

ПРАВИЛА УЗФБФ

**Федерация Бодибилдинга и Фитнеса
Республики Узбекистан**



Принято на общем собрании исполкома УзФБФ

от 23 марта 2016

Ташкент, Узбекистан

2016

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	2
ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
Статья 1 – Введение	4
1.1 Общие сведения	4
1.2 Интерпретация Правил	4
1.3 Руководство УзФБФ	4
1.4 Исполнительный комитет УзФБФ	4
1.5 Право внесения изменений и дополнений	4
1.6 Членство в УзФБФ	4
1.7 Учреждение городских и областных отделений УзФБФ	5
1.8 Национальный рейтинг атлетов УзФБФ	5
Статья 2 – Организация соревнований	5
2.1 Решения о проведении соревнования	5
2.2 Требования к Санкционированию	5
2.3 Несоблюдение регламента	6
2.4 Обеспечение проведения соревнований	6
2.5 Страхование ответственности	6
2.6 Медицинский персонал	6
2.7 Спонсорство, реклама и освещение в СМИ	6
Статья 3 – Дисциплины и Категории	7
3.1 Дисциплины	7
3.2 Возрастные разграничения	7
3.3 Категории по дисциплинам	7
Статья 4 – Регистрация атлетов	8
4.1 Допуск атлетов к участию	8
4.2 Взвешивание и / или Измерение роста	8
4.3 Согласие на съемку и публикацию	10

Статья 5 - Конкурсная одежда и сценическое выступление атлетов	10
5.1 Одежда для выступления атлетов	10
5.2 Выступление на сцене/подиуме	12
Статья 6 – Программа соревнования	13
6.1 Общие сведения	13
6.2 Полуфиналы	13
6.3 Финалы	15
6.4 Награждение	16
Статья 7 – Место проведения соревнований	17
7.1 Общие сведения	17
Статья 8 – Судьи	19
8.1 Общие сведения	19
8.2 Требования к кандидатам на должность судьи	19
8.3 Выдвижение кандидатуры Судьи	19
8.4 Аттестация на должность Судьи	20
8.5 Аттестационная комиссия	20
8.6 Судейский комитет	20
8.7 Общий реестр судей	20
8.8 Паспорт Судьи	20
Статья 9 – Судейская коллегия	21
9.1 Главный судья соревнований	21
9.2 Состав и размещение судейской коллегии	21
9.3 Правила поведения судей	22
9.4 Костюмы Судейской коллегии	22
9.5 Статисты	22
9.6 Электронная система оценки (АСЭТ)	22
Статья 10 – Символика и атрибутика федерации	23
10.1 Официальные документы	23
10.2 Демонстрационные материалы	23

Статья 1 – Введение

1.1 Общие сведения

ПРАВИЛА УзФБФ состоят из положений и рекомендаций, предназначенных для руководства и членов УзФБФ. Данные правила регламентируют спортивную и административную деятельность УзФБФ, включая организацию соревнований в следующих видах спорта: бодибилдинг, фитнес, атлетическое телосложение и модельное телосложение.

1.2 Интерпретация Правил

Общепринято, что Правила не могут охватить все возможные ситуации, описанные в руководстве с целью разрешения проблем. В таких случаях, исполнительный комитет имеет исключительное право интерпретировать любой вопрос, возникающий за пределами установленных правил, или, не охватываемый данными правилами, при этом его интерпретация, будет окончательной и обязательной.

1.3 Руководство УзФБФ

Управленческий состав УзФБФ формируется и утверждается на учредительном или общем собрании, и включает в себя должности и соответствующие их статусу полномочия, подробно описанные в приложении [Список руководящих должностей УзФБФ](#)

1.4 Исполнительный комитет УзФБФ

Уполномоченный орган УзФБФ, имеет право устанавливать и изменять Правила. В промежутках между совещаниями исполнительного комитета, это право принадлежит президенту и вице-президенту. Любое решение, принятое президентом и вице-президентом, относящееся к ежедневному управлению и деятельности УзФБФ, имеет силу и действие, только до следующего собрания, на котором предложенное решение будет ратифицировано или отклонено. Исполнительный комитет формируется из инициативных членов федерации при участии руководства, во время проведения очередных и внеочередных собраний.

1.5 Право внесения изменений и дополнений

Каждый член федерации имеет право внести в повестку очередного собрания исполнительного комитета свои предложения по изменению или дополнению к существующим правилам для рассмотрения. Это может быть оформлено, как письменно до очередного собрания, так и озвучено непосредственно во время его проведения.

1.6 Членство в УзФБФ

Городские и областные федерации, их атлеты, представители и другие частные лица, входят в состав УзФБФ по собственной инициативе и соглашаются соблюдать данные правила. Членство в УзФБФ должно быть засвидетельствовано в присутствии других членов федерации на собрании и оформлено документально в виде членского билета. Членский билет дает его владельцу право голоса на всех обсуждениях, возможность вхождения в состав исполнительного комитета и выдвижения на любые должности в УзФБФ. Членский билет выдается сроком на один год, с возможностью продления. Для действующих атлетов документом, подтверждающим их членство, является Паспорт Атлета. Атлет признается действующим в том случае, если с момента его последнего участия в соревнованиях УзФБФ или в составе национальной сборной УзФБФ прошло не более 1 года. Если атлет не принимает участие в соревнованиях УзФБФ дольше 1 года, но желает сохранить свое членство с правом голоса и выдвижения, он должен оформить свое членство как частное

лицо. В случае нарушения правил любым членом, УзФБФ имеет право налагать на него дисциплинарные меры (дисквалификация, временное лишение права голоса или исключение из состава УзФБФ). За особые заслуги, помощь и поддержку бодибилдинга и фитнеса в Узбекистане, по решению исполнительного комитета могут присуждаться звания почетного члена УзФБФ. Атлеты, чей рейтинг достигает отметки 100 (PR) получают звание почетного члена УзФБФ на бессрочной и безвозмездной основе. Публичная критика деятельности УзФБФ со стороны её членов, содержащая оскорбления или угрозы, автоматически влечет за собой исключение из состава федерации.

