

ФЕДЕРАЦІЯ БОДІБІЛДИНГУ УКРАЇНИ

ЖІНОЧИЙ АРТИСТИЧНИЙ ФІТНЕС

1 - Вступ

Жіночий артистичний фітнес був офіційно визнаний новою спортивною дисципліною Виконавчою радою IFBB та Міжнародним конгресом IFBB 06 листопада 2020 року в Санта-Сусанна, Іспанія.

1.1 Загальні положення

Правила IFBB з жіночого артистичного фітнесу складаються з положень, політик, директив та рішень, призначених для керівництва IFBB та членів в адмініструванні спорту жіночого артистичного фітнесу.

1.2 Правила:

Певні адміністративні та технічні правила, викладені в Розділі 1: Загальні правила, є однаковими для жіночого артистичного фітнесу і тому не повторюються в цьому розділі.

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:

Чемпіонат світу з фітнесу (включаючи жіночий акробатичний фітнес, жіночий артистичний фітнес, чоловічий фітнес, жіночий фітнес, жіночий бодіфітнес, жіноче бікіні, жіночий велнес, змішані пари, фітнес-пари):

Протягом чотирьох днів (три ночі) відповідно до наступної шкали:

a. Три або більше учасників - два делегати

b. Один або два учасники - один делегат

Примітка 1: Максимально допустима кількість спортсменів, що беруть участь у змаганнях від 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) згідно з наступною шкалою:

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

Примітка 1: Максимально допустима кількість 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 - Категорії

3.1 Категорії:

Змагання зі спортивного фітнесу серед жінок на Чемпіонаті світу відкриті в наступних категоріях:

1. У змаганнях зі спортивного фітнесу серед жінок на світовому рівні існують три категорії, які на даний момент є наступними:

a. Клас А: до 163 см включно

b. Клас С: до 168 см включно

c. Клас Е: Понад 168 см

2. На змаганнях світового рівня з артистичного фітнесу серед юніорів та юніорок існує дві категорії, які наразі розподілені наступним чином

- Від 16 до 20 років включно:

a. Одна відкрита категорія

- від 21 до 23 років включно:

a. Одна відкрита категорія

3. Категорія може бути проведена лише за наявності не менше 5 спортсменів. Якщо менше 5 спортсменів, категорії будуть об'єднані, де це можливо.

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

4. Додаткові категорії: Учасниці в категорії "Артистичний фітнес" можуть також брати участь в категорії "Жіноче бікіні" та в категорії "Жіноча фітнес-модель" на одних і тих же змаганнях, якщо вони відповідають певним вимогам, обов'язковим для кожної з цих категорій.

4 - Раунди

4.1 Раунди:

Жіночий артистичний фітнес складатиметься з наступних п'яти раундів:

1. Попереднє визначення: Відбірковий раунд (Чвертьфінал)

2. Суддівство: Раунд 1 (Фітнес-програми)

3. Попереднє оцінювання: Раунд 2 (Чверть обертів, порівняння в чверть обертах) 4. Фінал: Раунд 3 (Художня гімнастика)

5. Фінал: Раунд 4 (Індивідуальна презентація та чверть обороту x 2)

5 - Попереднє оцінювання: Відбірковий раунд

5.1 Загальні положення:

У жіночому артистичному фітнесі немає відбіркового раунду. Всі учасниці виконують свої фітнес-програми (Раунд 1), а потім чотири повороти на чверть (Раунд 2). Найкращі 6 учасниць за результатами попереднього раунду пройдуть до фіналу.

Розклад попередніх змагань у кожній категорії буде опублікований після офіційної реєстрації спортсменів. Для того, щоб мати час розігрітися і переодягнутися в одяг для позування, учасники повинні бути в зоні розминки за лаштунками щонайменше за 45 хвилин до початку суддівства у своїй категорії. Всі учасники несуть повну відповідальність за те, щоб бути присутніми і готовими до змагань, коли їхня категорія буде викликана на сцену, в іншому випадку вони можуть бути виключені зі змагань.

6 - Форма одягу для Раунду 1 та Раунду 3 (Фітнес-програми)

6.1 Форма одягу для 1-го та 3-го раундів:

Форма одягу для 1-го та 3-го турів повинна відповідати наступним критеріям:

1. Учасники можуть одягатися так, як вони вважають за потрібне для виконання своїх програм, за винятком випадків, описаних нижче.

2. Стрінги G категорично заборонені. Стрінги G не можна одягати поверх купальників, панчіх в сіточку або колготок. Також стрінги G не можна носити під спідницею або іншим під спідницею або іншим видом верхнього одягу, щоб відкрити сідниці під час руху учасниці по сцені.

