



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

**ПРАВИЛА IFBB**

**РОЗДІЛ 5: ЧОЛОВІЧИЙ ФІТНЕС**

**РЕДАКЦІЯ 2021 РОКУ**

Штаб-квартира IFBB

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

тел.: +34 91 535 2819

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

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

## **РОЗДІЛ 5: ЧОЛОВІЧИЙ ФІТНЕС**

Стаття 1: Вступ 3

Стаття 2: Відповідальність організаторів перед спортсменами та делегатами 3

Стаття 3: Категорії 3

Стаття 4: Раунди 4

Стаття 5: Визначення результатів: Відбірковий раунд 4

Стаття 6: Попереднє оцінювання: Форма одягу для відбіркового раунду, раунду 2 та раунду 4 5

Стаття 7: Визначення результатів: Підрахунок балів у відбіркового раунді 5

Стаття 8: Попереднє оцінювання: Форма одягу для Раунду 1 та Раунду 3 (Фітнес-програма) 6

Стаття 9: Попереднє оцінювання: Презентація Раунду 1 (Фітнес-програма) 6

Стаття 10: Попереднє оцінювання: Виставлення балів за 1-й раунд (фітнес-програма) 7

Стаття 11: Попереднє оцінювання: Оцінювання Раунду 1 (Фізична підготовка) 7

Стаття 12: Винесення рішення: Презентація Раунду 2 (Чверть обороту) 7

Стаття 13: Винесення рішення: Виставлення балів за Раунд 2 (Чверть повороту) 8

Стаття 14: Винесення рішення: Оцінювання Раунду 2 (Чверті повороту) 9

Стаття 15: Фінал 9

Стаття 16: Фінал: Форма одягу для 3-го раунду 9

Стаття 17: Фінал: Презентація 3-го раунду 9

Стаття 18: Фінал: Підрахунок балів 3-го раунду 10

Стаття 19: Фінал: Форма одягу для 4-го раунду (чверть обороту) 10

Стаття 20: Фінал: Представлення 4-го туру 10

Стаття 21: Фінал: Підрахунок балів 4-го туру 10

Стаття 22: Фінал: Оцінювання 4-го раунду 11

Стаття 23: Фінал: Церемонія нагородження 11

Стаття 24: Фінал: Результати класифікації команд та нагородження 11

Стаття 25: Результати класифікації команд та нагородження 12

Додаток 1: Як оцінювати змагання з фітнесу серед чоловіків 12

Додаток 2: Оцінка фітнес-програм 14

## **Стаття 1 - Вступ**

Чоловічий фітнес був офіційно визнаний як нова спортивна дисципліна Виконавчою Радою IFBB та Конгресом IFBB 27 листопада 2005 року (Шанхай, Китай), після проведення Кубків світу у 2003, 2004 та 2005 роках.

### 1.1 Загальні положення:

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

### 1.2 Правила:

Певні адміністративні та технічні правила, які з'являються в Розділі 1: Загальні правила, є однаковими для чоловічого 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, артистичний фітнес, жіночий фітнес, жіночий бодіфітнес, жіноче бікіні, жіночий велнес, змішані пари, фітнес-пари):

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.

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 однієї національної федерації не обмежена.

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

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

3. Правила дитячого фітнесу доступні в розділі 10.

### **Стаття 3 - Категорії:**

3.1. На змаганнях світового рівня з чоловічого фітнесу існує одна відкрита категорія.

3.2. У змаганнях світового рівня з фітнесу серед юніорів та юніорок існує дві категорії, а саме наступні:

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

- від 21 до 23 років включно: а. Одна відкрита категорія

3.3 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, звання та медалі не присуджуються (більш детально у Загальних правилах, ст. 11.41).

3.4 Додаткова категорія: Учасники категорії "Чоловічий фітнес" можуть також брати участь у категорії "Чоловіки фізик" на тих же змаганнях, якщо вони відповідають певним вимогам, обов'язковим у цій категорії.

