



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

## **ПРАВИЛА IFBB**

### **РОЗДІЛ 6: ЖІНОЧИЙ БОДІФІТНЕС**

#### **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 6: ЖІНОЧИЙ БОДІФІТНЕС**

Стаття 1: Вступ

Стаття 2: Відповідальність організаторів перед спортсменами та делегатами

Стаття 3: Категорії

Стаття 4: Раунди

Стаття 5: Суддівство: Відбірковий раунд

Стаття 6: Суддівство та фінали: Форма одягу для всіх раундів

Стаття 7: Попереднє оцінювання: Підрахунок балів у відбірковому раунді

Стаття 8: Попереднє оцінювання: Презентація 1-го раунду

Стаття 9: Попереднє оцінювання: Визначення результатів Раунду 1

Стаття 10: Попереднє оцінювання: Оцінювання результатів Раунду 1

Стаття 11: Фінал

Стаття 12: Фінал: Презентація Раунду 2

Стаття 13: Фінал: Підрахунок балів Раунду 2

Стаття 14: Фінал: Оцінювання Раунду 2

Стаття 15: Фінал: Церемонія нагородження

Стаття 16: Загальна категорія та нагородження

Стаття 17: Результати класифікації команд та нагородження

Додаток 1: Опис чверть обертів у змаганнях з бодіфітнесу

Додаток 2: Оцінювання жіночої статури у чверть оборотах

Додаток 3: Як виконувати та оцінювати спортивну ходьбу

Додаток 4: Фотографії

### **Стаття 1 - Вступ**

Жіночий бодіфітнес був офіційно визнаний як нова спортивна дисципліна Виконавчою Радою IFBB та Конгресом IFBB 27 жовтня 2002 року (Каїр, Єгипет).

#### **Загальні положення:**

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

1.2 Правила:

Певні адміністративні та технічні правила, які з'являються в розділі "Загальні правила", є однаковими для бодіфітнесу 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 і вечеря) для спортсменів та делегатів наступним чином:

1. чемпіонат світу з фітнесу (включає жіночий акробатичний фітнес, жіночий артистичний фітнес, чоловічий фітнес, жіночий фітнес, жінки фізик, жіночий бодіфітнес, жінки бікіні, жіночий велнес, змішані пари, фітнес-пари). Протягом чотирьох днів (три ночі) за наступною шкалою:

- a. Три і більше учасників - два делегати
- b. Один або два учасники - один делегат

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

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

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

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

- a. Три або більше учасників - два делегати
- b. Один або два учасники - один делегат

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

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

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

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

- a. Три або більше учасників - два делегати
- b. Один або два учасники - один делегат

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

**Примітка 2:** Делегати без спортсменів, додаткові делегати та вболівальники повинні будуть оплатити Спеціальний тариф "Повний пакет".

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

## **Стаття 3 - Категорії**

### 3.1 Категорії:

Змагання з бодіфітнесу серед жінок на Чемпіонаті світу відкриті в наступних категоріях:

1. На змаганнях світового рівня з бодіфітнесу серед жінок старшого віку на даний момент існує чотири категорії:

- a. Клас А: до 158 см включно
- b. Клас В: до 163 см включно
- c. Клас С: до 168 см включно
- d. Клас D: Понад 168 см

2. У змаганнях світового рівня з жіночого бікіні-фітнесу серед юніорів на даний момент існують наступні категорії:

- від 16 до 20 років включно:

- a. Одна відкрита категорія

- від 21 до 23 років включно:

- a. одна відкрита категорія

3. У Master Women's Bodyfitness світового рівня існують наступні категорії

змаганнях світового рівня:

- від 35 до 39 років включно:

- a. Один відкритий клас

- від 40 до 44 років включно:

- a. одна відкрита категорія

45 років і старше:

- a. одна відкрита категорія

4. 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 випадку категорій з менш ніж 5 учасниками, звання та медалі не присуджуються (більш детально в Загальних правилах, ст. 11.41).

5. Участь в інших категоріях: Учасниці жіночого бодіфітнесу можуть також брати участь у розділі жіночого акробатичного фітнесу на тих же змаганнях, якщо вони відповідають певним вимогам, обов'язковим для цього розділу.

