

ЎЗБФФ ҚОИДАЛАРИ

Ўзбекистон Республикаси
Бодибилдинг ва Фитнес Федерацияси



ЎзБФФ ижро қўмитасининг
2019 йил 26 октябрь
умумий йиғилишида қабул қилинган

Тошкент, Ўзбекистон
2019

МУНДАРИЖА

2

МУНДАРИЖА	2
УМУМИЙ ҲОЛАТЛАР	4
1-Модда – Кириш	4
1.1 Умумий маълумот	4
1.2 Қоидалар талқини	4
1.3 ЎзБФФ бошқаруви	4
1.4 ЎзБФФнинг Ижро қўмитаси	4
1.5 Ўзгартириш ва қўшимчалар киритиш қоидалари	4
1.6 ЎзБФФга аъзолик	4
1.7 ЎзБФФнинг шаҳар ва минтақавий бўлимларини ташкил этиш	5
1.8 ЎзБФФ атлетларининг миллий рейтинги	5
2-Модда – Мусобақалар ташкил этиш	6
2.1 Мусобақани ўтказиш тўғрисида қарор	6
2.2 Рұхсат беришга талаблар	6
2.3 Регламентга риоя қилмаслик	6
2.4 Мусобақаларни ўтказишни таъминлаш	6
2.5 Жавобгарликни суғурталаш	6
2.6 Тиббий ходимлар	7
2.7 Ҳомийлик, реклама ва ОАВда ёритиш	7
3-модда – Спорт турлари ва категориялари	7
3.1 Спорт турлари	7
3.2 Ёшдаги фарқланишлар	8
3.3 Спорт турлари бўйича категориялар	8
4-Модда – Атлетларни рўйхатдан ўтказиш	10
4.1 Иштирок этиш учун атлетлар рұхсатномаси	10
4.2 Оғирлик ва/ёки бўйни ўлчаш	10
4.3 Ёзиб олиш ва чоп этишга розилик	11
5-Модда – Конкурс кийими ва атлетларнинг саҳна чиқишилари	12
5.1 Атлетларнинг чиқиш қилишлари учун кийим	12
5.2 Саҳнада чиқиш қилиш	14

6-Модда – Мусобақа дастури	15
6.1 Умумий маълумотлар	15
6.2 Яримфиналлар	16
6.3 Финаллар	18
6.4 Тақдирлаш	19
7-Модда – Мусобақани ўтказиш жойи	19
7.1 Умумий маълумотлар	19
8-Модда – Ҳакамлар	21
8.1 Умумий маълумотлар	21
8.2 Ҳакам лавозимига қўрсатилаётган номзодларга талаблар	22
8.3 Ҳакам номзодини илгари суриси	22
8.4 Ҳакам лавозимига аттестиция ўтказиш	23
8.5 Аттестация комиссияси	23
8.6 Ҳакамлар қўмитаси	23
8.7 Ҳакамларнинг умумий рўйхати	23
8.8 Ҳакамлар паспорти	23
9-Модда – Ҳакамлар жамоаси	24
9.1 Мусобақаларнинг бош ҳаками	24
9.2 Ҳакамлар жамоасини тузиш ва тарқатиш	25
9.3 Ҳакамларнинг ўзини тутиш қоидалари	25
9.4 Ҳакамлар жамоасининг костюмлари	25
9.5 Статистлар	26
9.6 Баҳолашнинг электрон тизими (АСЭТ)	26
10-Модда – Федерациянинг рамзлари ва алоҳида белгилари	26
10.1 Расмий ҳужжатлар	26
10.2 Кўргазма материаллари	27
ЎзБФФнинг бошқарув лавозимлари рўйхати	27
ЎзБФФ атлетларининг Миллий рейтинги	28
Миллий мусобақаларни ўтказиш бўйича ҳужжатлар рўйхати	29
Бодибилдинг ва Атлет танатузилиш.	30
Фитнес ва Модель танатузилиш.	38
Ҳакам лавозимига номзодларни аттестациядан ўтказиш	40

1-Модда – Кириш

1.1 Умумий маълумот

ЎзБФФ ҚОИДАЛАРИ ЎзБФФ раҳбарияти ва аъзолари учун мўлжалланган маълумотлар ва тавсиялардан ташкил топган. Ушбу қоидалар ЎзБФФнинг спорт ва маъмурий фаолиятини тартибга солади ҳамда спортнинг бодибилдинг, фитнес, атлет танатузилиш ва модел танатузилиш турлари бўйича мусобақалар ўтказишни ўз ичига олади.

1.2 Қоидалар талқини

Қоидалар барча жараёнларни қамраб ололмайди, яъни муаммоли/бахсли вазиятлар ҳам бўлиши мумкин. Бундай ҳолатларда ижро қўмитаси ўрнатилган қоидаларда назарда тутилмаган ёки тўлиқ қамраб олинмаган саволларни ҳал қиласди. Бунда, унинг қарори якуний ва мажбурий ҳисобланади.

1.3 ЎзБФФ бошқаруви

ЎзБФФ бошқарув таркиби таъсисчилар ёки умумий йиғилишда шакллантирилади ва тасдиқланади. Ушбу таркиб **ЎзБФФнинг бошқарув лавозимлари рўйхати** иловасида тўлиқ баён этилган лавозимлар ва уларнинг мос ваколатларини ўз ичига олади.

1.4 ЎзБФФнинг Ижро қўмитаси

ЎзБФФнинг ваколатли органи ҳисобланади ва у қоидаларни белгилаш ва ўзгартириш ҳуқуқига эга. Ижро қўмитаси йиғилишлари оралиғидаги ҳуқуқ президентга ёки вице-президентга тегишилдир. Президент ва вице-президент томонидан қабул қилинган хар қандай қарор кундалик бошқарувга ва ЎзБФФ фаолиятига тегишилдир. Ушбу қарор фақат кейинги йиғилишгача амал қиласди. Жорий йиғилишда таклиф этилаётган қарор қабул қилинади ёки рад этилади. Ижро қўмитаси навбатдаги ёки навбатдан ташқари йиғилишларни ўтказиш вақтида раҳбарият иштирокида федерациянинг ташаббус билан чиқкан аъзоларидан шакллантирилади.

1.5 Ўзгартириш ва қўшимчалар киритиш қоидалари

Федерациянинг хар бир аъзоси амалдаги қоидаларга ўзгартириш ёки қўшимчалар киритиш бўйича ўзининг таклифларини Ижро қўмитасининг навбатдаги йиғилиш кун тартибига кўриб чиқиш учун киритиш ҳуқуқига эга. Бу навбатдаги йиғилишгача ёзма тарзда расмийлаштирилиши ёки бевосита йиғилиш вақтида айтилиши ҳам мумкин.

1.6 ЎзБФФга аъзолик

Шахарлар ва минтақавий федерациялар, уларнинг атлетлари, вакиллар ва бошқа шахслар ўз ташаббуслари асосида ЎзБФФ таркибига киради ва ушбу қоидаларга амал қилишга розилик берадилар. ЎзБФФга аъзолик, йиғилишда федерациянинг бошқа аъзолари иштирокида бўлиши ва аъзолик билети кўринишида расмийлаштирилиши шарт. Аъзолик билети унинг эгасига барча йиғилишларда овоз бериш ҳуқуқини, ижро қўмитаси таркибига кириш ва ЎзБФФда исталган лавозимга номзодини кўрсатиш ҳуқуқини беради. Аъзолик

билети узайтириш имконияти билан бир йил муддатга берилади. Амалдаги атлетлар учун уларнинг аъзолигини тасдиқловчи ҳужжат бўлиб **Атлет паспорти** ҳисобланади. Атлет ЎзБФФ мусобақаларидағи ёки ЎзБФФнинг миллий жамоаларидағи унинг охирги иштирокига бир йилдан ошмаган бўлса у амалдаги атлет ҳисобланади. Агар атлет ЎзБФФ мусобақаларида бир йилдан ортиқ вақт иштирок этмаса, аммо у овоз бериш ва номзодини кўрсатиш ҳуқуки билан ўзининг аъзолигини сақлашни хоҳласа, ушбу ҳолатда у ўзининг аъзолигини жисмоний шахс сифатида расмийлаштириши керак. Исталган аъзо қоидаларни бузган тақдирда, ЎзБФФ унга нисбатан интизом чораларини (дисквалификация қилиш, овоз бериш ҳуқуқини вақтинча тўхтатиш ва ЎзБФФ таркибидан чиқариш) қўллаш ҳуқуқига эга. Ўзбекистонда бодибилдинг ва фитнесни қўллаб-қувватлагани ва ёрдам кўрсатгани ҳамда алоҳида хизматлари учун ижро қўмитасининг қарори билан ЎзБФФнинг фахрий аъзоси унвони тақдим этилиши мумкин. Агар қайси атлетнинг рейтинги 100 га (PR) етса, бундай ҳолатда у ЎзБФФнинг фахрий аъзоси унвонини доимий ва қайтарилмайдиган тарзда олади. ЎзБФФ аъзолари томонидан унинг фаолиятини хақоратлар ёки таҳдидлар билан публик танқид қилса федерация таркибидан автоматик тарзда чиқиб кетишига сабаб бўлади.

