

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом Министерства спорта
Российской Федерации
от 7 марта 2019 г. № 190
с изменениями, внесенными
приказами Министерства спорта
Российской Федерации
от 28 июля 2020 г. № 579,
от 18 мая 2022 г. № 425

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «БОДИБИЛДИНГ»

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящие правила вида спорта «бодибилдинг» (далее – Правила) разработаны общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «бодибилдинг» (далее – Федерация) в соответствии с правилами Международной федерацией бодибилдинга и фитнеса (далее – ИФББ).

Настоящие Правила являются обязательными для всех организаций, проводящих официальные спортивные соревнования, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов по виду спорта «бодибилдинг» (далее – соревнования) на территории Российской Федерации.

Спортивные ситуации, не нашедшие отражения в настоящей редакции Правил трактуются в соответствии с Правилами ИФББ.

Официальные лица (представители команд, тренеры, спортсмены и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Бодибилдинг – вид спорта, включающий в себя спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова: «фитнес», «бодифитнес».

Фитнес – спортивная дисциплина, содержащие в своем наименовании слово «фитнес», включающие в себя 2 раунда: произвольная программа и сравнения в четырех последовательных поворотах.

Бодифитнес – спортивная дисциплина, содержащие в своем наименовании слово «бодифитнес», включающие в себя раунд сравнения в четырех последовательных поворотах.

1. ПРОГРАММА, КЛАССИФИКАЦИЯ И СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

1.1.1. Соревнования по бодибилдингу на территории Российской Федерации проводятся в соответствии с настоящими Правилами и утвержденным Положением о соревновании.

1.1.2. Программа соревнований и расписание по дням определяется Регламентом, разработанным и утвержденным Федерацией, и Положением о соревнованиях, утверждаемых соответствующим органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта Российской Федерации.

1.2. КЛАССИФИКАЦИЯ И СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ СОРЕВНОВАНИЙ

1.2.1. Соревнования классифицируются по виду и статусу.

1.2.2. Вид спортивных соревнований: лично-командные.

В личных соревнованиях определяются только личные места и результаты (очки) каждого спортсмена. Победитель соревнований определяется по наименьшей сумме мест.

Командный зачет среди субъектов Российской Федерации подводится, согласно сводным протоколам всех категорий, где спортсмены, занявшие места с 1 по 10 приносят очки для подсчета командных очков каждой команды.

Шкала баллов	
Место	Очки
1	16
2	12
3	9
4	7
5	6
6	5
7	4
8	3
9	2
10	1

После того, как определились три победившие команды, проводится церемония награждения. Очки начисляются спортсменам соревнований, выступающих в командном зачете среди субъектов Российской Федерации.

1.2.3. Статус соревнований:

- всероссийские соревнования, физкультурные мероприятия:
- чемпионат России;
- Кубок России;
- другие всероссийские соревнования, всероссийские физкультурные мероприятия среди лиц без ограничения верхней границы возраста;
- первенство России между субъектами Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста;
- другие всероссийские соревнования, всероссийские физкультурные мероприятия среди лиц с ограничением верхней границы возраста, чемпионат среди студентов.
- межрегиональные соревнования, физкультурные мероприятия:
- чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, Спартакиады одного или двух и более федеральных округов среди лиц без ограничения верхней границы возраста;
- первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, этапы одного или двух и более федеральных округов среди лиц с ограничением верхней границы возраста.

Соревнования, физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации и муниципальных образований:

- чемпионат субъекта Российской Федерации;
- Кубок субъекта Российской Федерации;
- другие соревнования субъекта Российской Федерации, физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации среди лиц без ограничения верхней границы возраста;
- первенство субъекта Российской Федерации;
- другие соревнования субъекта Российской Федерации, физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста;
- чемпионат муниципального образования, межмуниципальные соревнования среди лиц без ограничения верхней границы возраста;
- другие соревнования муниципального образования, физкультурные мероприятия муниципального образования среди лиц без ограничения верхней границы возраста;
- первенство муниципального образования, межмуниципальные соревнования среди лиц с ограничением верхней границы возраста;

- другие соревнования муниципального образования, физкультурные мероприятия муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста.

1.2.4. В чемпионате, Кубке и первенствах России участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации, в соответствии с утвержденным Положением о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

1.3. СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.3.1. Официальные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта.

Соревнования среди юниоров проводятся в следующих спортивных дисциплинах:

1. ростовая категория – абсолютная
2. фитнес – абсолютная категория
3. весовая категория 75кг
4. весовая категория 75+ кг

Соревнования среди мужчин проводятся в следующих спортивных дисциплинах в соответствующей последовательности:

1. весовая категория 70кг
2. весовая категория 75кг
3. весовая категория 80кг
4. весовая категория 85кг
5. весовая категория 90кг
6. весовая категория 95кг
7. весовая категория 100кг
8. весовая категория 100+ кг
9. ростовая категория – 171 см
10. ростовая категория – 175 см
11. ростовая категория – 180 см
12. ростовая категория – 180+ см
13. атлетик – рост 171 см
14. атлетик – рост 175 см
15. атлетик – рост 180 см
16. атлетик – рост 180 + см
17. фитнес – абсолютная категория

Соревнования среди юниорок проводятся в следующих спортивных дисциплинах в соответствующей последовательности:

1. весовая категория – абсолютная
2. фитнес – рост 163 см

3. фитнес – рост 163+ см
4. бодифитнес – рост 163 см
5. бодифитнес – рост 163+ см
6. фитнес – абсолютная категория

Соревнования среди женщин проводятся в следующих спортивных дисциплинах в соответствующей последовательности:

1. ростовая категория 163см
2. ростовая категория 163+см
3. фитнес – рост 163 см
4. фитнес – рост 163+ см
5. бодифитнес – рост 158 см
6. бодифитнес – рост 163 см
7. бодифитнес – рост 168 см
8. бодифитнес – рост 168+ см

В возрастных группах среди юниоров и юниорок, мужчин и женщин проводятся соревнования на звание абсолютного чемпиона в действующих спортивных дисциплинах.

Спортсмен имеет право выступать в одном соревновании только в одной спортивной дисциплине.

Спортсмен может быть допущен к соревнованиям в той же спортивной дисциплине старшей возрастной группы, следующей непосредственно за той, к которой он относится, если уровень его спортивной квалификации соответствует уровню квалификации старшей возрастной группы, указанной в Положении. На чемпионат России допускаются спортсмены, занявшие 1-3 место в Первенстве России.

1.3.2. Заявки на организацию и проведение всероссийских и межрегиональных соревнований для включения в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий следующего года должны быть направлены в Федерацию в письменной форме до 30 июня текущего года. Решение о месте проведения соревнований утверждается Президиумом Федерации.

1.3.3. Проводящая организация на месте проведения соревнований обязана обеспечить:

- За день до начала соревнований:
 - место проживания и питания, спортсменов, тренеров, представителей команд и судей;
 - место тренировок спортсменов;

- весы и ростомер для контроля собственного веса и роста спортсменов в местах проживания и тренировок;
- помещения с условиями и оборудованием для проведения комиссии по допуску спортсменов, технического совещания представителей команд и семинара судей, работы секретариата соревнований.

•В дни проведения соревнований:

- транспорт для спортсменов, тренеров, представителей команд и судей, от места проживания к месту проведения соревнований, при необходимости;
- техническую организацию и все соответствующие условия (оборудование, зал соревнований и дополнительные помещения с необходимой мебелью, технический персонал, скорую медицинскую помощь, прохладительные напитки и т. д.) для соревнований и тренировок, как это требуют настоящие

Правила, включая:

- ✓ зал соревнований;
- ✓ зал разминки;
- ✓ зону отдыха спортсменов;
- ✓ комнату оказания первой медицинской помощи;
- ✓ помещение для проведения отбора допинг-проб;
- ✓ пресс-центр;
- ✓ помещения для официальных лиц соревнований и почетных гостей;
- ✓ помещение для секретариата.

1.4. ВИДЫ СПОРТИВНЫХ САНКЦИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ

1.4.1. Любой участник соревнований (спортсмен, тренер, спортивный судья, представитель команды и пр.), дискредитирующий спорт своим неправильным поведением на соревнованиях, вблизи соревновательного помоста или в спортивном сооружении, или пытающийся неправомерно повлиять на результаты соревнований, должен быть официально предупрежден. Если нарушение продолжается, жюри, а в его отсутствие судьи, могут отстранить указанное лицо от соревнований и приказать ему покинуть место соревнования. Руководитель команды должен быть официально информирован о предупреждении и/или отстранении.

1.4.2. Жюри или судьи могут своим решением, принятым большинством голосов, немедленно отстранить участника соревнований, если они считают, что допущенное нарушение достаточно серьезно, чтобы повлечь за собой

немедленное отстранение, а не предупреждение. Руководитель команды должен быть информирован об отстранении.

1.4.3. Результат, достигнутый на соревнованиях отстранённым участником, решением жюри или судей может быть аннулирован.

1.4.4. К участникам соревнований могут применяться следующие санкции: предупреждение, выговор, отстранение, финансовое взыскание, дисквалификация, аннулирование результатов.

1.4.5. Запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований. Запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В случае нарушения команда дисквалифицируется с соревнований в полном составе.

АНТИДОПИНГОВЫЕ ПРАВИЛА

Федерация, являясь членом ИФББ, признаёт авторитет Международного антидопингового агентства (WADA) и Национальной антидопинговой организации РУСАДА.

Все члены Федерации (спортсмены, тренеры, судьи и прочие участники) несут ответственность и исполняют обязанности, определённые Всемирным антидопинговым кодексом, Антидопинговым кодексом ИФББ и Общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными приказом Минспорта России от 24 июня 2021 г. № 464 (далее – Общероссийские антидопинговые правила).

Все члены Федерации соглашаются нести обязательства согласно статье 10 Антидопинговых правил ИФББ.

В соответствии с пунктом 12.14.1 Общероссийских антидопинговых правил, ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока действия дисквалификации участвовать в спортивных соревнованиях ни в каком качестве.

2. ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА СЦЕНЕ

**спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании
слово**

- БОДИБИЛДИНГ

2.1. Раунд 1. Все спортсмены в каждой весовой/ростовой категории вызываются на сцену и выстраиваются в шеренгу по порядку номеров.