1.7 Учреждение городских и областных отделений УзФБФ

Городские и областные отделения УзФБФ создаются инициативными группами, сформированными на местах из числа атлетов, активных деятелей и энтузиастов. По факту проведения учредительного собрания, инициативной группой должен быть составлен **протокол учредительного собрания**, в котором отражены основные положения о предполагаемой деятельности организации. Указаны её название, дата учреждения и поименный список ответственных лиц с указанием предложенных должностей и персональной информацией (копия паспорта, контактный телефон и электронный адрес). Эти данные должны быть направлены на рассмотрение в УзФБФ. После успешного рассмотрения, на встречу с руководством УзФБФ должен быть делегирован представитель от создаваемого отделения для детального обсуждения всех организационных вопросов.

1.8 Национальный рейтинг атлетов УзФБФ

Все атлеты, выступающие на национальных и международных соревнованиях, вносятся в общий список личных достижений, именуемый **национальным рейтингом УзФБФ**. Подробная информация содержится в специальном приложении к данным правилам [Национальный рейтинг атлетов УзФБФ](#). Актуальная версия национального рейтинга всегда находится на официальном сайте федерации.

Статья 2 – Организация соревнований

2.1 Решения о проведении соревнования

Основным документом, регламентирующим дату проведения соревнований, служит календарный план. [Календарный план](#) на следующий год утверждается на последнем собрании текущего года. Он может содержать ориентировочные даты проведения соревнований, которые должны быть окончательно уточнены не позднее, чем за 1 месяц до их проведения. Календарный план публикуется на официальном сайте УзФБФ www.uzfbf.com

Не позднее, чем за 30 дней до даты проведения должно состояться собрание, на котором будет принят и утвержден **список документов по организации соревнований**. Перечень всех необходимых к принятию документов содержится в специальном приложении к данным правилам [Список документов по организации соревнований](#).

2.2 Требования к Санкционированию

Любое соревнование по бодибилдингу и фитнесу, проводимое филиалами УзФБФ или входящими в её состав областными федерациями должно быть санкционировано руководством УзФБФ за подписью президента или вице-президента федерации и закреплено печатью. Для упрощения процедуры, подтверждение может быть передано в электронном

виде. Для получения официального разрешения, Организатор должен подать запрос в УзФБФ. Запрос должен включать в себя всю соответствующую информацию о предполагаемом соревновании (дата и место проведения, название и статус соревнований, состав дисциплин и категорий).

2.3 Несоблюдение регламента

В случае если, после получения официального разрешения организатором будут нарушены настоящие правила или оговоренные в разрешительном документе (подтверждении) дополнительные условия, руководство федерации имеет право полного или частичного аннулирования результатов данного соревнования.

2.4 Обеспечение проведения соревнований

Организация городских и областных соревнований осуществляется за счет собственных финансовых средств организатора. Так же, в обязательном порядке, должны быть оформлены результаты соревнований и представлены в УзФБФ в электронном виде вместе с несколькими фотографиями события. При отсутствии в распоряжении УзФБФ заверенного руководством областного отделения отчета, результаты такого соревнования не будут засчитаны, а достижения на данных соревнованиях не будут учтены в национальном рейтинге атлетов УзФБФ. См. [Отчет по результатам соревнований](#)

2.5 Страхование ответственности

Члены УзФБФ, городских и областных отделений и федераций, атлеты, должностные лица и другие лица, участвуют в соревнованиях по их собственной воле и, таким образом, соглашаются, что УзФБФ не будет нести ответственности за любые несчастные случаи или инциденты, вытекающие из организации или проведения соревнования. УзФБФ не будет нести ответственность за любые финансовые или другие убытки, в том числе нанесение вреда репутации Организатора или любой связанной стороны.

2.6 Медицинский персонал

Организатор соревнования гарантирует, что аккредитованные медицинские работники будут дежурить на мероприятиях и скорая помощь будет доступна на месте проведения соревнования, на протяжении всего времени полуфиналов и финалов, на безвозмездной основе для УзФБФ.

2.7 Спонсорство, реклама и освещение в СМИ

Организатор соревнования может привлекать для спонсорской поддержки государственные и коммерческие компании. Однако любое спонсорство должно быть предварительно одобрено руководством УзФБФ. Привлечение табачных и алкогольных компаний в качестве спонсоров соревнований строго запрещено. Организатор соревнования может размещать рекламу на соревнованиях, используя вывески и баннеры при условии, что реклама не размещается на заднем плане сцены, а также не препятствует обзору сцены судейской коллегией. Организатор должен стремиться, чтобы соревнование получило максимальную огласку, до, во время и после его проведения. Организатор должен предоставить **Консультанта по связям с общественностью**, для обеспечения освещения мероприятия в СМИ. Непосредственно перед Полуфиналами, Организатор должен **организовать пресс-конференцию**, в которой Организатор и главный представитель от УзФБФ сообщат общественности о соревновании и расскажут о бодибилдинге как виде спорта.

3.1 Дисциплины

* Дисциплиной называется утвержденный вид спортивного телосложения. В настоящее время принято четыре (4) спортивных дисциплины УзФБФ:

- Мужской бодибилдинг
- Мужское и женское атлетическое телосложение
- Мужское и женское фитнес телосложение
- Женское модельное телосложение

** Каждый Вид Спортивного Телосложения делится на категории в зависимости от Возраста /Роста/ Веса. В зависимости от числа участников количество категорий в дисциплинах может увеличиваться или сокращаться, вплоть до одной (общая категория). Список дисциплин, включаемых в соревнование, утверждается на общем собрании, посвященном организации данного соревнования.*

3.2 Возрастные разграничения

- Юниоры (16 - 21 года)
- Атлеты старшего возраста (21 – 40 лет)
- Мастера (старше 40 лет, категория включается в состав соревнования по решению исполнительного комитета)

3.3 Категории по дисциплинам**Мужские дисциплины:****Бодибилдинг – Юниоры (2 категории):**

- а) до 75 кг
- б) свыше 75 кг

Бодибилдинг - Старшего возраста (10 категорий):

- а) до 55 кг
- б) до 60 кг
- в) до 65 кг
- г) до 70 кг
- д) до 75 кг
- е) до 80 кг
- ж) до 85 кг
- з) до 90 кг
- и) до 100 кг
- к) свыше 100 кг

Бодибилдинг – Мастера (1 категория):**Старше 40 лет**

- а) Одна открытая категория

Фитнес телосложение (2 категории):

- а) до 170 см / 0кг
- б) свыше 170 см / +2кг

Атлетическое телосложение (2 категории):

- а) до 180 см / +5 кг
- б) свыше 180 см / +6 кг

Женские дисциплины:**Фитнес телосложение – Женщины (1 категория):**

- а) одна открытая категория

Атлетическое телосложение - Женщины старшего возраста (2 категории):

- а) до 165 см
- б) выше 165 см

Модельное телосложение - Женщины старшего возраста (1 категория):

- а) одна открытая категория

Итого 21 категория.**Статья 4 – Регистрация атлетов****4.1 Допуск атлетов к участию**

Только городские и областные федерации, официально входящие в состав УзФБФ, могут принимать участие в соревнованиях УзФБФ. Участник республиканских соревнований может быть допущен к оценке только в составе областной или национальной команды, но не сам по себе. На республиканских соревнованиях участников из областей должен сопровождать хотя бы один представитель городской или областной федерации.