1.7 ЎзБФФнинг шаҳар ва минтақавий бўлимларини ташкил этиш

ЎзБФФнинг шаҳар ва минтақавий бўлимлари жойлардаги атлетлардан, фаол аъзолардан ва фанатлардан (энтузиаст) шакллантирилган ташаббускор гурухлар томонидан ташкил этилади. Таъсисчилар йиғилиши ўтказилгани тўғрисида ташаббускор гурух томонидан таклиф қилинаётган ташкилотнинг асосий низомини ўз ичига олган таъсисчилар йиғилиши баённомаси тузилиши шарт. Унинг номи, ташкил қилинган вақти кўрсатилади ва таклиф қилинаётган лавозимлар ва шахсий маълумотларни (паспорт нусхаси, алоқа телефон номерлари ва электрон манзиллари) кўрсатган ҳолда номма-ном рўйхат тузилади. Ушбу маълумотлар ЎзБФФга кўриб чиқиш учун юборилиши шарт. Кўриб чиқиш натижалари ижобий бўлгандан кейин, ташкил қилинаётган бўлимнинг асосий вакили барча ташкилий масалаларни батафсил муҳокама қилиш учун ЎзБФФ раҳбарияти билан учрашув ўтказashi керак.

1.8 ЎзБФФ атлетларининг миллий рейтинги

Миллий ва халқаро мусобақаларда қатнашадиган барча атлетлар **ЎзБФФ миллий рейтинги** деб номланадиган шахсий эришилган натижалар умумий рўйхатига киритиб борилади. Ушбу қоида бўйича батафсил маълумот **ЎзБФФ атлетларининг Миллий рейтинги** деб номланадиган маҳсус иловада келтирилган. Миллий рейтингнинг жорий ҳолати федерациянинг расмий сайтида бўлади.

2.1 Мусобақани ўтказиш түғрисида қарор

Мусобақаларни ўтказиш вақтини тартибга солувчи асосий ҳужжат бўлиб календар режа ҳисобланади. Кейинги йилга **Календар режа** жорий йилнинг охирги йиғилишида тасдиқланади. У мусобақаларни ўтказишнинг тахминий муддатларидан ташкил топиши ҳам мумкин. Бироқ мусобақаларни ўтказишга 1 ой колгунига қадар ўтказилиш санаси аниқ қилиб белгиланиши лозим. Календар режа ЎзБФФнинг расмий сайтида www.uzfbf.com чоп этилади.

Мусобақаларни ўтказишга 30 кун қолишидан олдин йиғилиш ўтказилиши керак. Ушбу йиғилишда мусобақаларни ўтказиш бўйича ҳужжатлар рўйхати қабул қилинади ва тасдиқланади. Қабул қилинадиган барча зарур ҳужжатлар рўйхати **Мусобақаларни ўтказиш бўйича ҳужжатлар рўйхати** маҳсус иловасида жойлашган.

2.2 Рухсат беришга талаблар

ЎзБФФ филиаллари ёки унинг таркибига кирувчи минтақавий федерациялар томонидан ўтказиладиган хар бир мусобақа ЎзБФФ раҳбарияти томонидан рухсат берилиши зарур. Бунга президент ёки вице-президент имзо қўяди ва муҳр босилади. Тартиб-қоидаларни осонлаштириш ва соддалаштириш учун тасдиқ электрон шаклда ҳам жўнатилиши мумкин. Расмий розилик олиш учун, Ташкилотчи, ЎзБФФга талабнома йўллаши керак. Талабнома таклиф қилинаётган мусобақа түғрисида барча тегишли маълумотларни ўзига қамраб олиши керак (ўтказилиш вақти ва жойи, мусобақанинг номи ва мавқеи, спорт турлари таркиби ва категорияси).

2.3 Регламентга риоя қиласлик

Расмий розилик олингандан кейин, ташкилотчи томонидан жорий қоидалар ёки рухсат берувчи ҳужжатда назарда тутилган қўшимча ҳолатлар бузилган тақдирда, федерация раҳбарияти мазкур мусобақа натижаларини бутунлай ёки қисман бекор қилиш ҳуқуқига эга.

2.4 Мусобақаларни ўтказишни таъминлаш

Шаҳар ва минтақавий мусобақаларни ташкиллаштириш ташкилотчининг шахсий молиявий маблағлари томонидан амалга оширилади. Шунингдек, мажбурий тарзда мусобақалар натижалари расмийлаштирилиши ва жараёндан олинган бирқанча фотосуратлар билан бирга электрон шаклда ЎзБФФга тақдим қилиниши шарт. ЎзБФФ фармойишида минтақавий бўлим раҳбарияти томонидан имзоланган ҳисобот бўлмаган тақдирда, у ҳақиқий ҳисобланмайди ва ушбу мусобақалардаги ютуқлар/натижалар ЎзБФФ атлетларининг миллий рейтингида ҳисобга олинмайди. **Мусобақа натижалари бўйича ҳисоботга қаранг.**

2.5 Жавобгарликни суғурталаш

ЎзБФФ, шаҳар ва минтақавий бўлимлар, федерациялар аъзолари, атлетлар, мансабдор ва бошқа шахслар мусобақаларда ўзларининг ҳоҳишига асосан қатнашадилар ва ЎзБФФ мусобақани ташкиллаштириш ва ўтказишдан келиб чиқадиган кўнгилсиз ҳодисалар ва можаролар учун мажбуриятларни ўз зиммасига олмаслиги түғрисида розилик билдирадилар. ЎзБФФ молиявий ва бошқа заарлар учун, шунингдек Ташкилотчи ва бошқа алоқадор

томонларнинг обўсига путур етганлик учун жавобгарликни ўз зиммасига олмайди.

2.6 Тиббий ходимлар

Мусобақа ташкилотчиси аккредитациядан ўтган медицина ходимларини тадбирларда навбатчилик қилишини ва ЎзБФФ учун беғараз тарзда тез ёрдам мусобақа ўтказилиш жойига ва яримфинал, финаллар бўлиши давомийлигида мақбул жойда бўишини таъминлайди.

2.7 Ҳомийлик, реклама ва ОАВда ёритиш

Мусобақа ташкилотчиси ҳомий сифатида давлат ва тижорат компанияларини жалб қилиши мумкин. Бироқ, барча ҳомийлик ЎзБФФ раҳбарияти томонидан қўллаб-қувватланиши шарт. Тамаки ва спиртли ичимликлар билан шуғулланадиган компанияларни ҳомий сифатида жалб қилиш қатъий таъқиқланади. Мусобақа ташкилотчиси мусобақада реклама жойлаштириши мумкин. Бунда, баннерлар ва бошқа шаклдаги рекламалар саҳнанинг орқа томонига жойлаштирилмаслиги керак ҳамда ҳакамлар жамоасининг ишига халал бермаслиги лозим. Ташкилотчи мусобақа пайтида ва мусобақадан кейин ҳам уни максимал тарзда ёритилишини таъминлашга харакат қилиши лозим. Ташкилотки тадбирни ОАВда ёритишни таъминлаш учун **жамоатчилик билан алоқалар бўйича Маслаҳатчини** таклиф этиши (таъминлаши) шарт. Бевосита яримфиналдан олдин, Ташкилотчи пресс-конференция уюштириши лозим. Унда, Ташкилотчи ва ЎзБФФнинг бош вакили мусобақа ҳақида жамоатчиликка хабар беради ва бодибилдингни спортнинг бир тури эканлиги тўғрисида ахборот беради.

З-модда – Спорт турлари ва категориялари

3.1 Спорт турлари

* Спорт турлари – тасдиқланған танатузилиш (телосложение) спорт турлари ҳисобланади (кейинги гапларда дисциплина спорт турлари деб юритилади). Хозирги вактда беш (5) турдаги ҮзБФФНИГ спорт тури қабул қилинган:

- **Эркаклар бодибилдинги**
- **Эркак ва аёллар атлетик танатузилиш**
- **Эркак ва аёллар фитнес танатузилиш**
- **Спорт бичимидағи эркаклар**
- **Аёллар модел танатузилиш**

* Ҳар бир танатузилиш спорт тури ёш/бүй/вазнга боғлиқ ҳолда категорияларга ажратилади. Иштирокчилар сонига боғлиқ ҳолда спорт турларидаги категориялар сони фақат биттага күпайтирилиши ёки камайтирилиши мүмкін (умумий категория). Мусобақага кириtilган спорт турлари рўйхати ушбу мусобақани ўтказишга бағишланған умумий йиғилишда тасдиқланади.

3.2 Ёшдаги фарқланишлар

- **Ёшлар** (16 - 21 ёш)
- **Катта ёшдаги атлетлар** (21 – 40 ёш)
- **Мастерлар** (40 ёшдан катта, ушбу категория ижро қўмитаси қарори асосида мусобақа таркибиға қўшилади)

3.3 Спорт турлари бўйича категориялар

Эркаклар спорт турлари:

Бодибилдинг – Ёшлар (2 та категория):

- 75 кг гача
- 75 кг дан юқори

Бодибилдинг – Катта ёшдагилар (10 та категория):

- 55 кг гача
- 60 кг гача
- 65 кг гача
- 70 кг гача
- 75 кг гача
- 80 кг гача
- 85 кг гача
- 90 кг гача
- 100 кг гача
- 100 кг дан юқори

Бодибилдинг – Мастер (1 та категория):

40 ёшдан юқори

- Битта (1 та) очиқ категория

Фитнес танатузилиш (2 та категория):

- 170 см / 0кг гача
- 170 см /+2кг дан юқори

Атлет танатузилиш (5 та категория):

- 160 см / +2 кг гача
- 167 см / +4 кг гача
- 175 см / +6 кг гача
- 182 см / +8 кг гача
- 182 см / +10 кг дан юқори

Спорт танатузилиш (4 та категория):

- 170 см /- 2 кг гача
- 175 см / 0 кг гача
- 180 см / +2 кг гача
- 180 см / +4 кг дан юқори

Аёллар спорт турлари:

Фитнес танатузилиш – Аёллар (1 та категория):

- Битта (1 та) очиқ категория

Атлет танатузилиш – Катта ёшдаги аёллар (2 та категория):

- 165 см гача
- 165 см дан юқори

Модел танатузилиш – Катта ёшдаги аёллар (1 та категория):

- Битта (1 та) очиқ категория

Жами 28 та категория.