### **Стаття 4 - Раунди:**

4.1 Чоловічий фітнес складається з наступних п'яти раундів:

1. Попереднє визначення: Раунд на вибування (чверть обертів)

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

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

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

### **Стаття 5 - Визначення результатів: 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:

1. Відбірковий раунд буде проводитися, коли в категорії буде більше 15 учасників. У разі необхідності, головний суддя IFBB може зменшити кількість спортсменів, які кваліфікуються до півфіналу до 10 або збільшити цю кількість до 17. У таких випадках відбірковий тур буде проводитися, коли буде більше 10 і 17 спортсменів відповідно. Рішення буде прийнято та оголошено після офіційної реєстрації спортсменів. Відбірковий 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 рівні 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 до центральної частини сцени для виконання чотирьох чвертей повороту.
4. Головний суддя IFBB або директор сцени направляє учасників через чотири чверті повороту, а саме
  - a. Чверть обороту направо
  - b. Чверть обороту назад
  - c. Чверть обороту направо
  - d. Чверть обороту вперед

**Примітка 1:** Детальний опис чвертей поворотів у чоловічому фітнесі наведено у **Додатку 1** до цього розділу.

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

**Примітка 3:** Учасникам забороняється пити будь-які рідини, перебуваючи 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 Форма одягу для Відбіркового раунду, Раунду 2 та Раунду 4:

Форма одягу для Відбіркового раунду, Раунду 2 та Раунду 4 (Позування) повинна відповідати наступним критеріям:

1. Простий непрозорий стиль.
  2. Суцільний чорний колір.
  3. Тканинний за матеріалом (без пластику, прогумованого або подібного матеріалу).
  4. Матовий за фактурою (без блискучого матеріалу).
  5. Без орнаменту, воланів, мереживних країв та/або бордюрів.
  6. Плавки повинні бути висотою не менше 15 см з боків.
- 6.2 За винятком обручки, учасниці не носять взуття, окулярів, годинників, браслетів, кулонів, сережок, перук або штучних допоміжних засобів для фігури.
- 6.3 Використання прокладок в будь-якому місці тулуба заборонено. 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 засобів для засмаги та бронзування, які можна витерти, не дозволяється. Якщо загар знімається простим витиранням, спортсмен не буде допущений до етапу.

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 Раунді на вибування**

7.1 Підрахунок балів у Раунді на вибування здійснюється наступним чином:

1. У цей час судді оцінюють загальну статуру за ступенем атлетизму, пропорцій, симетрії, якості м'язів і тону шкіри. Підрахунок балів для Раунду на виліт буде відбуватися наступним чином:
2. Якщо є більше 15 учасників, судді обирають 15 найкращих, виставляючи оцінку
1. "X" поряд з їх номерами, використовуючи Форму 1, озаглавлену "Відбірковий раунд (судді)". У разі необхідності, Головний суддя IFBB може прийняти рішення дозволити тільки 10 спортсменам вийти в півфінал або дозволити вийти в півфінал до 17 спортсменів.
3. Використовуючи Форму 2, озаглавлену "Відбірковий раунд (Статисти)", статистики записують результати суддівських оцінок на цьому аркуші, а потім підраховують суддівські бали для відбору 15 найкращих спортсменів.
4. 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 чвертей обертів, щоб розірвати нічию.
5. Тільки 15 кращих спортсменів пройдуть до 1-го раунду, якщо необхідно, головний суддя IFBB може прийняти рішення дозволити тільки 10 спортсменам пройти до півфіналу або дозволити до 17 спортсменам увійти до півфіналу.

## **Стаття 8 - Попереднє оцінювання: 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. Гімнастичні шорти, з висотою бортів не менше 15 см, що закривають весь сідничний м'яз і всю лобову область, є мінімальним одягом.
3. Колір, матеріал, фактура - на розсуд учасниці.
4. Допускається використання спортивного взуття, на розсуд учасника.
5. За винятком обручки, забороняється носіння біжутерії та інших аксесуарів.
6. Учасники можуть носити на повсякденному одязі логотипи спонсорів, розміри яких не повинні перевищувати 4 см X 8 см.

8.2 За умови дотримання пункту 2, учасник може зняти предмет одягу (наприклад, пальто, куртку, сорочку, штани), якщо зняття цього предмета буде виконано зі смаком, тобто таким

чином, щоб не створювалося враження, що він роздягається.

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, учаснику буде надано п'ять (5) хвилин на виправлення, якщо учасник не виконає вимоги, він буде дискваліфікований.

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 демонстрації форми одягу, повинні бути доведені до відома Головного офіційного представника IFBB або Головного судді IFBB під час офіційної реєстрації спортсмена.

