнижчий (якщо суддів менше дев'яти) для кожного учасника, додають п'ять балів, що залишилися, і записують загальну суму в колонці, позначеній як "Підсумкова оцінка 3-го раунду". Бали, отримані на попередньому етапі (Раунд 1 та Раунд 2), не враховуються у фіналі. Кожен учасник починає фінал з "нульовими балами".
3. Якщо у "Підсумковому рахунку 3-го раунду" виникає рівність балів, її не потрібно негайно розривати, оскільки "Підсумковий рахунок 3-го раунду" повинен бути доданий до "Підсумкового рахунку 4-го раунду" для отримання "ФІНАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТУ".

Стаття 19 - Фінал: Форма одягу для Раунду 4 (Чверть обороту)

19.1 Костюм для Раунду 4 повинен відповідати тим же критеріям, що описані в Статті 6.
Примітка: Учасники можуть використовувати інший костюм, ніж у Раунді 2; однак, він все одно повинен відповідати стандартам смаку і пристойності, як описано в Статті 6.

Стаття 20 - Фінал: Презентація Раунду 4

20.1 Процедура проведення Раунду 4 є наступною:

1. Шість найкращих фіналістів викликаються на сцену, в нумераційному порядку та в одну лінію, що формується в центрі сцени.
2. У порядку нумерації кожен конкурсант представляється за номером, прізвищем та країною.
3. Головний суддя IFBB або режисер-постановник проводить учасниць, як групу, через чотири чверті повороту в нумерованому порядку, а потім у зворотному порядку.
4. Після завершення чверті кола учасники залишають сцену.

Стаття 21 - Фінал: Підрахунок очок Раунду 4

21.1 Підрахунок очок 4-го туру здійснюється наступним чином:

1. Судді, використовуючи Форму 6, озаглавлену "Індивідуальні місця суддів (Фінал)", і застосовуючи ті ж критерії суддівства, що і під час попереднього визначення, розставляють спортсменів з 1-го по 6-е місця, не даючи двом спортсменам однакових місць.
 2. Статисти отримують від суддів Форму 6, а потім переписують місця, зайняті суддями, на Стаття 22 - Фінал: Оцінювання Раунду 4
22. 1 Раунд 4 оцінюється за тими ж критеріями, що й у Статті 14 (Чвертьфінали). Більш детальна інформація у Додатку 1.

Судді повинні забезпечити, щоб цей раунд оцінювався з "свіжої" точки зору, гарантуючи, що всі учасники отримують справедливую оцінку на основі їх стану тіла в цьому раунді.

Стаття 22 - Фінал: Оцінювання Раунду 4

22. 1 Раунд 4 оцінюється за тими самими критеріями, які детально описані у Статті 14 (Чвертьфінали). Більш детальна інформація у Додатку 1.

Судді повинні забезпечити, щоб цей раунд оцінювався з "свіжої" точки зору, гарантуючи, що всі учасники отримують справедливу оцінку на основі їх стану тіла в цьому раунді.

Стаття 23 - Фінал: Церемонія нагородження

23.1 Церемонія нагородження:

6 найкращих фіналістів будуть запрошені на сцену для участі в церемонії нагородження. Ведучий церемонії оголосить номер, ім'я та країну учасника, який посів 6 місце, і перейде до учасника, який посів 1 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 24 - Загальна категорія та нагородження

24.1 У жіночому фітнесі визначається Загальна категорія:

а. Старший жіночий фітнес (максимум для двох чемпіонів) б. Юніорський жіночий фітнес (максимум для трьох чемпіонів)

24.1 Загальна категорія проводиться наступним чином:

1. Відразу після Церемонії нагородження в останній категорії фітнесу, три переможниці категорії будуть виведені на сцену в нумерованому порядку і в одну лінію, одягнені в бікіні з двох частин і туфлі на високих підборах.

2. Головний суддя IFBB буде направляти учасниць через чверть обертів, що виконуються в центрі сцени, в нумерованому порядку, а потім у зворотному порядку.

3. Після завершення чверті повороту учасниці залишають сцену.

4. Судді використовують Форму 6, яка називається "Індивідуальна оцінка судді (фінал)", для визначення місця кожного спортсмена - 1-го, 2-го або 3-го.

5. Статисти, використовуючи Форму 5, яка називається "Заліковий лист (Статисти)", підраховують бали для визначення "Загального результату в категорії" та "Загального місця в категорії".

6. У разі рівності балів у "Загальному заліку категорії", рівність балів буде розбита за наступною схемою "Відносного місця" в цій категорії.