4.1 Иштирок этиш учун атлетлар рухсатномаси

ЎзБФФ таркиби расмий тарзда кирган шаҳар ва минтақавий федерациялар ЎзБФФ мусобақаларида иштирок эта оладилар. Республика мусобақаларининг иштирокчиси фақат минтақавий ва миллый жамоалар таркибида баҳолашга рухсат берилиши мумкин, бироқ ўзини ўзи эмас. Республика мусобақаларида минтақалардан келган иштирокчиларни шаҳар ёки минтақавий федерациянинг ҳеч бўлмагандага битта вакили олиб юриши керак.

4.2 Оғирлик ва/ёки бўйни ўлчаш

Барча мусобақаларда атлетларни расмий рўйхатдан ўтказиш (оғирлик ва/ёки бўйни ўлчаш) мусобақаларнинг бош ҳаками томонидан назорат қилинади. Ушбу жараённинг қоидаси қўйидагича:

1. Барча иштирокчилар, уларнинг категориясидан қатъий назар, расмий рўйхатга олишда қатнашишлари шарт. Расмий рўйхатга олиш вақтида қатнашмаган исталган бир атлет мусобақага қўйилмайди.
2. Конкурсда тақдим этилаётган ҳар бир жамоа, унинг таркибидаги спортчиларнинг сонидан қатъий назар, атлетларни расмий рўйхатга олишда бош вакил ёки тайинланган бошқа вакил томонидан олиб юрилиши шарт.
3. Рўйхатга олиш вақтида барча иштирокчилар яримфинал ва финал вақтида кийиб юрадиган кийимлар ва буюмларда бўлиши зарур. Мусобақаларнинг бош ҳаками иштирокчиларнинг ташқи кўринишини ЎзБФФ қабул қилган стандартларга жавоб боришига ишонч ҳосил қилиши керак.
4. Барча иштирокчилар амалдаги паспортларига эга бўлишлари ва паспортнинг нусҳасини рўйхатга олиш комиссиясига тақдим қилиши керак. Акс ҳолда, улар рўйхатга олинмайди.
5. Атлетларни рўйхатга олишнинг расмий вақти Ташкилотчи томонидан эълон қилиниши керак. Категориясидан қатъий назар барча иштирокчилар атлетларни расмий рўйхатга олишнинг белгиланган вақтида бўлишлари шарт.
6. Ташкилотчи атлетларни расмий рўйхатга олишни ўтказиш учун қулай жой билан таъминлаши зарур. Ушбу жойда сертификатга эга тарози (килограмларга ажратилган) ҳамда иштирокчилар ўз вазнларини расмий рўйхатга олиш бошлангунча текшириб олишлари учун яна битта тарози бўлиши керак. Рўйхатга олиш жойида котиб ва ҳакамлар учун стол ва стуллар ҳамда атлетлар ва вакиллар учун зарур сонда стуллар бўлиши зарур. Бундан ташқари, ташкилотчи атлетларнинг бўйларини ўлчаш учун зарур жихозлар билан таъминлаши керак.
7. Мусобақаларнинг бош ҳаками ва унинг ёрдамчилари тарозини ва бўйни ўлчаш жихозларини ва ҳар бир иштирокчининг вазни ва бўйини ўлчаш жараётнларини назорат қиласидилар.
8. 50 граммдан юқори бўлмаган ортиқча вазнга рухсат этилади. Иштирокчи, агар ўзи танлаган категория бўйича юқори вазнга эга бўлса, бошқа юқори категорияни танлаши мумкин (ушбу категорияда битта

мintaқавий федерациядан қатнашаётган иштирокчиларнинг рухсат этилган сонидан ошиб кетмайдиган тақдирда).

9. Иштирокчига, аниқ вазн категориясида ўзининг вазнини тўғирлаши учун ўзи ҳохлаётган оғирликга чиқиши мақсадида 30 дақиқадан ошмаган вақт берилади. Агар иштирокчи қасидир бир сабабларга кўра 30 дақиқа ичида қайтиб келмаса, у мусобақадан четлаштирилади. Агар атлет иштирок этишни рад этадиган бўлса, у мусобақанинг бош ҳакамига бу ҳақида айтиши шарт. Акс ҳолда, атлетга нисбатан санкция қўлланилиши, яъни у дисквалификация қилиниши мумкин.

10. Ҳакам ассистентлари Бош ҳакам томонидан иштирокчиларнинг бўйи ва вазни текширилгандан кейин, категориялар бўйича барча иштирокчиларнинг рўйхатини тузадилар ва шундан сўнг ушбу рўйхатлар нусхаларини тайёрлайдилар.

11. Атлетларни расмий рўйхатга олиш вақтида иштирокчиларнинг ҳакамлар жамоаси олдида тургани ҳолда, тартиб-қоида аниқланади. Ҳакам котиби ёки ёрдамчиси хар бир атлетга иштирокчи рақами беради, ушбу рақам атлетнинг тасодифий танлаши орқали аниқланади ва қоидаларга мувофиқ иштирокчилар ҳакамлар ҳайъати олдида бўлади. Ушбу номер атлетнинг плавкасининг чап томонига ёки биқинига ёпиштирилиши керак ва иштирокчи уни яrimфинал ва финал вақтида осиб юриши шарт.

12. Расмий рўйхатга олиш вақтида барча иштирокчилар тўғри расмийлаштирилган ўзларининг музика ёзилган компакт-дискларини беришлари зарур; ушбу диск ҳимояланган пластик корпусда бўлиши ва атлет номи билан номланган (диск чехоли устига ёпиштирилган) бўлиши шарт. Масъул шахс дискни мос ускунада (компьютер ёки диск ўқигич/плеер) ичро этилишини текширади ва кейин тартиб бўйича иштирокчи номерига мос номер қўяди (диск устига қўйиладиган номер атлет плавкасидаги номер билан бир-хил бўлиши керак). Агар атлет ўзининг музика ёзилган дискини тақдим қилмаса у рўйхатга олинмайди. Кўпол ва хақоратли сўзлар ишлатилган музикалардан фойдаланиш таъқиқланади.

13. Атлет жорий йилнинг 31 декабригача 21 ёшга тўлган бўлса у кичик ёшдаги категорияда чиқиш қилиши мумкин. Кичик ёш – 16 ёш (вазн ўлчаш/рўйхатга олиш вақтигача).

14. Атлет, эркак ёки аёл, 40 ёшга тўлганидан кейин, йилнинг 1-январидан бошлаб Мастер категориясида чиқиш қилиши мумкин.

15. Бош ҳакам ҳакамлар жамоаси билан келишгандан кейин иштирокчиларга кўрсатма бериши мумкин. Бунда иштирокчи, агар ўзи ҳохлаётган спорт тури ёки категориясига мос келмаса уларга танатузилишига мос категорияни танлашига имкон берилади.

4.3 Ёзib олиш ва чоп этишга розилик

Иштирокчи сифатида рўйхатга олинган атлет ўзини, шахсий маълумотларини ва/ёки шунга ўхшаш маълумотларни электрон ёки бошқа жиҳозлар ёрдамида суратга ва видеога олинишига розилик беради. Бу суратлар ва видеоёзувлардан ЎзБФФ фаолиятида ушбу спорт турини янада оммалаштириш ва ривожлантириш учун фойдаланилиши мумкин.

5.1 Атлетларнинг чиқиш қилишлари учун кийим

Мусобақа учун кийим (костюм) куйидаги талабларга жавоб бериши шарт:

1. Бодибилдинг категориясида эркаклар

Тоза ва камтарона ҳижолат тортишга олиб келмайдиган бир-хил рангдаги плавкада чиқиш қиласди. Плавканинг орқа томони орқа қисмни 50 %дан кам бўлмаган қисмини ёпиб туриши зарур. Олд қисм тўлиқ ёпилади, унинг таг қисмига нарса қўйиш таъқиқланади. Ён қисмлар 1 см дан кам бўлмаслиги зарур.

Спортчи томонидан тананинг катта (кўп) қисмини кўрсатиш мақсадида плавкани кўтаришга ва бошқа харакатларга рухсат этилмайди. Иштирокчи ўзининг чиқиши давомида плавкасининг тўғри шаклда бўлишини таъминлаши зарур.

Иштирокчилар оёқ кийимсиз, кўзойнаксиз (шифокор кўрсатмаси билан бўлса бундан мустасно), қўл соатсиз, браслетсиз, цепочекасиз, зираксиз, татуировкасиз ва бошқа безакларсиз (никоҳ узуғи бундан мустасно) чиқиш қиласди. Бош кийимлари (шляпа, кепка), маска ва бошқа буюмлар таъқиқланади.

2. Фитнес танатузилиш категориясидаги эркаклар.

Мусобақалар (яримфинал ва финал) учун мос келадиган шаффоф бўлмаган қора рангдаги ва тоза плавкада чиқиш қиласди. Оёқ кийими таъқиқланади.

Плавканинг орқа қисми орқа қисм мушакларини тўлиқ (100 %) ёпиши зарур, олд қисм тўлиқ ёпик бўлади, плавка тагига нарса қўйиш таъқиқланади. Плавка/трико/шортикнинг ён қисмлари 15 см дан кам бўлмаслиги керак.