## **Стаття 4 - Раунди**

### 4.1 Раунди:

Жіночий бодіфітнес складатиметься з наступних трьох раундів:

1. Попереднє оцінювання - відбірковий раунд (чотири чверті обертів)
2. Попереднє оцінювання - Раунд 1 (Чотири чверті повороту і порівняння в чвертях)
3. Фінал - Раунд 2 (Індивідуальна презентація "I-walking" плюс Чверть-оберту)

## **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 дати собі час розігрітися і переодягнутися в одяг для позування, учасники повинні знаходитися

Для того, щоб мати час розігрітися і переодягнутися в одяг для позування, учасники повинні бути в зоні розминки за лаштунками принаймні за 45 хвилин до початку суддівства в своїй категорії. Всі учасники несуть повну відповідальність за те, щоб бути присутніми і готовими до змагань, коли їх категорія буде викликана на сцену, в іншому випадку вони можуть бути зняті зі змагань.

### 5.2 Процедура проведення відбіркового туру:

Відбірковий тур проводиться при наявності більше 15 учасників у категорії. При необхідності, Головний суддя IFBB може зменшити кількість учасників, що кваліфікуються до півфіналу до 10 або збільшити цю кількість до 17. У таких випадках буде проведений 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 у повному складі, в нумерованому порядку і в одну лінію або, за необхідності, у дві лінії.
2. Склад ділиться на дві однакові 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 десяти учасників одночасно, направляється на центральну частину сцени для виконання чотирьох чвертей повороту.
4. Головний суддя МФББ або директор сцени направляє учасників через чотири чверті повороту, якими є...:
  - a. Чверть оберту праворуч.
  - b. Чверть оберту назад
  - c. Чверть оберту праворуч
  - d. Чверть оберту вперед

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

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

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

5. По завершенню чверті повороту вся категорія перешиковується в одну лінію, в порядку нумерації, перед виходом зі сцени.

## **Стаття 6 - Попереднє оцінювання та фінал: Форма одягу для всіх раундів**

6.1 Вбрання для Раунду на вибування та інших раундів (роздільне бікіні) повинно відповідати наступним критеріям:

1. Бікіні буде однотонним непрозорим роздільним фасоном.
2. Колір, тканина, текстура, орнамент і стиль бікіні, а також колір і стиль взуття на високих підборах залишаються на розсуд учасниці, за винятком випадків, зазначених нижче.
3. Товщина підшви туфель на високих підборах не повинна перевищувати 1 см, а висота шпильки не повинна перевищувати максимум 12 см. Взуття на платформі не допускається.
4. Нижня частина бікіні повинна закривати мінімум  $\frac{1}{2}$  сідничних м'язів і всю лобову область. Бікіні повинно відповідати гарному смаку. Стрінги категорично заборонені.
5. Вбрання буде перевірено під час офіційної реєстрації спортсменів.

6.2 Волосся може бути укладене.

6.3 За винятком обручки, браслетів і сережок, ювелірні прикраси не допускаються. Учасникам не дозволяється носити окуляри, годинник, 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 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. Заборонені блискітки, глітер, блискучі металеві перлини або золоті барвники як у складі лосьйону та/або крему для засмаги, так і нанесені окремо, незалежно від того, хто їх наніс на тіло учасника змагань.

6.5 Надмірне нанесення масла на тіло суворо заборонено, однак, масла для тіла і зволожуючі креми можуть використовуватися в помірних кількостях.

6.6 Головний суддя IFBB, або делегована ним офіційна особа, має право приймати рішення про відповідність одягу спортсмена критеріям, встановленим Правилами, і прийнятному стандарту 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. У цей час судді оцінюють загальну статуру за ступенем атлетизму, пропорцій, симетрії, балансу, форми і тону шкіри. Детальні критерії оцінювання спортсменів Бодіфітнесу наведені у статті 10 цього розділу. Підрахунок балів у відбірковому раунді відбувається наступним чином:

2. Якщо є більше 15 учасників, судді обирають 15 найкращих, ставлячи позначку "X" біля їх номерів, використовуючи Форму 1, яка називається "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 найкращих учасників.

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 У разі необхідності, головний суддя IFBB може зменшити кількість спортсменів, що проходять до півфіналу, до 10 або збільшити цю кількість до 17. У таких випадках проводиться відбірковий тур, коли кількість учасників перевищує 10 та 17 відповідно.

