

# Правила WBRF – для Категории Женское Атлетическое телосложение (Проект)

## Категории по порядку

### 1. Атлетическое телосложение Женщин старшего возраста:

- а. до 155 см
- б. до 160 см
- в. до 165 см
- г. выше 165 см

### 2. Атлетическое телосложение Женщин юниоров:

- а. до 160 см
- б. выше 160 см

## РАУНДЫ

1-й раунд – Полуфиналы (Полуобороты в сплошном купальнике)

2-й раунд – Финал (Полуобороты в бикини из 2-х частей)

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ

- а. Поворот на 90 градусов направо
- б. Поворот на 90 градусов (спиной к судьям)
- с. Поворот на 90 градусов
- д. Поворот на 90 градусов (вернуться лицом к судьям)

## ОПИСАНИЕ ЧЕТЫРЕХ ПОЛУПОВОРОТОВ (повороты на 90 градусов)

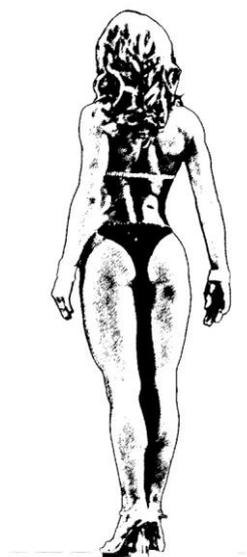
### 1. Поворот на 90 градусов направо



Расслабленная, выпрямленная поза, голова и глаза смотрят в одном направлении с телом, пятки вместе, носки развернуты под углом 30 °, колени вместе и не согнуты, живот втянут, грудь приподнята, плечи отведены назад. Левая рука не напряжена и слегка отведена назад от осевой линии тела с небольшим изгибом в локте, большой палец и остальные пальцы вместе, ладонь повернута к телу, рука слегка округлена. Правая рука не напряжена и слегка отведена вперед от центральной линии тела и немного согнута в локте, большой палец и остальные пальцы вместе, ладонь повернута к телу, рука слегка согнута. Позиционирование рук вызывает небольшой изгиб верхней части туловища влево, когда левое плечо немного ниже правого. Это нормально и не должно быть чрезмерно подчеркнуто. Это расслабленная поза. Напряжение и демонстрация мышц запрещена. Спортсмены, которые игнорируют эти правила, получают одно предупреждение,

после которого очки будут вычитаться из их общего счета.

## 2. Поворот на 90 градусов направо (спиной к судьям)



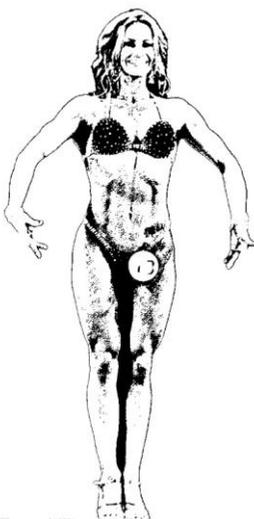
Расслабленная выпрямленная поза, голова и глаза смотрят в одном направлении с телом, пятки вместе, ноги развернуты под углом  $30^\circ$ , колени вместе и не согнуты, живот втянут, грудь приподнята вперед, плечи отведены назад. Обе руки не напряжены и по сторонам вдоль линии тела, локти слегка согнуты, большой палец и остальные пальцы вместе, ладони повернуты к телу и отходят от него примерно на 10 см, руки слегка согнуты. Это расслабленная поза. Напряжение и демонстрация мышц запрещена. Спортсмены, которые игнорируют эти правила, получают одно предупреждение, после которого очки будут вычитаться из их общего счета

## 3. Поворот на 90 градусов направо:



Расслабленная выпрямленная поза, голова и глаза смотрят в одном направлении с телом, пятки вместе, ноги развернуты под углом  $30^\circ$ , колени вместе и не согнуты, живот втянут, грудь вперед, плечи отведены назад. Правая рука не напряжена и слегка отведена назад от центральной линии тела с небольшим изгибом в локте, большой палец и остальные пальцы вместе, ладонь повернута к телу, рука слегка округлена. Левая рука не напряжена и слегка отведена вперед от центральной линии тела и немного согнута в локте, большой палец и остальные пальцы вместе, ладонь повернута к телу, рука слегка согнута. Позиционирование рук способствует небольшому изгибу тела вправо, при этом правое плечо ниже левого. Это нормально и не должно быть чрезмерно подчеркнуто. Это расслабленная поза. Напряжение и демонстрация мышц запрещена. Спортсмены, которые игнорируют эти правила, получают одно предупреждение, после которого очки будут вычитаться из их общего счета