Спортчи томонидан тананинг катта (кўп) қисмини кўрсатиш мақсадида плавкани кўтаришга ва бошқа харакатларга рухсат этилмайди. Иштирокчи ўзининг чиқиши давомида плавкасининг тўғри шаклда бўлишини таъминлаши зарур.

Иштирокчилар оёқ кийимсиз, кўзойнаксиз (шифокор кўрсатмаси билан бўлса бундан мустасно), қўл соатсиз, браслетсиз, цепочекасиз, зираксиз, татуировкасиз ва бошқа безакларсиз (никоҳ узуғи бундан мустасно) чиқиш қиласди.

Эркаклар чиқиш қилиш учун – тўқ рангдаги, тоза ва яхши трико ёки шортиқда ҳамда майкада (қатъий тарзда, яъни мажбурий кийиладиган кийимлар). Қўшимча кийимлар саҳналаштирилган чиқишилар учун рухсат берилади, қўшимча кийимлар чиқиш жараёнида ечилиши мумкин, шунинг билан бирга кўпол кўринишда бўлмаслиги лозим. Спорт оёқ кийими чиқиш жараёнида кийилиши мумкин, лекин бу мажбурий эмас. Кийимда реклама кўринишидаги маълумотлар бўлиши мумкин эмас.

Баҳолаш жараёнида шляпа, кепка, маска ва бошқалар таъқиқланади, бироқ саҳнада чиқиш қилиш вақтида булар бўлмаслиги керак. Атлет буларни ўзи билан олиб келади, аммо улар саҳна чиройини бузмаслиги лозим. Тез олиб

ташланиши мүмкін бўлган таёқ, занжирли ғалляянчгич (цеп), кепка, шляпа, кўзойнак ва бошқалар чиқиш пайтида рухсат этилади.

3. Атлет танатузилиш категориясида эркакалар

Мусобақалар (яримфинал ва финал) учун мос шаффоф бўлмаган қора рангли ва тоза плавкаларда чиқиш қиласидилар. Оёқ кийими таъқиқланади. Плавканинг орқа қисми орқа қисм мушакларини 100 % ва олд қисмни бутунлай ёпиши керак, плавкалар тагига нарса қўйиш таъқиқланади. Плавка/трико/шортикнинг ён қисмлари 15 см дан кам бўлмаслиги керак. Спортчи томонидан тананинг катта (кўп) қисмини кўрсатиш мақсадида плавкани кўтаришга ва бошқа харакатларга рухсат этилмайди. Иштирокчи ўзининг чиқиши давомида плавкасининг тўғри шаклда бўлишини таъминлаши зарур.

4. Спорт танатузилиш категориясида эркакалар

Мускулларнинг пастки қисмидан бошланиб тиззагача бўлган пляж шортиларида чиқади. Орқа томондан шорти думба мушаклари қисмини тиззагача тўлиқ ёпиши керак. Шортининг материали, ранги ва ундаги ёзувлар иштирокчининг хохишига кўра. Оёқ кийим ва зеб-зийнат таъқиқланади. Қаттиқ ёпишиб турувчи шорти таъқиқланади. Иштирокчилар оёқ кийимсиз ва кўзойнаксиз (тиббиёт кўрсатмаларидан ташқари) чиқишиади. Никоҳ узугидан ташқари соат, браслет, цепочка, зирақ ва бошқа барча тақинчоқлар таъқиқланади. Шляпа, кепка, маска ва бошқаларни ўз ичига олувчи реквизитлар таъқиқланади. Оператив ёки вақтингчалик косметик амалга ошириш усулидан қатъий назар сувук ҳолдаги имплантлардан фойдаланиш таъқиқланади ва дисквалификацияга олиб келиши мүмкін. Грим, гавдани маълум вазиятда тутиш учун ифлос костюм таъқиқланади.

5. Фитнес танатузилиш категориясида аёллар

Мусобақа (яримфинал ва финал) вақтида шаффоф бўлмаган икки қисмдан иборат бикинда (фақат айрим жойларни ёпиб турувчи аёллар кийими) чиқиш қиласидилар. Бикиннинг материали, безаги, услуги ва ранги иштирокчининг ўзига боғлиқ. Пошнали оёқ кийими, 12 см дан юқори бўлмаган ва оёқ кийимининг таг қисми 2 см дан баланд бўлмасли (стилетто) лозим; платформа таъқиқланади.

Плавканинг орқа қисми орқа қисм мушакларини 50% дан кам бўлмаган қисмини ёпиши зарур, плавканинг олд қисми эса тўлиқ ёпилиши керак, плавка/бикин ичига қўядиган нарсалардан фойдаланиш таъқиқланади. Плавкаларнинг ён қисмлари 1 см дан кам бўлмайди. Жуда очиқ ва одобсиз бикинлар таъқиқланади.

Иштирокчи чиқиши қилиши учун ўзининг композициясини кўрсатиши учун зарур бўлган маданиятимизга хос бўлмаган кийимларни кийиши мүмкін. Бироқ, бунда қуйидаги чекланишларни ҳисобга олиши зарур. Энг кам кийим – бу икки қисмдан иборат ва ўлчамлари саралаш мусобақаларида фойдаланилган ўлчамлардан кам бўлмаган бикин, гимнастика костюми устидан кийиладиган бўлса ҳам ички қисми кўринадиган ва калта плавкалар кийиш таъқиқланади. Спорт оёқ кийими мүмкін, лекин бу мажбурий эмас.

6. Атлет танатузилиш категориясидаги аёллар

Чиқиш қилиш (яримфинал ва финал) вақтида шаффоф бўлмаган икки қисмдан иборат бикинда (фақат айрим жойларни ёпиб турувчи аёллар кийими) чиқиш қиласидилар. Бикиннинг материали, безаги, услуби ва ранги иштирокчининг ўзига боғлиқ. Пошнали оёқ кийими, 10 см дан юқори бўлмаган ва оёқ кийимининг таг қисми 1 см дан баланд бўлмасли (стилетто) лозим; туфли таъқиқланади. Плавканинг орқа қисми катта орқа қисм мушакларини 50% дан кам бўлмаган қисмини ёпиши зарур, плавканинг олд қисми эса тўлиқ ёпилиши керак, плавка/бикин ичига қўйиладиган нарсалардан фойдаланиш таъқиқланади. Плавкаларнинг ён қисмлари 1 см дан кам бўлмайди. Жуда очик ва одобсиз бикинлар таъқиқланади.

7. Модел танатузилиш категориясида аёллар

Чиқиш қилиш вақтида белгиланган одоб стандартларига мос шаффоф бўлмаган икки қисмдан иборат бикинда чиқиш қиласидилар. Бикиннинг материали, безаги, услуби ва ранги иштирокчининг ўзига боғлиқ. Пошнали оёқ кийими, 12 см дан юқори бўлмаган ва оёқ кийимининг таг қисми 2 см дан баланд бўлмасли (стилетто) лозим; туфли таъқиқланади. Плавканинг орқа қисми катта орқа қисм мушакларини 50% дан кам бўлмаган қисмини ёпиши зарур, плавканинг олд қисми эса тўлиқ ёпилиши керак. Плавка/бикин ичига қўядиган нарсалардан фойдаланиш таъқиқланади. Плавкаларнинг ён қисмлари 1 см дан кам бўлмайди. Жуда очик ва одобсиз бикинлар таъқиқланади.

8. Мусобақаларнинг бош ҳаками қўйидагиларни аниқлаш ҳуқуқига эга: иштирокчининг кийими юқорида айтилган нормаларга мослигини аниқлаши ва агар мос келмаслик ҳолатлари бўлса иштирокчидан кийимини ўзгартиришни талаб қилиши мумкин. Агар у рад этадиган бўлса, бош ҳакам унинг иштирокини тўхтатади. Тез жорий этилиши ва имкониятларидан қатъий назар имплантлардан фойдаланиш ёки суюқ шаклдаги косметик буюмлардан фойдаланиш таъқиқланади. Бундай ҳолатлар дисквалификацияга ҳам олиб келиши мумкин. Татуировкага рухсат этилади, бироқ улар бўёқлардан фарқ қилмаслиги керак. Акс ҳолда бундай ҳолат балларни камайтиришга олиб келиши мумкин. Атлет шунга ишонч ҳосил қилиши керакки, бўёқ оқиб кетмаслигига, ялтироқ металлар ва табиий кўринишда бўлмаган элементларга рухсат этилмайди. Хар бир атлет ўзини расмий текширтириш учун расмий ўлчаш/рўйхатдан ўтишга ўзининг кийимида келиши керак.

5.2 Саҳнада чиқиш қилиш

1. Атлетлар саҳнага уларни мажбурий ёки иҳтиёрий дастурлар учун чақиришганда дарҳол чиқишга мажбурдирлар. Агар 10 сониядан ортиқ вақт ушланиб қоладиган бўлса, иштирокчи хеч қандай тушунтиришларсиз мусобақадан четлаштирилади. Иштирокчи саҳнада чиқиш қилаётганда ўзининг номери жойида турганлигини, ҳакамлар томонга қараб турганлигини ва бўёқ тегмаганлигини кузатиб бориши зарур.

2. Атлет ярим финалда қандай кўринишда бўлган бўлса финалда ҳам шундай кўринишда бўлиши керак (макияжи, кийими, соч тузилиши). Реквизитдан фойдаланиш таъқиқланади, рухсат берилган алоҳида раундлар ва шунга ўхшаш ҳолатлар бундан мустасно. Реквизит атамаси обьект, жиҳоз ва бошқа буюмларни англатади, чиқиш қилгунича кийиб чиқадиган ўзи ёки унинг вакили ечадиган костюм бундан мустасно.