4.2 Взвешивание и / или Измерение роста

Официальная Регистрация атлетов (взвешивание и / или измерение роста) на всех соревнованиях будет контролироваться Главным судьей соревнований и, как правило, происходит следующим образом:

1. Все участники, независимо от их категории, обязаны присутствовать на официальной регистрации. Любой участник, который не явился на официальную регистрацию атлетов в назначенное время, не будет допущен до соревнований.
2. Каждая представленная на конкурсе команда, независимо от численности её состава, должна сопровождаться на официальную регистрацию атлетов главным делегатом, или другим назначенным Представителем.

3. Все участники должны предстать на регистрации в той же одежде и аксессуарах, которые они наденут в течение полуфиналов и финалов, чтобы Главный судья соревнований удостоверился, что их внешний вид отвечает принятым стандартам УзФБФ.
4. Все участники должны предъявить действительный паспорт и предоставить в распоряжение регистрационной комиссии копию паспорта. В противном случае они не будут зарегистрированы.
5. Официальное время начала Регистрации атлетов должно быть опубликовано Организатором. Все участники, независимо от категории, должны присутствовать на официальной Регистрации атлетов в установленное время.
6. Организатор должен обеспечить подходящее помещение для проведения Официальной регистрации атлетов, в котором будут сертифицированные весы, откалиброванные в килограммах, а также еще одни весы, доступные для участников до начала официальной регистрации, так чтобы они могли проверить свой вес. Стол и стулья для секретаря и помощников судей, а также необходимое количество стульев для атлетов и делегатов. Кроме того обеспечить прибор для измерения роста атлетов.
7. Главный судья соревнований, и его помощники, будут контролировать весы и устройства для измерения роста и будут контролировать процесс измерения веса тела и / или роста каждого участника, от меньшего к большему.
8. Допускается превышение веса не более чем на 50 грамм. Участник, который весит больше, чем выбранная им категория, может выбрать следующую, более высокую категорию, если это не приведет к превышению максимально допустимого количества атлетов от одной областной федерации в этой категории.
9. Участнику, который пожелает скорректировать свой вес под определенную весовую категорию, дается не более 30 минут на то, что бы достигнуть желаемого веса. Если, по какой-то причине, участник не вернется в течении тридцати минут, он будет исключен из соревнования. Если атлет решает отказаться от участия, он обязан сообщить об этом главному судье соревнований. В противном случае к атлету будут применены санкции, вплоть до дисквалификации.
10. Ассистенты судей, составят списки всех участников по категориям, после того как их вес и рост будет проверен Главным судьей, а затем подготовят копии этих списков.
11. Во время Официальной регистрации атлетов, будет определен порядок, в котором участники предстанут перед судейской коллегией. Секретарь Судьи или помощник, выдаст каждому атлету номер участника, данный номер будет случайным выбором атлета и будет соответствовать порядку, в котором участники появятся перед жюри. Это номер должен быть прикреплен к левой стороне плавок или бикини атлета, и участник должен носить его в течение полуфиналов и финалов.
12. Во время Официальной регистрации, все участники обязаны сдать свои компакт-диски с музыкой, правильно оформленные; указанный диск, должны быть в защитном пластиковом корпусе с именем атлета, прикрепленным поверх чехла CD. Ответственное лицо проверяет воспроизведение с диска на соответствующем устройстве (компьютер или CD-плеер), и затем проставляет номер, соответствующий номеру участника по порядку, и который должен быть прикреплен к одежде атлета для выступления на сцене. Если атлет не представит свой музыкальный CD, то он не будет зарегистрирован. Использование грубостей, вульгарных или оскорбительных выражений в музыкальной постановке запрещено.

13. Атлет может выступать в категории юниора, если он/она достигает своего 21-го день рождения до 31 декабря текущего года. Минимальный возраст - 16 лет (на дату взвешивания / регистрации).

14. Атлет, мужчина или женщина, может выступать в категории Мастер с 1 января года, в котором атлет достигает своего 40-летия.

15. Главный судья после согласования с судейской коллегией может проинструктировать участников, которые представлены в ненадлежащем виде для участия в желаемой дисциплине или категории, чтобы дать им возможность выглядеть наилучшим образом в категории, для которой они подходят больше, согласно их телосложению.

4.3 Согласие на съемку и публикацию

Регистрируясь в качестве участника на соревновании, атлет соглашается с тем, что его личность и / или похожая на него, может быть заснята, записана на видео, сфотографирована и / или иным образом записана с помощью электронных или других средств, для использования УзФБФ в продвижении и популяризации данных видов спорта.

Статья 5 - Конкурсная одежда и сценическое выступление атлетов

5.1 Одежда для выступления атлетов

Одежда (костюм) для соревнования должна соответствовать следующим требованиям:

1. Мужчины в категории бодибилдинг

выступают в однотонных плавках для позирования, строгих расцветок, не вызывающих смущения, чистых и скромных. Задняя часть плавков должна закрывать не менее 50% ягодич. Передняя часть закрыта полностью, запрещено использование подкладок, где бы то ни было. Боковые части должны быть не менее 1 см.

Подъем и задиранья плавков спортсменом с целью демонстрации большей части тела не разрешается. Участник должен обеспечить, чтобы его плавки оставались в надлежащем виде в течении всего выступления.

Участники выступают без обуви, очков (за исключением медицинских показаний), часы, браслеты, цепочки, серьги, пирсинг или другие украшения, за исключением обручального кольца. Шляпы, кепки, маски и прочие аксессуары запрещены.

2. Мужчины в категории фитнес телосложения

выступают в плавках черного непрозрачного цвета, чистых и подходящих для соревнований (полуфиналов и финала). Обувь запрещена.