Нижній край бікіні повинен закривати щонайменше 1/2 сідниць протягом всієї програми. 3. Спортивне взуття може бути взуте на розсуд учасниці.

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

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

6.3 Повсякденне вбрання буде перевірено під час офіційної реєстрації спортсмена та за лаштунками перед тим, як учасник буде допущений на сцену. Якщо спортивна форма не відповідає стандартам IFBB, спортсменці буде надано п'ять (5) хвилин на виправлення, якщо вона не виконає вимоги, спортсменка буде дискваліфікована.

6.4 Національні федерації та головні делегати несуть відповідальність за те, щоб їхні спортсмени з фітнесу були повністю ознайомлені з Правилами IFBB, як описано в цьому розділі.

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

7 - Визначення результатів: Представлення Раунду 1 (Фітнес-програми)

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

7.1 Процедура Раунду 1:

Раунд 1 буде проходити наступним чином:

1. Кожна учасниця буде викликана на сцену в порядку нумерації для виконання художньої фітнес-програми під музику за власним вибором, тривалість якої не повинна перевищувати 90 секунд.

2. Кожна учасниця буде представлена за номером, ім'ям та країною.

3. З міркувань безпеки використання масла для тіла під час рутинного раунду суворо заборонено.

4. Використання реквізиту заборонено

5. Жоден учасник не має права використовувати будь-який пристрій, який залишає на помості матеріал, що 1) становить загрозу безпеці для інших учасників, та/або 2) вимагає очищення або ремонту помосту перед подальшим використанням.

6. Учасник повинен входити і виходити на сцену для виконання програми без допомоги будь-якої іншої особи або осіб, наприклад, його не можна виносити на сцену.

8 - Визначення результатів: Оцінювання Раунду 1

8.1 Оцінювання Раунду 1:

Виставлення балів у Раунді 1 відбувається наступним чином:

1. Використовуючи Форму 3, озаглавлену "Індивідуальні місця суддів (попереднє визначення)", кожен суддя розставляє спортсменів з 1-го по останнє місце, 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 отримують від суддів Форму 3, а потім переписують

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

3. Якщо в "Підсумковому рахунку Раунду 1" виникає рівність балів, не потрібно негайно розривати, оскільки "Підсумковий рахунок Раунду 1" повинен бути доданий до "Підсумкового рахунку Раунду 2" для отримання "ВИЗНАЧАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТУ".

9 - Визначення результатів: Оцінювання Раунду 1

9.1 Оцінювання Раунду 1:

Раунд 1 буде оцінюватися за наступними критеріями:

Кожен суддя оцінює програму, зосереджуючись на художньому вираженні в танцювальній хореографії з різноманітним темпом, деякими елементами сили та гнучкості, стилем, індивідуальністю, спортивною координацією та загальним виконанням. Програма може базуватися на сучасному танці, аеробіці, танцях, вуличних танцях тощо. Обов'язкових елементів немає, але

спортсменам не дозволяється виконувати акробатичні та складні гімнастичні рухи, такі як будь-які види перекидів (сальто), сальто на руках, повітряне колесо, оберти, сальто з пірнанням або будь-які комбінації цих елементів.

9.2 Судді нагадують, що під час цього раунду вони оцінюють ТІЛЬКИ артистичну фітнес-програму, а НЕ фізичну форму. Більш детальна інформація у Додатку 4 до цього розділу.

10 - Упередження: Форма одягу для Раунду 2 та Раунду 4 (Чверть обороту)

10.1 Сукня для 2 та 4 раундів:

Сукня для Раунду 2 та Раунду 4 (роздільне бікіні) повинна відповідати наступним критеріям:

1. Бікіні має бути непрозорим, роздільним.

2. Колір, тканина, текстура, орнамент і стиль бікіні, а також колір і стиль взуття на високих підборах залишаються на розсуд учасниці, за винятком зазначених нижче.

3. Взуття на платформі більше не дозволяється. Товщина підошви туфель на високих підборах не повинна перевищувати 1 см, а висота шпильки не повинна перевищувати 12 см.

4. Нижня частина бікіні повинна закривати щонайменше 1/2 сідничного м'яза і всю лобову область. Бікіні повинно бути в хорошому смаку. Стрінги суворо заборонені.

5. Вбрання буде перевірено під час офіційної реєстрації спортсменів. 10.2 Волосся може бути укладене.