## **Стаття 9 - Визначення результатів: Представлення Раунду 1 (Фітнес-програма)**

Раунд 1 може не проводитися, якщо в категорії 7 або менше учасників. Рішення буде прийнято Головним суддею, оголошено після офіційної реєстрації спортсменів та включено до Порядку денного змагань.

9.1 Процедура:

Раунд 1 буде проходити наступним чином:

1. Кожен учасник буде викликаний на сцену в порядку нумерації для виконання фітнесу. Фітнес-програму під власний музичний супровід, тривалість якої не повинна перевищувати 90 секунд.
2. Кожен учасник повинен бути представлений за номером, ім'ям та країною.
3. З міркувань безпеки використання масла для тіла під час рутинного раунду категорично заборонено. 4. Використання реквізиту заборонено.
5. Жоден учасник не повинен використовувати будь-який пристрій, який залишає на помості матеріал, який 1) становить загрозу безпеці інших учасників, та/або 2) вимагає очищення або ремонту помосту перед подальшим використанням.

## **Стаття 10 - Попереднє оцінювання: Підрахунок балів Раунду 1 (Фітнес-програма)**

10.1 Підрахунок балів Раунду 1:

Підрахунок балів у Раунді 1 відбувається наступним чином:

1. Використовуючи Форму 3, озаглавлену "Індивідуальні місця суддів (попереднє визначення)", кожен суддя присуджує кожному учаснику індивідуальне місце з 1-го по 15-те, 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 і написати нотатки про спортсменів.

2. Статисти отримають 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 "Підсумкового результату 1-го раунду".

3. Якщо в "Підсумковій оцінці Раунду 1" виникає нічия, її не потрібно негайно розривати, оскільки "Підсумкова оцінка Раунду 1" повинна бути додана до "Підсумкової оцінки Раунду 2" для отримання "ВИЗНАЧАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТУ".

Стаття 11 - Визначення результатів: Оцінювання Раунду 1 (Фітнес-програма)

### 11.1 Оцінювання Раунду 1:

Раунд 1 буде оцінюватися з використанням наступних критеріїв:

1. Кожен суддя оцінює програму з урахуванням стилю, темпу, сили, гнучкості, індивідуальності, спортивної координації, технічної складності та загального виконання. Судді також повинні шукати 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. Більш детальна інформація у Додатку 1 до цього розділу.

2. Суддям нагадується, що під час цього раунду вони оцінюють ТІЛЬКИ фітнес-програму, а НЕ статуру.

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

Раунд 2 може не проводитися, якщо в категорії 7 або менше учасників. Рішення приймається Головним суддею і оголошується після офіційної реєстрації спортсменів та включається до Порядку проведення змагань.

### 12.1 Проведення Раунду 2:

Процедура проведення Раунду 2 буде наступною:

1. Всі 15 півфіналістів будуть викликані на сцену групою в одну лінію і в нумерованому порядку. Якщо дозволить час, кожен півфіналіст буде представлений за номером, ім'ям та країною. Рішення приймається Головним суддею, який інформує про це ведучого церемонії або Ведучому церемонії або Диктору.

2. Склад учасників буде розділений на дві рівні за розміром групи і розміщений на сцені таким чином, щоб одна група знаходилася 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 Men Fitness 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 будуть брати 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 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 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 судження: Підрахунок балів Раунду 2 (Чвертьфінали)**

13.1 Підрахунок очок у Раунді 2 (Чвертьфінали) здійснюється наступним чином:



1. Використовуючи Форму 3, озаглавлену "Індивідуальні місця суддів (попереднє визначення)", кожен суддя присуджує кожному учаснику індивідуальне місце від 1-го до останнього, 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

суддівські місця 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 ПОПЕРЕДНЬОЇ ОЦІНКИ", 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:** 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 має кращі результати. Спортсмена з кращим 8 місцем. Всі дев'ять балів основного суддівського складу (за винятком альтернативних суддів) будуть включені в розрахунки при визначенні переможця.

підрахунку очок. 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 найкращих спортсменів з 1-го по останнє місце. 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 оцінювання.

## **Стаття 14 - Попереднє оцінювання: Оцінювання Раунду 2 (Чвертьфінали)**

14.1 Раунд 2 оцінюється за наступними критеріями:

1. Суддя повинен спочатку оцінити загальний чоловічий спортивний вигляд статури.

