



Критерии оценки атлетической формы в дисциплинах «Бодибилдинг», «Атлет», «Модель» и «Спорт».

Количественные характеристики (Масса)							
Объем		Пропорции		Симметрия		Баланс	
Качественные характеристики (Рельеф)							
Дефиниция		Сепарация		Жесткость		Венозность	
Произвольное позирование							
Пластика		Выразительность		Динамичность		Реквизит	

Количественные характеристики (Масса)

Объем – Приоритет в мышечной массе.

Пропорции – Соотношение массы отдельных мышечных групп между собой

Симметрия – Соотношение массы и формы мышц левой и правой стороны тела.

Баланс – Соотношение массы верхней части тела и нижней (торс-ноги)

Качественные характеристики (Рельеф)

Дефиниция – Степень разделения мышечных групп и крупных мышечных пучков.

Сепарация – Степень разделения мелких мышечных пучков и отдельных волокон.

Жесткость – Плотность мышечного волокна, толщина кожи и количество воды.

Венозность – Ровная и здоровая прорисовка подкожных кровеносных сосудов.

Произвольное позирование

Пластика – Гибкость движений и переходов во время произвольного позирования.

Выразительность – Присутствие в произвольной программе индивидуального стиля.

Динамичность – Разнообразие стоек и качественных переходов между ними.

Реквизит – Интересный и необычный набор аксессуаров для создания образа.

Кроме вышеперечисленных параметров, обязательно принимаются во внимание и так называемые косметические характеристики. Качество нанесения и цвет грима, гладкость и упругость кожи, наличие, степень различимости и размер татуировок.

**Приоритет характеристик в оценке формы атлета с учетом установленных в правилах различий для отдельных дисциплин:*

MAX – Максимальный показатель среди всех участников в категории.

NRM – Средней показатель среди всех участников категории.

MIN – Минимальный показатель среди всех участников категории.



Бодибилдинг

Количественные характеристики (Масса)							
Объем	MAX	Пропорции	MAX	Симметрия	MAX	Баланс	MAX
Качественные характеристики (Рельеф)							
Дефиниция	MAX	Сепарация	MAX	Жесткость	MAX	Венозность	NRM
Произвольное позирование							
Пластика	MAX	Выразительность	MAX	Динамичность	MAX	Реквизит	MAX

Атлет

Количественные характеристики (Масса)							
Объем	NRM	Пропорции	MAX	Симметрия	MAX	Баланс	MAX
Качественные характеристики (Рельеф)							
Дефиниция	NRM	Сепарация	NRM	Жесткость	NRM	Венозность	MIN
Произвольное позирование							
Пластика	MAX	Выразительность	MAX	Динамичность	MAX	Реквизит	MAX

Модель

Количественные характеристики (Масса)							
Объем	MIN	Пропорции	MAX	Симметрия	MAX	Баланс	MAX
Качественные характеристики (Рельеф)							
Дефиниция	MIN	Сепарация	MIN	Жесткость	MIN	Венозность	MIN

Спорт

Количественные характеристики (Масса)							
Объем	NRM	Пропорции	MAX	Симметрия	MAX	Баланс	MAX
Качественные характеристики (Рельеф)							
Дефиниция	NRM	Сепарация	MIN	Жесткость	NRM	Венозность	MIN