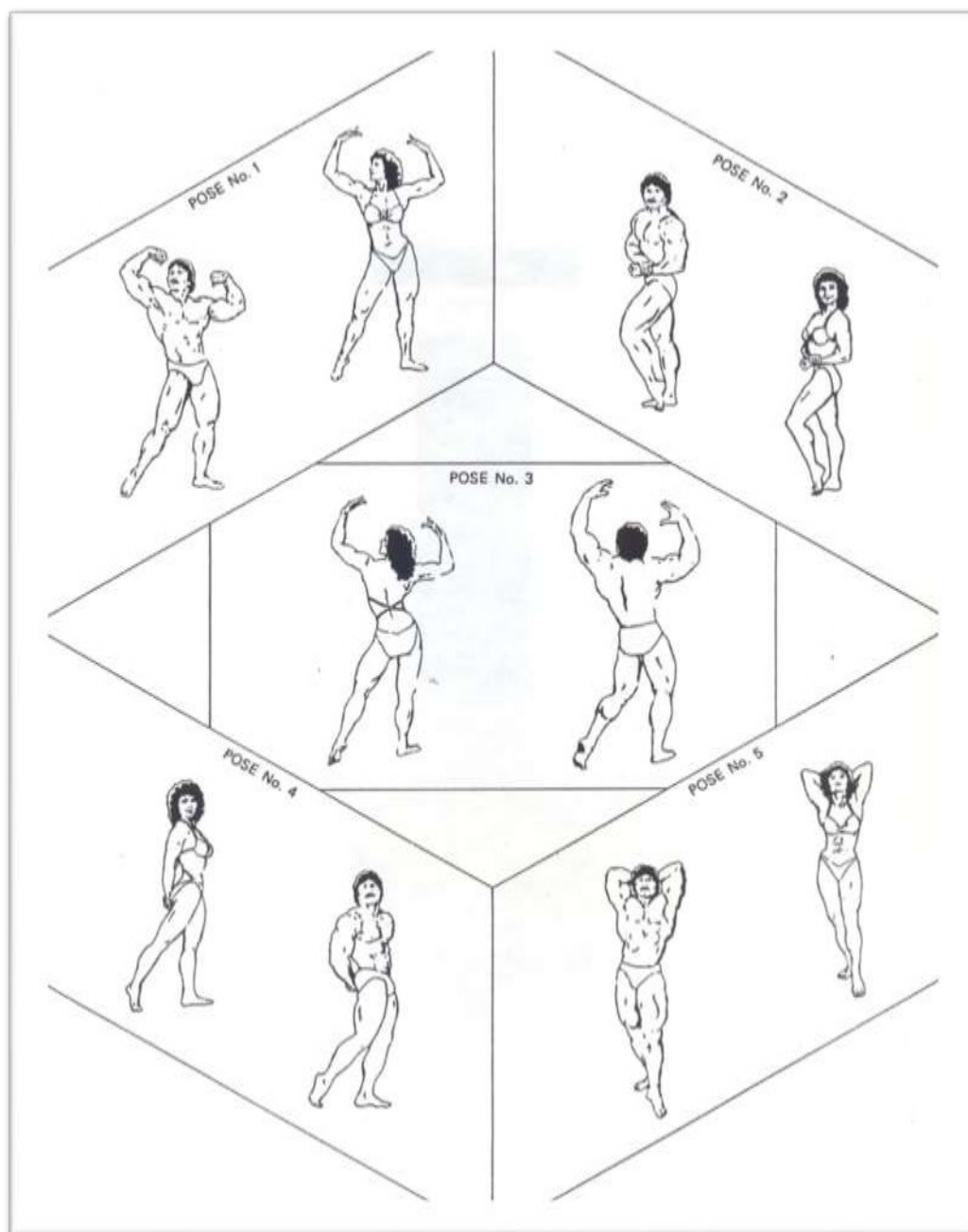
Судьям дается короткий промежуток времени на то, чтобы отметить номера участников в своих протоколах.

2.2. Спортсмены в группах не более пяти человек одновременно выполняют следующие четыре позы в центре сцены:

- а) двойной бицепс спереди;
- б) бицепс сбоку;
- в) двойной бицепс сзади;
- г) пресс-бедро, которые не оцениваются, но помогут судьям определить необходимые для них последующие сравнения.

2.3. После этого судьи переходят к сравнениям, определяя одинаковых по уровню подготовленности спортсменов для одновременного вызова не более пяти участников, с демонстрацией семи обязательных поз (пять поз для женщин):

- а) двойной бицепс спереди;
- б) широчайшие мышцы спины спереди (только для мужчин);
- в) бицепс сбоку;
- г) двойной бицепс сзади;
- д) широчайшие мышцы спины сзади (только для мужчин);
- е) трицепс сбоку;
- ж) пресс-бедро.



2.4. Раунд 2. Каждый из шести спортсменов, занявших места с 1 по 6 по результатам Раунда 1 приглашаются по порядку номеров для исполнения своей произвольной программы под музыку по своему выбору, длительность не более 60сек как для мужчин, так и для женщин.

2.5. Раунды 1 и 2 оцениваются судьями, и суммируются для выявления итоговых мест.

3. ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА СЦЕНЕ

**спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова
ФИТНЕС и БОДИФИТНЕС**

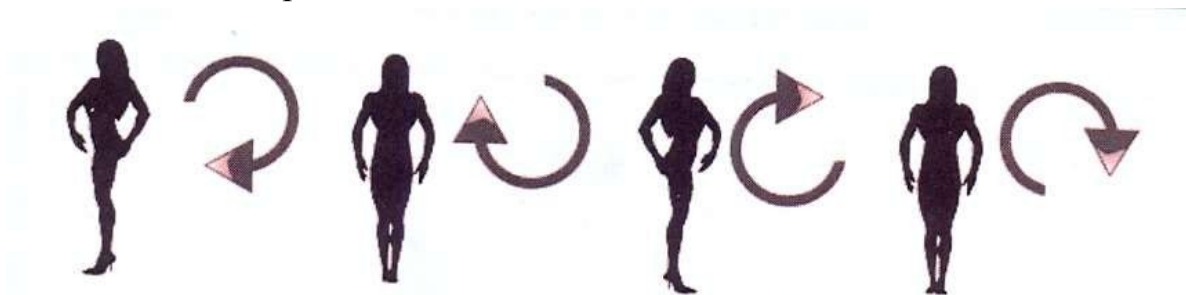
3.1. Раунд 1 – Произвольная программа (только для Фитнес). Каждый спортсмен/ка вызывается по порядку номеров для выполнения произвольной

программы под музыкальное сопровождение собственного выбора, продолжительностью не более 90 сек.

3.2. Судьи оценивают выступление с точки зрения стиля, личности, атлетической координации и общей артистичности. Судьи выделяют спортсменов, которые демонстрируют в движениях силу и гибкость, а также акробатические упражнения. В программу могут входить элементы аэробики, танца, акробатики или иная демонстрация атлетического таланта. Соревнующиеся должны обращать особое внимание на выбор костюма для выступления, т.к. он учитывается судьями. Допускается использование реквизита, предварительно одобренного организатором. При этом спортсменка сама должна принести на сцену и вынести со сцены свой реквизит. Судьи должны помнить, что в этом раунде оценивается только выступление в произвольной программе, а не физические данные.

3.3. Используя бланк «Листок судьи», каждый судья должен расположить спортсменов с 1-го места, точно указывая то место, на котором стоит определенный спортсмен по отношению к остальным спортсменам, не присваивая одинаковых мест. Судьи также могут использовать бланк «Личные пометки судьи», являющийся строго конфиденциальным.

3.4. Раунд 2. Спортсмены выходят на сцену и выстраиваются в шеренгу по порядку номеров для выполнения 4 поворотов на 90° , сначала всем одновременно, затем группами не более 5 человек. Судьи будут определять их собственные сравнения.



3.5. Главный судья вызывает на переднюю часть сцены спортсменок, согласно индивидуальным судейским заявкам на сравнения, для выполнения четырех поворотов на 90° , в группах не больше пяти участниц одновременно.

3.6. Используя бланк «Листок судьи», каждый судья должен расположить спортсменов с 1-го места, точно указывая то место, на котором стоит определенный спортсмен по отношению к остальным спортсменам, не присваивая одинаковых мест. Судьи также могут использовать бланк «Личные пометки судьи», являющийся строго конфиденциальным.

3.7. Секретари должны занести места спортсменов, распределенные судьями, в Сводный протокол. После этого вычеркиваются два высших и два низших места для каждого спортсмена.

3.8. При возникновении равного счета победитель определяется методом «сравнительного счета». Места, присужденные каждым судьей, спортсменам с равной суммой мест, сравниваются «колонка за колонкой». Над колонкой у спортсмена с меньшей суммой мест ставится точка. Для разрешения «ничьей» берутся в расчет результаты всех девяти судей. Количество точек подсчитывается для спортсменов с равной суммой мест. Победителем объявляется и получает лучшее место спортсмен, набравший большее количество точек.

3.9. Судейские листы должны храниться строго конфиденциально и допускаются к ним только Главный судья и секретари.

4. КРИТЕРИИ СУДЕЙСКОЙ ОЦЕНКИ

4.1. Каждый судья, основываясь на критериях оценки спортсменов (пропорции, симметрия, мышечный баланс и пр.), располагает спортсменов, начиная с 1-го места по последнее, согласно количеству участников в дисциплине, указывая то место, на котором стоит определенный спортсмен по отношению к остальным спортсменам. Спортсменам не могут быть присвоены одинаковые места. Места присваиваются, начиная с высшего – 1 места. При определении результатов, места, присвоенные судьями, суммируются и определяются итоговые занятые места.

При равенстве набранных мест, победитель определяется методом «сравнительного счета». Места, присужденные каждым судьей, спортсменам с равной суммой мест, сравниваются «колонка за колонкой». Над колонкой у спортсмена с меньшей суммой мест ставится цифра «1». Для разрешения «ничьей» берутся в расчет результаты всех девяти судей. Количество цифр «1» подсчитывается для спортсменов с равной суммой мест. Победителем объявляется и получает лучшее место спортсмен, набравший наибольшую сумму цифр «1».

4.2. Оценивая телосложение спортсмена, судья должен следовать обычной процедуре, которая позволит оценить телосложение.

4.3. В обязательных позах судья должен, в первую очередь, оценивать основные демонстрируемые мышечные группы, а далее оценивать телосложение целиком, обращая внимание на каждую группу мышц в нисходящей последовательности, оценивая общее впечатление, мышечный объем, сбалансированность развития, симметрию (одинаковое развитие левой и правой частей тела), мышечную плотность и рельеф. Нисходящая последовательность должна включать: шею, плечи, грудь, мышцы рук, переход груди в дельту, пресс, талию, бедра, ноги, икры. Та же самая процедура и для поз, которые демонстрирует спортсмен, стоя спиной к судьям, включая оценку верха и низа (спиной и ног),

трапециевидных мышц, широчайших мышц спины, разгибателей спины, ягодичных мышц, мышц задней поверхности бедер, икроножных мышц.

4.4 Детальная оценка различных мышечных групп происходит в течение сравнений, что помогает судье одновременно сравнивать сбалансированность мышц, их плотность, и, в тоже время, принимать во внимание телосложение в целом.