Ця оцінка повинна починатися з голови і поширюватися вниз, беручи до уваги всю

статури до уваги. Оцінка, починаючи із загального враження від статури, повинна враховувати загальний атлетичний розвиток мускулатури; презентацію збалансованої, пропорційно і симетрично розвиненої статури; стан шкірних покривів і тонус шкіри; здатність спортсмена впевнено презентувати себе.

2. Статура повинна оцінюватися за рівнем загального м'язового тонусу, досягнутого завдяки спортивним зусиллям та дієті. М'язові групи повинні мати округлий і пружний вигляд з невеликою кількістю жиру. Статура не повинна бути надмірно худорлявою.

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

4. Оцінка суддею статури спортсмена повинна включати весь виступ спортсмена, починаючи з моменту його виходу на сцену і закінчуючи моментом його виходу зі сцени.

Завжди учасник чоловічого фітнесу повинен розглядатися з акцентом на "здорову, підтягнуту, атлетичну" статуру, в привабливо представленому "Загальному пакеті".

5. Суддям нагадується, що це не змагання з бодібілдингу. Учасники повинні мати рельєфні м'язи, але не екстремальні за розміром, рельєфністю або судинним наповненням. Будь-який учасник, який демонструє ці ознаки, буде знятий з змагань.

Більш детальна інформація у **Додатку 1** до цього розділу.

## **Стаття 15 - Фінал**

15.1 Процедури:

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

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

## **Стаття 16 - Фінал: Форма одягу для 3-го раунду**

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 і пристойності, як описано в Статті 8.

## **Стаття 17 - Фінал: Презентація Раунду 3 (Фітнес-програма)**

17.1 Процедури для 3-го раунду 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 власний вибір музики, тривалість якої не повинна перевищувати 90 секунд.
2. Кожен учасник повинен бути представлений за номером, прізвиськом 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 зі "свіжої" точки зору, гарантуючи, що всі учасники отримають справедливую оцінку на основі їх виступу в цьому раунді.
4. Використання реквізиту заборонено.

Більш детальна інформація у Додатку 2 до цього розділу.

## **Стаття 18 - Фінал: Підрахунок балів 3-го туру**

18.1 Підрахунок балів 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-те місце, 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 дев'ять суддів) або один найвищий і один найнижчий (якщо менше дев'яти суддів)

для кожного учасника, додають п'ять балів, що залишилися, і записують загальну суму в колонці, позначеній як "Підсумкова оцінка 3-го раунду".

3. У разі рівності балів у колонці "Підсумкові бали 3-го раунду", нічия не повинна бути негайно розірвана, оскільки "Підсумкові бали 3-го раунду" повинні бути додані до "Підсумкових балів 4-го раунду" для отримання "ПІДСУМКОВИХ БАЛІВ".

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

19.1 Форма одягу для Раунду 4 повинна відповідати тим же критеріям, що описані у Статті 6. Примітка: Учасники можуть використовувати інші плавки, ніж у Раунді 2; однак, вони все одно повинні відповідати стандартам смаку та пристойності, як описано у Статті 6.

### **Стаття 20 - Фінал: Презентація 4-го раунду (Чверть обороту)**

20.1 Порядок проведення 4-го туру:

1. Шість найкращих фіналістів викликаються на сцену, в нумерованому порядку та в одну лінію, що формується в центрі сцени.
2. У порядку нумерації кожен учасник буде представлений 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 балів 4-го раунду (чверті повороту)**

21.1 Підрахунок балів 4-го раунду здійснюється наступним чином:

1. Судді, використовуючи Форму 6, озаглавлену "Індивідуальні місця суддів (Фінал)", і використовуючи ті ж критерії суддівства, які використовувалися під час попереднього визначення, розставляють 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, зайняті суддями, на 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 4-го раунду". Бали, отримані на попередньому етапі (Раунд 1 та Раунд 2), не враховуються у фіналі. Кожен учасник починає фінал з "нульовими балами".
3. Потім статистики додають "Проміжний результат 3-го раунду" до "Проміжного результату 4-го раунду", щоб отримати "ФІНАЛЬНИЙ РЕЗУЛЬТАТ" та "ФІНАЛЬНЕ МІСЦЕ". Учасник з найнижчим "ПІДСУМКОВИМ БАЛОМ" отримує 1 місце, а учасник з найвищим "ПІДСУМКОВИМ БАЛОМ" отримує 6 місце.
4. У разі рівності балів у "Проміжній оцінці 3-го раунду", нічия не повинна бути негайно розірвана, оскільки "Проміжна оцінка 4-го раунду" повинна бути додана до "Проміжної оцінки 3-го раунду" для отримання "ПІДСУМКОВОЇ ОЦІНКИ".
5. Якщо в "ПІДСУМКОВОМУ РЕЗУЛЬТАТІ" буде нічия, то вона буде розбита спочатку за допомогою "Додаткового результату 4-го раунду". Якщо нічия все ще існує, буде використаний метод "Відносного розміщення" і "Додатковий рахунок 4-го раунду" спортсмена (див. статтю 13, пункт 4).

