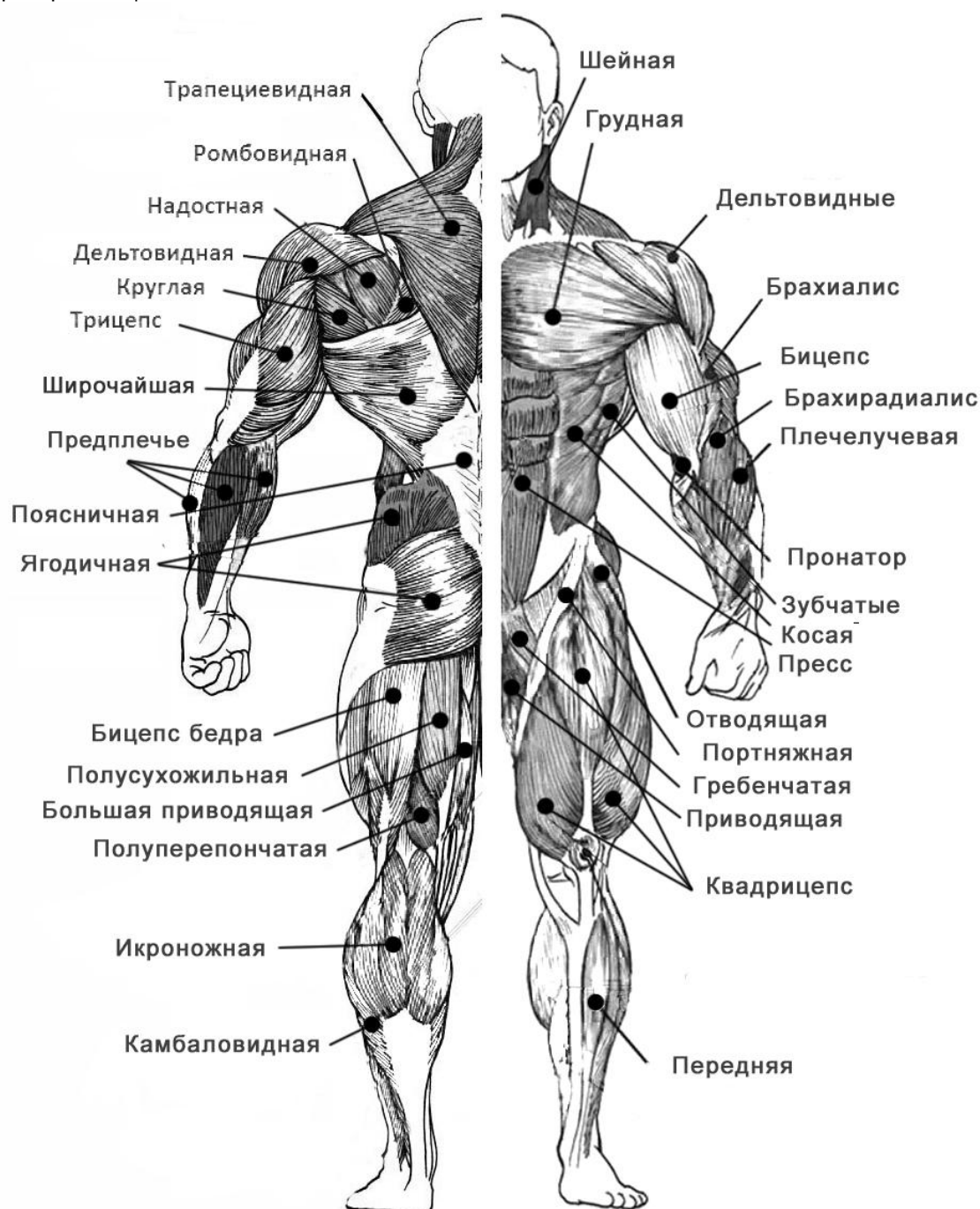


Методическое пособие для проведения аттестации судей УзФБФ

(Бодибилдинг, Атлетическое телосложение и Фитнес)

1. Общие сведения об анатомическом строении мышечной системы человека.