10.3 За винятком обручки, браслетів і сережок, ювелірні прикраси носити заборонено. Учасники не повинні носити окуляри, годинники, кулони, намиста, перуки або штучні допоміжні засоби для фігури, за винятком грудних імплантатів. Імплантати або ін'єкції рідини, що викликають зміну природної форми будь-яких інших частин або м'язів тіла, суворо заборонені і можуть призвести до дискваліфікації учасника.

10.4 Використання автозасмаги та бронзантів, 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 автозасмаги. 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, незалежно від того, чи нанесені вони в складі лосьйону та/або крему для засмаги або окремо, незалежно від того, хто наніс їх на тіло учасника.

10.5 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 його екіпірування не відповідає цим вимогам.

11 - Попереднє оцінювання: Представлення Раунду 2 (Чверть обертів)

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

11.1 Презентація Раунду 2:

Процедура проведення Раунду 2 буде наступною:

1. Весь склад виводиться на сцену, в нумерованому порядку і в одну лінію. Кожен півфіналіст буде представлений за номером, назвою та країною. Рішення приймається Головним суддею, який інформує про це Ведучого або Диктора.

2. Учасники будуть розділені на дві однакові за чисельністю групи і розміщені на сцені таким чином, щоб одна група знаходилася ліворуч від сцени, а інша - праворуч 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 поворотів на чверть обороту.

4. Головний суддя IFBB буде направляти учасників через чотири чверті повороту, а саме

- a. Четверть обороту направо
- b.
- c. b. Четверть обороту назад

- c. Четверть обороту направо

- d. Четверть обороту вперед

Примітка 1: Детальний опис поворотів на чверть у жіночому спортивному фітнесі наведено у Додатку 1 до цього розділу.

Примітка 2: Учасниці не повинні жувати жуйку або будь-які інші продукти під час виступу на сцені.

Примітка 3: Учасниці не можуть пити будь-які рідини на сцені.

5. Початкове групування учасників і виконання чвертей повороту призначене для того, щоб допомогти суддям визначити, які учасники візьмуть участь у наступних порівняннях.
6. Всі судді подають свої індивідуальні пропозиції щодо першого порівняння п'яти найкращих спортсменів Головному судді IFBB. На їх основі Головний суддя формує першу порівняльну таблицю. Кількість спортсменів, які будуть порівнюватися, визначається Головним суддею, але не менше трьох і не більше десяти спортсменів будуть порівнюватися одночасно.

Потім суддів можуть попросити подати індивідуальні пропозиції для другого порівняння наступних п'яти спортсменів, включаючи спортсменів, які 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.

7. Всі індивідуальні порівняння будуть проводитися в центрі сцени.
8. Після завершення останнього порівняння всі учасники повинні повернутися в одну лінію, в нумерованому порядку, перед тим, як покинути сцену.

12 - Попереднє оцінювання: Підрахунок очок Раунду 2

12.1 Підрахунок очок у турі 2:

Підрахунок балів у Раунді 2 відбувається наступним чином:

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

2. Статистики 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 суддів дев'ять) або один найвищий і один найнижчий (якщо суддів менше дев'яти) для кожного учасника, додають п'ять балів, що залишилися, щоб отримати "Проміжний результат Раунду 2" і "Місце Раунду 2". Учасник з найнижчою проміжною оцінкою отримує 1 місце, а учасник з найвищою проміжною оцінкою - 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 у "ОЦІНЦІ ПРЕДВЗЯТТЯ", 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 раунду.

Примітка 1: Процедура методу відносного розміщення:

Оцінки кожного окремого судді для спортсменів з однаковими результатами будуть порівнюватися по колонці за колонкою, при цьому крапка ставиться над номером спортсмена, який посів краще місце. Усі дев'ять балів основного судді (окрім альтернативних суддів) будуть включені до підрахунку результатів у разі рівності балів. Кількість очок буде підрахована для кожного спортсмена з рівним результатом. Спортсмен з більшою кількістю очок буде оголошений переможцем у випадку рівності очок і отримує краще місце.

5. Бали, отримані в попередньому заліку, будуть використані для розміщення 15 найкращих спортсменів з 1-го по останнє місце. 6 найкращих учасників за результатами попереднього оцінювання вийдуть у фінал і розпочнуть фінал з нульовою кількістю балів.

7.6 найкращих фіналістів будуть оголошені одразу після попереднього оцінювання.