4.5. При оценке очень важны как общая форма атлета, так и вид различных мышечных групп. Судья должен отдавать предпочтения атлетам с гармоничным, классическим телосложением. Осанка, правильная анатомическая структура (включая общий контур тела, ширину плеч, тонкую талию, правильные линии конечностей и туловища, общие пропорции тела).

4.6. Учитывается хороший тон кожи, отсутствие следов хирургического вмешательства (импланты), татуировок, которые ФББР рассматривает, как кожный недостаток, прическа и так же внешний вид пальцев на руках и ногах.

4.7. При близости конкурентов в оценке друг с другом, судья должен искать недостатки во всех перечисленных выше аспектах, которые помогут расставить спортсменов по местам и выявить победителей.

4.8. Целью спортивного судьи являются объективное определение телосложения спортсмена на основании оценивания телосложения в различных позах, установленных настоящими Правилами.

Для расстановки мест судья использует рабочий протокол, в котором ставит оценку/место каждому спортсмену за каждую оцениваемую позу, при этом, учитывая, что места не должны повторяться. Получивший максимальную оценку считается занявшим первое место в данной дисциплине; второе место занимает спортсмен, получивший вторую по величине оценку и т.д. Дальнейшие места смещаются пропорционально количеству спортсменов в дисциплине. В итоговом протоколе итоговые результаты перечисляются, начиная с 1 места.

№ п/п	Старт. №	Пропорции	Поза 1	Поза 2	Поза 3	Поза 4	Поза 5	Поза 6	Поза 7	Пози рование	Сумма оценок	Место
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												

Оценки ставятся следующим образом:

- от 1.0 до 1.9 – плохо
- от 2.0 до 3.9 – удовлетворительно

- от 4.0 до 5.9 – средне
- от 6.0 до 7.9 – хорошо
- от 8.0 до 10 – отлично

Общая итоговая оценка спортсмена складывается из суммы оценок, выставленных за следующие компоненты: пропорции; поза 1, поза 2, поза 3, поза 4, поза 5, поза 6, поза 7; позирование (произвольная программа).

Как оценивать физическую форму (пропорции, позы и произвольную программу) спортсменов подробно описано в ПРИЛОЖЕНИЯХ К ПРАВИЛАМ.

5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОСТЮМ

Соревновательный костюм для выступления должен отвечать следующим требованиям:

5.1. Мужчины должны быть одеты в плавки не отвлекающего цвета из соответствующего материала: использование парчовой ткани или набивки категорически запрещается, также, как и использование материалов с металлической нитью (золотая и серебряная ткань для вечерних платьев).

5.2. Женщины должны быть одеты раздельный купальник (бикини) и туфли на высоких каблуках и костюм на усмотрение спортсменки (в фитнесе при выполнении произвольной программы). Цвет и стиль бикини и туфель – на усмотрение спортсменки. Бикини должно закрывать минимум половины ягодиц в течение всего соревнования. Бикини-стринги строго запрещены.

6. ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ СПОРТСМЕНОВ

Во время нахождения на сцене соревнующиеся не имеют права:

6.1. Жевать жвачку или конфеты.

6.2. Наносить блестки, блеск или блестящие металлические частицы как в составе лосьонов/кремов с эффектом загара, так и сами по себе

6.3. Использовать масла для тела. Возможно умеренное использование кремов для кожи

6.4. Использовать опоры - любой объект, устройство или изделие, исключая «костюм», которые выносятся на сцену перед исполнением произвольной программы и после исполнения за кулисы сопровождающим. Термин «костюм» означает любое изделие одежды спортсменки, включая любое небольшое изделие, которое можно нести или держать в руке, например, трость.

6.5. Использовать какие-либо устройства, которые оставляли бы материал на сцене и представляли опасность для других спортсменов и/или, чтобы сцена нуждалась в уборке перед следующим выступлением.

7. МЕДИЦИНСКИЙ И АНТИДОПИНГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

7.1. Каждый участник соревнований обязан регулярно проходить медицинское обследование не позднее, чем за полгода до соревнований и иметь соответствующее письменное подтверждение о возможности участия в соревнованиях. Спортивные организации, которые представляют участников соревнований, несут ответственность за здоровье своих спортсменов и их готовность к участию в соревнованиях. Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании от несчастных случаев и полиса обязательного медицинского страхования.

7.2. Медицинское обеспечение на соревнованиях осуществляется врачебным персоналом медучреждений.

7.3. Антидопинговый контроль.

Использование запрещенных методов и допинговых препаратов запрещено.

7.3.1. На всех участников – тренеров, руководителей и иных должностных лиц распространяется действие международных и российских норм и Правил по проведению допинг-контроля, в том числе Общероссийских антидопинговых правил.

Любое нарушение «Анти - Допинговых Правил ИФББ», правил РУСАДА (<http://rusada.ru/documents/all-russian-anti-doping-rules>) предусматривает соответствующее наказание.

7.3.2 Спортсмены и/или другие лица несут ответственность за знание того, что представляет собой нарушение антидопинговых правил, а также субстанций и методов, включенных в запрещенный список ВАДА.

7.3.3 Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также недопущение использования запрещенных методов.

7.3.4 Допинг-контроль может быть осуществлен во время любого официального спортивного соревнования, а также в любое другое время. Подробное описание см. в антидопинговых правилах ИФББ.

8. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

8.1 ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ

8.1.1. Положение о соревнованиях составляется организацией, проводящей соревнования и утверждается Федерацией.

8.1.2. Положение о соревнованиях определяет:

- наименование, статус соревнований;
- цели и задачи соревнований;
- организаторов (руководство);
- характер соревнований, возрастные категории и дисциплины;

- дату, место проведения, программу соревнований;
- состав команд-участниц, условия их приёма;
- порядок награждения (наградная атрибутика и т.д.);
- порядок подачи предварительных заявок и проведения Мандатной комиссии по допуску к соревнованиям;
- состав судейской коллегии;
- другие организационные вопросы.

8.1.3. Положение о соревнованиях размещается на Интернет сайте аккредитованной по виду спорта «бодибилдинг» общероссийской физкультурно-спортивной федерации (для всероссийских соревнований) или на сайте аккредитованной по виду спорта «бодибилдинг» региональной спортивной федерации (для соревнований субъекта Российской Федерации) и рассылается заинтересованным организациям не позднее, чем за 1 месяц до даты соревнований.

8.2 ЗАЯВКИ

8.2.1. Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются в организацию, проводящую соревнования в сроки, указанные в Положении о соревнованиях.

В предварительной заявке должно быть указано:

- наименование организации/команды, желающей принять участие в соревнованиях;
- фамилия, имя, отчество представителя команды, контактный телефон;
- дисциплины спортсменов участников соревнований и возрастные группы;
- фамилии, имена и года рождения спортсменов.

8.2.2. Команда и спортсмены, не указанные в предварительной заявке или не прошедшие сверку заявок, (если такое предусмотрено Положением о соревнованиях) и, соответственно, не внесенные в Список участников на момент окончания работы Комиссии по допуску к соревнованиям, не могут принять участие в соревнованиях.

8.2.3. Заявки на участие считаются окончательными после уплаты спортсменом заявочного взноса, указанного в Регламенте соревнований. Размер заявочных взносов и срок уплаты устанавливаются высшим руководящим органом ФББР.

8.3 КОМИССИЯ ПО ДОПУСКУ К СОРЕВНОВАНИЯМ

8.3.1. Комиссия по допуску к соревнованиям проводится организатором соревнований при участии главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря, заместителя главного секретаря в те сроки и в том месте, которые указываются в Положении/регламенте соревнований.

8.3.2. На комиссию должны быть представлены:

- оригинал заявки, подписанный руководителем региональной спортивной федерации бодибилдинга, врачом физкультурно-спортивного диспансера и заверенные печатями этих организаций либо справки от врача о допуске спортсменов к соревнованиям;
- заявочные взносы (размер взносов устанавливается Решением Конференции Федерации);
- квалификационные книжки спортсменов участников соревнований;
- личные карточки участников;
- свидетельства о рождении или паспорта спортсменов;
- страховые полисы спортсменов.

Каждый спортсмен - участник соревнований, либо заявившая его организация должны самостоятельно обеспечить наличие страхования от несчастных случаев. Организатор турнира, или Главный судья не являются ответственным за какие-либо несчастные случаи (в том числе спортивные).

8.3.3. На основании результатов комиссии по допуску формируется Список спортсменов, допущенных до участия в соревнованиях.

9. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

9.1 ОРГАНИЗАТОР СОРЕВНОВАНИЙ

9.1.1. Организатор соревнований (далее – Организатор) – юридическое или физическое лицо, которое осуществляет организационное, финансовое и иное обеспечение подготовки и проведения спортивного соревнования.

Региональная спортивная федерация, на территории которой проводятся соревнования, обязана до начала мероприятия:

- создать организационный комитет (далее – оргкомитет) по подготовке и проведению соревнования, состоящий из физических или юридических лиц, уполномоченных организатором; количество членов оргкомитета определяется в зависимости от статуса соревнований.
- обеспечить подготовку к соревнованию, в соответствии с требованиями настоящих Правил.

Оргкомитет обязан обеспечить:

- оборудование для проведения соревнований, соответствующее данным Правилам;
- безопасность участников, врачебно-медицинское обслуживание и санитарно-гигиенический контроль в местах разминки и в соревновательной зоне;
- изготовление афиш, плакатов, оформление мест проведения соревнований;

- наличие наградной атрибутики;
- участие средств массовой информации в освещении соревнований.

9.1.2. Организатор отвечает за надлежащую подготовку и наличие к началу соревнований:

- площадки и мест для разминки;
- мест судей, секретарей;
- вспомогательных помещений (раздевалки для спортсменов, судейская комната и т.д.);
- мест для зрителей;
- музыкального сопровождения;
- необходимого количества бланков судейской документации (судейские карточки, сводные таблицы, таблицы результатов финалов), секундомеров;
- доски информации;
- организации технической видеосъемки;
- наградного материала и атрибутики.

9.1.3. Организатор обязан оповестить Главного судью соревнований, утвержденного организацией, проводящей соревнования, о назначении его на данную должность на турнире не менее чем за 1 месяц до начала соревнований.

9.1.4. Организатор обязан предоставить спортсменам возможность опробования спортивной площадки не позднее, чем за один час до начала соревнований.

9.1.5. Организатор обеспечивает надлежащее состояние спортивной площадки к началу и во время соревнований.

9.1.6. Организатор назначает судью-комментатора соревнований и обеспечивает его необходимой информацией.

9.1.7. Объявление результатов проводится на церемонии награждения. После церемонии награждения участников всех спортивных дисциплин происходит награждение команд.