Задняя часть плавков должна закрывать 100% ягодичных мышц, передняя часть закрыта полностью, запрещено использование подкладок в плавках. Боковые части плавков/трико/шорт должны быть не менее 15 см.

Подъем и задирания плавков спортсменом с целью демонстрации большей части тела не разрешается. Участник должен обеспечить, чтобы его плавки оставались в надлежащем виде в течении всего выступления.

Участники выступают без обуви, очков (за исключением медицинских показаний), часы, браслеты, цепочки, серьги, пирсинг или другие украшения, за исключением обручального кольца.

Для выступления мужчины носят трико или шорты строгих цветов, чистые и приличные и майку (декларируемый минимум одежды). Дополнительная одежда допускается для постановочного выступления, дополнительная одежда может быть снята в процессе выступления, при этом это не должно выглядеть вульгарно. Спортивная обувь может присутствовать в процессе выступления, но не обязательна. На одежде не должно быть выраженной рекламной информации.

Реквизиты, включающие шляпы, кепки, маски и прочие запрещены в процессе оценки, но могут присутствовать во время выступления, куда атлет принесет их сам, и при этом, они не испортят сцену. Такие предметы как трость, цепи, кепки, шляпы, очки и т.д., которые можно легко убрать – допустимы во время выступления.

3. Мужчины в категории атлетического телосложения

выступают в плавках черного непрозрачного цвета, чистых и подходящих для соревнований (полуфиналов и финала). Обувь запрещена. Задняя часть плавков должна закрывать 100% ягодичных мышц, передняя часть закрыта полностью, запрещено использование подкладок в плавках. Боковые части плавков/трико/шорт должны быть не менее 15 см. Подъем и задирания плавков спортсменом с целью демонстрации большей части тела не разрешается. Участник должен обеспечить, чтобы его плавки оставались в надлежащем виде в течении всего выступления.

4. Женщины в категории фитнес телосложения

выступают в непрозрачных бикини из 2 частей во время сравнения (полуфиналы и финалы). Материал, текстура, стиль и цвет бикини на усмотрение участницы. Обувь на каблуках, не выше 12 см, и подошве, не выше 2 см (стилетто); платформа запрещена. Задняя часть плавков должна прикрывать не менее 50% ягодичных мышц, передняя часть плавков должна прикрывать паховую область полностью, запрещено использование подкладок и накладок в плавках бикини. Боковая сторона плавков не менее 1 см. Слишком откровенные, неприличные бикини запрещены.

Для выступления участницы могут надевать пристойные наряды, которые они считают надлежащими для демонстрации своих композиций, учитывая следующие ограничения: минимальная одежда - это бикини из 2х частей, размер которого не меньше, чем тот, который был использован для отборочных, стринги запрещены, даже если они надеваются поверх гимнастического костюма, спортивная обувь разрешается, но не обязательна.

5. Женщины в категории атлетическое телосложение

выступают в непрозрачных бикини из 2 частей во время выступлений (полуфиналы и финалы). Материал, текстура, стиль и цвет бикини на усмотрение участницы. Обувь на каблуках, не выше 10 см, и подошве, не выше 1 см (стилетто); туфли на платформе запрещены. Бикини демонстрирует мышцы живота, а также нижние мышцы спины. Задняя часть плавков должна прикрывать не менее 50% больших ягодичных мышц, передняя часть плавков должна прикрывать паховую область полностью, запрещено использование

подкладок и накладок в плавках бикини. Боковая сторона плавок не менее 1 см. Слишком откровенные, неприличные бикини запрещены.

6. Женщины в категории спортивное и модельное телосложение

выступают в непрозрачных бикини из 2 частей, соответствующих установленным стандартам приличия во время выступлений. Материал, текстура, стиль и цвет бикини на усмотрение участницы. Обувь на каблуках, не выше 12 см, и подошве, не выше 2 см (стилетто); туфли на платформе запрещены. Задняя часть плавок должна прикрывать не менее 50% больших ягодичных мышц, передняя часть плавок должна прикрывать паховую область полностью. Использование подкладок и накладок в плавках бикини запрещено. Боковая сторона плавок не менее 1 см. Слишком откровенные, неприличные бикини запрещены.

7. Главный судья соревнований имеет право определить, соответствует ли костюм участника вышеупомянутым нормам и, в случае необходимости, требовать от него изменить наряд, который не соответствует этим принципам, и, если он откажется, то отстранить его от участия. Использование имплантов, не зависимо от способа, операционного внедрения или временного косметического, в виде жидкости - запрещено и может привести к дисквалификации. Татуировки допускаются, но должны быть не различимы под краской. В противном случае это может привести к снижению баллов. Атлет должен быть уверен, что краска не потечет под светом софитов или других условий, при этом, не допускаются блестящие металлические, не естественно выглядящие элементы. Каждый атлет должен прийти в своем костюме на официальное взвешивание / регистрацию для его официальной проверки.

5.2 Выступление на сцене/подиуме

Следующие пункты должны соблюдаться во время сценического выступления атлета:

- 1.** Атлеты обязаны выйти на сцену сразу после вызова их для обязательной или произвольной программы. В случае задержки дольше 10 секунд, участник отстраняется от соревнований без каких-либо объяснений. Участник обязан в течении всего выступления следить, чтобы его номер был на месте, развернут в сторону судей и не запачкан краской.
- 2.** В финале атлет должен выглядеть точно так же, как и в полуфинале (грим, одежда, прическа). Использование реквизита запрещается, за исключением случаев, разрешенных для раундов произвольного позирования. Термин реквизит означает объект, устройство или другие вещи, за исключением костюма для выступления, который выносятся на сцену до выступления и уносятся после самим спортсменом или его представителем.
- 3.** Участники соревнований должны придерживаться всех инструкций, озвученных ведущим или судьей на сцене; они не имеют права выходить или уходить со сцены преждевременно без команды судьи на сцене или ведущего
- 4.** Участники должны демонстрировать хорошее спортивное поведение на протяжении всего времени. Недопустимо толкания и другие физические действия против других атлетов или ведущих / судей на сцене, оспаривание инструкций, сделанных на сцене ведущим или судьями, а также выражение несогласия с результатами, относящимися к оценке или объявлению завоеванных мест.