### **Стаття 22 - Фінал: Оцінювання Раунду 4**

22. 1 Раунд 4 оцінюється за тими ж критеріями, які детально описані в Статті 14 (Чверті повороту). Більш детальна інформація у Додатку 1 до цього розділу.

Судді повинні забезпечити "свіжий" погляд на цей раунд, гарантуючи, що всі учасники отримують справедливую оцінку з урахуванням стану їхнього тіла в цьому раунді.

### **Стаття 23 - Фінал: Церемонія нагородження**

23.1 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 місце, і перейде до учасника, який посів 1 місце.

Президент IFBB, або вища посадова особа IFBB на змаганнях, у супроводі іншого(их) запрошеного(их) ним(ими) офіційного(их) представника(ів)

Президент IFBB, або вища посадова особа IFBB на змаганнях, у супроводі іншої(их) посадової(их) особи(осіб), запрошеної(их) ним(ими) для участі в цій Церемонії, вручить медалі та/або кубки IFBB переможцям змагань.

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 - Абсолютна категорія та нагородження**

24.1 У чоловічому фітнесі визначається Абсолютна категорія:

а. Юніори Чоловічий фітнес (максимум два чемпіони)

24.2 Абсолютна категорія проводиться наступним чином:

1. Відразу після Церемонії нагородження в останній категорії фітнесу, два переможці категорії будуть виведені на сцену в нумерованому порядку і в одну лінію, одягнені в плавки для позування.

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

3. По завершенню чверті повороту учасники сходять зі сцени.

4. Судді використовують Форму 6, яка називається "Індивідуальні оцінки суддів (фінал)", для того, щоб визначити місце кожного

спортсмена на 1-е або 2-е місце.

5. Статисти, використовуючи Форму 5, яка називається "Заліковий лист (Статисти)", підраховують бали, щоб отримати "Загальний бал категорії" та "ЗАГАЛЬНЕ МІСЦЕ В КАТЕГОРІЇ".

6. У разі рівності балів у "Загальній оцінці категорії", рівність балів буде розбита за допомогою "Відносного місця" в цій категорії.

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 25 - Результати класифікації команд та нагородження**

25.1 Кращі національні команди:

До складу кращих національних команд входять

- 1 найкращий спортсмен з фітнесу серед чоловіків на Чемпіонаті світу з фітнесу
- 2 найкращі спортсмени з фітнесу серед юніорів на чемпіонаті світу серед юніорів\*.

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

Детальний порядок підрахунку командного заліку наведено в розділі 1:

## **Загальні правила, стаття 18.**

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

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

## **ДОДАТОК 1**

### **ЯК ОЦІНЮВАТИ ЗМАГАННЯ З ЧОЛОВІЧОГО ФІТНЕСУ**

#### **ВСТУП:**

Суддям необхідно нагадати, що вони судять змагання з чоловічого фітнесу, а не змагання з бодібілдингу серед чоловіків. Тип мускулатури та судин, що демонструється бодібілдером, не буде вважатися прийнятним, якщо він демонструється учасником змагань з чоловічого фітнесу, і тому повинен бути знижений в оцінці.

#### **ЗАГАЛЬНА ПРЕЗЕНТАЦІЯ:**

Суддям нагадується, що під час виступу на сцені слід звертати увагу на поставу та поставу учасника. Загальний образ повинен демонструвати елегантність і впевненість у собі. Особливо це стосується всіх моментів, коли учасник стоїть у строю, а також під час порівняння чвертей поворотів.

При вільному стоянні в строю необхідно застерегти учасників від прийняття напруженої пози, як при виконанні чверті повороту, що демонструє мускулістість.

