



МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ФІТНЕСУ ТА БОДІБІЛДИНГУ (IFBB)

ПРАВИЛА IFBB

РОЗДІЛ 8: ЖІНКИ ФІЗИК

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

Веб-сайт: www.ifbb.com

РОЗДІЛ 6: ЖІНОЧА ФІЗИК

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: 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 Раунду 1

Стаття 11: Фінал

Стаття 12: Фінал: Презентація результатів Раунду 2

Стаття 13: Фінал: Підрахунок балів Раунду 2

Стаття 14: Фінал: Оцінювання Раунду 2

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

Стаття 16 - Фінал: Підрахунок балів 3-го раунду

Стаття 17: Фінал: Оцінювання 3-го раунду

Стаття 18: Фінал: Церемонія нагородження

Стаття 19: Загальна категорія та нагородження

Стаття 20: Результати класифікації команд та нагородження

Додаток 1: Чверть обертів у конкурсі жіночої статури

Додаток 2: Оцінювання жіночої статури у чверть оборотах

Додаток 3: Опис чотирьох обов'язкових жіночих позицій

Стаття 1 - Вступ

Women's Physique був офіційно визнаний як нова спортивна дисципліна Виконавчою Радою IFBB та Конгресом IFBB 11 листопада 2012 року (м. Гуаякіль, Еквадор). Категорія "Жінки фізик"

орієнтована на жінок, які вважають за краще розвивати менш м'язисту, але атлетичну та естетично привабливу статуру, на відміну від колишніх жінок-бодібілдерів.

1.1 Загальні положення:

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

1.2 Правила:

Певні адміністративні та технічні правила, які з'являються в розділі "Загальні правила", є однаковими для жіночої статури 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 акробатичний фітнес, жіночий артистичний фітнес, чоловічий фітнес, жіночий фітнес, жіночий фізік, 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 майстрів: Протягом чотирьох днів (три ночі) за наступною шкалою:

a. Три або більше учасників - два делегати

b. Один або два учасники - один делегат

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

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

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

Стаття 3 - Категорії

3.1 Категорії:

Змагання серед жінок фізик на Чемпіонаті світу відкриті в наступних категоріях:

1. У змаганнях серед жінок фізик на світовому рівні існують дві категорії, які на даний момент розподілені наступним чином:

a. Клас А: до 163 см включно

b. Клас D: Понад 163 см

2. Існує одна відкрита категорія в змаганнях світового рівня Master Women's Physique:

a. Вік 35 років і старше

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).

Стаття 4 - Раунди

4.1 Раунди:

Фізична підготовка жінок буде складатися з наступних чотирьох раундів:

1. Попереднє судження - відбірковий раунд (4 обов'язкових пози)

2. Попереднє судження - Раунд 1 (4 обов'язкових пози, порівняння в чверть обертах та Обов'язкових Позах)

3. Фінал - Раунд 2 (Чверть-обертання, обов'язкові пози, порівняння та позування)

4. Фінал - Раунд 3 (Позування - 60 сек.)

Стаття 5 - Попереднє судження: 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 тур буде проводитися, коли в категорії буде більше 15 учасників. При необхідності, Головний суддя IFBB може зменшити кількість учасників, що кваліфікуються до півфіналу до 10 або збільшити цю кількість до 17. У таких випадках буде проведений відбірковий тур, коли буде більше 10 і 17 учасників відповідно. Рішення буде прийнято та оголошено після офіційної реєстрації спортсменів. Відбірковий тур буде проводитися наступним чином:

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

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. У числовому порядку і в групах не більше десяти учасників одночасно, кожна група направляється на центральну частину сцени для виконання чотирьох обов'язкових поз.

4. Головний суддя IFBB або режисер-постановник направляє учасниць через чотири обов'язкові пози, а саме

a. Передній подвійний біцепс (руки на рівні плечей, кисті відкриті)

b. Грудні збоку

c. Подвійний біцепс ззаду (руки на рівні плечей, відкриті долоні)

d. Трицепс збоку

Примітка 1: Детальний опис обов'язкових поз для жіночої статури наведено в **Додатку 1** до цього розділу.

Примітка 2: Учасники не повинні 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. Після завершення обов'язкових поз, вся категорія буде перешикувана в одну лінію, в нумерованому порядку, перед виходом зі сцени.

Стаття 6 - Суддівство та фінал: Форма одягу для всіх раундів

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

1. Бікіні, що складається з двох частин, повинно бути виконано з гарним смаком і скроєно таким чином, щоб мати належну та пристойну посадку по фігурі.