13 - Попереднє оцінювання: Оцінювання Раунду 2

13.1 Оцінювання 2 туру:

Загалом, оцінка жіночої статури в жіночому артистичному фітнесі базується на тих же критеріях, що і в жіночому бікіні:

1. Оцінка повинна враховувати всю статуру в цілому. Оцінка, починаючи із загального враження від статури, повинна враховувати волосся; загальний розвиток і форму тіла; презентацію збалансованої, пропорційно і симетрично розвиненої, повної статури; стан шкіри і відтінок; здатність спортсменки презентувати себе з упевненістю, врівноваженістю і грацією.

2. Статура повинна оцінюватися за рівнем загального тонусу тіла, досягнутого завдяки спортивним зусиллям і дієті. Частини тіла повинні мати гарний і пружний вигляд зі зменшеною кількістю жиру, але можуть мати "м'якший" і "гладший" вигляд, ніж у бодіфітнесі. Статура не повинна бути ні надмірно м'язистою, ні надмірно сухорлявою і не повинна мати м'язових розшарувань та/або смуг. Фігури, які вважаються занадто м'язистими, занадто твердими або занадто худими, повинні бути знижені.

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

4. Оцінка суддею статури спортсмена повинна включати весь виступ спортсмена, від моменту виходу на сцену до моменту, коли він йде зі сцени. Завжди потрібно дивитися на учасника Артистичного фітнесу з акцентом на "здорову та підтягнуту" статуру, в привабливо представленому "Загальному образі".

5. Нагадуємо суддям, що це не змагання з бодіфітнесу. Учасники повинні мати рельєфні м'язи, але не розділені, рельєфні, дуже низький рівень жиру, сухість або щільність, які спостерігаються на змаганнях з бодіфітнесу. Будь-який учасник, який демонструє ці ознаки, повинен бути знятий з змагань.

Більш детальна інформація у Додатку 1 до цього розділу.

14 - Фінал

14.1 Процедури:

Шість найкращих спортсменів за результатами попереднього суддівства виходять у фінал, який складається з двох раундів за наступною схемою:

1. Раунд 3: Артистична фітнес-програма.
2. Раунд 4: Чверть обертів.

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

15.1 Костюм для Раунду 3 повинен відповідати тим же критеріям, що описані в Статті 6. Примітка: Учасники можуть використовувати інший костюм, ніж у Раунді 1, але він все одно повинен відповідати стандартам смаку і пристойності, як описано в Статті 6.

16 - Фінал: Презентація 3-го раунду

16.1 Процедура проведення 3-го раунду є наступною:

1. 6 найкращих фіналістів, одягнені у свої художні 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, ім'ям та країною.
3. Використання реквізиту заборонено.

17 - Фінал: Підрахунок балів 3-го раунду

17.1 Підрахунок балів 3-го туру здійснюється наступним чином:

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

18 - Фінал: Оцінювання Раунду 3

18.1 Оцінювання Раунду 3 (Фітнес-програми) відповідно до Статті 9; однак, судді повинні пам'ятати про те, що у фіналі учасник може продемонструвати інший стан, ніж під час попереднього суддівства. Тому судді повинні переконатися, що цей раунд оцінюється зі "свіжої" точки зору, гарантуючи, що всі учасники отримують справедливую оцінку на основі їх виступу в цьому раунді.

Більш детальна інформація у Додатку 2 до цього розділу.

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

19.1 Костюм для Раунду 4 повинен відповідати тим же критеріям, що описані в Статті 10.

Примітка: Учасники можуть використовувати інший костюм, ніж у Раунді 2, але він все одно повинен відповідати стандартам смаку і пристойності, як описано в Статті 10.

20 - Фінал: Презентація 4-го раунду

20.1 Процедура проведення 4-го раунду полягає в наступному:

1. 6 найкращих фіналістів будуть викликані на сцену, один за одним, у порядку зростання номерів, і виконують I-ходьбу:

- Учасниця виходить на середину сцени, зупиняється і виконує чотири різні позицій на свій вибір.

- Потім учасниця йде до лінії в задній частині сцени.

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

3. Головний суддя IFBB спрямовує учасниць, як групу, через чотири чверті повороту в нумерованому порядку, а потім у зворотному порядку. Виконуючи кожен поворот, учасники повинні стояти нерухомо.

4. Ці чверті повороту виконуються наступним чином:

- Стойка на місці: учасники стоять, поклавши одну руку на стегно, а одну ногу

злегка відставленою в сторону. Стояння в симетричній стійці на двох ногах є некоректним. Учасник, який стоїть у такій позиції, може бути поставлений суддями на землю або навіть вигнаний зі сцени.