В частности, во время объявления результатов и церемонии вручения призов, участник ни в коем случае не вправе выражать свое несогласие с местами, присвоенными ему/ей или другим спортсменам. В случае нарушения данного требования предусмотрены меры дисциплинарного воздействия вплоть до бессрочной дисквалификации.

5. Участники должны гарантировать, что они не испачкают сцену и её окружение, особенно ковры и шторы нанесенным на тела гримом и не оставят опасные материалы или предметы на сцене, которые могут повредить других атлетов во время или после их выступления.

6. Атлеты обязаны воздерживаться от выкриков, насмешек, гримас и жестикуляции, находясь на сцене, избегать разговоров с другими участниками. Атлеты должны сосредоточиться на своем выступлении, учитывая, что они находятся под постоянным наблюдением со стороны организаторов мероприятия, аудитории и камер. Даже когда атлет вне процесса сравнения, он должен сохранять спортивную осанку и дружелюбное лицо. Участники не должны жевать жевательную резинку или употреблять пищу и / или напитки в момент нахождения на сцене.

Статья 6 – Программа соревнования

6.1 Общие сведения

Соревнование состоит из **полуфиналов** и **финалов**.

Полуфиналы, которые открыты для широкой публики, будут проходить после Официальной регистрации атлета. Расписание соревнований в каждой категории должно быть опубликовано и доступно для всех атлетов. Для того, чтобы успеть разогреться и переодеться в одежду для позирования, атлеты должны быть за кулисами на площадке для подготовки, не менее чем за 30 минут до начала судейства в своей категории.

Финал состоится, после полуфиналов. Программа финала должна быть опубликована и доступна всем атлетам, прошедшим в финал. Все участники несут ответственность за свое присутствие и готовность соревноваться, когда их категория будет объявлена для выхода на сцену, в противном случае, они будут исключены из соревнования.

Организатор соревнований должен заранее подготовить судейские протоколы (оценочные листы) для каждой категории по установленному формату, если соревнования будут проводиться на бумажных носителях. И предоставить их в распоряжение главного судьи соревнований. Если используется электронная система (АСЭТ), то необходимо удостовериться у операторов о её готовности к началу оценки.

6.2 Полуфиналы

Полуфиналы проходят следующим образом:

1. Все участники категории будут приглашены на сцену в составе группы, выстроенные в порядке их номеров в одну линию. Жюри получит возможность увидеть номера атлетов в судейских протоколах (оценочных листах).

2. В категориях с большим числом участников может применяться схема **ротации атлетов**. Т.е. вызова на подиум атлетов для сравнения отдельными группами по 5 человек. Остальные участники категории должны находиться в этот момент в глубине сцены за подиумом, сохраняя при этом подобающий вид. Один и тот же атлет может быть вызван несколько раз в составе разных групп. Вызванные на подиум участники по команде ведущего должны продемонстрировать следующие обязательные позы:

Мужской Бодибилдинг:

- а. Двойной бицепс спереди
- б. Широчайшие мышцы спереди
- в. Бицепс-грудь сбоку
- г. Двойной бицепс сзади
- д. Широчайшие мышцы сзади
- е. Трицепс сбоку
- ж. Пресс-бедро.

Мужское атлетическое телосложение:

- а. Полуповорот вперед
- б. Полуповорот направо
- в. Полуповорот назад
- г. Полуповорот вперед
- д. Двойной бицепс спереди
- е. Широчайшие мышцы спереди
- ж. Грудь сбоку
- з. Двойной бицепс сзади
- и. Широчайшие мышцы сзади
- к. Трицепс сбоку
- л. Пресс-бедро

Женское атлетическое телосложение:

- а. Полуповорот вперед
- б. Полуповорот направо
- в. Полуповорот назад
- г. Полуповорот вперед
- д. Руки над головой с открытыми ладонями спереди
- е. Руки над головой с открытыми ладонями сзади

** Произвольная программа в полуфиналах для вышеперечисленных категорий не предусмотрена.*

Фитнес телосложение:

- а. Полуповорот вперед
- б. Полуповорот направо
- в. Полуповорот назад
- г. Полуповорот вперед

Фитнес--Подпрограммы:

Подпрограммы являются лишь частью полуфиналов в мужском и женском фитнес телосложении, во всех других дисциплинах, содержащиеся подпрограммы являются лишь частью финала. Фитнес Подпрограммы в Мужском и Женском фитнес телосложении будет оцениваться по баллам в полуфиналах и финале.

Модельное телосложение:

- а. Дефиле
- б. Полуповорот вперед
- в. Полуповорот направо
- г. Полуповорот назад
- д. Полуповорот вперед

Дефиле: каждый атлет будет выступать на сцене индивидуально в порядке возрастания номеров. Спортсмен после объявления его номера, должен выйти на сцену с левой стороны, остановится и продемонстрировать переднюю и заднюю стойку, затем пройти в центр сцены и повторить эти позы, далее проследовать к противоположной стороне сцены и еще раз повторить позирование, тем самым позволив судьям, размещенным с разных сторон от сцены, достойно оценить свою форму. В каждой точке позирования, атлет должен находиться не более 5 секунд. Затем он должен пройти на подиум и занять свое место в общем ряду участников.

3. Каждый судья, должен просмотреть все сравнения, а не только те, которые запросил конкретный судья. Руководство по критериям оценки содержится в специальных приложениях к данному правилу [Бодибилдинг и Атлетическое телосложение](#), и [Фитнес и Модельное телосложение](#)

4. "Система расстановки" используется для оценки атлетов. В этой системе, каждый судья присуждает атлету уникальное место, гарантируя, что не будет двух или более атлетов получивших одно и то же место.

5. Главный судья может, по своему усмотрению и по причине ограниченного времени, определить, что слишком много участников и объявить тур на выбывание, чтобы обеспечить каждому атлету свое место. Например, Главный судья может дать распоряжение судейской коллегии присуждать места только с 1-го по 15-е без проведения тура на выбывание. Все остальные участники будут награждены 16-ым местом. Однако, в зависимости от программы турнира, места с 1-го по 10-е должны быть оценены членами судейской коллегии. В случае, если используется электронная система оценки (АСЭТ), может быть применен метод быстрых четверть финалов. Когда участники многочисленных по составу категорий, во время регистрации разбиваются на подгруппы методом жеребьевки. И затем проходят предварительную оценку на подиуме в составе своей подгруппы.

6. Лучшие 5 атлетов от каждой категории пройдут в финал, и должны быть объявлены в процессе оглашения результатов полуфинала.