## **Стаття 8 - 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 і включається до Порядку денного змагань.

### **8.1 Проведення Раунду 1:**

Процедура проведення Раунду 1 буде наступною:

1. На сцену викликається вся номінація, в одну шеренгу і в нумераційному порядку.

Весь склад учасників виводиться на сцену, в нумераційному порядку і в одну лінію. Якщо дозволить час, кожен півфіналіст буде представлений за номером, ім'ям та країною. Рішення приймається Головним суддею, який інформує про це Церемоніймейстера або Диктора.

2. Склад учасників буде розділений на дві рівні за чисельністю 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 нумерованому порядку, групами не більше десяти учасників одночасно, кожна група буде направлена до центральної частини сцени для виконання чотирьох чвертей повороту.

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

Детальний опис виконання чвертей поворотів у жіночому бодіфітнесі наведено у Додатку 1 до цього розділу.

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 будуть проводитися в центрі помосту.

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

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

### 9.1 Підрахунок балів Раунду 1

Підрахунок балів у Раунді 1 відбуватиметься наступним чином:

1. Використовуючи Форму 3, озаглавлену "Індивідуальне місце судді (попереднє визначення)", кожен суддя присуджує кожному учаснику індивідуальне місце з 1-го по останнє, гарантуючи, що два або більше учасників не отримають 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 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, 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 "Підсумковій оцінці Раунду 1", рівність буде розбита за методом "Відносного місця" для "Підсумкових оцінок Раунду 1" спортсмена.

**Примітка:** Процедура методу відносного місця:

Оцінки кожного окремого судді для спортсменів, які посіли однакові місця, будуть порівнюватися по колонці за колонкою, при цьому крапка ставиться над номером спортсмена, який посів краще місце. Всі дев'ять балів основного суддівського складу (крім альтернативних суддів) будуть включені в оцінку за рівну кількість балів.

підрахунки. Кількість очок буде підрахована для кожного зі спортсменів, що мають рівну кількість очок. Спортсмен з більшою кількістю очок буде оголошений переможцем нічиєї і отримає краще місце.

4. 6 найкращих спортсменів за результатами попередніх змагань виходять у фінал і починають фінал з нульовою кількістю очок. Якщо в категорії 7 спортсменів, головні судді можуть прийняти рішення про проведення тільки фіналу. Рішення буде прийнято та оголошено після офіційної реєстрації спортсменів.

5. 6 найкращих фіналістів будуть оголошені одразу після попереднього суддівства.

## **Стаття 10 - Попереднє оцінювання: Оцінка Раунду 1**

### 10.1 Оцінка Раунду 1:

Раунд 1 буде оцінюватися з використанням наступних критеріїв:

1. Суддя повинен спочатку оцінити загальний спортивний вигляд статури. Ця оцінка повинна враховувати всю статуру. Оцінка, починаючи із загального враження від статури, повинна враховувати волосся, загальний атлетичний розвиток мускулатури; презентацію збалансованої, пропорційно і симетрично розвиненої статури; стан шкіри і тонус шкіри; здатність спортсмена подати себе з впевненістю, 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 образ", представлений спортсменом.

4. 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, учасник бодіфітнесу повинен розглядатися з акцентом на "здорову, підтягнуту, атлетичну" статуру, в привабливо представленому "Загальному образі".

5. Суддям нагадується, що це не конкурс жіночої статури. Учасники повинні мати форму м'язів, але не розмір, рельєфність або судинну систему, які спостерігаються на змаганнях "Жінки фізик". Будь-який учасник, який демонструє ці ознаки, буде знятий з змагань.

## **Стаття 11 - Фінал**

11.1 Порядок проведення фіналу:

6 найкращих спортсменів за результатами попереднього жеребкування виходять до фіналу, який складається з одного раунду:

1. Раунд 2: Ходьба по колу та чверть оберту

11.2 Костюм для Раунду 2 повинен відповідати тим же критеріям, що і для Раунду 1 (див. Статтю 6). **Примітка:** Учасники можуть використовувати інший костюм, ніж у Раунді 1; однак, він все одно повинен відповідати стандартам смаку і пристойності, як описано в Статті 6.

## **Стаття 12 - Фінал: Презентація Раунду 2**

12.1 Презентація Раунду 2:

Процедура проведення Раунду 2 буде наступною:

1. Топ-6 фіналістів будуть викликані на сцену по черзі, в порядку нумерації, і виконують І-ходу:

- Конкурсантка пройде до центру сцени, зупиниться і виконає чотири різні позиції на свій вибір.