2. Нижня частина бікіні повинна закривати мінімум $\frac{1}{2}$ сідниці і всю лобову частину. Стрінги категорично заборонені.

3. Колір, тканина, текстура та орнамент бікіні залишаються на розсуд спортсменки.

4. Без взуття.

5. Вбрання буде перевірено під час офіційної реєстрації спортсменів. 6.2 Волосся може бути укладене.

6.3 За винятком обручки, браслетів та сережок, ювелірні прикраси не допускаються. Учасникам не дозволяється носити окуляри, годинники, 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. Блискітки, глітер, блискучі металеві перлини або золоті барвники заборонені як у складі лосьйону та/або крему для засмаги, так і окремо, незалежно від того, хто наносив їх 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, чи відповідає одяг спортсмена критеріям, встановленим у Правилах, і прийнятному стандарту естетики. Спортсмен може бути дискваліфікований, якщо екіпірування не відповідає їм.

Стаття 7 - Попереднє судження: Підрахунок балів у Відбірковому раунді

7.1 Підрахунок балів у відбірковому раунді.

1. У цей час судді будуть оцінювати загальну статуру за ступенем загального атлетичного розвитку мускулатури, пропорційності, симетрії, збалансованості фігури і тонушу шкіри. Детальні критерії оцінки статури спортсменів жіночої статури наведені в статті 10 цього розділу. Підрахунок балів у відбірковому раунді відбувається наступним чином:

2. Якщо є більше 15 учасників, судді обирають 15 найкращих, 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. Якщо між двома або більше спортсменами, які борються за потрапляння до 15 найкращих, є рівність балів, спортсмени з рівним рахунком повертаються на авансцену, і судді проводять переоцінку чотирьох чвертей обертів, щоб розірвати рівність балів.

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 буде проведений відбірковий тур, коли буде більше 10 і 17 учасників відповідно. Рішення буде прийнято та оголошено після офіційної реєстрації спортсменів.

Стаття 8 - Упередження: Проведення Раунду 1

Раунд 1 може не проводитися, якщо в категорії є 7 або менше учасників. Рішення приймається Головним суддею, оголошується після офіційної реєстрації спортсменів та включається до Порядку денного змагань.

8.1 Презентація Раунду 1

Процедура проведення Раунду 1 буде наступною:

1. Весь склад команди виводиться на сцену, в нумерованому порядку і в одну лінію. Якщо дозволяє час, 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 цілей порівняння.

3. У нумерованому порядку, групами не більше десяти учасників одночасно, кожна група буде направлена на центральну частину сцени для виконання чотирьох обов'язкових поз, як описано в статті 5.2.

описаних у статті 5.2.

4. Це початкове групування учасниць і виконання обов'язкових поз призначене для того, щоб допомогти суддям визначити, які учасниці візьмуть участь у наступних порівняннях.

Детальний опис обов'язкових поз для жіночої статури наведено в Додатку 3 до цього розділу.

5. Всі судді подають Головному судді IFBB свої індивідуальні пропозиції щодо першого порівняння п'яти кращих спортсменок. 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. У Раунді 1 індивідуальних порівнянь учасники, сформульовані Головним суддею IFBB, повинні виконати наступні чотири чверті повороту, за якими слідує чотири обов'язкових пози:

a. Чверть обороту праворуч

b. Чверть обороту назад

c. Чверть обороту праворуч

d. Чверть обороту вперед

e. Передній подвійний біцепс (руки на рівні плечей, відкрита кисть) f. Бічні груди

g. Подвійний біцепс ззаду (руки на рівні плечей, розведені в сторони) h. Бічний трицепс

Детальний опис чверть обертів наведено у Додатку 1 до цього розділу.

Детальний опис обов'язкових поз наведено у Додатку 3 до цього розділу.

8. Після завершення останнього порівняння всі учасники повертаються в одну шеренгу, в порядку нумерації, перед виходом зі сцени.

Стаття 9 - Визначення результатів: Підрахунок очок Раунду 1

9.1 Підрахунок очок у Раунді 1

Підрахунок очок 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 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 "Підсумкового балу Раунду 1" і "Місця Раунду 1". Учасник з найнижчою сумою балів присуджується 1 місце, а учаснику з найвищою сумою балів присуджується останнє місце.