- Чверть оберту направо: учасники виконують перший чверть оберту направо. Вони стоять лівим боком до суддів, верхня частина тулуба злегка повернута до суддів, а обличчя дивиться на суддів. Права рука лежить на правому стегні, ліва рука опущена вниз і трохи відведена назад від центральної лінії тіла, ліве стегно злегка підняте, ліва нога (найближча до суддів) злегка зігнута в коліні, ліва стопа стоїть на носках близько до центральної лінії тіла.

- Чверть оберту назад: учасники виконують наступний чверть оберту направо і стають спиною до суддів. Вони повинні стояти прямо, не нахиляючи верхню частину тіла вперед, поклавши одну руку на стегно, а одну ногу злегка відставивши в сторону. Друга рука звисає вздовж тіла, злегка відведена в сторону, з відкритою долонею і прямими, естетично сформованими пальцями. Конкурсантам не дозволяється повертати верхню частину тіла до суддів, вони повинні стояти обличчям до задньої частини сцени весь час під час порівняння. Стояння в симетричній стійці є некоректним. Учасник, який стоїть в такій позиції, може бути поставлений суддями на землю або навіть вигнаний зі сцени.

- Три кроки вперед: за командою Головного судді або Режисера учасники роблять 3 кроки вперед, у напрямку до задньої частини сцени, а потім зупиняються і виконують стійку на спині.

- Чверть обороту направо: учасники виконують наступний чверть обороту направо і стають правим боком до суддів, злегка повернувши верхню частину тулуба до суддів і дивлячись на них обличчям. Ліва рука лежить на лівому стегні, права рука опущена вниз і трохи відведена назад від центральної лінії тіла, праве стегно злегка підняте, права нога (найближча до суддів) злегка зігнута в коліні, права стопа стоїть на носках близько до центральної лінії тіла.

- Чверть оберту вперед: учасники виконують останній чверть оберту праворуч і стають у стійку перед собою.

- Три кроки вперед: за командою Головного судді або Режисера-постановника учасники роблять 3 кроки вперед, до передньої частини сцени, після чого зупиняються і виконують стійку на місці.

5. Детальний опис поворотів на чверть наведено в Додатку 1 до цього розділу.

6. Режисер-постановник змінює порядок розташування учасників у строю, а головний суддя направляє учасників через сцену.

Головний суддя ще раз проведе учасників через чотири чверті повороту. 7. Після завершення чвертей повороту учасники сходять зі сцени.

21 - Фінал: Підрахунок очок Раунду 4

21.1 Підрахунок очок у Раунді 4 здійснюється наступним чином:

1. Судді, використовуючи Форму 6, яка називається "Індивідуальні місця суддів (Фінал)", і використовуючи ті ж критерії суддівства, що і під час попереднього суддівства, розставляють учасників з 1-го по 6-е місце, не даючи двом спортсменам однакових місць.

2. Статисти отримують від суддів Форму 6, а потім перепишуть

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 "Підсумкові бали 4-го раунду". Бали, отримані на попередньому етапі (Раунд 1 і Раунд 2), не враховуються у фіналі. Кожен учасник починає фінал з "нульовими балами".

3. Потім статисти додають "Проміжний результат 3-го раунду" до "Проміжного результату 4-го раунду", щоб отримати "ФІНАЛЬНИЙ РЕЗУЛЬТАТ" та "ФІНАЛЬНЕ МІСЦЕ". Бали, отримані на попередніх етапах (Раунди 1 і 2), не враховуються у фіналі. Кожен учасник починає фінал з "нульовими балами". Учасник з найнижчим "ФІНАЛЬНИМ БАЛОМ" отримує 1 місце, а учасник з найвищим "ФІНАЛЬНИМ БАЛОМ" отримує 6 місце.

4. Якщо у "Проміжному рахунку 4-го раунду" виникає рівність балів, не потрібно негайно розривати, оскільки "Проміжний рахунок 4-го раунду" повинен бути доданий до "Проміжного рахунку 3-го раунду", щоб отримати "ПІДСУМКОВИЙ РЕЗУЛЬТАТ".

5. Якщо в "ПІДСУМКОВОМУ РЕЗУЛЬТАТІ" буде нічия, вона буде розбита спочатку за допомогою "Додаткового результату 4-го раунду". Якщо нічия все ще існує, буде використаний метод "Відносного місця" і "Проміжний результат 4-го раунду" спортсмена (див. Статтю 12, пункт 4).

22 - Фінал: Оцінювання Раунду 4

22.1 Раунд 4 оцінюється за тими ж критеріями, що описані у Статті 13 (Чверті повороту). Більш детальна інформація в Додатку 1.