9.1.8. Проводящая организация на месте проведения соревнований обязана обеспечить:

- за день до начала соревнований:
 - места проживания и питания участников соревнований;
 - место тренировок спортсменов;
 - весы для контроля собственного веса спортсменов в местах проживания и тренировок;

- помещение с условиями и оборудованием для проведения комиссии по допуску спортсменов, работы секретариата соревнований;
- помещение для проведения технического совещания представителей команд и семинара судей;
- в дни проведения соревнований:
 - транспорт для участников соревнований от мест проживания к месту проведения соревнований и обратно;
 - техническую организацию и все соответствующие условия (инвентарь и оборудование, зал соревнований и помещения с необходимой мебелью и оргтехникой, технический персонал, скорую медицинскую помощь, прохладительные напитки и т. д.) для соревнований и тренировок, как это требуют настоящие Правила, включая:
 - зал соревнований;
 - зал разминки;
 - зону отдыха и подготовки спортсменов к выходу на сцену;
 - помещение для официальных лиц соревнований и почётных гостей;
 - помещение для секретариата;
 - комнату взвешивания;
 - место для проведения тренировок (допустима организация места для проведения тренировок в другом спортивном сооружении).

Заявки на организацию и проведение всероссийских и межрегиональных соревнований для включения в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий Минспорта России (далее - ЕКП) и Календарный план Федерации следующего года должны быть направлены в Федерацию в письменной форме до 1 октября текущего года. Решение о месте проведения соревнований утверждается Конференцией Федерации.

Распределение прав и обязанностей, включая ответственность за причинённый вред участникам мероприятия и (или) третьим лицам, осуществляется на основе договора между Федерацией с иными организаторами спортивных соревнований (за исключением Министерства спорта Российской Федерации) и регламента конкретного спортивного соревнования. Если распределение указанных прав и обязанностей осуществляется на основе договора, в регламенте конкретного спортивного

соревнования приводится ссылка на реквизиты такого договора (номер и дата заключения договора).

9.2 ПРЕДСТАВИТЕЛЬ КОМАНДЫ

9.2.1. Каждая организация, участвующая в соревнованиях, указывает в предварительной заявке своего представителя/тренера, являющегося руководителем команды.

9.2.2. Представитель команды обязан:

- знать Правила и Положение о соревнованиях;
- присутствовать на Комиссии по допуску к соревнованиям;
- сдавать фонограммы судье по музыке;
- отвечать за надлежащее поведение членов своей команды во время соревнований.

9.2.3. Просмотр судейской документации по соревнованиям разрешается представителям команд только с разрешения и под контролем Главного судьи или Главного секретаря соревнований или их заместителей.

9.2.4. Представители команд вправе подавать Главному судье протесты (апелляцию) до начала процедуры награждения в данной дисциплине.

9.2.5. Представитель команды может быть отстранен от участия в соревнованиях в качестве представителя команды по решению Главного судьи в случае некорректного поведения, а также при несанкционированном вмешательстве в работу судейской коллегии. В таком случае команда может назначить другого представителя из числа тренеров данной команды, присутствующих на соревнованиях и указанных в стартовом листе данных соревнований.

9.3 МУЗЫКА ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЙ

9.3.1. Музыкальное сопровождение предоставляется на средствах (аудионосителях), предписанных организаторами мероприятий. Перед соревнованиями организаторы обязаны, в свою очередь, сообщать участникам данные требования. Упаковка аудиносителя и/или сам аудиноситель должны быть подписаны в следующем порядке:

- 1) Дисциплина
- 2) ФИО
- 3) Номер спортсмена

На аудио-носителе должен быть только один трек с музыкой выступления. До окончания соревнований музыка должна находиться у организатора соревнований.

9.3.2. Не разрешается использовать музыку, которая, по мнению Главного судьи и судейской коллегии содержит неподобающий текст и/или текст оскорбительного содержания.

10. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

Спортивный судья (далее – судья) – физическое лицо, уполномоченное организатором спортивного соревнования (оргкомитетом) обеспечить соблюдение Правил вида спорта и Положения (регламента) о спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию.

Судья действует в качестве беспристрастного судьи спортивного соревнования. Это влечёт за собой обязанность добросовестно, точно и последовательно исполнять свои функции.

Назначение спортивных судей в судейские коллегии осуществляется в соответствии с квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «бодибилдинг», утвержденными Минспортом России.

10.1 ГЛАВНАЯ СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ (ГСК)

Состав судейской коллегии утверждается Федерацией, региональной спортивной федерацией, аккредитованной по виду спорта «бодибилдинг» или организацией проводящей соревнования.

В состав ГСК входят: Главный судья, Главный секретарь, Заместитель Главного судьи, Заместитель главного секретаря.

10.2 ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

10.2.1. Главный судья контролирует всех членов судейской коллегии, и его мнение является решающим. Главный судья отвечает за последовательное и беспристрастное следование судейской бригадой Правилам.

10.2.2. Главный судья проводит совещание с судьями перед началом соревнований и назначает судей (3 человека), ответственных за формирование вызов, согласно судейским запискам.

10.2.3. Главный судья решает все вопросы конфликтного характера, возникающие в процессе соревнований.

10.2.4. Права и обязанности Главного судьи:

- проверить подготовку места проведения соревнований, оборудования и инвентаря, подсобных помещений;
- проверить соответствие пожарной безопасности, безопасности участников и зрителей;
- прекратить проведения соревнований при неблагоприятных условиях, которые мешают нормальному ходу соревнований;
- вносить изменения в расписание соревнований;
- отстранять судей, допустивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением возложенных на них обязанностей;

- не допускать участников, возраст которых не отвечает Правилам и Положению о соревнованиях;
- вести анализ судейской работы;
- ежедневно доводить до сведения судей результаты их работы;
- в конце соревнований сообщать результаты оценки судейства каждого судьи, формировать протокол оценки судейства.

10.2.5. Главный судья проверяет и подписывает окончательный протокол соревнований.

10.2.6. Главный судья обладает полномочиями объявить выговор и вынести санкции спортсмену, тренеру или представителю команды за проявление проступка в соревновательной зоне.

10.3 ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО СУДЬИ

10.3.1. Заместители главного судьи выполняют задания по указаниям Главного судьи. В отсутствие главного судьи один из заместителей исполняет его обязанности, пользуясь его правами. Количество заместителей главного судьи зависит от статуса соревнований.

10.3.2. Заместитель главного судьи обязан:

- следить за соблюдением санитарно-гигиенических требований при проведении соревнований;
- представить техническое задание по проведению соревнований в дирекцию спортсооружения, в котором проводятся соревнования;
- подготовить место проведения соревнований (подготовка сцены, помещений для ГСК, оформление рекламы и рекламных щитов, обеспечение секретариата канцелярскими принадлежностями).

10.4 ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТАРЬ

10.4.1. Главный секретарь руководит работой Секретариата, обеспечивает документооборот соревнований и подсчет результатов. Главный секретарь должен владеть компьютерной программой обработки результатов соревнований.

10.4.2. Обязанности главного секретаря:

- подготовка предварительной документации для судей и руководителей команд;
- составление списков участников и судейских бригад;
- руководство и проведение Комиссии по допуску к соревнованиям;
- введение информации об участниках и судьях в компьютер;
- выдача срочной информации;
- хранение судейской документации и сдача их организации, проводящей соревнования, перевод сводных протоколов в итоговый протокол

общероссийской физкультурно-спортивной федерации по виду спорта «бодибилдинг»;

- связь с пресс-центром;
- подготовка дипломов для победителей, призеров и тренеров победителей;
- контроль результатов, обрабатываемых компьютером.

10.5 ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО СЕКРЕТАРЯ

10.5.1. Заместитель главного секретаря должен владеть компьютерной программой обработки результатов соревнований. В отсутствие главного секретаря выполняет обязанности главного секретаря, пользуясь всеми его правами. Обеспечивает всеми материалами всю судейскую коллегию, обеспечивает информацией о соревнованиях спортсменов, тренеров, представителей. Подготавливает наградную атрибутику для церемонии награждения.

10.6 СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ

10.6.1. В состав Судейской коллегии входят: Судья в судейской бригаде, Судья-комментатор, Судья по музыке, Судья при участниках.

10.6.2. Обязательно на чемпионате, Кубке и первенствах России и всякий раз, когда это возможно на других соревнованиях, должно быть проведено техническое совещание перед началом соревнования. Участие в совещаниях является обязательным для всех назначенных судей.

10.6.3. На чемпионате, Кубке и первенствах России судьи в каждой бригаде должны быть представителями разных субъектов Российской Федерации и могут быть как мужчинами, так и женщинами.

10.6.4. Судьи должны явиться на свои рабочие места не позднее, чем за 10 минут до исполнения своих обязанностей и должны быть в зоне соревнований не позднее, чем за 5 минут до представления спортсменов и судей.

10.6.5. Судьи должны предъявить документы, подтверждающие свою квалификацию.

10.6.6. Работа в составе судейской коллегии не исключает возможности участия в соревнованиях в качестве тренера.

10.7 СЕКРЕТАРИАТ

- состоит из главного секретаря и его заместителей;
- состав секретариата зависит от статуса соревнований;
- готовит полный отчет по форме о результатах соревнований для организаций и представителей (список спортсменов, список судей, составы

судейских бригад по дням соревнований, результаты командного зачета, отчет комиссии по допуску).

10.8 СУДЬЯ В СУДЕЙСКОЙ БРИГАДЕ

10.8.1. Состав судейской бригады. Главный судья соревнований назначает судейскую бригаду из 9 или 7 судей в зависимости от статуса турнира.

Главный Судья обладает полномочиями удалить из Судейской бригады любого судью за несоответствующую правила поведения и форму одежды.

10.8.2. Спортивный судья (далее – судья в судейской бригаде) - физическое лицо, уполномоченное организатором спортивного соревнования обеспечить соблюдение Правил вида спорта и Положения (регламента) о спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию.

Судья действует в качестве беспристрастного судьи спортивного соревнования. Это влечет за собой обязанность исполнять обязанности судьи с точностью, последовательностью, объективностью и высочайшей добросовестностью.

10.8.3. Судьи должны носить официальную форму:

- Темно-синий пиджак
- Темно-серые брюки / юбку
- Белую рубашку
- Галстук/шарф Федерации
- Значок судьи на левом лацкане пиджака.

10.8.4. На чемпионате, Кубке и первенствах России судьи в каждой группе должны быть представителями разных субъектов Российской Федерации и должны состоять как из мужчин, так и из женщин.

10.8.5. Судьи должны находиться на своих рабочих местах не позднее чем за тридцать (30) минут до исполнения своих обязанностей и должны быть в зоне соревнований не позднее чем за десять (10) минут до представления спортсменов.

10.8.6. Судьи должны предъявить свои книжки спортивного судьи Председателю судейской коллегии после представления и забрать их обратно после окончания каждого соревнования.

10.9 СУДЬЯ-КОММЕНТАТОР

10.9.1. Судья-комментатор объявляет представление спортсменов и судей, а также делает все необходимые объявления, касающиеся хода соревнования (фамилию и имя спортсмена; принадлежность к субъекту Российской Федерации; номерок спортсмена)

10.9.2. Судья-комментатор объявляет последовательность обязательных поз для проведения сравнений.

