



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТТУРИЗМ РОССИИ)**

**ПРИКАЗ**

« 20 » апреля 20 10 г.

№ 368

**Об утверждении правил вида спорта «бодибилдинг»**

На основании подпункта 5.2.11.9. Положения о Министерстве спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 29.05.2008 № 408 (Собрание законодательства Российской Федерации 2008, № 22, ст. 2585; № 42, ст. 4825; № 46, ст. 5337; № 50, ст. 5970; 2009, № 6, ст. 738; № 20, ст. 2473; № 43, ст. 5064; № 46, ст. 5497), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемые правила вида спорта «бодибилдинг».
2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации Ю.Д. Нагорных.

Министр

В.Л. Мутко



МИНСПОРТТУРИЗМ РФ  
Вн. № 368  
От 20.04.2010 1 + 12 л.

Утверждены приказом Минспорттуризма России  
от «20» апреля 2010 г. № 368

## ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «БОДИБИЛДИНГ»

**1. Общее.** Вид спорта «БОДИБИЛДИНГ» культивирует следующие спортивные дисциплины:

- 1.1. Фитнес,
- 1.2. Бодифитнес.

**2. Список категорий и номинаций. Соревнования проводятся среди:**

- 2.1. Юноши, девушки;
- 2.2. Юниоры, юниорки;
- 2.3. Мужчины, женщины;
- 2.4. Ветераны (мастера), ветеранки.

**3. Официальная регистрация атлета: взвешивание и\или измерение роста.**

Официальная регистрация атлета: взвешивание и\или измерение роста на всех соревнованиях проходит под руководством Главного судьи следующим образом:

3.1. Все спортсмены, независимо от их категории, обязаны пройти Официальную регистрацию, иначе он/она не будут допущены к выступлению.

3.2. Все спортсмены проходят процедуры взвешивания и\или измерения роста в том спортивном костюме, в котором они будут выступать для того, чтобы Главный судья смог определить, что костюм спортсмена соответствует принятым стандартам.

3.3. Организатор должен обеспечить подходящее помещение для проведения Официальной регистрации, в которой будут стоять весы, калиброванные в килограммах, (такие же весы должны быть доступны спортсменам в удобном месте до Официальной регистрации, чтобы они смогли проверить свой вес), устройство, измеряющее рост; стол и стулья для секретариата, судей и помощников, необходимое количество стульев для спортсменов и делегатов.

3.4. Все спортсмены обязаны иметь во время Официальной регистрации:

- а). действительный паспорт; или
- б). документы, подтверждающие гражданство (свидетельство о рождении); или
- в). документы иммигранта или другие юридические резидентские документы; и
- г). качественную фонограмму, записанную в начале аудио-кассеты\компакт-диска, с указанием фамилии и имени участника на футляре.

3.5. Секретарь и его или ее помощник(и) составят списки всех участников всех категорий, как только процедура взвешивания\измерения роста будет завершена и размножат их.

3.6. В течение Официальной регистрации, Судейский Комитет определит порядок, в котором спортсмены выступят перед судейской бригадой. Секретарь или его\ее помощник, выпустят каждого участника согласно его\ее порядкового номера, которое спортсмен вытянет на жеребьевке. Номерок крепиться на левую сторону спортивного костюма спортсмена в во время его\ее выступления в полуфинале и финале.

3.7. Использование сквернословия, вульгарности и оскорбления в музыкальном сопровождении произвольной программы запрещено.

**4. Одежда для позирования.** Одежда для позирования должна отвечать следующим требованиям:

4.1. Мужчины должны быть одеты в плавки не отвлекающего цвета из соответствующего материала: использование парчовой ткани или набивки категорически запрещается, также как и

**4. Одежда для позирования.** Одежда для позирования должна отвечать следующим требованиям:

4.1. 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).

4.2. Женщины должны быть одеты в бикини не отвлекающего цвета, открывающие мышцы пресса и спины. Плавки должны закрывать, по меньшей мере, 2/3 ягодиц. Застежки бикини должны быть простыми. Использование парчовой ткани или набивки категорически запрещается, также как и использование материалов с металлической нитью (золотая и серебряная ткань для вечерних платьев).