7. "Абсолютна чемпіонка" буде оголошена і їй буде вручений Загальний трофей IFBB Президентом IFBB або вищою посадовою особою IFBB на змаганнях. Трофей надається Національною федерацією, що організовує змагання.

Стаття 25 - Результати класифікації команд та нагородження

25.1 Кращі національні команди:

В залік кращих національних команд входять

- 2 найкращі спортсменки з жіночого фітнесу на Чемпіонаті світу з фітнесу*; - 3 найкращі спортсменки з жіночого фітнесу
- 3 найкращі спортсменки з жіночого фітнесу серед юніорів на чемпіонаті світу серед юніорів*.

*- Якщо категорії об'єднані, до заліку кращих команд включається стільки кращих спортсменів, скільки категорій.

Детальна процедура підрахунку командного заліку наведена в розділі 1: Загальні правила, стаття 18.

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

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

ДОДАТОК 1

ЯК ОЦІНЮВАТИ ЗМАГАННЯ З ЖІНОЧОГО ФІТНЕСУ

ВСТУП:

Суддям нагадується, що вони судять змагання з ЖІНОЧОГО ФІТНЕСУ. Надмірна мускулістість, судинність, рельєфність м'язів та/або худорлявість на дієті не будуть вважатися прийнятними, якщо вони демонструються учасницею змагань з фітнесу, і тому повинні бути знижені в оцінці.

ЗАГАЛЬНА ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Судді повинні пам'ятати, що постава та осанка учасника під час виступу на сцені повинні враховуватися в будь-який час. Загальний образ повинен демонструвати врівноваженість, жіночність і впевненість у собі. Це особливо актуально в усі моменти, коли учасниця стоїть в строю і під час порівняння чвертей поворотів.

Під час стояння в строю необхідно застерегти учасниць від прийняття напруженої пози, як при виконанні чверті обертів, що демонструє мускулістість.

Розслаблена стійка в строю означає, що учасник буде

- стоятиме прямо, обличчям до суддів, руки в сторони, ноги разом, або
- стоятиме злегка поверненим тулубом, лівим боком до суддів, таким чином, щоб було добре видно стартовий номер учасника, права рука лежить на стегні, а ліва нога злегка відставлена вперед і вбік.

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

За командою Головного судді IFBB учасники, що стоять в строю, повинні виконати позицію "Фронт".

ЧВЕРТВЕРТІ ПОВОРОТИ

Учасники, які не приймуть правильну стійку, отримають одне попередження, після чого з них будуть зняті бали.

Позиція спереду:

Пряма стійка, голова і очі спрямовані в тому ж напрямку, що і тіло, п'яти разом, стопи нахилені назовні під кутом 30°, коліна разом і зігнуті, живіт втягнутий, груди висунуті, плечі відведені назад, обидві руки тримаються збоку уздовж центральної лінії тіла, лікті злегка зігнуті, великі і середні пальці разом, долоні звернені до тіла і тримаються приблизно на 10 см від тулуба, кисті рук злегка притиснуті.

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, ліва рука відведена трохи назад від центральної лінії тіла з невеликим згинанням в лікті, великий і середній пальці разом, долоня звернена в напрямку тіла, кисть злегка зігнута, права рука тримається трохи попереду від середньої лінії тіла з невеликим згинанням в лікті, великий і середній пальці разом, долоня звернена в напрямку тіла, кисть злегка зігнута. Таке положення рук призведе до того, що верхня частина тулуба злегка нахилиться вліво, при цьому ліве плече буде опущене, а праве – підняте. Це нормально і не повинно бути перебільшено.

На чверть обернутися назад:

Пряма стійка, голова та очі спрямовані в одному напрямку з корпусом, п'яти разом, стопи нахилені назовні під кутом 30°, коліна разом і зігнуті, живіт втягнутий, груди випущені, плечі відведені назад, м'язи спини злегка скорочені, щоб показати форму верхньої частини тіла, обидві руки тримаються збоку вздовж центральної лінії тіла, лікті злегка зігнуті, великі та середні пальці рук разом, долоні спрямовані до корпусу та тримаються на відстані приблизно 10 см від корпусу, кисті рук злегка стиснуті в кулачки.