10.9.3. Судья-комментатор, если время и ход соревнований позволяют, может делать и не относящиеся к спорту объявления для того, чтобы проинформировать публику или другие заинтересованные стороны.

10.9.4. Судья-комментатор проводит церемонию награждения.

10.10 СУДЬЯ ПРИ УЧАСТНИКАХ

Обязанности судьи при участниках следующие:

- присутствовать на всех жеребьевках, получать в секретариате стартовые протоколы, проверять присутствие участников перед стартом и в случае отсутствия участниц, ставить в известность представителя команды, главного секретаря
- собирать по порядку номеров спортсменов для выхода на сцену в соответствующей категории
- оказывать помощь Главному судье для распределения по вызовам спортсменов на сравнение
- сообщать Главному судье о несоответствии костюма для выступлений
- оказывать помощь врачу (врачам) соревнований, если требуется
- подготавливать пьедестал награждения для церемонии награждения по завершении соревнования.

10.11 СУДЬЯ ПО МУЗЫКЕ

10.11.1. Судья по музыке несет ответственность за сохранность и правильное предоставление музыкального сопровождения для каждого выступления.

10.11.2. Обязанности судьи при участниках следующие:

- собрать у представителей команд музыкальное сопровождение
- проверить, что все музыкальные носители снабжены этикеткой с именем спортсменов и стартовым номером
- получить стартовые протоколы и составить правильную последовательность воспроизведения записей музыкального сопровождения
- проверить на качество звучания все музыкальные записи, обо всех дефектах поставить в известность Главного судью или его заместителя и представителя команды;
- проверить наличие всех записей для открытия, закрытия, награждения.
- контролировать хронометраж выступлений.

10.12 АПЕЛЛЯЦИЯ И АПЕЛЛЯЦИОННОЕ ЖЮРИ

10.12.1. Апелляционное жюри создается для помощи Главному судье в решении спорных вопросов в составе 3-5 человек: представителя организации, проводящей соревнования, одного (1) члена президиума Федерации, председателя Судейского комитета. Каждый член Апелляционного жюри обладает одним голосом, в случае равенства голосов Председатель обладает решающим голосом.

10.12.2. На соревнованиях все протесты на судейские решения, жалобы, относящиеся к ходу соревнований или по поведению любых лиц или лиц, принимающих участие в соревнованиях, должны подаваться в жюри. Апелляция или жалоба должны быть поданы председателю жюри руководителем команды или тренером в письменной форме (со всеми требованиями официального документа). Это должно быть сделано сразу же за действием, на которое подаётся апелляция или жалоба.

10.12.3. Апелляция подается до награждения победителей в категории. Апелляционное жюри может вызвать соответствующих судей для объяснения их решения. Если объяснение принято, никаких действий не производится. Если объяснение не принято и жюри единогласно в своём решении, решение судей будет изменено. Решение Апелляционного жюри является окончательным и отражается в Итоговом протоколе.

10.12.4. При вынесении решений Апелляционное жюри основывается на настоящих Правилах. Ситуации, не нашедшие отражения в настоящей редакции Правил, трактуются в соответствии с Правилами ИФББ.

10.13 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ОБСЛУЖИВАЮЩИЙ ПЕРСОНАЛ

10.13.1. Судьям в соревнованиях помогает дополнительный обслуживающий персонал: врач соревнований, работники сцены, гримеры и визажисты.

10.13.2. Врач соревнований

10.13.2.1. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

10.13.2.2. Врачи соревнований должны присутствовать на месте проведения соревнований от начала до конца соревнования.

10.13.2.3. Врачи соревнований должны быть в курсе и использовать местные медицинские учреждения и, в случае необходимости, помогать в процедуре проведения допинг-контроля.

10.13.2.4. Врачи соревнований должны быть готовы оказывать медицинскую помощь в случае травмы или болезни и вправе рекомендовать Главному судье отстранить спортсмена от участия в случае травмы или болезни.

11. СПОРТСМЕНЫ СОРЕВНОВАНИЙ

11.1. ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ

11.1.1. Соревнования по бодибилдингу проводятся среди спортсменов мужского и женского пола. Спортсмены соревнуются в весовых и ростовых категориях в соответствии с собственным весом и ростом, и в возрастных группах.

12 В Российской Федерации соревнования проводятся в следующих возрастных группах и спортивных дисциплинах:

13 Возрастная группа	Спортивная дисциплина
Юниорки (16 – 20 лет)	весовая категория - абсолютная
	фитнес - рост 163 см
	фитнес - рост 163+ см
	бодифитнес - рост 163 см
	бодифитнес - рост 163+ см
	фитнес - абсолютная категория
Юниорки (21 – 23 года)	весовая категория - абсолютная
	фитнес - рост 163 см
	фитнес - рост 163+ см
	бодифитнес - рост 163 см
	бодифитнес - рост 163+ см
	фитнес - абсолютная категория
Юниоры (16 – 20 лет)	весовая категория 75 кг
	весовая категория 75+ кг
	ростовая категория - абсолютная
	фитнес - абсолютная категория
Юниоры (21 – 23 года)	весовая категория 75 кг
	весовая категория 75+ кг
	ростовая категория - абсолютная
	фитнес - абсолютная категория
Мужчины (24 года и старше)	весовая категория 70 кг
	весовая категория 75 кг
	весовая категория 80 кг
	весовая категория 85 кг
	весовая категория 90 кг
	весовая категория 95 кг
	весовая категория 100 кг
	весовая категория 100+ кг

	ростовая категория - 171 см
	ростовая категория - 175 см
	ростовая категория - 180 см
	ростовая категория - 180+ см
	атлетик - рост 171 см
	атлетик - рост 175 см
	атлетик - рост 180 см
	атлетик - рост 180+ см
	фитнес - абсолютная категория
Женщины (24 года и старше)	бодифитнес - рост 158 см
	бодифитнес - рост 163 см
	бодифитнес - рост 168 см
	бодифитнес - рост 168+ см
	фитнес - рост 163 см
	фитнес - рост 163+ см
	ростовая категория 163 см
ростовая категория 163+ см	

№	Возрастная группа	По наименованию в IFBB	Возраст спортсменов
1.	Мужчины и женщины	Men & Women	24 года и старше
2.	Юниоры и юниорки	Junior 16 – 20 yrs	16 – 20 лет
3.	Юниоры и юниорки	Junior 21 – 23 yrs	21 – 23 года

Примечание 1. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

12. ДОПУСК СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

12.1. Допуск к участию в соревнованиях регламентируется Положением о соревнованиях. В зависимости от требований Положения допуск спортсменов может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной подготовленности и т.д. К участию в соревнованиях спортсмены допускаются решением комиссии по допуску.

12.2. Основанием для допуска спортсмена к спортивным соревнованиям по медицинским заключениям является заявка на участие в спортивных соревнованиях с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью. Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

12.3. Спортсмены соревнований должны быть официально заявлены на основании предварительной и окончательной заявок от организаций в соответствии с Положением о соревнованиях.

12.4. Предварительная заявка должна быть направлена в Федерацию или оргкомитет соревнований (по электронной почте) не позднее, чем за 20 (двадцать) дней до начала соревнования.

12.5. Окончательная заявка должна быть представлена в комиссию по допуску спортсменов в день приезда до завершения ее работы в соответствии с Положением о соревнованиях.

12.6. Спортсмены, не указанные в окончательной заявке, не могут принимать участие в соревновании.

12.7. Во время проведения комиссии по допуску проводится жеребьевка допущенных спортсменов. Спортсмены сохраняют свой номер жребия в течение всего соревнования.

12.8. По окончании работы комиссии по допуску спортсменов до начала соревнований в соответствии с Положением о соревнованиях должно быть проведено собрание представителей команд и судей, на котором все заинтересованные стороны получают подробную информацию о соревнованиях.

12.9. Соревнования не могут начаться раньше времени, указанного в Положении о соревнованиях. Спортсмены - участники соревнований должны прибыть на турнир к началу той части соревнований, в которой они участвуют.

13. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

13.1. Спортсмены имеют права на участие в спортивных соревнованиях в порядке, установленном настоящими Правилами и положениями (регламентами) о соревнованиях.

13.2. Спортсмены соревнований обязаны:

- знать правила соревнований и четко выполнять их
- соблюдать требования безопасности во время участия в спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта
- соблюдать этические нормы в области спорта
- строго соблюдать нормы поведения на сцене, организованно выходить на представление спортсмена судьей-комментатором
- находиться в соревновательной зоне, включая зону разминки, до окончания церемонии награждения его весовой/ростовой категории.

13.3. На соревнованиях, где организован отбор допинг-проб, спортсмен, получивший уведомление, обязан явиться в комнату проведения отбора допинг-проб. В случае если спортсмен, получивший уведомление, принимает участие в церемонии награждения, он обязан уведомить об этом представителя допинг-службы.

14. ПРЕДСТАВИТЕЛИ КОМАНДЫ, ТРЕНЕРЫ

14.1. Посредником между судейской коллегией соревнований и спортсменами (тренерами) команды является представитель команды.

14.2. Представители команд должны находиться на местах, специально отведенных для них.

14.3. Представители команды выполняет следующие функции:

- участвует в проведении жеребьевки;
- участвует в работе совещаний с судьями, где может выражать замечания к работе судей только на основании конкретных положений Правил;
- несет ответственность за дисциплину участников команды и обеспечивает своевременную явку на соревнования

14.4. Представителю команды запрещается вмешиваться в решения судей и лиц, проводящих соревнования, а также осуществлять действия, оскорбляющие судей.

14.5. За нарушение или невыполнение своих обязанностей представитель команды может быть отстранен от исполнения своих обязанностей, за неподобающие действия может быть дисквалифицирован.

14.6. Во время проведения соревнований в любой категории тренер имеет право давать указания своему спортсмену, находясь на специально отведенном для этого месте, не вмешиваясь в работу судей.

15. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

15.1. КОМИССИЯ ПО ДОПУСКУ СПОРТСМЕНОВ.

ВЗВЕШИВАНИЕ И ИЗМЕРЕНИЕ РОСТА

15.1.1. Комиссия по допуску спортсменов (взвешивание и измерение роста) начинается за день до начала соревнований. Весы и ростомер должны быть проверены соответствующими службами, иметь заключение о допуске к работе. Погрешность не должна превышать 0,1 кг проводимых измерений.

15.1.2. Как только спортсмен официально зарегистрирован в пределах своей весовой/ростовой категории, сопровождающему его представителю команды должны быть предоставлены пропуска в зону спортсменов в соответствии со следующим графиком распределения по группам:

- три (3) спортсмена – один (1) пропуск
- более трех (3) спортсменов – два (2) пропуска.

15.1.3. Все спортсмены должны пройти взвешивание и измерение роста.

15.1.4. Взвешивание и измерение роста проводят двое или трое судей, назначенных Председателем судейской коллегии ФББР и главный секретарь соревнований.