4.3. Спортивный костюм для фитнеса - раздельный купальник (бикини) и туфли на высоких каблуках в течение полуфиналов; раздельный купальник (бикини), и костюм на усмотрение спортсменки в финалах. Цвет и стиль бикини и туфель – на усмотрение спортсменки, кроме ограничений обозначенных ниже. Бикини стринги строго запрещены. Бикини должно закрывать минимум половины ягодиц в течение всего соревнования.

**5. Презентация на сцене.** Во время нахождения на сцене соревнующиеся не имеют права:

5.1. носить обувь, очки, часы, браслеты, подвески, ожерелья, сережки, парики. Исключением является обручальное кольцо

5.2. жевать жвачку или сосать конфеты

5.3. Использование опор в течение полуфиналов или финалов строго запрещено

5.4. Тонирование кожи возможно в том случае, если оно сделано за 24 часа до начала предварительного судейства. Средства для тонирования кожи должны быть нанесены на тело ровным слоем, так, чтобы не образовывалось полосок. Блестки, блеск или блестящие металлические частицы запрещены как в составе лосьонов/кремов с эффектом загара, так и сами по себе

5.5. Возможно умеренное использование кремов для кожи, однако излишнее использование масла строго запрещено

5.6. В ходе предварительного судейства верхняя часть спины и плечи должны быть открыты, следовательно, прическа не должна закрывать указанные части тела.

5.7. Использование опор запрещено.

*Примечание 1:* термин "опора" означает любой объект, устройство или изделие, исключая "костюм", которые заносятся на сцену перед исполнением произвольной программы и после исполнения за кулисы посторонним или посторонними. Термин "костюм" означает любое изделие одежды спортсменки, включая любое небольшое изделие, которое можно нести или держать в руке, например, трость.

5.8. Спортсменкам не разрешается использование каких-либо устройств, которые оставляли бы материал на сцене и представляли опасность для других участниц и/или, чтобы сцена нуждалась в уборке перед следующим выступлением.

5.9. Спортсменка должна выйти на сцену и уйти со сцены для исполнения произвольной программы без помощи постороннего человека или посторонних, например, нельзя нести спортсменку на руках.

5.10. Из соображений безопасности строго запрещается применение масла.

5.11. В произвольной программе можно выступать босиком, в теннисных туфлях или кроссовках.

5.12. Допускается размещение эмблем фирм-спонсоров на одежде участниц соревнований: в произвольной программе размеры их не должны превышать 4 см х 8 см.

**6. Судьи.** Все судьи любительских турниров, желающие судить на санкционированных соревнованиях, должны быть членами национальных федераций, входящих в состав IFBB, а также иметь подготовку, необходимую для судейства на национальном уровне.

**7. Состав судейской бригады.** Судейский комитет назначает в судейскую бригаду 9 судей. Если не возможно назначить девять судей, то в судейской бригаде будет семь судей, но не менее пяти.

**8. Точность судейства.** Для соблюдения точности судейства следует придерживаться следующих правил:

Кодекс чести IFBB обязывает спортивных официальных лиц обеспечить для соревнований наиболее компетентных судей. Судейский комитет уполномочен принимать все возможные меры для отбора в судейские бригады только тех судей, которые соответствуют или превосходят минимальный принятый стандарт судейской точности.

#### **9. Одежда судей.**

9.1. Официальная форма для судей-мужчин должна состоять из темно-синего блейзера с символикой федерации на левом нагрудном кармане, бледно-голубой или белой рубашки с галстуком и серых брюк.

9.2. Официальная форма для судей-женщин должна состоять из темно-синего блейзера с символикой федерации на левом нагрудном кармане, бледно-голубой или белой блузки и серой юбки.

9.3. Главный Судья обладает полномочиями удалить из Судейской бригады любого судью за несоответствующую форму одежды.