3. Мусобақалар иштирокчилари саҳнадаги бошловчи ёки ҳакам томонидан айтилган барча кўрсатмаларга риоя қилиши шарт. Улар ҳакамлар жамоаси ёки бошловчиidan олдин саҳнани тарк этишлари мумкин эмас.

4. Иштирокчилар бутун вақт давомида яхши спорт ахлоқларини кўрсатиши шарт. Саҳнада бошқа атлетларга ёки бошловчи/ҳакамларга куч ишлатмаслиги ва уларни туртмаслиги керак. Саҳнада ҳакам ёки бошловчи томонидан айтилган кўрсатмаларга, шунингдек натижаларга ва эгаллаган ўрнига норозилик нуқтаи назаридан тортишмаслиги лозим. Хусусан, натижаларни эълон қилиш ва совринларни топшириш вақтида иштирокчи ўзи эгаллаган ёки бошқа спортчилар эгаллаган ўринларга ўзининг норозилигини, нима бўлган тақдирда ҳам, билдирамаслиги керак. Ушбу талаб бузилган тақдирда интизомий чоралар кўрилади ёки номалум/узоқ муддатга дисквалификация қилинади.

5. Иштирокчилар саҳна ва унинг атрофига, айниқса гиламлар ва пардаларга тана бўёқлари билан зиён етказмасликка ва бошқа атлетларга уларнинг чиқиш вақтида ёки чиқиш вақти тугагандан кейин хавф туғдирадиган материаллар ва жиҳозларни қолдирмасликка кафолат берадилар.

6. Атлетлар саҳнада пайтида бақириш, имишора ва масхара қилиш, бошқалар билан гаплашиш ҳамда шунга ўхшаш ноўрин ишлар қилмаслиги керак. Атлетлар ўзларининг чиқиши давомида тадбир ташкилотчилари, аудитория томонидан ва камералар орқали доимий кузатувда эканлигини инобатга олишлари зарур. Агар атлет мусобақа жараёнида бўлмаса ҳам у спорт ҳолатида бўлиши ва дўстона юзини сақлаши лозим. Иштирокчилар саҳнада бўлган вақтида сақич чайнамаслиги, овқат емаслиги ва/ёки ичимлик ичмаслиги лозим.

6-Модда – Мусобақа дастури

6.1 Умумий маълумотлар

Мусобақа яримфинал ва финаллардан ташкил топади.

Яримфиналлар кенг жамоатчилик учун очиқ ҳисобланиб, атлетларни расмий рўйхатдан ўтказгандан кейин бўлиб ўтади. Хар бир категориядаги мусобақалар жадвали барча атлетлар учун эълон қилинган ва танишиб чиқиши учун мақбул бўлиши керак. Атлетлар қизиниши ва кийиниб олишлари ва тайёргарлик қўришлари учун саҳна ортида ўзининг категорияси бўйича чиқиш бошлангунга қадар 30 дақиқадан кам бўлмаган вақтда бўлишлари лозим.

Финал яримфиналдан кейин бўлиб ўтади. Финал дастури чоп этилган бўлиши керак ва финалга ўтган барча атлетлар учун мақбул шаклда бўлиши лозим. Барча иштирокчилар уларнинг категорияси эълон қилинганда саҳнага чиқиши учун ўзининг иштирокига ва мусобақалашшишга тайёрлигига жавобгар ҳисобланадилар. Акс ҳолда улар мусобақадан четлатилади.

Мусобақа ташкилотчиси, агар баҳолаш қоғоз шаклда бўладиган бўлса, ўтнатилган формат бўйича ҳар бир категория учун олдиндан баҳолаш қоғозини тайёрлаши керак. Ва уларни мусобақалар бош ҳакамига тақдим қиласди. Агар электрон тизимдан (АСЭТ) фойдаланиладиган бўлса, унда оператор орқали тизимни баҳолашни бошлашга тайёрлигига ишонч ҳосил қилиши керак.

6.2 Яримфиналлар

Яримфиналлар қўйидаги тартибда бўлиб ўтади:

1. Категориялар бўйича барча иштирокчилар гурух таркибида саҳнага таклиф этилади. Иштирокчилар бир чизик бўйлаб ўзларининг номерлари кетма-кетлигига туришади. Шунда ҳакамлар ҳайаътида баҳолаш қоғозидаги атлет номерларини кўриш имконияти бўлади.

2. Кўп сонли иштирокчилардан ташкил топган категорияларда **атлетлар алмасиниши** схемаси қўлланилиши мумкин. Яъни, алоҳида гуруҳлар билан солишириш учун атлетлар 5 кишидан чақирилади. Категориядаги бошқа иштирокчилар бу вақтда ўртанилган тартибни сақлаган ҳолда саҳнанинг куйи қисмида туришлари лозим. Бир иштирокчи хар хил гурух таркибида бир нечта марта чақирилиши мумкин. Бошловчи томонидан команда бўйича чақирилганда иштирокчилар қўйидаги мажбурий ҳолатларни намойиш қилиши керак:

Эркаклар Бодибилдинги:

- Икки бошли мускул (бицепс) олд томондан
- Кенг мускуллар олд томондан
- Бицепс-кўкрак ён томондан
- Икки бошли мускул (бицепс) орқа томондан
- Кенг мускуллар орқа томондан
- Уч бошли мушак ён томондан
- Бел қисмга пресс.

Эркаклар атлек танатузилиш:

- Яримбурилиш ўнгга
- Яримбурилиш ўнгга
- Яримбурилиш ўнгга
- Яримбурилиш ўнгга
- Икки бошли мускул (бицепс) олд томондан

- Кенг мускуллар олд томондан
- Күкрап ён томондан
- Икки бошли мускул (бицепс) орқа томондан
- Кенг мускуллар орқа томондан
- Уч бошли мушак ён томондан
- Бел қисмга пресс.

Аёллар атлет танатузилиш:

- Яримбурилиш ўнгга
- Яримбурилиш ўнгга
- Яримбурилиш ўнгга
- Яримбурилиш ўнгга
- Кафтлар очиқ ҳолатда қўллар бош устида олдинга
- Кафтлар очиқ ҳолатда қўллар бош устида орқага

* Яримфиналларда ихтиёрий дастур юқорида санаб ўтилган категориялар учун кўзда тутилмаган.

Фитнес танатузилиш:

- Яримбурилиш ўнгга
- Яримбурилиш ўнгга
- Яримбурилиш ўнгга
- Яримбурилиш ўнгга

Фитнес-дастурости:

Дастурости эркаклар ва аёллар фитнес танатузилишда яримфиналларнинг бир қисми ҳисобланади. Бошқа барча спорт турларида эса дастурости финалнинг бир қисми ҳисобланади. Дастурости фитнес эркаклар ва аёллар фитнес танатузилишда яримфиналлар ва финалда балл бўйича баҳоланади.

Модел танатузилиш:

- Дефиле
- Яримбурилиш ўнгга
- Яримбурилиш ўнгга
- Яримбурилиш ўнгга
- Яримбурилиш ўнгга

Дефиле: Хар бир атлет кетма-кетлик тартиб рақами бўйича ўзининг навбати келганда саҳнага чиқиши керак. Спортчи унинг номери эълон қилингандан кейин чап томондан саҳнага чиқиши керак. Чиқаётгандан тўхтайди ва гавданинг олд ва орқа томонарини кўрсатади, кейин саҳнанинг ўртасига келиб ушбу ҳолатларни яна такрорлайди. Бундан кейин унинг формасини мукаммал баҳолаш учун саҳнанинг турли тарафларидағи ҳакамларга кўринишили бўлиши учун саҳнанинг қарама-қарши тарафига харакатланади ва ҳудди яна шу ҳолатларни такрорлайди. Юқоридаги ҳолатларнинг хар бир нуқтасида атлет 5 сониядан ошмаган вақтда бўлиши керак. Кейин у подиумга ўтиши ва умумий иштирокчилар қаторида ўзининг жойини эгаллаши лозим.

3. Ҳар бир ҳакам фақат аниқ бир ҳакам сўраган тарафдан эмас, балки хар томонлама таққослашни кўздан кечириши зарур. Баҳолаш мезонлари бўйича батафсил маълумот **Бодибилдинг ва Атлет танатузилиш**, ва **Фитнес, Модел ва Спорт танатузилиш** маҳсус иловасида келтирилган.

4. “Жойлаштириш тизими” атлетларни баҳолаш учун ишлатилади. Хат бир тизимда хар бир ҳакам битта атлетга фақат битта жой тақдим этади. Икки ёки ундан ортиқ атлетларнинг бир хил жой билан тақдирланмаслигини кафолатлаши зарур.

5. Вақтнинг чегараланганлигини ва ўзининг қарашини инобатга олиб бош ҳакам иштирокчилар жуда қўплигини аниқлаши ва хар бир атлетга ўзини жойи билан таъминлаш мақсадида саралаш бўйича тур эълон қилиши мумкин. Масалан, Боз ҳакам ҳакамлар жамоасига саралаш бўйича тур ўтказмасдан фақат 1-ўриндан 15-ўрингача тақдирлаш тўғрисида кўрсатма бериши мумкин. Бошқа ҳамма иштирокчилар 16-ўрин билан тақдирланадилар. Баҳолашнинг электрон тизимидан (АСЭТ) фойдаланилганда тез чорак финал методи қўлланилиши мумкин. Агар категория гурухлари бўйича иштирокчилар кўпсонли бўлса рўххатга олиш вақтида қуръа ташлаш методидан фойдаланиб улар кичик руғухларга ажратилади. Ва кейин кичик гурухдаги таркибда дастлабки баҳолашдан ўтказилади.