15.1.5. Взвешивание и измерение роста каждого участника проводится в помещении за закрытыми дверями, где находятся сам участник, его тренер или руководитель команды и назначенные судьи.

15.1.6. На взвешивании и измерение роста предъявляются:

- паспорт гражданина Российской Федерации или заменяющий его документ;
- для спортсменов, выступающих не за тот регион, где прописаны постоянно, справка о временной регистрации по месту жительства;
- полис страхования от несчастного случая;
- зачётная классификационная книжка;
- карточка участника.

15.1.7. Спортсмены на взвешивании и измерение роста должны быть в соревновательном костюме, который должен отвечать требованиям, оговорённым в разделе 4 настоящих правил. В целях гигиены на спортсмене должны быть надеты носки или он должен иметь бумажное полотенце для покрытия платформы весов.

15.1.8. Спортсмен будет определен в категорию после измерения роста и веса.

15.1.9. Каждый спортсмен проходит взвешивание только один раз. Перевзвешивание разрешено только тем спортсменам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории, в которой происходит взвешивание. Эти спортсмены должны вернуться на взвешивание и пройти его вновь в отпущенные до окончания работы комиссии по допуску, в противном случае они будут исключены из соревнований в этой весовой категории.

15.1.10. По окончании взвешивания и измерения роста карточки участников сдаются в секретариат соревнований для подготовки рабочих протоколов.

15.2 МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И ОБОРУДОВАНИЕ

Общие положения.

Все соревнования должны проводиться на соответствующей сцене с профессиональным освещением, звуком и сиденьями, расположенными по ярусам. Организатор должен обратить особое внимание на следующие критерии:

- **Сцена.** В ходе судейства сцена должна быть поднята не более чем на 80 см. В том случае, если место проведения соревнований представляет собой плоскую поверхность, без ярусов, сцена должна быть приподнята на 1 метр. Если сцена находится на более высоком уровне, то места для судей также должны быть приподняты, так, чтобы они имели возможность видеть выступающих. Подиум для позирования на сцене должен быть расположен таким образом, чтобы судьи могли видеть каждого спортсмена с головы до ног. Для размещения шестерки выступающих подиум должен иметь, по крайней мере, 6 метров длины, 1,2 метра ширины и 60 см в высоту. Подиум должен быть покрыт ковром, а его передняя и боковые части — черной тканью или краской. В центре передней части подиума должна находиться аббревиатура ИФББ.
- **Фон.** Фон сцены должен быть нейтральным, не отвлекающего, предпочтительно черного цвета. На нем должна быть изображена эмблема ИФББ и название турнира. Эмблема федерации, организующей соревнования, также может присутствовать. Однако эти эмблемы не должны мешать судьям и фотографам. Рекламные щиты вывешиваются только по обе стороны сцены, позади подиума.
- **Звук.** Качество звука должно обеспечивать отличное звучание музыкального сопровождения спортсмена. Организатор турнира несет ответственность за то, чтобы музыкальное сопровождение спортсмена было включено с заранее оговоренного момента. Должна быть обеспечена работа микрофонов для Главного Судьи и Судьи-комментатора.
- **Свет.** Сцена должна быть оснащена тремя световыми установками. Первая — для освещения всех спортсменов, выходящих перед судьями. Вторая — для освещения подиума во время личного позирования. Третья — для освещения шестерки спортсменов во время позирования. На турнирах освещение сцены должно соответствовать следующим техническим параметрам:
 - мощность осветительных установок, расположенных над передней частью сцены или подиума под углом в 45° должна быть такой, чтобы каждые 30,5см сцены или подиума освещался лампами совокупной мощностью в 1 000W.

- мощность осветительных установок, расположенных над задней частью сцены или подиума под углом в 65° должна быть такой, чтобы каждые 30,5см передней части сцены или подиума освещался лампами совокупной мощностью в 500W.
- мощность осветительных установок, расположенных в задней части сцены или подиума на уровне пола, должна быть такой, чтобы каждые 61см передней части сцены или подиума освещались лампами совокупной мощностью в 500W. Если это невозможно, осветительные установки должны стоять по бокам сцены.
- **Зона разминки.** Организатор турнира должен предоставить соревнующимся комнаты для переодевания и душевые. Рядом с комнатами для переодевания, непосредственно примыкая к сцене, должна располагаться площадка, на которой Судья при участниках собирает спортсменов перед выходом на сцену. Организатор турнира должен проследить за тем, чтобы эта площадка была оснащена необходимым количеством спортивного инвентаря, с помощью которого спортсмены могут произвести разминку перед выходом на сцену. Обязательно должны иметься в наличии штанги с различными весами, гири, скамьи и т.п.
- **Раздевалки (гримерки).** За кулисы и в раздевалки допускается только основной персонал. Категорически не допускаются супруги, друзья, подруги, члены семьи или родственники. Помогающие тренеры и ассистенты должны быть того же пола, что и спортсмены. Ни при каких обстоятельствах в раздевалки не допускаются тренеры и другие лица противоположного пола.

16. НАГРАЖДЕНИЕ

16.1 Медали за 1, 2 и 3 места в каждой весовой/ростовой категории вручаются, согласно правил, по наименьшей сумме мест. В дополнение к этим наградам вручаются дипломы за 1, 2 и 3 места.

16.2 В абсолютном зачёте спортсмены награждаются за первое место специальным кубком и дипломом.

16.3 Команды награждаются за первые 3 места.

16.4 Оргкомитетом соревнований могут быть учреждены дополнительные призы.

16.5 Участие в церемонии награждения обязательно для каждого призёра.

16.6 Порядок проведения церемонии награждения регламентируется Положением о церемонии награждения призёров всероссийских соревнований, утверждённым решением Президиума Федерации.

17. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

17.1 Формы заявок для участия в соревнованиях

- Форма предварительной заявки, согласно Приложению №1
- Форма окончательной заявки согласно Приложению № 1.

17.2. Стартовые списки включают:

- программу соревнований, указывающую дату и время соревнований, категории;
- список судей и их распределение по судейским бригадам;
- стартовые списки для каждой категории, включающие номера жеребьёвки спортсменов, фамилии и имена, дату рождения, наименование субъекта Российской Федерации, за который выступает спортсмен.

17.3. Карточка спортсмена

Карточка спортсмена заполняется каждым спортсменом и является официальным документом, содержащим информацию о спортсмене.

Карточка спортсмена содержит следующую информацию о спортсмене:

- фамилию и имя
- дату рождения
- наименование субъекта Российской Федерации, за который выступает спортсмен
- весовую/ростовую категорию
- стартовый номер, назначенный на комиссии по допуску.

17.4. Пакет итоговых результатов

Пакет итоговых результатов, выпущенный в печатной или электронной форме/цифровом формате раздаётся делегациям и всем заинтересованным сторонам по окончании соревнований. Он должен содержать:

- итоговый протокол
- командные результаты, включая ранжирование команд по занятым местам, наименование субъекта Российской Федерации, за который выступает спортсмен, классификационные командные очки, количество спортсменов.

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРАВИЛАМ

КАК ОЦЕНИВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ СПОРТСМЕНОВ В БОДИБИЛДИНГЕ.

1.1 Общее. Оценивая телосложение спортсмена, судья должен следовать обычной процедуре, которая позволит оценить телосложение. В обязательных позах судья должен, в первую очередь, смотреть на основные демонстрируемые мышечные группы, а далее рассмотреть телосложение целиком, обращая внимание на каждую группу мышц в нисходящей последовательности, оценивая общее впечатление, мышечный объем, сбалансированность развития, мышечную плотность и рельеф. Нисходящая последовательность должна включать: шею, плечи, грудь, мышцы рук, переход груди в дельту, пресс, талию, бедра, ноги, икры. Та же самая процедура и для поз, которые демонстрирует спортсмен, стоя спиной к судьям, включая оценку верха и низа «трапеций», мышц «терес», разгибателей спины, ягодичных мышц, мышц задней поверхности бедер, икр. Детальная оценка различных мышечных групп происходит в течение сравнений, что помогает судье одновременно сравнивать сбалансированность мышц, их плотность, и в тоже время принимать во внимание телосложение в целом. Сравнения в обязательных позах не должны быть слишком акцентированы, поскольку эти сравнения помогут судье сделать выбор спортсмена, который имеет превосходящее телосложение с точки зрения мышечного развития, сбалансированности, плотности и рельефа.

1.2 Оценка обязательных поз у мужчин

1. «Двойной бицепс спереди». Стоя лицом к судьям, и поставив ноги на небольшом расстоянии друг от друга, участник должен поднять обе руки до уровня плеч и согнуть их в локтях. Кисти рук должны быть сжаты в кулаки и повернуты вниз. Это заставит напрячься мышцы бицепса и предплечий, являющихся основными мышечными группами, оцениваемыми в этой позе. Кроме того, участник должен стремиться напрячь как можно больше мышц, поскольку судьи оценивают все тело. Судья сначала рассмотрит мускулы бицепса, обращая внимание на пик бицепса, его форму, и продолжая обзор на развитие предплечий, дельтовидных мышц, пресса, бедра и ног. Судья будет обращать внимание на плотность мышц, рельеф и сбалансированность.

2. «Широчайшие мышцы спины спереди». Стоя лицом к судьям, и поставив ноги на небольшом расстоянии друг от друга, спортсмен должен положить кисти рук, предпочтительнее сжатых в кулаки, на нижнюю часть талии и «расправить» широчайшие мышцы спины. Спортсмен должен

постараться напрячь мышцы груди, рук, пресса. Строго запрещено сильно натягивать плавки. Судья в первую очередь должен оценивать смог ли спортсмен показать «размах» широчайших мышц, создавая торс в форме латинской буквы «V». Затем судья должен оценить всю позу с головы до ног, как в позе 1, отмечая поначалу общие аспекты, а затем концентрируясь на более детальном рассмотрении различных мышечных групп.

3. «Бицепс сбоку». Для того чтобы продемонстрировать свой лучший бицепс, спортсмен должен повернуться левым или правым боком к судьям, согнуть ближайшую к судьям руку под прямым углом (со сжатым кулаком), а другой взяться за запястье согнутой руки. Нога, ближайшая к судьям, сгибается в колене и стоит на носке. Спортсмен напрягает грудь и бицепс, а также напрягает мышцы бедра, в частности группу бицепса (сгибателя) бедра и, осуществляя давление ногой вниз на носок ноги, демонстрирует напряжение мышц икры. При этом судья должен оценить всю позу «с головы до ног».