Напіврозслаблена позиція в строю означає, що учасник буде

- стоятиме прямо, обличчям до суддів, тримаючи руки в сторони, а ноги разом, або
- стоятиме злегка поверненим тулубом, лівим боком до суддів, так, 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".

## **ПОВЕРТАННЯ ЧВЕРТІ**

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

### **Позиція спереду:**

Розслаблена 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, обидві руки розведені в сторони по центральній лінії тіла, лікті злегка зігнуті, великі і середні пальці разом, долоні спрямовані до корпусу і витягнуті вперед, щоб показати форму верхньої частини тулуба, але без перебільшення, кисті рук злегка згорнуті.

### **Чверть обороту направо (лівим боком до суддів):**

Пряма стійка, голова і очі спрямовані в ту ж сторону, що і тіло, п'яти

разом, стопи нахилені назовні під кутом 30°, коліна разом і зігнуті, живіт втягнутий, груди випнуті, плечі відведені назад, ліва рука опущена вниз і трохи назад від центральної лінії тіла з невеликим згинанням в лікті, великий і середній пальці разом, долоня

спрямована в бік корпусу, кисть злегка притиснута, права рука висить розслаблено і трохи попереду від середньої лінії тіла з невеликим згинанням у лікті, великий і середній пальці разом, долоня спрямована в бік корпусу, кисть злегка притиснута. 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 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 випнуті, 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 разом, долоні спрямовані до корпусу та витягнуті вперед, показуючи форму тулуба, але без перебільшення, кисті рук злегка згорнуті в кулачки.

### **Чверть обороту направо (правим боком до суддів):**

Розслаблена 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, права рука 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 трохи вперед від центральної лінії тіла з невеликим згинанням в лікті, великий і середній пальці разом, долоня звернена в напрямку тіла, кисть злегка зігнута. При цьому, як правило, виконується вправу 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 чоловіків у чверті повороту**

Суддя повинен спочатку оцінити загальний спортивний вигляд статури. Ця оцінка повинна враховувати всю статуру. Оцінка, починаючи із загального враження від статури, повинна враховувати загальний атлетичний розвиток мускулатури; презентацію збалансованої, симетрично розвиненої статури; стан шкіри і тонус шкіри; здатність спортсмена подати себе з упевненістю і елегантністю.

Статура повинна оцінюватися за рівнем загальної м'язової щільності, що досягається за допомогою спортивних зусиль та дієти. М'язові групи повинні мати повний і твердий вигляд з невеликою кількістю жиру. Статура не повинна бути ні надмірно мускулистою, ні надмірно худорлявою і не повинна мати видимих м'язових розшарувань та/або смуг. Статура, яка вважається занадто м'язистою або занадто худорлявою, повинна бути знижена.

При оцінці також слід враховувати щільність і тонус шкіри. Тон шкіри повинен бути рівним і здоровим на вигляд. Учасник фітнесу завжди повинен розглядатися з акцентом на "здорову, підтягнуту, міцну, атлетичну" статуру, в привабливо представленому і вражаючому "Загальному образі". ДОДАТОК 2

### **ОЦІНЮВАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ:**

У цьому раунді спортсмени виконують фітнес-програму 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 спортсмена на сцену до моменту, коли спортсмен йде зі сцени.

Суддям нагадується, що під час цих раундів вони оцінюють ТІЛЬКИ фітнес-програму, а НЕ статуру. Суддя повинен шукати добре поставлену та творчу програму, виконану у високому темпі/швидкості. Хоча обов'язкові рухи не є вимогою, програма повинна включати в себе:

1. Силові 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, містки, перекиди вперед і назад, шпагат. Кількість рухів на гнучкість, їх ступінь складності та загальна креативність 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, подвійні стрибки, вітряки, спалахи, обертання. 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 та гнучкість, то програма, яка виконується у більш швидкому темпі, є більш складною для виконання за умови правильного виконання рухів правильно виконані.

Програми, що базуються тільки на гімнастичних рухах, повинні бути знижені в оцінці. 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, яка притаманна тільки їм.

Це їхня індивідуальність, харизма, сценічність, спритність, енергійність, привабливість, а також природний ритм, який повинен зіграти свою роль у підсумковому місці кожного учасника.

### **ДОДАТОК 3**

#### **ФОТОГРАФІЇ**

# MEN'S FITNESS

## QUARTER TURNS