6. Хар бир категориядан энг яхши 5 та атлет финалга йўл олади ва яримфинал натижаларини эшиттирилиши жараёнида бу эълон қилиниши лозим.

6.3 Финаллар

Финаллар яримфиналлардан кейин, режалаштирилган танаффусдан кейин (ташкilotчининг ҳоҳиши бўйича) дархол қўйидаги тартибда бўлиб ўтади:

Эрқаклар бодибилдинги, эрқак атлет танатузилиш:

1. 5 та финалчи саҳнага ўзининг тартиб рақами бўчича чақирилади ва бир қатор бўйлаб туришади. Хар бир финалист номери ва исми бўйича таништирилади.

2. 5 та финалчининг ҳар бири ўзининг тартиб рақамида ўзи танлаган музика остида 60 сониядан ортиқ бўлмаган вақт ичида бир кишилик чиқиш қиласи.

Ушбу раунд баҳоланади.

3. Чиқиш тугаганлан сўнг барча 5 та финалчи яна саҳнага таклиф этилади, мажбурий чиқишни бажариш учун ўзларининг тартиб рақами бўйича бир қаторга сафланадилар. Ушбу раунд баҳоланади.

4. Хар бир ҳакам атлетларнинг ҳар бир чиқиши (ихтиёрий ва мажбурий) давомида баҳолайдилар. Хар бир раунд тугагандан сўнг уларни ўзларининг жойлари бўйича (1-ўриндан 5-ўрингача) тақсимлайдилар. Бунда ҳакамлар ҳар хир атлетда бир хил жой бўлмаслигини инобатга оладилар.

Эрқак ва аёл фитнес танатузилиш:

1. Ўзларининг фитнес костюмини кийган 5 та финалчи давомийлиги 90 сониядан ошмаган музика истида ўзларининг чиқишларини кўрсатадилар.

Хар бир финалчи рақами, мамлакати ва исми бўйича таништириладилар. Ушбу раунд баҳоланади.

2. Ўзларининг шахсий чиқишларининг тугатланларидан кейин ушбу категория бўйича барча 5 та атлет саҳнага чиқади ва яримбурилишларни бажариш учун бир қаторга сафланишади. Ушбу раунд баҳоланади.

3. Ҳакамлар бир нечта атлетлар бир хил ўрин эгалламасликларини инобатга олиб, уларни 1-ўриндан 5-ўрингача тақсимлайдилар.

Аёл атлет танатузилиш, аёл модел танатузилиш. Спорт бичимидағи эркаклар.

1. Яримфианалда кийган костюмларида 5 та финалчи ўзларининг тартиб рақами бўйича саҳнага чиқадилар ва айрим ҳолатларни бажариш учун бир қаторга сафланадилар. Уларни исми ва рақамларини эълон қилишгандан саҳнага чиқиши вақтида яримфиналда бўлгани каби 30 сония давомида тантанали суратда юриб ўтадилар – таққослаш учун яримбурилишларни бошланишигача саҳнанинг чап тарафидан унинг марказигача финалчилар таркибидаги ўзининг финал жойини эгаллаганугача. Бу яримбурилишлар саҳнанинг ўртасида бажарилиши керак (чапга ва ўнгга); кейин атлетлар қарама-қарши тартибда туришади ва сўнг саҳна марказида бурилишларни тақрорлаш (чапга ва ўнгга). Ушбу раунд баҳоланади.

2. Ҳар бир ҳакам Ҳакамлар бир нечта атлетлар бир хил ўрин эгалламасликларини инобатга олиб, уларни 1-ўриндан 5-ўрингача тақсимлайдилар.

Ҳолат (гавдани маълум вазиятда тутиш):

Мажбуриш туришдан (поза) ва бурилишлардан (фақат атлет танатузилиш) кейин финал давомийлиги 60 сониядан ошмаган эркин ҳолат (чиқиш) билан тугалланиши керак. Ушбу ҳолат учун музика танлаш ташкилотчига боғлиқ. Ушбу раунд баҳоланади.

6.4 Тақдирлаш

Тақдирлаш маросими мусобақанинг қабул қилинган сценарийси бўйича ўтказилади. Баҳолашдан ўтган категориядаги барча иштирокчилари подиумга чақирилади ва бошловчи уларнинг жойларини эълон қиласди (1-ёриндан охирги ўрингача). Ассистентлар ва таклиф қилинганлар барча иштирокчиларга уларнинг ўринлари элон қилинганидан кейин навбатнавбат мукофотларни топширадилар. Ташкилотчи мукофотларни топшириш учун таклиф этилган барчага батафсил рўйхатни тақдим этиши зарур. Ушбу рўйхатда тақдирланувчиларнинг категорияси ва ўрни кўрсатилади.

7-Модда – Мусобақани ўтказиш жойи

7.1 Умумий маълумотлар

Барча мусобақалар имкон даражасида саҳна ўлчамларига мос келадиган, профессионал ёритиладиган ва товуш тарқаладиган, кўп ўринли ўтириш

жойлари бўлган. Ташкилотчи қуидаги асосий талабларга алоҳида эътибор қаратиши лозим:

1. Чиқишни амалга ошириш учун подиум

Чиқишни амалга оширишга мўлжалланган подиум хар бир ҳакам ўзини олдида турган барча атлетларни кўриши учун саҳнанинг ўртасига жойлаштирилиши лозим. 5 та атлетни жойлаштириш учун подиум узунасига 6 метр, кенглигига 1 метр ва баландлиги 30 см бўлиши керак. Яримфиналдаги кўпсонли атлетлар категорияларини ва финалдаги абсолют категорияни баҳолаш учун узунлиги 10 метрли подиум оптималь ҳисобланади. Подиумнинг уст қисми қаттиқ ва сирғанчиқ бўлмаган қоплама билан, олд ва ён қисмлари эса қора матоли панел ва бўёқ қоплама билан қопланган бўлиши зарур. Марказда, подиумнинг олд қисмida мусобақа кўрсатилган баннер, ўтказилаётган йил ва қисқартма ЎзБФФ ёпиштирилган бўлиши керак. Хеср қандай бошқа предметлар (реклама стенdlари, жиҳозлар ва б.) бевосита подиум яқинида бўлиши мумкин эмас.

2. Ҳакамлар жамоаси учун жой

Ҳакамлик қилиш атлетларни оптималь кузатишни ҳисобга олган ҳолда кўтарилиган майдонда/жойда ўтказилиши керак. Бунда ҳакамларнинг кўриниши атлетларнинг болдири қисмидан паст бўлмаган даражада бўлиши лозим. Кўпчилик залларда ҳакамлар жамоасининг ўрта қаторда жойлашишига руҳсат этилади, бироқ иштирокчилар рақамлари яхши ўқиладиган масофадан узоқлашиши мумкин эмас.

3. Саҳнанинг орқа кўриниши

Саҳнанинг орқа кўриниши эътиборни ўзига тортмайдиган имкон борича қора рангда бўлиши лозим. Унда ҳам мусобақанинг нома, ўтказилиш йили ва ЎзБФФнинг логотипи бўлиши мумкин. Шунга қарамасдан, баннер ҳакамларнинг ва суратга оловчининг эътиборини тортмаслиги лозим. У атлетлардан сезиларли даражада юқорида жойлаштирилиши лозим. Бироқ уларга тасвир тушмаслиги лозим. Реклама ва ҳомийлик баннерлари саҳнанинг ушбу қисмiga жойлаштирилиши мумкин эмас. Улар учун саҳнанинг ён ва чекка қисмлари, шунингдек маҳсус жойлар назарда тутилиши керак. Агар реклама стенdlари ўрнатилганда улар саҳнанинг узоқ бурчагида жойлаштирилиши лозим ва атлетларнинг ихтиёрий ва мажбуриш чиқиш қилишларига халақит бермалиги лозим.

4. Товуш

Товуш тизими шунаقا сифатда бўлиши керакки, атлетнинг музикаси энг яхши тарзда эшитилишини таъминлайдиган бўлиши керак. Ташкилотчи хар бир атлетнинг музикасинининг белгиланган вақт ичida музиканинг бошланиши ва тугашига жавобгар ҳисобланади (агар бошқа ҳолатлар назарда тутилмаган бўлса). Барча иштирокчилар учун бир хил ҳисобланадиган музика 1 дақиқа ичida бўлиши керак. Имкон борича, товуш тизимини тартибга солиш элементлари/товушсозловчи саҳна орқасида, яъни саҳнанинг атлетлар кирадиган жойида жойлаштирилиши керак (одатда олд томондан қараганда чап тарафда). Микрофонлар ЎзБФФ Бош ҳаками, маросим бошловчиси ва саҳна бошловчиси учун кўзда тутилиши лозим (имкон борича булар тақиладиган жиҳозлар бўлгани яхши).

5. Ёритиш

Саҳна ёритишнинг З хил тури билан ёритилиши керак. Биринча, атлетларнинг барча қаторлари ёритилиши лозим (қачонки улар ҳакамлар

олдида турганида). Иккинчи, ихтиёрий дастурни амалга ошириш учун подиумга созланиши лозим. Учинчи, подиумда чиқиш қилаётган ва таққосланаётган вақтда 5 та атлетни ҳам қамраб олиши керак. Яхши ёритишга бўлган талаблар жуда қаттиқ бўлиб, булар баҳолаш сифатига тўғридан-тўғри таъсир кўрсатади ва мусобақа томошабинларининг кузатиб боришига қулайлик яратилади. Шунинг учун, яримфиналлардан олдин чуқур ўрганиб чиқиш ва саҳнани ёритишни созлаш лозим.