4. «Двойной бицепс сзади». Спортсмен должен повернуться спиной к судьям, согнуть руки и, как в позе «двойной бицепс спереди», отставить ногу назад, опираясь на носок, и затем напрячь мышцы рук, а также плеч, спины, бедер и икр. Судья должен в первую очередь обратить внимание на мышцы рук, а затем оценить всю позу «с головы до ног». При этом оценивается гораздо большее количество мышечных групп, чем во всех других позах, включая мышцы шеи, дельтовидные мышцы, бицепс, трицепс, предплечья, трапецию, разгибатели спины, наружные косые, широчайшие, ягодичные, бицепс бедра и икры. Эта поза, вероятно, более чем другие поможет определить качество плотности мышц спортсмена, рельеф и общий баланс телосложения.

5. «Широчайшие мышцы спины сзади». Спортсмен должен, стоя спиной к судьям, положить руки на талию, держа локти широко. При этом одна нога отставлена назад и упирается на носок. Затем он напрягает и «раздвигает» широчайшие мышцы спины, как можно шире и показывает напряжение этих мышц, а также бедер и голени за счет давления вниз на носок ноги, отставленной назад. Строго запрещено сильно натягивать плавки. Судья должен оценить не только «размах» широчайших мышц спины, но также и хорошую поперечную плотность и затем оценить всю позу «с головы до ног».

6. «Трицепс сбоку». Спортсмен может выбрать любую сторону для этой позы так, чтобы показать судьям трицепс лучшей руки. Он должен повернуться левым или правым боком к судьям и завести обе руки за спину. Он может или сцепить пальцы, или взяться «задней» рукой за запястье

«передней» руки. «Передняя» нога, ближайшая к судьям, должна быть согнута в колене и опираться на носок. При этом спортсмен заставляет напрячься мышцы трицепса. Он также «поднимает» грудь и напрягает мышцы пресса, также как и мышцы бедра и икры. Судья должен сначала обратить внимание на трицепс и затем оценить всю позу «с головы до ног». В этой позе и в позе «бицепс сбоку» судья должен рассмотреть мышцы бедра и икры в профиль, что поможет ему оценить развитие этих мышц более точно.

7. «Пресс-бедро». Стоя лицом к судьям, спортсмен должен завести обе руки за голову и выставить ногу вперед. Затем он должен напрячь мышцы пресса, одновременно напрягая мышцы бедер. Судья должен оценить мышцы пресса и бедра, а также всю позу «с головы до ног».





1.3 Оценка женского телосложения. Прежде всего, судья должен иметь в виду, что он судит соревнования по бодибилдингу среди женщин, и что основная цель состоит в том, чтобы выявить идеальное женское телосложение. Поэтому, самый важный аспект – мышечность, но все же женской фигуры. Применяются те же аспекты, которые были описаны для оценки мужского телосложения, но мышечность не должна быть чрезмерной и массивной как у мужчин. Тело женщины не должно быть истощено, вследствие «сушки». Оцениваются и умение спортсменки держаться на сцене.

1.4 Женские обязательные позы.

1. «Двойной бицепс спереди». Стоя лицом к судьям, и поставив ноги на небольшом расстоянии друг от друга, спортсменка должна поднять обе руки до уровня плеч и согнуть их в локтях. Кисти рук должны быть сжаты в кулаки и повернуты вниз. Это заставит напрячься мышцы бицепса и предплечий, являющихся основными мышечными группами, оцениваемыми в этой позе. Кроме того, спортсменка должна стремиться напрячь как можно больше мышц, поскольку судьи оценивают все тело. Судья сначала рассмотрит мускулы бицепса, обращая внимание на пик бицепса, его форму, и продолжая обзор на развитие предплечий, дельтовидных мышц, пресса, бедра и ног. Судья будет обращать внимание на плотность мышц, рельеф и сбалансированность.

2. «Бицепс сбоку (грудь сбоку)». Для того чтобы продемонстрировать свой лучший бицепс, спортсменка должна повернуться левым или правым боком к судьям, согнуть ближайшую к судьям руку под прямым углом (со сжатым кулаком), а другой взяться за запястье согнутой руки. Нога, ближайшая к судьям, сгибается в колене и стоит на носке. Спортсменка напрягает грудь и бицепс, а также напрягает мышцы бедра, в частности группу бицепса (сгибателя) бедра и, осуществляя давление ногой вниз на носок ноги, демонстрирует напряжение мышц икры. При этом судья должен оценить всю позу «с головы до ног».

3. «Двойной бицепс сзади». Спортсменка должна повернуться спиной к судьям, согнуть руки и, как в позе «двойной бицепс спереди», отставить ногу назад, опираясь на носок, и затем напрячь мышцы рук, а также плеч, спины, бедер и икр. Судья должен в первую очередь обратить внимание на мышцы рук, а затем оценить всю позу «с головы до ног». При этом оценивается гораздо большее количество мышечных групп, чем во всех других позах, включая мышцы шеи, дельтовидные мышцы, бицепс, трицепс, предплечья, трапецию, разгибатели спины, наружные косые, широчайшие, ягодичные, бицепс бедра и икры. Эта поза, вероятно, более чем другие поможет

определить качество плотности мышц спортсменки, рельеф и общий баланс телосложения.

4. «Трицепс сбоку». Спортсменка может выбрать любую сторону для этой позы так, чтобы показать судьям трицепс лучшей руки. Она должна повернуться левым или правым боком к судьям и завести обе руки за спину. Она может сцепить пальцы или взяться «задней» рукой за запястье «передней» руки. «Передняя» нога, ближайшая к судьям, должна быть согнута в колене, и опираться на носок. При этом спортсменка заставляет напрячься мышцы трицепса. Он также «поднимает» грудь и напрягает мышцы пресса, также как и мышцы бедра и икры. Судья должен сначала обратить внимание на трицепс и затем оценить всю позу «с головы до ног». В этой позе и в позе «бицепс сбоку» судья должен рассмотреть мышцы бедра и икры в профиль, что поможет ему оценить развитие этих мышц более точно.

5. «Пресс-бедро». Стоя лицом к судьям, спортсменка должна завести обе руки за голову и выставить ногу вперед. Затем она должна напрячь мышцы пресса, одновременно напрягая мышцы бедер. Судья должен оценить мышцы пресса и бедра, а также всю позу «с головы до ног».

1.5. Как оценивать соревнования по фитнесу.

- Введение.

Судьям следует постоянно помнить, что они оценивают женские соревнования по фитнесу, а не по бодибилдингу. Демонстрируемые в женском бодибилдинге мускулистость, венозность, рельеф мышц и отсутствие жировой прослойки считаются недопустимыми в фитнесе и заслуживают снижения оценки.

- Общее представление. Судьи должны принимать во внимание осанку спортсменки все время, пока она находится на сцене. Всем своим видом и осанкой она должна демонстрировать уверенность в себе. Это особенно относится к моментам, когда спортсменка стоит вольно, и при выполнении поворотов. Спортсменке не следует стоять напрягшись, согнув руки в локтях и демонстрируя мускулистость. Расслабленная поза означает, что участница стоит прямо, голова и взгляд направлены перед собой, плечи развернуты, грудь вперед, живот втянут, ноги вместе, руки расслаблены и свободно опущены вдоль тела. При выполнении поворотов применяются те же правила. Затем, опять прямая поза, голова и взгляд направлены перед собой, плечи развернуты, грудь вперед, живот втянут, ноги вместе, руки расслаблены и свободно отведены по сторонам.

- Раунд 1. Произвольная программа. В этом раунде спортсменка исполняет произвольную программу под музыкальный отрывок

продолжительностью не более 90сек. Снова судьям представляется «полный пакет», включающий выступление с момента, когда спортсменка появляется на сцене, до момента ухода. В этом раунде судьи должны помнить, что судить следует только произвольную программу, а не фигуру. От участниц судьи ожидают хорошей хореографической подготовки, творческого подхода и исполнения в быстром темпе.

- Хотя раунд не подразумевает исполнения обязательных движений, программа должна включать в себя:

- 1. Силовые элементы — например, упражнения «упор на полу на обеих руках»:

- а) ноги-вперед вместе («уголок»),

- б) ноги-вперед в стороны,

- в) отжимания на одной руке (акробатические движения типа «сальто вперед» и назад, «колесо» не считаются силовыми упражнениями).

Судьи принимают в расчет количество силовых упражнений, степень их сложности и их разнообразие.

- 2. Элементы ГИБКОСТИ — например высокие махи ногой вперед и в сторону, а также «передний» и «боковой» (обычный) шпагаты. Судьи принимают в расчет количество упражнений на гибкость, степень их сложности и их разнообразие.

- 3. СКОРОСТЬ и темп исполнения демонстрируют степень тренированности сердечно-сосудистой системы и выносливости. Например, если два выступления содержат одинаковое количество однотипных движений на силу и гибкость, из них исполненное в более быстром темпе считается более сложным, если движения хорошо исполнены. Снова судья оцениваем «полный пакет» (впечатление в целом), а не сумму отдельных движений. Программа должна иметь элементы зрелищности, присущие лично каждой спортсменке. В окончательной оценке каждой участницы судьи учитывают личность, харизму, шарм наряду с чувством ритма, которые должны играть важную роль в финальной расстановке спортсменок по местам.

- Раунд 2. «Бикини». В этом раунде спортсменки вызываются на сцену по порядку номеров и выстраиваются в одну линию. По просьбе судьи они выполняют повороты на 90°, сначала все вместе, затем по группам не более 5 человек. Все судьи оценивают все положения участниц, а не только те, о которых попросил один судья. Оценивая повороты, судья должен сознавать, что здесь спортсменка представляется комплексно. Прежде всего, судья смотрит на атлетическое телосложение. Начинают оценивать с головы.

- Продвигаясь ниже, принимает во внимание весь физический облик: волосы и красоту лица, общее развитие мускулатуры, сбалансированный, симметричный облик; состояние кожи и ее тонус, способность спортсменки преподнести себя с уверенностью, гордостью и грацией. Физическая красота оценивается с учетом уровня общего мышечного тонуса, достигнутого благодаря атлетическим упражнениям. Группы мышц должны иметь тонкий ровный слой подкожного жира. Тело не должно быть ни слишком мускулистым, ни слишком худым, с отсутствием бросающихся в глаза границ между мышцами. Оценка снижается за мускулистость или худобу. Принимается во внимание тонус и гладкость кожи. Кожа должна быть гладкой, здоровой на вид, без целлюлита. Лицо, прическа и макияж дополняют представляемый спортсменкой общий вид фигуры.

1.6. Как оценивать соревнования по бодифитнесу.

Описание четырех поворотов на 90°.

- Поворот направо:

Стоя вертикально, голова и глаза смотрят в одном направлении с телом, пятки вместе, ноги развернуты под углом 30°, колени вместе и не согнуты, живот втянут, грудь вперед, плечи отведены назад, левая рука не напряжена и слегка отведена назад от центральной линии тела и немного согнута в локте, большой палец и остальные пальцы вместе, ладонь повернута к телу, рука слегка округлена; правая рука не напряжена и слегка отведена вперед от центра тела и немного согнута в локте, большой палец и остальные пальцы вместе, ладонь повернута к телу, рука слегка округлена. Расположение рук будет помогать делать повороты налево, с опущенным левым плечом и поднятым правым плечом. Это нормально и не должно быть преувеличено. Поза не напряжена. Выпячивание мышц запрещено. Спортсменки, которые не будут выполнять эти положения, получают предупреждение, снижая тем самым свою оценку.