3. У разі рівності балів у "Підсумковій оцінці 1-го раунду", рівність буде розбита за допомогою методу "Відносного розміщення" для "Підсумкових оцінок 1-го раунду" спортсмена.

Примітка: Процедура методу відносного місця:

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 у випадку рівності очок і отримає краще місце.

4. 6 найкращих спортсменів за результатами попередніх змагань вийдуть у фінал і розпочнуть фінал з нульовими очками.

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

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

10.1 Оцінка Раунду 1:

Раунд 1 буде оцінюватися з використанням наступних критеріїв:

1. Суддя повинен спочатку оцінити загальний спортивний вигляд статури жінки. Ця оцінка повинна починатися з голови і поширюватися вниз, беручи до уваги всю статуру. Оцінка, починаючи із загального враження статури, повинна враховувати зачіску і макіяж; загальний атлетичний розвиток мускулатури; презентацію збалансованої, симетрично розвиненої статури; стан шкіри і тонус шкіри; і здатність спортсменки впевнено виступати на сцені.
2. Під час порівняння обов'язкових поз суддя повинен спочатку звернути увагу на основну групу м'язів, що демонструється. Потім суддя повинен оглянути всю фігуру, починаючи з голови, і розглянути кожну частину тіла в низхідній послідовності, починаючи із загальних вражень, і шукаючи симетричний збалансований розвиток всіх м'язових груп і рельєфність. Огляд вниз повинен охоплювати голову, ший, плечі, груди, всі м'язи рук, передню частину тулуба для грудних м'язів, грудні м'язи, черевний прес, талію, стегна, гомілки, литки і ступні. Така ж процедура для положення на спині також включає в себе верхню і нижню трапецієподібні м'язи, передню і задню частини спини, прямі м'язи хребта, сідничну групу, групу біцепсів ніг на задній поверхні стегон, литки і стопи. Детальна оцінка різних груп м'язів повинна бути зроблена під час порівняння, в цей час суддя повинен порівняти форму м'язів, їх щільність і рельєфність, не забуваючи при цьому про загальний збалансований розвиток і жіночність учасниці.
3. Статура повинна оцінюватися за рівнем загального м'язового тонусу, досягнутого за допомогою спортивних зусиль і дієти. М'язові групи повинні мати округлий і пружний вигляд з невеликою кількістю жиру.
4. При оцінці слід також враховувати щільність і тонус шкіри. Тон шкіри повинен бути гладким і здоровим на вигляд.
5. Оцінка суддею статури спортсменки повинна включати весь виступ спортсменки, починаючи з моменту її виходу на сцену і закінчуючи моментом, коли вона йде зі сцени. Завжди учасниця категорії "Жіноча статура" повинна розглядатися з акцентом на "здорову, підтягнуту, атлетичну, м'язисту статуру, в привабливо представленою "повному пакеті".

Стаття 11 - Фінал

11.1 Процедури проведення фіналу:

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

1. Раунд 2: Чверть обороту, обов'язкові пози та упор
2. Раунд 3: Позування (до 60 с)

11.2 Форма одягу для Раунду 2 повинна 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. 6 найкращих фіналістів піднімаються на сцену, в одну лінію та в нумерованому порядку. Кожен фіналіст буде представлений за номером, країною та ім'ям.

2. 6 найкращих фіналісток виконують чотири повороти на чверть і чотири обов'язкові пози, як група і одночасно, в центрі сцени. Після 4-ї пози Головний суддя змінить порядок учасників і повторить чотири повороти на чверть і чотири обов'язкові пози ще раз. Ця частина Раунду 2 буде оцінена.

3. Як тільки обов'язкові пози будуть завершені, Головний суддя IFBB оголосить 30-60-секундний Posedown під музику на вибір Організатора. Ця частина Раунду 2 не буде оцінюватися.

4. Після Posedown, 6 кращих фіналістів вишиковуються в одну лінію, в нумерованому порядку, перед тим, як покинути сцену.

5. Детальний опис чвертей поворотів та обов'язкових поз наведено у Додатку 1 та Додатку 3 до цього розділу.

Стаття 13 - Фінал: Підрахунок очок Раунду 2

13.1 Підрахунок балів Раунду 2:

Підрахунок балів у Раунді 2 відбувається наступним чином:

1. Судді, використовуючи Форму 6, яка називається "Індивідуальне місце судді (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 жодному спортсмену однакового місця.