6. Бошловчи

Бошловчи мусобақа имиджи ва умуман ЎзБФФ учун муҳим роль ўйнайди. Шу сабабдан, бошловчи нотиқчилик тажрибасига эга бўлиши, кузатувчилар олдида ўзини бошловчи сифатида эркин тутиши ва кутилмаган ҳолатларга тайёр бўлиши керак.

7. Атлетларни тайёрланиши учун жой

Ташкилотчи атлетлар учун кийиниш хонаси, хожатхона ва чўмилиш хонаси (душ) билан таъминлашга мажбур. Саҳна атрофида алоҳида майдон бўлиши лозим. Ушбу майдонда атлетларнинг саҳнага чиққунларича улар тўпланишади. Ушбу жойда ташкилотчи атлетлар учун чиқиш олдидан тайёргарлик кўришлари мақсадида етарли сондаги жиҳозлар билан таъминлаши керак. Ўша ерда хар хир оғирлиқдаги штангалар, турли оғирлиқдаги бирқанча жуфт гантеллар ва ҳоказолар бўлиши лозим.

8. Коммуникациялар

Ташкилотчи ассистентлар фойдаланишлари учун етарли коммуникация жиҳозлари (яъни, наушниклар/микрофонлар, радиотелефонлар) билан таъминлашга мажбурдир.

10. Тиббий ёрдам

Ташкилотчи бутун мусобақа вақтида медицина персонали ва тезёрдамнинг ўша ерда бўлишини кафолатлайди.

11. Саҳна ортига/кийим ечиш хонасига рухсат:

Саҳна ортига/кийим ечиш хонасига рухсат қаттиқ чекланган бўлиб, у ерга фақат зарур кишилар киритилади. Турмуш ўртоғи, дўстлари, дугоналари, оила аъзолари ёки қариндошлари киритилмайди. Спортчиларга ёрдам берадиган тренерлар ёки инструкторлар ёрдам берадиган спортчининг жинси билан бир хол жинсда бўлганда кириши мумкин. Бошқа хеч бир шахс атлетга ёрдам бериш учун кийим алмаштириш/ечиниш хонасига киритilmайди.

13. Камералар/Видеожиҳозлар

Камералар ва видеоёзувчи ускуналар саҳна ортида/кийим ечиш хонасида қаттиқ таъқиқланади, истесно тариқасида агар улар аккредитациядан ўтказилган бўлса ўша одамга рухсат этилади, харқандай ҳолатда ечиниш хонаси ҳудудида ушбу жиҳозлардан фойдаланиш қаттиқ таъқиқланади.

8-Модда – Ҳакамлар

8.1 Умумий маълумотлар

Мусобақаларда баҳолашга **ЎзБФФ ҳакамларининг умумий рўйхатига** кирган ва амалдаги ҳакамлик паспортига эга ҳакамлар қўйилади.

8.2 Ҳакам лавозимиға кўрсатилаётган номзодларга талаблар

1. Кафиллик. Ҳакамлар жамоаси аъзосининг номзоди федерациянинг 2 та аъзоси томонидан кўтарилиши ва 5 ва ундан ортиқ аъзоси томонидан маъқулланиши керак.
2. Тажриба. Номзод 30 ёшдан катта бўлиши керак ва мусобақаларда, тренерлик соҳасида 10 йилдан кам бўлмаган стажга эга бўлиши лозим.
3. Холислик. Номзод охирги уч йил давомида амалдаги атлет бўлиши мумкин эмас. У мусобақалашаётган атлет билан қариндош бўлиши, яқин дўстона алоқаларга эга бўлиши ёки бизнес-манфатларга эга бўлиши мумкин эмас. У иштирокчиларга тренер ёки ҳомий (тиббий маслаҳатчи) бўлиши мумкин эмас.

Юқоридаги барча талабларга мос номзод ҳакам лавозимиға ариза беради. Шундан сўнг у ҳакамлар жамоаси раиси раҳбарлигида, федерация аттестация комиссияси раиси раҳбарлигида ва ҳакамлар жамоасининг икки ёки ундан ортиқ амалдаги аъзоси иштирокида аттестациядан ўтади. Янги категорияга ҳакамни қайта квалификациядан ўтказиш тартиб-коидалари одатдаги аттестация кўринишида бўлади.

8.3 Ҳакам номзодини илгари суриш

Илтимоснома/ариза бўлиб қўйидаги ҳужжатлар ҳисобланади:

1. **Номзоднинг аризаси**, ўзининг имзоси ва кафиллик қилаётганлар рўйхати (шахсий имзолари) билан. Намуна:

Ҳакам лавозимиға ариза

Мен, _____ Ф.И.Ш. _____, _____ йилда туғилган, ЎзБФФ федерациясининг ҳакам менинг номзодимни кўриб чиқишингизни сўрайман. Мен бодибилдинг ва финес билан _____ йилдан бери танишман, спортнинг ушбу турининг ўзига хос хусусиятлари билан танишман ва ЎзБФФ мусобақаларида ҳакамлар баҳолашининг назарий қисми билан танишиб чиқканман.

Менинг номзодимни қўйидаги ЎзБФФ аъзолари қўллаб қувватлайди:

Ф.И.Ш._____ Имзо_____

Ф.И.Ш._____ Имзо_____

Сана _____

2. Кафил бўлаётган шахслардан **Тавсиянома хати** (уларнинг имзолари билан) ва номзодни илгари сураётган шахснинг имзоси билан тасдиқланади (минтақавий федерациялардан ва ЎзБФФнинг бўлимларидан кўрсатилаётган номзодлар учун). Намуна:

ЎзБФФнинг минтақавий бўлимларидан ҳакам лавозимиға Тавсиянома

_____ йилда туғилган Ф.И.Ш._____ номзодини ЎзБФФ ҳаками лавозимиға кўриб чиқиш учун таклиф этамиз. Амалдаги ҳакамлар жамоаси

аъзолари томонидан ўтказилган дастлабки аттестация асосида унинг компетенциясини (малакасини) қуидаги шахслар тасдиқлаймиз:

Ф.И.Ш._____ имзо_____

Ф.И.Ш._____ имзо_____

сана _____

8.4 Ҳакам лавозимиға аттестация ўтказиш

Ҳакамларни аттестациядан ўтказиш тартиб-қоидалари ЎзБФФнинг аттестация комиссияси томонидан амалга оширилади ва ўзида икки босқични қамраб олади. Назарий ва амалий тест топшириш. Натижалар бўйича номзод ЎзБФФнинг умумий ҳакамлар рўйхатига қўшилади ёки қайта тайёрланиш ва аттестация комиссиясининг кейинги йигилишида яна бир бор тест топшириш имкониятига эга бўлади. Аттестациядан ўтказиш тартиб-қоидалари бўйича батафсил маълумот **ЎзБФФ ҳаками лавозимиға номзодларни аттестациядан ўтказиш** методик қўлланмасида берилган.

8.5 Аттестация комиссияси

Аттестация комиссияси – ЎзБФФнинг назорат қилувчи органи бўлиб у аттестациядан ўтказишга ва ЎзБФФда бодибилдинг ва фитнес бўйича мусобақаларни амалга оширадиган ҳакамлар жамоаси аъзоларининг малакасига жавоб беради. Аттестация комиссияси таркибига аттестация комиссияси раиси, ҳакамлар қўмитаси раиси ва миллий категориядаги амалдаги битта ҳакам киради. Аттестация комиссияси раиси – ЎзБФФ ижро қўмитаси розилиги билан тайинланган ва аттестация тартиб-қоидаларини ўтказишни бошқаришда жавобгар ҳисобланган ҳамда ЎзБФФ ҳакамларининг умумий рўйхатини долзарблигига жавоб берадиган миллий категориядаги ҳакам.

8.6 Ҳакамлар қўмитаси

ЎзБФФнинг ваколатли органи ҳисобланади (ушбу органнинг яна бир номи – республика ҳакамлар жамоаси). ЎзБФФнинг барча мусобақаларини баҳоловчи ҳакамлар хайъати таркибини тартибга солади ва мувофиқлаштиради. Ҳакамлар қўмитаси таркибига ҳакамлар қўмитаси хайъати раиси ва миллий категориядаги икки ҳакам киради. Ҳакамлар қўмитаси раиси – ЎзБФФнинг ижро қўмитаси розилиги билан тайинланади, ЎзБФФнинг барча мусобақаларида ҳакамлар жамоаси ваколатлари устидан назорат қилишга ва “Мусобақаларнинг бош ҳаками” статуси/ўрнини тасдиқлашга жавобгар миллий категориядаги ҳакам ҳисобланади.

8.7 Ҳакамларнинг умумий рўйхати

Аттестация комиссияси раиси ва ҳакамлар хайъати раиси томонидан тасдиқланган расмий хужжат ҳисобланади. Ушбу рўйхатда ЎзБФФнинг барча таркибий ва минтақавий федерацияларида амалда фаолият юритаётган ҳакамлар бўлади. **ЎзБФФ ҳакамларининг умумий рўйхатига** қаранг.