Кандидаты получают анатомический атлас без указания названий мышечных групп, и должны их вписать по отметкам, проставленным членами аттестационной комиссии. Так же, следует ответить на вопрос – для чего судьям необходимо владеть единой терминологией по мышечному атласу и критериям оценки атлетов.



2. Структура соревнований УзФБФ.

- а. **Основные этапы соревнований.** Кандидату предоставляется возможность рассказать о трех основных этапах проведения соревнований. Раскрыть их значимость, и в общих чертах, объяснить роль судей, на каждом из этих этапов. **Регистрация** (технический этап, где необходим строгий контроль за корректной фиксацией всех данных атлета, установленной правилами, персональной информации, включая результаты измерений), **Отборочные** (полуфиналы – как основной этап для качественной и всесторонней оценки всех участников), **Финал** (показательный этап соревнований, позволяющий сделать необходимые корректировки в оценке финалистов).
- б. **Дисциплины и Категории.** Соревнования УзФБФ проводятся по следующим дисциплинам «Бодибилдинг», «Атлетическое телосложение», «Модельное телосложение» и «Фитнес». Для оценки в каждой дисциплине участники подразделяются на категории, по критериям, определенным в Правилах УзФБФ (**Весовые, Ростовые, Гендерные и Возрастные**). Кандидат на должность судьи, должен подробно осветить критерии распределения участников по категориям для двух дисциплин, на выбор членов аттестационной комиссии.
- в. **Судейская коллегия.** Общие сведения о деятельности судейской коллегии в рамках установленных Правилами УзФБФ.

3. Основные критерии оценки.

- а. **Обязательное и произвольное позирование.** Оценка физической формы атлетов производится в двух раундах. Кандидат должен рассказать об особенностях оценки в каждом раунде для каждой дисциплины. **Обязательные позы** – порядок выполнения для двух дисциплин на выбор аттестующего. Приоритет в оценке мышечных групп для каждой позы и общий вид атлета. **Произвольное позирование** - динамические и пластические характеристики, художественная выразительность и грамотно подобранный реквизит. **Дополнительный раунд** (раунд свободного позирования), его назначение (повышение зрелищности и дополнительное время судьям для оценки).
- б. **Количественные характеристики телосложения.** Ранжирование участников категории по **мышечной массе** по следующим характеристикам: **Объем** (общий размер мышц), **Пропорции** (соразмерность мышечных групп), **Симметрия** (степень соответствия формы и развитости левой и правой стороны тела), **Баланс** (взаимное соотношение верхней и нижней части тела).
- в. **Качественная характеристика телосложения.** Ранжирование участников по **мышечному рельефу** по следующим характеристикам: **Дефиниция** (глубина разделения мышечных групп), **Сепарация** (глубина разделения мышечных пучков), **Жесткость** (количество подкожной жировой прослойки и воды), **Васкулярность** (венозность, степень различимости кровеносных сосудов, их равномерность и здоровый вид).
- г. **Косметическая характеристика телосложения.** Прическа, анатомические дефекты и следы хирургических вмешательств (шрамы, складки кожи, родимые пятна и пр.) Признаки пластического протезирования и имплантации. Татуировки и наличие посторонних предметов на теле (пирсинг, браслеты, цепи и пр.) Плавки и купальники (у женщин). Грим (требования по цвету, тону, блеску и пр.)
- д. **Оценка по фото.** Кандидат получает одну или более фотографий атлетов и должен охарактеризовать их по вышеперечисленным критериям. Выявить как можно больше преимуществ и недостатков и определить степень их влияния на общую оценку телосложения. Здесь следует сделать особый акцент на систему расстановки приоритета в критериях оценки, которая может быть скорректирована на собрании судей перед проведением соревнований.