#### **10. Требования к месту проведения соревнований.**

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

**10.1.1. 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 IFBB.

**10.1.2. ФОН.** Фон сцены должен быть нейтральным, не отвлекающего, предпочтительно черного цвета. На нем должна быть изображена эмблема IFBB 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.

**10.1.3. 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.

**10.1.4. 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  $45^\circ$  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  $65^\circ$  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 не возможно, осветительные установки должны стоять по бокам сцены.

**10.1.5. 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.

**10.1.6. 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.

### **11. Принципы определения победителя.**

11.1. Все спортсмены данной категории вызываются на сцену вместе, выстраиваются в шеренгу по порядку номеров. Судьям дается короткий промежуток времени на то, чтобы отметить номера участников в протоколах.

11.2. После этого спортсмены в группах не более пяти спортсменов, будут выполнять следующие четыре позы в центре сцены:

- а) двойной бицепс спереди;
- б) бицепс сбоку;
- в) двойной бицепс сзади;
- г) пресс-бедро,

которые не будут оцениваться, но помогут судьям определить необходимые для них последующие сравнения.

11.3. После этого судьи переходят к сравнениям, вызывая одновременно не более пяти спортсменов, 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.

11.4. Каждый судья должен следить за всеми сравнениями, производимыми по инициативе других судей (принципы оценки физической формы атлетов изложены в Приложении № 2).

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

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

11.7. Описанные выше действия касаются каждой категории.

11.8. При возникновении равного счета в полуфинале победитель определяется методом «сравнительного счета». Места, присужденные каждым судьей, атлетам 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.

11.9. Судейские листы должны храниться строго конфиденциально, и допускаются к ним только статисты и Главный судья.

**12. Абсолютный чемпион среди мужчин и женщин определяется следующим образом:**

12.1. Сразу после церемонии награждения последней весовой\ростовой категории, все победители в категориях вызываются на сцену по порядку номеров и выстраиваются в линию.

12.2. Главный судья проводит обязательное позирование (7 поз плюс «самая мышечная» для мужчин или 5 поз для женщин), после чего в течение 60сек спортсмены одновременно выполняют свободное позирование.

12.3. Используя «Листок судьи» судьи располагают атлетов от 1-го до 8-го места (с 1-го по 2-е у женщин). Судьи должны распределить всех спортсменов по местам, не ограничиваясь выбором одного, выбирая достойного, по их мнению, звание абсолютного чемпиона.

12.4. Статисты, пользуясь Сводным протоколом, подсчитывают очки и определяют абсолютного чемпиона.

**13. Лучшая национальная команда. Подсчет баллов и представление лучшей национальной сборной производится следующим образом:**

13.1. Статист будет использовать сводные протоколы всех категорий, где спортсмены, занявшие места с 1 по 10 приносят очки для подсчета командных очков каждой команды. Шкала баллов выглядит так: 1 место -16 очков, 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.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРАВИЛАМ.**

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

#### **КАК ОЦЕНИВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ СПОРТСМЕНОВ В БОДИБИЛДИНГЕ.**

**1.1 Общее.** Оценивая телосложение атлета, судья должен следовать обычной процедуре, которая позволит оценить телосложение. В обязательных позах судья должен, в первую очередь, посмотреть 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 в полуфиналах.** Оценивая в полуфиналах, важно обратить внимание, как на общее развитие спортсмена, так и на различные мышечные группы. Судья должен отобрать спортсменов с гармоничным, классическим телосложением, а также обратить внимание на спортивное позирование и поведение, анатомическую структуру (включая телосложение, широкие плечи, высокую грудь, спину, прямооту ног), пропорции. Акцентируются также тонус кожи с отсутствием хирургических или других шрамов, пятен, прыщей или тату, которые IFBB рассматривает как пятна на коже, аккуратную прическу, хорошо сложенные ноги, и пальцы ног. При возникновении проблем в выборе двух или более спортсменов, которые, кажется, одного уровня, судья должен обратить внимание на вышеупомянутые аспекты, которые помогут дифференцировать спортсменов.

**1.4 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 держатся на сцене.

**1.5 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».

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### 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. «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.

**Раунд 2. 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, 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.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### 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.