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

23 - Фінал: Церемонія нагородження

23.1 Церемонія нагородження:

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

Президент IFBB або вища посадова особа IFBB на змаганнях, у супроводі інших офіційних осіб, запрошених 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 проміжку часу для фотографування, а також виконувати команди головного судді або режисера-постановника IFBB. Під час церемонії нагородження учасникам не дозволяється демонструвати прапор своєї країни. Очікується, що учасники приймуть свої місця, медалі та/або нагороди і візьмуть участь у церемонії нагородження до завершення (фотосесія). Учасник, який демонстративно демонструє своє несхвалення та/або залишає сцену до закінчення церемонії нагородження, може бути дискваліфікований.

24 - Загальна категорія та нагорода

24.1 У жіночому артистичному фітнесі Загальна категорія складається з

а. Старший жіночий артистичний фітнес (максимум три чемпіонки)

b. Юніорський жіночий артистичний фітнес (максимум дві чемпіонки)

24.2 Загальна категорія проводиться наступним чином:

1. Відразу після церемонії нагородження в останній категорії акробатичного фітнесу, переможці категорії будуть виведені на сцену в нумерованому порядку і в одну лінію, одягнені в свої костюми для раунду оцінки статури (Чверть обороту).

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

3. Після завершення чверті повороту учасники залишають сцену.

4. Судді використовують Форму 6, яка називається "Індивідуальні місця суддів (фінал)", для розміщення спортсменів від 1-го до останнього.

5. Статисти, використовуючи Форму 5, озаглавлену "Заліковий лист (Статисти)", підраховують бали, щоб отримати "Загальний бал категорії, частина 1".

6. У разі рівності балів у "Загальному заліку категорії за частину 1" не потрібно негайно розривати цю рівність, оскільки "Загальний залік категорії за частину 1" повинен бути доданий до "Загального заліку категорії за частину 2", щоб отримати "ЗАГАЛЬНИЙ ЗАЛІК КАТЕГОРІЇ" та "ЗАГАЛЬНЕ ЗАЛІК КАТЕГОРІЇ".

7. Потім, після виступу на сцені кількох наступних категорій, переможці фітнес-категорій, одягнені у свої спортивні костюми, будуть викликані на сцену, індивідуально і в порядку номерів, щоб виконати свою індивідуальну фітнес-програму під власний вибір музики, тривалість якої не повинна перевищувати 90 секунд.

8. Судді будуть використовувати Форму 6, яка називається "Суддівська індивідуальна оцінка (фінал)", для розміщення спортсменів з 1-го до останнього місця.

9. Статисти отримують Форму 6 від суддів, а потім переписують суддівські місця у Форму 5, яка називається "Заліковий лист (Статисти)", підраховують бали, щоб отримати "Загальний бал категорії, частина 2". Потім вони складуть "Загальний бал категорії, частина 1" з "Загальним балом категорії, частина 2", щоб отримати "ЗАГАЛЬНИЙ КАТЕГОРИЧНИЙ РЕЗУЛЬТАТ" і "ЗАГАЛЬНЕ КАТЕГОРИЧНЕ МІСЦЕ".

10. У разі рівності балів у "ЗАГАЛЬНОМУ РЕЗУЛЬТАТІ КАТЕГОРІЇ", спочатку буде визначено "Загальний результат категорії за частиною 1". Якщо нічия все ще існує, буде використаний метод "Відносного місця" і "Загальний результат категорії, частина 1" спортсмена (див. статтю 13, пункт 4).

11. "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.

25 - Результати класифікації команд та нагородження

25.1 Кращі національні команди:

В залік кращих національних команд входять

- 2 найкращі спортсменки з артистичного фітнесу серед жінок на Чемпіонаті з фітнесу* - Чемпіонат серед юніорів:* - Чемпіонат серед юніорок:.

-- 1 найкраща спортсменка в категорії Юніорський жіночий артистичний фітнес 16-20 років

-- 1 найкраща спортсменка в категорії "Артистичний фітнес серед юніорок 21-23 роки

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

Детальну процедуру підрахунку командного заліку можна знайти в розділі 1: Загальні правила, стаття 18.

12

Головні делегати або керівники команд з 3 найкращих країн отримують нагороди від імені своїх областей.

ДОДАТОК 1 ЯК ОЦІНЮВАТИ ЗМАГАННЯ З ХУДОЖНЬОГО ФІТНЕСУ СЕРЕД ЖІНОК

ВСТУП:

Судді повинні пам'ятати, що вони судять змагання з ЖІНОЧОГО АРТИСТИЧНОГО ФІТНЕСУ. Надмірна мускулістість, судинність, рельєфність м'язів та/або худорлявість на дієті не вважатимуться прийнятними, якщо їх демонструє учасниця фітнесу, і тому повинні бути знижені в оцінці.