## 4. Поворот на 90 градусов вперед (лицом к судьям)



Расслабленная выпрямленная поза, лицо и глаза смотрят в одном направлении с телом, пятки вместе, ноги развернуты под углом  $30^\circ$ , колени вместе и не согнуты, живот втянут, грудь приподнята, плечи отведены назад. Обе руки не напряжены и свободно расположены по сторонам, вдоль линии тела, локти слегка согнуты, большой палец и остальные пальцы вместе. Ладони повернуты к телу, и находятся на расстоянии 10 см от тела, руки слегка округлены. Это расслабленная поза. Напряжение и демонстрация мышц запрещена. Спортсмены, которые игнорируют эти правила, получают одно предупреждение, после которого очки будут вычитаться из их общего счета.

## **КОСТЮМЫ ДЛЯ ПОЗИРОВАНИЯ**

### **1-й раунд Полуфинал – (Сплошной купальник)**

1. Сплошной купальник.
2. Цвет, материал, текстура на усмотрение участника.
3. Купальник закрывает всю переднюю часть живота и минимум половину ягодичных мышц
4. Во время этого раунда носят высокие каблуки. Стиль и цвет обуви на вкус участницы. Высота подошвы не выше 7 мм; высота шпильки не должна превышать 125 мм. Каблуки на платформе строго запрещены.
5. Прическа может быть уложена
6. Украшения в пределах нормы.

### **2-й раунд Финал – (Бикини из двух частей)**

1. Бикини из двух частей.
2. Цвет, материал, текстура на усмотрение участника.
3. Бикини может иметь орнамент, оборки, кружевные края или грани.
4. Плавки бикини закрывают минимум половину ягодичных мышц, и всю переднюю часть.
5. Во время этого раунда носят высокие каблуки. Стиль и цвет обуви на вкус участницы.
6. Высота подошвы не выше 7 мм; высота шпильки не должна превышать 125 мм. Каблуки на платформе строго запрещены
7. Прическа может быть уложена
8. Украшения в пределах нормы

## **ОЦЕНКА**

### **1-й раунд Полуфинал – (Сплошной купальник)**

1. Сначала судья должен оценить общий атлетический вид телосложения. Данная оценка должна быть основана на всем телосложении целиком. Оценка, начинается с общего впечатления от телосложения, принимая во внимание волосы и красоту лица; общее спортивное развитие мускулатуры; презентации сбалансированного, симметрично развитого телосложения; состояние и тонуса кожи; а также способность спортсмена представить себя с уверенностью, самообладанием и грацией.
2. Судьи должны помнить о том, что спортсменка может отличаться в сплошном купальнике, охватывающим всю переднюю брюшную полость и на высоких каблуках, от выхода в бикини на высоких каблуках. Таким образом, судьи должны гарантировать, что каждый раунд будет оцениваться со "свежей" точки зрения, чтобы все спортсменки получили справедливые оценки, основанные на их одежде в этом раунде.

### **2-й раунд Финал – (Бикини из двух частей)**

1. Телосложение должно быть оценено, основываясь на уровне общего мышечного тонуса в целом, достигнутого путем спортивных занятий. Мышцы должны быть плотными, упругими с небольшим количеством жира. Телосложение не должно быть слишком мускулистым или слишком худым, а также не должно быть видно сепарации мышц. Телосложение, которое признается слишком мускулистым или слишком худым должно получить меньшую оценку.

2. Оценка должна принимать во внимание плотность и тонус кожи. Тон кожи должен иметь гладкий и здоровый вид, и без целлюлита. Лицо, волосы и макияж должны дополнять "Общий вид", представленный спортсменкой.
3. Судейская оценка атлетического телосложения должна включать всю презентацию спортсменки, с момента её выхода на сцену до момента ухода со сцены. Во все времена, участник соревнований по фитнесу рассматривается с акцентом на "Здоровый Атлетический Вид" телосложения, привлекательно представленный в «Общем виде».
4. Судьям напоминает, что это не соревнования по бодибилдингу. Участники должны иметь форму своих мышц, но не размер, выделение кровеносных сосудов, которые видны на соревнованиях по бодибилдингу. Любой участник, который проигнорирует данные требования, получит сниженные баллы.