4. Статисти отримують від суддів Форму 6, а потім переписують місця кожного судді у Форму 5, яка називається "Заліковий лист (Статисти)". Потім вони відкидають два найвищих і два найнижчих бали (якщо дев'ять суддів) або один найвищий і один найнижчий (якщо менше дев'яти суддів) для кожного учасника, а решту балів скласти. Ці бали будуть помножені на 2 і записані в колонці, позначеній як "Підсумкові бали раунду 2". Бали, отримані на попередньому етапі (Раунд 1), не враховуються у фіналі. Кожен учасник починає фінал з "нульовими балами".

5. Нічия в "Підсумковому рахунку Раунду 2" не повинна бути негайно розірвана, оскільки "Підсумковий рахунок Раунду 2" буде додано до "Підсумкового рахунку Раунду 3" для отримання "ПІДСУМКОВОГО РЕЗУЛЬТАТУ".

Стаття 14 - Фінал: Оцінювання Раунду 2

14.1 Оцінювання Раунду 2:

Раунд 2 оцінюється за тими ж критеріями, які детально описані в Статті 10 (Оцінка Раунду 1). Більш детальна інформація у Додатку 1 та Додатку 3 до цього розділу.

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

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

15.1 Процедури:

Раунд 3 проводиться одразу після Раунду 2. Раунд 3 проходить наступним чином:

1. Кожна з 6 найкращих фіналісток, у порядку нумерації, виконає індивідуальний постановочний номер під музику за власним вибором, тривалістю до 60 секунд. Цей раунд буде оцінюватися.
2. Використання реквізиту заборонено.
3. Вбрання для 3-го раунду - роздільне бікіні, яке повинно відповідати тим же критеріям, що і для інших раундів (див. статтю 6).

Стаття 16 - Фінал: Підрахунок балів 3-го раунду

16.1 Підрахунок балів за 3-й тур відбувається наступним чином:

1. Використовуючи Форму 6, озаглавлену "Індивідуальне місце судді (Фінал)", кожен суддя оцінює спортсменів, які посіли місця з 1 по 6, і не може давати більш ніж одному спортсмену однакове місце.
3. Судді можуть використовувати Форму 4 "Особисті зауваження судді" для написання приміток про спортсменів.
4. Статисти отримують від суддів Форму 6, а потім перепишуть суддівські місця у Форму 5, яка називається "Заліковий лист (Статисти)", під розділом "Фінал", Раунд 3. Потім вони відкидають два найвищих і два найнижчих бали (якщо дев'ять суддів) або один найвищий і один найнижчий (якщо менше дев'яти суддів) для кожного учасника, складають п'ять балів, що залишилися, і записують загальну суму в колонці, позначеній як "Проміжна оцінка 3-го раунду".
5. Потім вони додають "Підсумкові бали Раунду 2" та "Підсумкові бали Раунду 3", щоб отримати "ПІДСУМКОВУ ОЦІНКУ". Бали, отримані на попередньому етапі (Раунд 1), не враховуються у фіналі. Кожен учасник починає фінал з "нулем балів". Потім у колонці "ФІНАЛЬНЕ МІСЦЕ" буде записано місце кожного учасника. Учаснику з найнижчим "ФІНАЛЬНИМ БАЛОМ" присуджується 1 місце, а учаснику з найвищим "ФІНАЛЬНИМ БАЛОМ" присуджується 6 місце.
6. Нічия в "Проміжних результатах 3-го раунду" не повинна бути негайно розірвана, оскільки "Проміжні результати 3-го раунду" будуть додані до "Проміжних результатів 2-го раунду" для отримання "ПІДСУМКОВОГО РЕЗУЛЬТАТУ".
7. Якщо в "ПІДСУМКОВОМУ РЕЗУЛЬТАТІ" виникне рівність балів, то вона буде розбита за допомогою "Додаткових балів Раунду 2". Якщо нічия все ще існує, буде використаний метод "Відносного розміщення" і "Проміжний результат 2 раунду" спортсмена (див. статтю 9, пункт 3).

Стаття 17 - Фінал: Оцінка 3-го раунду

17. 1 Раунд 3 оцінюється з використанням наступних критеріїв:

1. Кожен суддя оцінює програму позування з метою демонстрації мускулатури, рельєфності, стилю та грації, індивідуальності, спортивної координації та загального виконання.
2. Судді звертають увагу на плавність, артистичність і добре поставлену хореографію. Суддям нагадують, що під час цього раунду вони оцінюють програму та статуру.