6.3 Финалы

Финалы начнутся сразу после запланированного перерыва (на усмотрение организатора), после полуфиналов и будут проходить следующим образом:

Мужской бодибилдинг, мужское атлетическое телосложение:

1. 5 финалистов будут вызваны на сцену по порядку номеров и выстроены в одну линию. Каждый финалист будет представлен по номеру и имени.

2. Каждый из 5 финалистов, в порядке номеров, представит индивидуальный номер произвольного позирования под музыку по своему выбору, длительностью до 60 секунд максимум. Данный раунд будет оцениваться.

3. После завершения позирования все 5 финалистов будут снова приглашены на сцену и выстроены в одну линию и в порядке номеров для выполнения обязательных поз. Этот раунд будет оцениваться.

4. Каждый судья будет оценивать атлетов в процессе позирования и демонстрации обязательных поз и после окончания каждого раунда распределит их в зависимости от уровня подготовки по местам, с 1-го по 5-ое. Учитывая, что не должно быть одинаковых мест у разных атлетов.

Мужское и женское фитнес телосложение:

1. Пятерка финалистов, одетых в свои фитнес костюмы, выполняет произвольную программу под музыку, продолжительность которой не должна превышать 90 секунд. Каждый финалист будет представлен по номеру, стране и имени. Этот раунд будет оцениваться.

2. После индивидуального позирования все пять атлетов этой категории выходят на сцену и выстраиваются в одну линию для выполнения полуповоротов. Этот раунд будет оцениваться.

3. Судейская коллегия распределит места с 1-го по 5-ое, таким образом, что не будет атлетов, занявших одно и то же место.

Женское атлетическое телосложение, женское модельное телосложение

1. Пять финалистов, одетые в свои полуфинальные костюмы, выйдут на сцену, в порядке номеров и выстроятся в одну линию для выполнения поворотов. При выходе на сцену, когда их имя и номер будут объявлены, они должны продефилировать в течение 30 секунд так же, как это происходило в полуфинале - с левой стороны сцены к её центру до того, как займут свое финальное место в составе финалистов до начала выполнения полуповоротов для сравнения. Эти полуповороты должны быть выполнены в центре сцены, налево и направо; затем атлеты встанут в противоположном порядке, и далее повтор поворотов в центре сцены, налево и направо. Этот раунд будет оцениваться.

2. Каждый судья распределит места с 1-го по 5-ое, таким образом, что не будет атлетов, занявших одно и то же место.

Позирование:

После завершения обязательных поз и поворотов (только атлетическое телосложение) финал должен завершиться свободным позированием продолжительностью не более 60 секунд. Выбор музыки для позирования на усмотрение организатора. Этот раунд не будет оцениваться.

6.4 Награждение

Церемония награждения проводится по принятому регламенту (сценарию) соревнований. Все участники категории прошедшей оценку вызываются на подиум, и ведущий объявляет их места, начиная с последнего. Ассистенты и приглашенные лица поочередно вручают награды всем участникам по мере объявления их мест. Организатор обязан предоставить подробный список всех приглашенных для вручения наград лиц, с точным указанием категорий и мест, которые они будут награждать.

7.1 Общие сведения

Все соревнования должны проходить, по возможности, в театральном помещении, оснащенном соответствующей по размеру сценой, профессиональным освещением и звуком, и многоуровневыми посадочными местами. Организатор должен обратить особое внимание на следующие важные требования:

1. Подиум для позирования

Подиум для позирования должен быть размещен в центре сцены, таким образом, чтобы каждый из судей, мог видеть всех атлетов, которые стоят на нем, полностью. Для размещения пяти атлетов подиум должен быть, как минимум, 6 метров в длину, 1 м в ширину и 30 см. в высоту. Оптимальным является длина равная 10 метрам, для оценки категорий с большим числом атлетов в полуфиналах и абсолютной категории в финале. Верх подиума должен иметь жесткое и не скользкое покрытие, а передние и боковые стороны черной тканью, панелями или краской. В центре, на передней стороне подиума для позирования, должен быть прикреплен баннер с указанием соревнования, год проведения и аббревиатуры УзФБФ. Никакие посторонние предметы (рекламные стенды, оборудование и пр.) не должны находится в непосредственной близости от подиума.

2. Места для судейской коллегии

Судейство должно быть проведено на приподнятой площадке с расчетом на то, что оптимальный обзор атлетов обеспечивается с высоты, на которой взгляд судьи расположен на уровне не ниже голени атлета. В большинстве театральных залов допустимо размещение судейской коллегии в среднем ряду, но не далее расстояния, на котором комфортно читаются номера участников.

3. Задний план сцены

Задний план сцены должен быть нейтрального, не отвлекающего внимания цвета, предпочтительно черного. На нем так же может присутствовать название соревнований, год проведения и логотип УзФБФ. Тем не менее, баннер не должен отвлекать внимание судей или фотографов. Он должен быть расположен значительно выше атлетов и ни в коем случае не накладываться на их проекцию. Рекламные и спонсорские баннеры не могут располагаться в этой части сцены вообще. Для них необходимо предусмотреть боковые и крайние части сцены, а так же торец сценической площадки. Если устанавливаются рекламные стенды, они должны быть размещены только в крайних углах сцены и не мешать для любых перемещений атлетов по площадке во время обязательного и произвольного позирования.

4. Звук

Звуковая система должна быть такого качества, чтобы музыка атлета воспроизводилась наилучшим образом. Организатор будет нести ответственность за обеспечение того, чтобы музыка каждого атлета начиналась и заканчивалась в течении отведенного общим регламентом времени, если не оговорены дополнительные условия. Стандартная для всех участников продолжительность трека принимается в пределах 1 минуты. По-возможности, элементы управления звуковой системой / звукооператор должны находиться за кулисами, на той же стороне сцены, откуда входят атлеты, обычно слева (если смотреть спереди). Микрофоны должны быть предусмотрены для Главного судьи УзФБФ, ведущего церемонии, и ведущего по сцене (предпочтительно, чтобы это были носимые устройства).

5. Освещение

Сцена должна освещаться тремя наборами освещения. Первый необходим, чтобы осветить весь ряд атлетов, когда они впервые предстанут перед судьями. Второй должен быть настроен на подиум для позирования произвольных программ. Третий должен охватывать пять атлетов на подиуме для позирования во время их сравнения и позирования. Требования к хорошей освещенности наиболее строгие, так как от них напрямую зависит качество оценки и качество восприятия соревнования зрителями. Поэтому, перед полуфиналами необходимо очень тщательно подготовить и настроить освещение сцены.