ЗАГАЛЬНА ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Судді повинні пам'ятати, що постава та осанка учасника під час виступу на сцені повинні враховуватися протягом усього часу. Загальний образ повинен демонструвати врівноваженість, жіночність і впевненість у собі. Це особливо актуально в усі моменти, коли учасниця виконує I-хід у фіналі, стоячи в строю і під час порівняння чвертей поворотів. Стоячи в строю, учасники повинні бути застережені від прийняття напруженої пози, демонстрації мускулатури.

Розслаблена позиція в строю означає, що учасник стоїть прямо, обличчям до суддів, з однією рукою, покладеною на стегно, і однією ногою, злегка відставленою вбік. Друга рука висить збоку.

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

За команду головного судді IFBB учасники, які стоять у шерензі, повинні виконати позицію "Фронт".

ЧЕТВЕРТІ ПОВОРОТИ

Спортсменці, яка, незважаючи на попереднє попередження Головного судді IFBB, виконує повороти на чверть або стоїть у шерензі неправильно, буде показана жовта картка. Якщо вона продовжує робити це, вона буде переміщена на одне місце вниз у результатах цього раунду.

Виконуючи кожен чверть оберту, учасники повинні стояти нерухомо. М'язи спини повинні бути оголені природним чином, без максимального скорочення, як у бодібілдерів.

Виконуючи кожен чверть оберту, учасники стоятимуть нерухомо.

Позиція спереду:

Учасники стоять прямо, голова та очі спрямовані в тому ж напрямку, що й тіло, одна рука лежить на стегні, а одна нога трохи відставлена вбік. Друга рука звисає вздовж тіла, злегка відведена в сторону, з відкритою долонею і прямими, естетично сформованими пальцями. Коліна зігнуті, живіт втягнутий, груди випнуті, плечі відведені назад. Стояння в симетричній стійці є некоректним. Учасник, який стоїть в такій позиції, може бути поставлений суддями на землю або навіть вигнаний зі сцени.

Чверть обороту направо (лівим боком до суддів):

Учасники виконують перший чверть обороту направо. Вони стоять лівим боком до суддів, верхня частина тулуба злегка повернута до суддів, а обличчя дивиться на суддів. Права рука лежить на правому стегні, ліва рука опущена вниз і трохи відведена назад від центральної лінії тіла, з відкритою долонею і прямими, естетично сконфігурованими пальцями. Ліве стегно злегка підняте, ліва нога (найближча до суддів) злегка зігнута в коліні, ліва стопа стоїть на носках близько до центральної лінії тіла.

Чверть оберту назад:

Учасники виконують наступний чверть оберту направо і стають спиною до суддів. Вони повинні стояти прямо, не нахилиючи верхню частину тіла вперед, поклавши одну руку на стегно, а одну ногу злегка відставивши в сторону. Друга рука звисає вздовж тіла, злегка відведена в сторону, з відкритою долонею і прямими, естетично сформованими пальцями. Коліна зігнуті, живіт втягнутий, груди випнуті, плечі відведені назад. Вигин попереку природний або з невеликим лордозом, верхня частина спини пряма, голова піднята вгору. Учасникам не дозволяється повертати верхню частину тіла до суддів, під час порівняння вони повинні весь час стояти обличчям до задньої частини сцени. Стояння в симетричній стійці є некоректним. Учасник, який стоїть в такій позиції, може бути поставлений суддями на землю або навіть вигнаний зі сцени.

Чверть обороту направо (правою стороною до суддів):

Учасники виконують наступний чверть обороту направо і стають правим боком до суддів, злегка повернувши верхню частину тулуба до суддів і дивлячись на них обличчям. Ліва рука лежить на лівому стегні, права рука опущена вниз і трохи відведена назад від центральної лінії тіла, з відкритою долонею і прямими, естетично сконфігурованими пальцями. Праве стегно злегка підняте, права нога (найближча до суддів) злегка зігнута в коліні,

права нога стоїть на носках близько до центральної лінії тіла.