- Потім учасниця йде до шиккування в задній частині сцени.

2. 6 найкращих фіналісток будуть направлені до центру сцени, в одну лінію та в нумерованому порядку.

3. Головний суддя IFBB або суддя при учасниках направляє учасників, як групу, через чотири чверті повороту в нумерованому порядку, а потім у зворотному порядку.

4. Детальний опис чвертей поворотів наведено в Додатку 1 до цього розділу. 5. Після завершення чвертей повороту учасники залишають майданчик.

## **Стаття 13 - Фінал: Підрахунок балів Раунду 2**

13.1 Підрахунок балів Раунду 2:

Підрахунок балів у Раунді 2 відбуватиметься 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 учасників 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 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 "Підсумкова оцінка раунду 2". Бали, отримані під час попереднього суддівства (Раунд 1), не враховуються у фіналі. Кожен учасник починає фінал з "нульовими балами".
3. У разі рівності балів у "Підсумковому протоколі 2 раунду", рівність буде розбита за методом "Відносного місця", який застосовується до "Підсумкового протоколу 2 раунду" спортсмена (див. статтю 9, пункт 3).

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

### 14.1 Оцінювання Раунду 2:

Раунд 2 оцінюється за тими ж критеріями, які детально описані в Статті 10 (Оцінка Раунду 1). Більш детальна інформація у Додатку 1 до цього розділу.

Судді повинні забезпечити, щоб цей раунд оцінювався з "свіжої" точки зору, гарантуючи, що всі учасники отримують справедливую оцінку, засновану на їхньому стані тіла, представленому в цьому раунді.

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

### 15.1 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-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 демонструвати 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

демонструє своє несхвалення та/або залишає сцену до закінчення Церемонії нагородження, може бути дискваліфікований.

Детальний опис Церемонії нагородження доступний у Розділі 1: Загальні правила, Стаття 16.

## **Стаття 16 - Абсолютна категорія та нагородження**

### 16.1 У жіночому бодіфітнесі Загальна категорія проводиться в

а. Жіночий бодіфітнес (максимум чотири чемпіони)

- b. Жіночий бодіфітнес юніори (максимум два чемпіони)
- c. Жіночий бодіфітнес майстри (максимум три чемпіони)

16.2 Абсолютна категорія буде проходити наступним чином:

1. Відразу після церемонії нагородження в останній категорії Бодіфітнес, всі переможці 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 обертів учасниці залишають сцену.
4. Судді використовують форму 6 "Індивідуальні оцінки суддів (фінал)". Кожен суддя присуджує кожному учаснику індивідуальне місце від 1-го до останнього, гарантуючи, що два або більше учасників не отримають однакові місця.
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 "АБСОЛЮТНОГО МІСЦЯ В КАТЕГОРІЇ".
6. У разі рівності балів в "Загальному заліку категорії", рівність буде розбита за допомогою "Відносного місця" в даній категорії (див. Статтю 9, пункт 3).
7. "Абсолютна чемпіонка" буде оголошена і їй буде вручений Абсолютний трофей IFBB Президентом IFBB або вищою посадовою особою IFBB на змаганнях. Трофей надається Національною федерацією, що організовує змагання.

## **Стаття 17 - Результати класифікації команд та нагородження**

17.1 Кращі національні команди:

Підрахунок очок кращих національних команд включає в себе

- Чемпіонат світу серед юніорів\*
- 1 найкраща команда в категорії жіночий бодіфітнес юніори 16-20 років
- 1 найкраща команда в категорії юніорки бодіфітнесу серед жінок віком 21-23 роки
- 2 найкращі спортсменки жіночого бодіфітнесу майстри на Чемпіонаті світу серед майстрів\*.

\*- Якщо категорії об'єднані, до командного заліку зараховується 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 отримають нагороди від імені своїх країн.

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

## **ДОДАТОК 1**

### **ОПИС ЧВЕРТІ ПОВОРОТІВ У ЗМАГАННЯХ З БОДІФІТНЕСУ**

## **ВСТУП:**

Суддям необхідно нагадати, що вони судять змагання з бодіфітнесу серед жінок, а не змагання з жіночої фігури. Тип мускулатури,

судин, рельєфність м'язів та/або худорлявість, що демонструють спортсменки, які займаються жіночим бодіфітнесом, не будуть вважатися прийнятними, якщо їх демонструє учасниця, яка займається бодіфітнесом, і тому вони повинні бути знижені.