6. Ведущий

Ведущий играет важную роль для имиджа соревнований и УзФБФ в целом. По этой причине, ведущий должен иметь опыт публичных выступлений, или вести себя свободно в роли ведущего перед зрителями, и должен быть готов к экспромтам и неожиданным ситуациям.

7. Места для подготовки атлетов

Организатор обязуется обеспечить раздевалки и туалеты / души для атлетов. Рядом со сценой, должна быть площадка, где маршалы могут собрать всех участников до их выхода на сцену. В этом месте, Организатор должен обеспечить необходимое количество оборудования для атлетов, чтобы разогреться перед выступлением. Там должны быть штанги разного веса, несколько пар гантелей с различными весами и т.д.

8. Коммуникации

Организатор несет ответственность за обеспечение достаточного коммуникационного оборудования (т.е. наушники / микрофоны, радиотелефоны) для использования ассистентами.

10. Медицинская помощь

Организатор гарантирует, что медицинский персонал и скорая помощь будут присутствовать в течение всего срока действия соревнований.

11. Доступ за кулисы / Доступ в гардеробные:

Доступ за кулисы / гардеробные строго ограничен только для необходимого персонала. Не допускаются супруги, друзья, подруги, члены семьи, или родственники. Тренера и инструкторы, которые помогают спортсменам в гардеробной комнате должны быть того же пола, что и атлет, которому они помогают. Ни при каких обстоятельствах любое другое лицо, не может быть допущено в гардеробную, чтобы помочь атлету.

13. Камеры / Видеоустройства

Камеры и видеозаписывающие устройства строго запрещены за кулисами / в гардеробных комнатах, за исключением тех случаев, когда они используются надлежащим образом, аккредитованным для этого персоналом и, в любом случае, эти устройства строго запрещены на территории раздевалок.

8.1 Общие сведения

К оценке на соревнованиях могут быть допущены только судьи, входящие в [Общий реестр судей УзФБФ](#), с действующими судейскими паспортами.

8.2 Требования к кандидатам на должность судьи

1. Поручительство. Кандидатура члена судейской коллегии должна быть выдвинута двумя и поддержана пятью и более членами федерации.
2. Опыт. Кандидат должен быть старше 30 лет, иметь соревновательный, тренировочный и \ или тренерский стаж - не менее 10 лет.
3. Непредвзятость. Кандидат не может быть действующим атлетом в течении последних 3 лет. Он не должен быть связан с соревнующимися атлетами родственными, близкими дружескими связями или бизнес - интересами. Он не может быть тренером или спонсором (медицинским консультантом и пр.) кого-либо из участников.

Кандидат, соответствующий всем вышеуказанным требованиям подает прошение на должность судьи и проходит аттестацию под руководством председателя судейской коллегии и председателя аттестационной комиссии федерации и в присутствии двух или более действующих членов судейской коллегии. Процедура переквалификации судьи в новую категорию аналогична аттестации.

8.3 Выдвижение кандидатуры Судьи

В качестве прошения могут выступать следующие документы:

1. **Заявление соискателя**, за его подписью и списком поручителей с их личными подписями. Образец:

Заявление на должность судьи

Я, _____ Ф.И.О. _____, _____ года рождения, прошу рассмотреть мою кандидатуру на должность судьи федерации УзФБФ. Связан с бодибилдингом и фитнесом на протяжении _____ лет, хорошо знаком со спецификой этого вида спорта и ознакомился с теоретической частью судейской оценки на соревнованиях УзФБФ.

Мою компетенцию подтверждают нижеперечисленные члены УзФБФ:

Ф.И.О. _____ подпись _____

Ф.И.О. _____ подпись _____

дата _____

2. **Рекомендательное письмо** от лица поручителей с их подписями и подтвержденное подписью выдвиженца. (Для кандидатов от областных федераций и отделений УзФБФ). Образец:

Рекомендация на должность судьи от областного отделения УзФБФ

Предлагаем к рассмотрению на должность судьи УзФБФ, Ф.И.О. _____, _____ года рождения. Подтверждаем его компетенцию на основании проведенной предварительной аттестации членами действующей судейской коллегии в лице:

Ф.И.О. _____ подпись _____
Ф.И.О. _____ подпись _____
дата _____

8.4 Аттестация на должность Судьи

Процедура аттестации судьи проводится аттестационной комиссией УзФБФ и включает в себя два этапа. Теоретическое и практическое тестирование. По результатам которых соискатель либо включается в общий реестр судей УзФБФ, либо получает возможность подготовиться и пройти тестирование снова на следующем заседании аттестационной комиссии. Подробнее о процедуре аттестации в методическом пособии [Аттестация кандидатов на должность судьи УзФБФ](#)

8.5 Аттестационная комиссия

Контролирующий орган УзФБФ, отвечающий за аттестацию и квалификацию членов судебных коллегий, осуществляющих оценку соревнований по бодибилдингу и фитнесу в УзФБФ. В состав аттестационной комиссии входят председатель аттестационной комиссии, председатель судебного комитета + один действующий судья национальной категории. Председатель аттестационной комиссии - назначенный по согласованию руководства с исполнительным комитетом УзФБФ судья национальной категории, ответственный за руководство в проведении аттестационных процедур и отвечающий за актуальность общего реестра судей УзФБФ.

8.6 Судейский комитет

Уполномоченный орган УзФБФ, именуемый так же – республиканская судебная коллегия. Регулирует и координирует состав судебных коллегий, оценивающих все соревнования УзФБФ. В состав судебного комитета входит председатель судебного комитета + два судьи национальной категории. Председатель судебного комитета - назначенный по согласованию руководства с исполнительным комитетом УзФБФ судья национальной категории, ответственный за контроль над полномочиями судебных коллегий и утверждению статуса «Главного Судьи Соревнований» на всех соревнованиях УзФБФ.