Стаття 18 - Фінал: Церемонія нагородження

18.1 Церемонія нагородження

6 найкращих фіналістів будуть викликані на сцену для участі в церемонії нагородження. Ведучий церемонії оголосить номер, ім'я та країну учасника, який посів 6-е місце, а потім перейде до учасника, який посів 1-е місце.

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

Національний гімн (коротка версія) країни переможця, який посів 1-е місце, буде виконаний одразу після отримання ним нагороди (нагород) за 1-е місце.

Після виконання гімну фіналісти зобов'язані залишатися на сцені протягом короткого періоду часу для фотографування, а також виконувати команди Головного судді IFBB або режисера-постановника. Під час церемонії нагородження учасникам не дозволяється вивішувати прапор своєї країни.

Учасники повинні прийняти свої місця, медалі та/або нагороди і брати участь у церемонії нагородження до її закінчення (фотосесія). Учасник, який демонстративно висловлює своє несхвалення та/або залишає сцену до закінчення церемонії нагородження, може бути дискваліфікований.

Детальний опис Церемонії нагородження можна знайти в розділі 1: **Загальні правила, стаття 16.**

Стаття 19 - Загальна категорія та нагородження

19.1 У жінки фізик Абсолютна категорія проводиться в:

а. Старша жіноча статура (максимум 2 чемпіонки).

19.2 Загальна категорія проводиться наступним чином:

1. Відразу після церемонії нагородження в останній категорії "Жінки фізик" на сцену виводяться два переможці категорії в нумерованому порядку і в одну лінію.

2. Головний суддя IFBB буде направляти учасниць через чотири чверті повороту і чотири обов'язкових пози, що виконуються в центрі сцени, в нумерованому порядку, а потім у зворотному порядку.

3. По завершенню чверть обертів і обов'язкових поз учасники сходять зі сцени.

4. Судді використовують форму 6 "Індивідуальна оцінка судді (фінал)" для виставлення кожного спортсмена на 1-е або 2-е місце.

5. Використовуючи Форму 5, озаглавлену "Таблицю результатів (Статисти)", дев'ять суддів відкидають два найвищі та два найнижчі результати. Решта балів будуть додані для отримання "Загального балу в категорії" та "ЗАГАЛЬНОГО МІСЦЯ В КАТЕГОРІЇ".

6. У разі рівності балів у "Загальному заліку категорії", рівність буде розбита за допомогою "Методу відносного місця" в даній категорії (див. Статтю 9, пункт 3).

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 20 - Результати класифікації команд та нагородження

20.1 Кращі національні команди:

Кращі національні команди оцінюються за такими показниками

- 1 найкраща спортсменка жінки фізик на Чемпіонаті світу з фітнесу
- 1 найкраща спортсменка жінки фізик майстри на Чемпіонаті світу

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

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

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

ДОДАТОК 1

ЧВЕРТЬ ОБОРОТИ

ВСТУП:

Суддям нагадується, що вони судять змагання з ЖІНОЧОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ, а не колишні змагання з ЖІНОЧОГО БОДІБІЛДІНГУ. Тип мускулатури, судин, м'язового рельєфу та сухості, які демонструють спортсмени жіночого бодібілдингу, не вважатимуться прийнятними, якщо їх демонструє учасник жіночого бодібілдингу, і тому повинні бути знижені в оцінці.

ЗАГАЛЬНА ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Суддям нагадується, 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 важливо в усі моменти, коли учасниця стоїть у строю, а також 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 мускулістість.

Розслаблена позиція в шикванні означає, що учасник повинен стояти прямо, обличчям до суддів, з розведеними в сторони руками і поставленими разом ногами. Голова і очі спрямовані вперед, плечі відведені назад, груди випнуті, живіт втягнутий.

За командою Головного судді IFBB учасники, що стоять у шикванні, повинні виконати позицію "Фронт".

ЧВЕРТЬ ПОВОРОТИ

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 тримаються збоку по центральній лінії тіла, лікті злегка зігнуті, великі і середні пальці разом, долоні спрямовані до тіла і відведені від тіла, кисті злегка згорнуті в кулак.

Учасники, які не зможуть прийняти правильну стійку, отримають одне попередження, після чого з їхньої оцінки будуть зняті бали.

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 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 і очі спрямовані в той же бік, 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 по центральній лінії тіла, лікті злегка зігнуті, великий і середній пальці разом, долоні спрямовані до тіла і витягнуті, кисті рук злегка згорнуті.

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.