ДОДАТОК 2: ЯК ОЦІНЮВАТИ АРТИСТИЧНИЙ ФІТНЕС ЧВЕРТЬ ОБЕРТІВ У ЖІНОК

При оцінюванні слід брати до уваги всю статуру. Оцінка, починаючи із загального враження від статури, повинна враховувати зачіску, макіяж і обличчя, загальний розвиток і форму тіла; презентацію збалансованої, пропорційно і симетрично розвиненої, повної статури; стан шкіри і відтінок; здатність спортсменки презентувати себе з упевненістю, врівноваженістю і грацією. Оскільки розвиток мускулатури і якість м'язів не оцінюється, судді повинні віддавати перевагу учасницям з гармонійною, пропорційною, класичною жіночою статурою, гарною поставою, правильною анатомічною будовою (включаючи каркас тіла, правильні вигини хребта, кінцівки і тулуб в хорошій пропорції, прямі ноги, не криві і не зігнуті в колінах). Вертикальні пропорції (довжина ніг до довжини верхньої частини тіла) і горизонтальні пропорції (ширина стегон і талії до ширини плечей) є одними з ключових факторів.

Статура повинна оцінюватися за рівнем загального тону тіла, який досягається за допомогою спортивних занять і дієти. Частини тіла повинні мати гарний і пружний вигляд зі зменшеною кількістю жиру, але можуть мати "м'якший" і "гладший" вигляд, ніж у бодіфітнесі. Статура не повинна бути ні надмірно м'язистою, ні надмірно сухорлявою і не повинна мати м'язових розшарувань та/або смуг. Тіла, які вважаються занадто м'язистими, занадто твердими, занадто сухими або занадто худими, повинні бути знижені в оцінці.

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

Оцінка суддею статури спортсменки повинна включати весь виступ, від моменту виходу на сцену до моменту, коли вона йде зі сцени. Завжди, учасниця бікіні фітнесу повинна розглядатися з акцентом на "здорову і підтягнуту" статуру, в привабливо представленому, вражаючому "Загальному пакеті".

Суддям нагадуємо, що це не змагання з бодіфітнесу. Учасники повинні мати рельєфні м'язи, але не розділені, рельєфні, дуже низький рівень жиру, сухість або твердість, які спостерігаються на змаганнях з бодіфітнесу. Будь-який учасник, який демонструє ці ознаки, буде знятий з змагань.

ДОДАТОК 3: ЯК ВИКОНУВАТИ ТА ОЦІНЮВАТИ І-ХОДЬБУ

І-ходьба виконується наступним чином:

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

Судді будуть оцінювати кожен учасницю за тим, наскільки добре вона демонструє свою фігуру в русі. Учасники оцінюються за тим, наскільки граціозно вони тримаються під час ходьби на сцену та вздовж неї. Темп, елегантність рухів, жестикуляція, "показуха", індивідуальність, харизма, присутність на сцені і чарівність, а також природний ритм повинні зіграти свою роль у визначенні остаточного місця кожного учасника.

ДОДАТОК 4 ОЦІНЮВАННЯ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

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

Знову ж таки, суддя повинен враховувати ЗАГАЛЬНЕ ВРАЖЕННЯ, тобто всю програму з моменту виходу спортсменки на сцену до моменту, коли спортсменка йде зі сцени. Нагадуємо суддям, що під час цих раундів вони оцінюють ТІЛЬКИ фітнес-програму, а НЕ статуру. Суддя повинен шукати добре поставлену і творчу програму, виконану в різному темпі/швидкості. Хоча обов'язкові рухи не є обов'язковими, програма повинна включати в себе

1. Елементи сили - наприклад, утримання в стійці, утримання на витягнутих ногах, стійки на руках, планшети та/або віджимання на одній руці.

Кількість силових рухів, їх ступінь складності та загальна креативність рухів повинні враховуватися при оцінюванні програми.

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

3. Елементи СИЛИ - повинні бути обмежені простими елементами.

Наступні акробатичні та складні гімнастичні елементи заборонені: - перекиди (сальто) - будь-який тип

- сальто на руках - будь-який тип

- повітряне колесо

- закруглення

- пірнаючий перекач

- будь-які комбінації вищезазначених елементів

4. ШВИДКІСТЬ або темп виконання вправи демонструє рівень серцево-судинної підготовки, витривалості та витривалості. Наприклад, якщо дві програми містять однаковий тип і кількість

рухів на силу, гнучкість і потужність, то програма, яка виконується в більш швидкому темпі, є більш складною для виконання за умови правильного виконання рухів.

Знову ж таки, суддя завжди повинен розглядати "Загальний пакет", а не просто суму окремих рухів. Існує компонент - елемент "шоу", який учасники вносять у фітнес-програму, що є унікальним для них і створює загальне враження. Це їхня індивідуальність, харизма, сценічна присутність і чарівність, а також природний ритм, який повинен зіграти свою роль у фінальному місці кожного учасника.