- Поворот на 90° спиной к судьям:

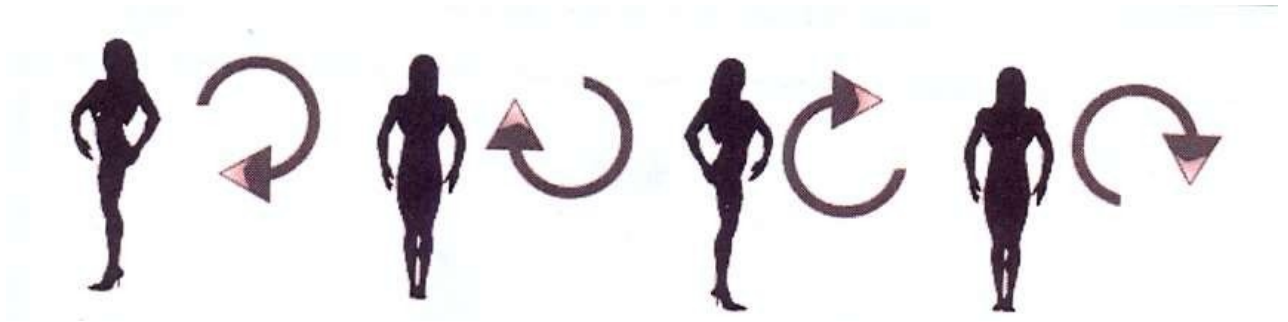
Стоя вертикально, голова и глаза смотрят в одном направлении с телом, пятки вместе, ноги развернуты под углом 30°, колени вместе и не согнуты, живот втянут, грудь вперед, плечи отведены назад, обе руки не напряжены и расположены вдоль тела, локти немного согнуты, большой палец и остальные пальцы вместе, ладони повернуты к телу, руки слегка округлены, кончики пальцев слегка касаются бедер. Поза не напряжена. Выпячивание мышц запрещено. Спортсменки, которые не будут выполнять эти положения, получают предупреждение, снижая тем самым свою оценку.

- Поворот на 90° направо:

Стоя вертикально, голова и глаза смотрят в одном направлении с телом, пятки вместе, ноги развернуты под углом 30°, колени вместе и не согнуты, живот втянут, грудь вперед, плечи отведены назад, правая рука не напряжена и слегка отведена назад от центральной линии тела и немного согнута в локте, большой палец и остальные пальцы вместе, ладонь повернута к телу, рука слегка округлена; левая рука не напряжена и слегка отведена вперед от центра тела и немного согнута в локте, большой палец и остальные пальцы вместе, ладонь повернута к телу, рука слегка округлена. Расположение рук будет помогать делать повороты направо, с опущенным правым плечом и поднятым левым плечом. Это нормально и не должно быть преувеличено. Поза не напряжена. Выпячивание мышц запрещено. Спортсменки, которые не будут выполнять эти положения, получают предупреждение, снижая тем самым свою оценку.

- Поворот на 90° лицом к судьям:

Стоя вертикально, голова и глаза смотрят в одном направлении с телом, пятки вместе, ноги развернуты под углом 30°, колени вместе и не согнуты, живот втянут, грудь вперед, плечи отведены назад, обе руки не напряжены и расположены вдоль тела, локти немного согнуты, большой палец и остальные пальцы вместе, ладони повернуты к телу, руки слегка округлены, кончики пальцев слегка касаются бедер. Поза не напряжена. Выпячивание мышц запрещено. Спортсменки, которые не будут выполнять эти положения, получают предупреждение, снижая, тем самым, свою оценку.



1.7. Как оценивать соревнования по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «атлетик».

Участники допускаются по следующим весо/ростовым критериями:

1. до и включительно 168 см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 4кг)

например: спортсмен ростом 167 см может весить максимально 71кг

2. до и включительно 171 см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 6кг)

например: спортсмен ростом 170 см может весить максимально 76кг

3. до и включительно 175 см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 8 кг)

например: спортсмен ростом 175 см может весить максимально 83кг

4. до и включительно 180 см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 11кг)

например: спортсмен ростом 179 см может весить максимально 90кг.

5. свыше 180 см

а. от 180 см до 190 см включительно

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 13кг)

например: спортсмен ростом 190см может весить максимально 103кг.

б. от 190 см до 198 см включительно

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 15кг)

например: спортсмен ростом 191см может весить максимально 106кг.

в. свыше 198 см будут

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 17кг)

например: спортсмен ростом 199 см может весить максимально 116 кг.

1. Судья сначала оценивает общее спортивно-атлетическое телосложение, принимая во внимание все физическое развитие участника. Вместе с тем учитываются прическа и привлекательность лица; общее атлетическое развитие мускулатуры; пропорциональность, симметричность и сбалансированность телосложения; состояние и тонус кожи; способность себя представить.

2. Во время сравнений в обязательных позах судья начинает оценку с первой позы (начиная с общего вида и т.д., затем, обращая внимание на мышечность, сбалансированное развитие и плотность мышц). Таким же образом оценивается тело с головы до ног. Детальная оценка различных мышечных групп должна быть сделана в течение сравнений. Сравнения в обязательных позах помогут судье решить, кто из спортсменов имеет лучшее телосложение с точки зрения спортивного сбалансированного развития, мышечной плотности и дефиниции.

3. Телосложение должно быть оценено на уровне всего мышечного тонуса, достигнутого через спортивные занятия. Мышцы должны быть плотными, упругими, с небольшим количеством жира. Телосложение не должно быть чрезмерно мускулистым, но и не плоским.

4. При оценке также учитываются плотность и тонус кожи, который должен быть гладким и здоровым.

5. Судейская оценка телосложения спортсмена должна включать и умение себя преподать с момента выхода на сцену до момента ухода со сцены. Оценивая спортсмена, акцент делается на здоровое, спортивное, атлетичное телосложение с привлекательным общим видом.

Оценка обязательных поз у мужчин.

1 «Двойной бицепс спереди». Стоя лицом к судьям, и поставив ноги на небольшом расстоянии друг от друга, участник должен поднять обе руки до уровня плеч и согнуть их в локтях. Кисти рук должны быть сжаты в кулаки и

повернуты вниз. Это заставит напрячься мышцы бицепса и предплечий, являющихся основными мышечными группами, оцениваемыми в этой позе. Кроме того, участник должен стремиться напрячь как можно больше мышц, поскольку судьи оценивают все тело. Судья сначала рассмотрит мускулы бицепса, обращая внимание на пик бицепса, его форму, и продолжая обзор на развитие предплечий, дельтовидных мышц, пресса, бедра и ног. Судья будет обращать внимание на плотность мышц, рельеф и сбалансированность.



2. «Бицепс сбоку». Для того чтобы продемонстрировать свой лучший бицепс, спортсмен должен повернуться левым или правым боком к судьям, согнуть ближайшую к судьям руку под прямым углом (со сжатым кулаком), а другой взяться за запястье согнутой руки. Нога, ближайшая к судьям, сгибается в колене и стоит на носке. Спортсмен напрягает грудь и бицепс, а также напрягает мышцы бедра, в частности группу бицепса (сгибателя) бедра и, осуществляя давление ногой вниз на носок ноги, демонстрирует напряжение мышц икры. При этом судья должен оценить всю позу «с головы до ног».



3. *«Двойной бицепс сзади»*. Спортсмен должен повернуться спиной к судьям, согнуть руки и, как в позе «двойной бицепс спереди», отставить ногу назад, опираясь на носок, и затем напрячь мышцы рук, а также плеч, спины, бедер и икр. Судья должен в первую очередь обратить внимание на мышцы рук, а затем оценить всю позу «с головы до ног». При этом оценивается гораздо большее количество мышечных групп, чем во всех других позах, включая мышцы шеи, дельтовидные мышцы, бицепс, трицепс, предплечья, трапецию, разгибатели спины, наружные косые, широчайшие, ягодичные, бицепс бедра и икры. Эта поза, вероятно, более чем другие поможет определить качество плотности мышц спортсмена, рельеф и общий баланс телосложения.



4. «Трицепс сбоку». Спортсмен может выбрать любую сторону для этой позы так, чтобы показать судьям трицепс лучшей руки. Он должен повернуться левым или правым боком к судьям и завести обе руки за спину. Он может или сцепить пальцы, или взяться «задней» рукой за запястье «передней» руки. «Передняя» нога, ближайшая к судьям, должна быть согнута в колене и опираться на носок. При этом спортсмен заставляет напрячься мышцы трицепса. Он также «поднимает» грудь и напрягает мышцы пресса, также как и мышцы бедра и икры. Судья должен сначала обратить внимание на трицепс и затем оценить всю позу «с головы до ног». В этой позе и в позе «бицепс сбоку» судья должен рассмотреть мышцы бедра и икры в профиль, что поможет ему оценить развитие этих мышц более точно.



5. Вакуум и «Пресс-бедро». Это обязательная поза, выполняемая в два этапа. Стоя лицом к судьям, участник располагает обе руки за головой и ставит ноги вместе, выполняя «вакуумную позу» следующим образом: глубоко выдохнуть, втягивая брюшную полость вовнутрь, подтягивая пупок к позвоночнику, одновременно сгибая поперечную внутреннюю мышцу живота, и напрягая ноги, туловище и руки. Затем вторая часть позы (пресс-бедро) — напрячь мышцы пресса, слегка скручиваясь и, подав корпус вперед и передвинув ногу вперед. В то же время, спортсмен напрягает мышцы бедра. Судья оценивает пресс и бедро, включая оценку телосложения в целом.



6. Классическая поза по выбору атлета.



Международное наименование спортивных дисциплин и перевод их на русский язык:

<i>П/п</i>	<i>Английское название</i>	<i>Русское название</i>
1	Women's Physique	Бодибилдинг среди женщин Ростовые категории: 163см, 163+см
2	Classic Physique	Атлетик – рост: 171см, 175см, 180см, 180+см

ЗАЯВКА

На участие в _____ по бодибилдингу
(наименование соревнований)

от _____
(субъект РФ)

№ п/п	Фамилия спортсмена	Имя спортсмена	Отчество спортсмена	Дата рождения (число, месяц, год)	Спортивный разряд, звание	Субъект РФ, город	Спортивная организация	Весовая//ростовая категория	Ф.И.О. тренера (полностью)	Виза врача и печать

Врач ФСД
Подпись

_____ (_____)

Руководитель региональной федерации бодибилдинга _____ (_____)
Подпись

Руководитель органа исполнительной власти
субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта _____ (_____)

Подпись

М.П. «___» _____ 201 г