ДОДАТОК 2:

ОЦІНКА ЖІНКИ ФІЗИК В ЧВЕРТЯХ ПОВОРОТУ

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 статури; стан шкіри і тонус шкіри; здатність спортсменки подати себе з упевненістю, врівноваженістю і грацією.

Статура повинна оцінюватися за рівнем загального розвитку м'язів, що досягається за допомогою спортивних зусиль 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 глибокого м'язового розшарування та/або посмугованості.

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 "Total Package", 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 "Загальному пакеті".

ДОДАТОК 3:

ОПИС ОБОВ'ЯЗКОВИХ ПОЗ У ЗМАГАННЯХ З ФІТНЕСУ СЕРЕД ЖІНОК

1.1 ОБОВ'ЯЗКОВІ ЖІНОЧІ ПОЗИ:

1. Передній подвійний біцепс

Стоячи обличчям до суддів, з ногами і ступнями на одній лінії і відставленою в сторону правую/лівою ногою, учасник піднімає обидві руки на рівень плечей і згинає їх в ліктях. Кисті рук повинні бути розкриті, пальці спрямовані вгору. Крім того, учасник повинен спробувати скоротити якомога більше інших м'язів, оскільки судді будуть оглядати всю фігуру, з голови до ніг.

Суддя буде оглядати всю статуру, з голови до ніг, спостерігаючи за загальними лініями тіла і балансом, контурами кожної частини тіла, досягнутими за рахунок розвитку відповідних м'язів, а також за загальними пропорціями і симетрією тіла. Суддя також звертатиме увагу на щільність м'язів, низький рівень жиру в організмі та загальний баланс.

2. Грудні збоку

Учасниця може вибрати будь-яку сторону для цієї пози, щоб продемонструвати "кращу" руку. Вона повинна стояти лівим або правим боком до суддів, верхня частина тулуба злегка повернута до суддів, обличчя дивиться на суддів, живіт втягнутий, найближча до суддів нога пряма, зігнута в коліні, винесена вперед і стоїть на носках, найдалша до суддів нога злегка зігнута в коліні, стопа стоїть на підлозі, обидві руки тримаються злегка перед тілом, прямі і зігнуті в ліктях, великий і середній пальці разом, долоня звернена долонею донизу, вони повинні бути з'єднані разом або накладені одна на іншу. Потім учасник повинен скоротити грудні м'язи, трицепс і м'язи стегна, зокрема, групу біцепсів стегна, і, натискаючи на пальці ніг вниз, продемонструвати скорочені литкові м'язи.

Особливу увагу суддя приділяє грудним м'язам, трицепсу, чотириголовому м'язу гомілки та литці, і завершує огляд оглядом з голови до ніг. У цій позі суддя зможе оглянути м'язи стегна і литки в профіль, що допоможе більш точно оцінити їх порівняльний розвиток.

3. Подвійний біцепс спиною

Стоячи спиною до суддів, учасник повинен зігнути руки, як у позі "Передній подвійний біцепс", тримати кисті рук відкритими, відставити одну ногу назад, спираючись на пальці. Потім він повинен скоротити м'язи рук, а також м'язи плечей, верхньої та нижньої частини спини, м'язи стегна та литок.

Суддя оглядає всю статуру, з голови до ніг, спостерігаючи за загальними лініями тіла і балансом, контурами кожної частини тіла, досягнутими за рахунок розвитку відповідних м'язів, а також за загальними пропорціями і симетрією тіла. Суддя також звертатиме увагу на щільність м'язів, низький рівень жиру в організмі і загальний баланс.

4. Трицепс збоку

Учасник може вибрати будь-яку сторону для цієї пози, щоб показати "кращу" руку. Вона повинна стояти лівим або правим боком до суддів, обличчям до суддів, груди випнуті, живіт втягнутий, і завести обидві руки за спину, захопивши передню руку за зап'ястя задньою рукою. Рука, найближча до суддів, повинна бути випрямлена і зігнута в лікті, з відкритою кистю, великим і середнім пальцями разом, долонею вниз і в горизонтальному положенні. Учасниця повинна натиснути на передню руку, викликаючи тим самим скорочення трицепса. Задня нога повинна бути зігнута в коліні, а стопа повинна рівно стояти на підлозі. Нога, найближча до суддів, випрямлена, зігнута в коліні, винесена вперед і спирається на носки.

ДОДАТОК 4: ФОТОГРАФІЇ



WOMEN'S PHYSIQUE

QUARTER TURNS



12



WOMEN'S PHYSIQUE

MANDATORY POSES