8.7 Общий реестр судей

Официальный документ, утвержденный и заверенный председателем аттестационной комиссии и председателем судебной коллегии, подтверждающий список действующих судей во всех подразделениях и областных федерациях УзФБФ. См. [Общий реестр судей УзФБФ](#)

8.8 Паспорт Судьи

Паспорт судьи – удостоверяющий документ, подтверждающий права судьи на участие в судебной коллегии на соревнования по бодибилдингу и фитнесу. Выдается на соответствующий данной судебной категории срок и может быть продлен. Процедура выдачи, продления и переквалификации осуществляется путем переаттестации и заверяется подписью председателя судебной коллегии и председателя аттестационной комиссии, заверенные печатью УзФБФ. Кроме персональных данных судьи, паспорт содержит приложение, в которое заносятся соревнования, в оценке которых данный судья принимал участие. Для получения паспорта судьи, кандидату, успешно прошедшему аттестацию, необходимо предоставить копию паспорта и фото в электронном виде.

В УзФБФ принят стандартный регламент судейских категорий:

1. Судья третьей категории. Присваивается после первичной аттестации. Может быть пересмотрена в сторону повышения после оценки трех соревнований, но не ранее чем через 1 год после выдачи.
 2. Судья второй категории. Присваивается в результате повышения квалификации по решению аттестационной комиссии или по запросу регионального отделения УзФБФ. Может быть пересмотрена в сторону повышения после оценки трех соревнований, но не ранее чем через 1 год после выдачи.
 3. Судья первой категории. Присваивается в результате повышения квалификации по решению аттестационной комиссии и республиканской судейской коллегии. Может быть пересмотрена в сторону повышения после оценки 10 соревнований, но не ранее чем через 3 года после выдачи.
 4. Судья национальной категории. Присваивается в результате повышения квалификации по решению аттестационной комиссии и республиканской судейской коллегии.
-

Статья 9 – Судейская коллегия

9.1 Главный судья соревнований

Главный судья избирается на собрании посвященном организации предстоящего соревнования и будет контролировать все вопросы Официальной Регистрации атлетов, полуфиналы и финалы. Никто из официальных лиц не может принимать какие-либо решения, которые могут повлиять на ход соревнований, без предварительного одобрения со стороны главного судьи соревнований. Главный судья имеет право, в случае необходимости отстранять от оценки судей, нарушивших регламент и отменить их оценки, если они были произведены с нарушением установленных правил.

9.2 Состав и размещение судейской коллегии

1. В зависимости от статуса соревнований, принято минимально допустимое количество судей в коллегии: областные – 3, республиканские – 5, региональные – 7, международные – 9.
2. Главный судья разместит судей за соответствующими столами, которые будут расположены перед центром сцены, а затем разместит двух статистов за их столы, которые будут расположены в конце ряда столов судейской коллегии, ближе к Ведущему мероприятия. Он должен обеспечить, чтобы каждому из судей предоставили все виды судейских протоколов. В случае если подсчет оценок ведется при помощи АСЭТ, то каждый судья получит электронное устройство для выставления оценок.
3. Место каждого судьи в коллегии будет пронумеровано, с использованием карточек, расположенных на передней части стола судьи. Цифры будут напечатаны на обеих сторонах карты таким образом, чтобы их видели атлеты и судьи. Члены судейской коллегии должны быть размещены таким образом, чтобы иметь наилучший обзор атлетов.
4. Судья, который выносит решение по категории во время полуфиналов, должен судить в той же категории и во время Финала и сидеть на том же месте.

9.3 Правила поведения судей

После того, как судьи займут свои места, главный судья напомним им правила поведения, которые должны строго соблюдаться в течение полуфиналов и финалов. Ни один судья не имеет право:

1. Разговаривать с любым другим судьей, или судьями
2. Пытаться повлиять на решение любого другого судьи или судей
3. Делать фотографии в момент судейства
4. Инструктировать любого атлета или атлетов
5. Судить, находясь под воздействием алкоголя или наркотиков, или употреблять алкогольные напитки во время судейства.

9.4 Костюмы Судейской коллегии

Судьи должны быть одеты следующим образом:

1. Официальная униформа УзФБФ для судей мужского пола на всех соревнованиях состоит из темно-серого костюма с официальной эмблемой УзФБФ на левом нагрудном кармане, белая рубашка с официальным галстуком УзФБФ, черные носки и черные туфли.
2. Официальная униформа УзФБФ для судей женского пола на всех соревнованиях состоит из темно-серого жакета с официальной эмблемой УзФБФ на левом нагрудном кармане, белой блузки (при необходимости с галстуком УзФБФ), серой юбки или брюк, и черных туфель.
3. Главный судья УзФБФ имеет право удалить из коллегии любого судью, внешний вид которого не соответствует официальной униформе УзФБФ.
4. Во время работы в жарких / влажных климатических условиях и только на полуфиналах главный судья УзФБФ может разрешить более свободный наряд, который выглядит следующим образом:

Рубашка с короткими рукавами, с логотипом УзФБФ на левой груди и серые брюки (мужчины или женщины) или серая юбка (женщины).

9.5 Статисты

Главный судья должен обеспечить, по возможности, чтобы статисты сидели на той же стороне сцены, где и ведущий церемонии, и чтобы в их распоряжении были все необходимые оценочные листы. При использовании в организации соревнований электронной системы оценки (АСЭТ), главный судья должен проверить её готовность до начала оценки, и проконтролировать тестовую оценку и доступ к системе всех ассистентов до официального начала соревнований.

9.6 Электронная система оценки (АСЭТ)

Автоматизированная система «Электронный Турнир» (АСЭТ), используется в качестве замены стандартным процедурам оценки на бумажных носителях и является оперативным средством коммуникации между ответственными лицами, отвечающими за проведение соревнований. Формирует все необходимые документы и фиксирует результаты мгновенно предоставляя их в форме электронных документов, готовых для публикации и печати. Подробнее о работе системы в специальном приложении [Общие сведения об АСЭТ](#)

10.1 Официальные документы

Все документы и полиграфическая продукция по проводимым соревнованиям (отчетные и наградные документы, сертификаты, дипломы, пропуска, бейджи, приглаательные билеты и т.д.), представляемые для ознакомления, отчетности или рабочих процедур должны содержать официальную атрибутику УзФБФ – логотип и полную расшифровку аббревиатуры УзФБФ, а так же адрес официального веб-сайта www.uzfbf.com

10.2 Демонстрационные материалы

Информационные стенды, лицевой баннер и другие демонстрационные материалы должны в обязательном порядке содержать аббревиатуру и логотип УзФБФ, а так же адрес официального веб-сайта федерации: www.uzfbf.com