## **ЗАГАЛЬНА ПРЕЗЕНТАЦІЯ:**

Суддям слід пам'ятати, що під час виступу на сцені необхідно звертати увагу на поставу учасниці, її осанку, а також на те, як вона тримається. 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, зігнутих і розведених у сторони рук, що демонструють мускулатуру.

Розслаблена позиція в шикунні означає, що учасник повинен

- стояти прямо, обличчям до суддів, з розведеними в сторони руками і поставленими разом ногами, або

- стояти 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".

## **ЧВЕРТЬ ОБЕРТУ**

### **Початкове положення:**

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, обидві руки розведені в сторони по центральній лінії тіла, лікті злегка зігнуті, великі і середні пальці разом, долоні спрямовані до тіла і знаходяться на відстані близько 10 см від тіла, кисті рук злегка стиснуті в кулачки.

Учасники, які не зможуть прийняти правильну стійку, отримають одне попередження, після чого з їхнього рахунку 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, 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 перебільшуватися. Учасники, які не зможуть прийняти правильну стійку, отримають одне попередження, після чого з їхнього рахунку будуть зняті бали.

### **Поворот на чверть оберту назад:**

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, обидві руки розведені в сторони по центральній лінії тіла, лікті злегка зігнуті, великі і середні пальці разом, долоні спрямовані до тіла і знаходяться на відстані близько 10 см від тіла, кисті рук злегка зігнуті в кулачки. Учасники, які не зможуть прийняти правильну стійку, отримають одне попередження, після чого з їхнього рахунку будуть зняті бали.

### **Чверть обороту направо (правим 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, 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 нормально і не повинно перебільшуватися. Учасники, які не зможуть прийняти правильну стійку, отримають одне попередження, після чого з їхнього рахунку будуть зняті бали.

## **ДОДАТОК 2:**

### **ОЦІНКА СТАТУРИ ЖІНКИ В ЧВЕРТЯХ ПОВОРОТУ**

У всіх раундах учасниці виводяться на авансцену, по можливості, в нумерованому порядку і в одну лінію. Вони проходять через порівняння чвертей поворотів групами не більше 8 учасниць (півфінал) або 6 учасниць (фінал) одночасно. Очікується, що кожен суддя буде спостерігати за всіма порівняннями. Протягом усіх порівнянь суддя не повинен випускати з уваги той факт, що він або вона оцінює спортсмена як "Загальний пакет".

Суддя повинен спочатку оцінити загальний спортивний вигляд статури. Ця оцінка повинна враховувати всю статуру. Оцінка, починаючи із загального враження від статури, повинна враховувати зачіску і макіяж; загальний атлетичний розвиток мускулатури; презентацію збалансованої, симетрично розвиненої мускулатури.

збалансованої, симетрично розвиненої статури; стан шкіри та її відтінок; здатність спортсмена подавати себе з упевненістю, врівноваженістю та грацією.

Статура повинна оцінюватися за рівнем загального м'язового тонусу, який досягається за допомогою спортивних навантажень та дієти. 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. Зачіска та макіяж повинні доповнювати "Повний 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. У будь-який час учасник бодіфітнесу повинен розглядатися з акцентом на "здорову, підтягнуту, атлетичну" статуру, в привабливо представленому "Загальному пакеті". Переведено з помощью

## **ДОДАТОК 3:**

### **ЯК ВИКОНУВАТИ ТА ОЦІНЮВАТИ І-ХОДУ**

I-хода виконується наступним чином:

- Учасниця йде до центру сцени, зупиняється і виконує чотири різні позицій на свій вибір.
- Потім учасниця йде до шикуння в задній частині сцени.

Судді будуть оцінювати кожну учасницю за тим, наскільки добре вона демонструє свою статуру в русі. Конкурсантки оцінюються за тим, наскільки граціозно вони тримаються під час виходу на сцену та вздовж неї. Темп, елегантність рухів, жестів, "показуха", індивідуальність, харизма, присутність на сцені і чарівність, а також природний ритм повинні зіграти свою роль в остаточному розміщенні кожного учасника.

#### ДОДАТОК 4: ФОТОГРАФІЇ



## BODY FITNESS

### QUARTER TURNS