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 висунуті, плечі відведені назад, права рука відведена трохи назад від центральної лінії тіла з невеликим згинанням в лікті, великий і середній пальці разом, долоня звернена в напрямку тіла, кисть злегка зігнута, ліва рука тримається трохи попереду від центральної лінії тіла з невеликим згинанням в лікті, великий і середній пальці разом, долоня звернена в напрямку тіла, кисть злегка зігнута. Таке положення рук призведе до того, що верхня частина тулуба злегка нахилиться вправо, при цьому праве плече буде опущене, а ліве – підняте. Це є нормальним явищем і не повинно бути перебільшеним.

Оцінка статури жінок у кварталних розворотах

В цілому, оцінка статури жінки в жіночому фітнесі базується на тих же критеріях, що і в жіночому бодіфітнесі. Оцінка, починаючи із загального враження про статуру, повинна враховувати зачіску і макіяж; загальний атлетичний розвиток мускулатури; презентацію збалансованої, симетрично розвиненої статури; стан шкіри і тонус шкіри; здатність спортсменки подати себе з упевненістю, рівноваженістю і грацією.

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. Статура не повинна бути ні надмірно мускулистою, ні надмірно худорлявою і не повинна мати глибоких м'язових складок та/або смуг. Статура, яка вважається занадто м'язистою або занадто худорлявою, повинна бути знижена.

Оцінка також повинна враховувати щільність і тонус шкіри. Тон шкіри повинен бути гладким і здоровим на вигляд, без целюліту. Обличчя, зачіска і макіяж повинні доповнювати "Загальний пакет", представлений спортсменом.

Оцінка суддею статури спортсмена повинна включати в себе весь виступ спортсмена, починаючи з моменту виходу на сцену і закінчуючи моментом, коли він йде зі сцени. Завжди, фітнес-конкурсант повинен розглядатися з акцентом на "здорову, підтягнуту, атлетичну" статуру, в привабливо представленому, вражаючому "Загальному образі".

ДОДАТОК 2

ОЦІНЮВАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ

У цьому раунді спортсмени виконують фітнес-рутину під музику, обрану учасником, тривалість якої не повинна перевищувати 90 секунд.

Знову ж таки, суддя повинен враховувати ЗАГАЛЬНЕ ВРАЖЕННЯ, тобто всю програму з моменту виходу спортсменки на сцену до моменту, коли спортсменка йде зі сцени. Нагадуємо суддям, що під час цих раундів вони оцінюють ТІЛЬКИ фітнес-програму, а НЕ статуру. Суддя повинен шукати добре поставлену і

творчу програму, виконану в різному темпі/швидкості. Хоча обов'язкові рухи не є обов'язковими, програма повинна включати в себе:

1. Силкові елементи - наприклад, упор лежачи, упор на витягнутих ногах, стійки на руках, планшети та/або віджимання на одній руці (гімнастичні рухи, такі як сальто вперед та назад, пружини на руках та колеса не вважаються силовими елементами). Кількість силових рухів, їх ступінь складності та загальна креативність рухів повинні враховуватися при оцінюванні програми.

2. Елементи ГНУЧКОСТІ - наприклад, високі удари ногами, мости, гайки, передні та задні перекиди, бічні шпагати та/або передні шпагати. Кількість рухів на гнучкість, їх ступінь складності та загальна творчість рухів повинні враховуватися при оцінюванні програми.

3. ЕЛЕМЕНТИ СИЛИ - динамічні елементи, такі як стрибки у висоту, сальто вперед і назад, пружини на руках, повітряні колеса, повітряні перекиди, оберти, стрибки з розбігу. Ці рухи вимагають досконалої техніки і повинні враховуватися при оцінці складності програми.

4. ШВИДКІСТЬ або темп виконання програми демонструє ступінь серцево-судинної підготовки, витривалості та витривалості. Наприклад, якщо дві програми містять однаковий тип і кількість рухів на силу, гнучкість і потужність, то програма, яка виконується в більш швидкому темпі, є більш складною для виконання за умови правильного виконання рухів.

Програма, заснована тільки на гімнастичних рухах, повинна бути знижена. Знову ж таки, суддя завжди повинен розглядати "Загальний пакет", а не тільки суму окремих рухів. Існує складова - елемент "шоу", який учасники вносять у фітнес-програму, що є унікальним для них і створює загальне враження. Це їхня індивідуальність, харизма, сценічність і чарівність, а також природний ритм, який повинен зіграти свою роль у підсумковому місці кожного учасника.

ДОДАТОК 3

ЗОБРАЖЕННЯ ЧВЕРТЕЙ ПОВОРОТУ

1. Переднє положення:





2. Чверть обороту направо (лівим боком до суддів):



3. Чверть обороту назад:





4. Чверть обороту направо (правим боком до суддів):