8.8 Ҳакамлар паспорти

Ҳакам паспорти – бодибилдинг ва фитнес бўйича мусобақаларда ҳакамлар жамоасида иштирок этиш хуқуқини берувчи хужжат ҳисобланади. Ушбу ҳакамлар категориясига мос ҳакамлар паспорти маълум бир муддатга берилади ва у узайтирилиши мумкин. Уни бериш, муддатини узайтириш ва

қайта квалификациядан ўтказиш қайта аттестациядан ўтказиш йўли билан амалга оширилади ва ҳакамлар жамоаси ва аттестация комиссияси имзолари билан тасдиқланади, ЎзБФФ мухри қўйилади. Ҳакамларнинг шахсий маълумотларидан ташқари, паспортда баҳолашда иштирок этган мусобақалар тўғрисида ҳам маълумотлар келтирилган бўлади. Ҳакам паспортини олиш учун номзод аттестациядан мувофақиятли ўтган бўлиши лозим. Шундан сўнг у паспорт нусхаси ва электрон шаклда расм тақдим этиши зарур.

ЎзБФФда қабул қилинган ҳакамлар категориясининг стандарт регламентлари:

- 1. Учинчи тоифадаги ҳакам.** Дастраси аттестациядан кейин берилади. З та мусобақани баҳолагандан кейин тоифасини кўтариш бўйича қайта кўриб чиқилиши мумкин, бироқ берилганига 1 йилдан ошган бўлиши зарур.
 - 2. Иккинчи тоифадаги ҳакам.** Аттестация комиссияси қарори бўйича ва ЎзБФФнинг минтақавий бўлими талаби бўйича малака оширгандан кейин ва унинг натижалари бўйича берилади. З та мусобақани баҳолагандан кейин тоифасини кўтариш бўйича қайта кўриб чиқилиши мумкин, бироқ берилган вақтидан 1 йил ошган бўлиши зарур.
 - 3. Биринчи тоифадаги ҳакам.** Аттестация комиссияси ва республика ҳакамлар жамоаси қарорлари бўйича малака ошириш натижалари асосида берилади. 10 та мусобақани баҳолагандан кейин тоифасини кўтариш бўйича қайта кўриб чиқилиши мумкин, бироқ берилган вақтидан 3 йил ошган бўлиши зарур.
 - 4. Миллий тоифадаги ҳакам.** Аттестация комиссияси ва республика ҳакамлар жамоаси қарорлари бўйича малака ошириш натижалари асосида берилади.
-

9-Модда – Ҳакамлар жамоаси

9.1 Мусобақаларнинг бош ҳаками

Бош ҳакам бўлиб ўтадиган мусобақага бағишлиган йиғилишда сайланади ва яримфиналлар ва финалда атлетларни расмий рўйхатдан ўтказиш бўйича барча масалаларни назорат қиласди. Мусобақанинг бош ҳаками розилигисиз хеч бир шахс мусобақа боришига таъсир кўрсатадиган хуч қандай қарор қабул қалолмайди. Бош ҳакам ўрнатилган қоидаларга зид тарзда баҳолаган ва регламентларга риоя қилмаган ҳакамни мусобақадан четлатиш ва унинг баҳосини инобатга олмаслик ҳуқуқига эга.

9.2 Ҳакамлар жамоасини тузиш ва тарқатиш

- 1.** Мусобақаларнинг муҳимлигини ҳисобга олган ҳолда жамоадаги ҳакамларнинг энг кам сони қилиб қабул қилинган: вилоятлар – 3 та, республика – 5 та, минтақалар – 7 та ва ҳалқаро – 9 та.
- 2.** Бош ҳакам ҳакамларни саҳнанинг ўртаси олдида турадиган столларга мос равишда жойлаштиради ва кейин тадбир бошловчисига яқин жойга ҳакамлар жамоаси столлари қатори охирида 2 та статистни жойлаштиради. У ҳакамларнинг хар бирига барча кўринишдаги ҳакам баённомаларини тақдим қилинишини таъминлаши зарур. Агар баҳолаш АСЭТ ёрдамида бўладиган бўлса, унда ҳар бир ҳакам баҳо қўйишни амалга ошириши учун электрон ускунга олади.
- 3.** Жамоадаги хар бир ҳакамнинг жойи ўзи ўтирадиган столнинг олд қисмига жойлаштириладиган карточкадан фойдаланиб номерланган бўлади, Қаточкадаги рақам атлетлар ҳамда ҳакамнинг ўзи ҳам кўриши учун картанинг икки томонига чоп этилади. Ҳакамлар жамоаси аъзолари атлетларни хар томонлама ва тўлиқ кўришига қулай тарзда жойлаштирилади.
- 4.** Яримфинал вақтида қайсиadir бир категория бўйича қарор киритаётган ҳакам, финал вақтида ҳам ўша категория бўйича ҳакамлик қилиши лозим. Финал вақтида яримфиналда ўтирган жойида ўтиради.

9.3 Ҳакамларнинг ўзини тутиш қоидалари

Ҳакамлар ўзларининг жойларини эгаллаганларидан кейин бош ҳакам уларга яримфиналлар ва финаллар вақтида қаттиқ риоя этилиши керак бўлган қоидаларни эслатиб ўтади. Хуч бир ҳакам қўйидагилар ҳуқуқига эга эмас:

- 1.** Бошқа исталган бир ҳакам ёки ҳакамлар билан гаплашиш
- 2.** Бошқа исталган бир ҳакам ёки ҳакамлар қарорларига таъсир кўрсатишга уриниш
- 3.** Ҳакамлик қилинаётган жараёндан суратга тушириш
- 4.** Исталган бир атлетга ёки атлетларга кўрсатмалар бериш
- 5.** Спиртлик ичимликлар ва наркотик таъсирида бўлиб ёки ҳакамлик қилиш вақтида спиртли ичимликлар ичиб мусобақани бошқариш.

9.4 Ҳакамлар жамоасининг костюмлари

Ҳакамлар қўйидагича кийинишлари керак:

- 1.** Барча мусобақаларда эркак ҳакамлар учун ЎзБФФнинг расмий кийими (униформа) чап кўкрак чўнтакда ЎзБФФнинг расмий эмблемаси бўлган тўқ

кулранг костюмдан ва ЎзБФФ расмий бўйинбоги билан оқ куйлақдан ҳамда қора пайпоқ ва қора оёқ кийимидан (туфли) ташкил топади.

2. Барча мусобқаларда аёл ҳакамлар учун ЎзБФФнинг расмий кийими (униформа) чап кўкрак чўнтақда ЎзБФФнинг расмий эмблемаси бўлган тўқ кулранг жакетдан ва оқ рангдаги куйлақдан (ЎзБФФнинг бўйинбогини тақсан ҳолда), кулранг юбка ёки шим ва қора оёқ кийимидан ташкил топади.

3. ЎзБФФнинг бош ҳаками ЎзБФФнинг расмий кийимига мос кийинмаган ҳакамни жамоадан четлатиш ҳуқуқига эга.

4. Агар мусобақа жараёнида жуда иссиқ/нам об-ҳаво шароитлари бўлса ва фақат яримфиналларда ЎзБФФнинг бош ҳаками ҳакамларга сал эркин кўринишда бўлишига розилик бериши мумкин ва бу қуидагича бўлиши мумкин:

Чап кўкрақда ЎзБФФнинг логатипи бўлган енги калта куйлак ва кулранг шим (аёллар ва эркаклар учун) ёки кулранг юбка (аёллар).

9.5 Статистлар

Бош ҳакам имкон борича статистларни барча баҳолаш варақлари уларнинг ихтиёрида бўлиши учун саҳнанинг тадбир бошловчиси турган тарафида жойлаштиришни таъминлаши керак. Агар мусобақани ташкил қилиш жараёнида баҳолашнинг электрон тизимидан фойдаланилганда бош ҳакам баҳолаш бошлангунига қадар унинг тайёрлигини текшириши ва синов тариқасида баҳолаш ўтказиши лозим. Бундан ташқари у мусобақанинг расмий бошлангунигача ушбу тизимга барча асистентларнинг кира олишини текшириши керак.

9.6 Баҳолашнинг электрон тизими (АСЭТ)

“Электрон турнир” автоматлаштирилган тизими (АСЭТ) қоғозлар орқали баҳолашнинг стандарт тартиб-қоидаларини алмаштириш учун фойдаланилади. Ушбу тизим мусобақаларни бошқариш учун жавобгар шахслар ўртачида тезкор коммуникация воситаси ҳисобланади. У барча зарур ҳужжатларни шакллантиради ва натижаларни зудлик билан қайд қиласи ҳамда уларни электрон ҳужжат ва чоп этишга тайёр шаклда тақдим этади. Тизимнинг ишлаши тўғрисидаги батафсил маълумот **АСЭТ тўғрисида умумий маълумот** маҳсус иловасида келтирилган.

10-Модда – Федерациянинг рамзлари ва алоҳида белгилари

10.1 Расмий ҳужжатлар

Ўтказилган мусобақалар бўйича танишиш, ҳисобот ёки иш қоидалари тариқасида берилган барча ҳужжатларда ва чоп этилган нашрларда (ҳисоботлар ва мукофотлаш бўйича ҳужжатлар, сертификатлар, дипломлар, кириш учун рухсатномалар, бейжиклар, таклифномалар ва б.) ЎзБФФнинг расмий белгиси бўлиши керак – логотип ёки ЎзБФФ қисқартмасининг кенгайтирилган номи, шунингдек ЎзБФФнинг расмий веб-сайти www.uzfbf.com.

10.2 Кўргазма материаллари

Ахборот берувчи стендлар, баннерлар ва бошқа кўргазма материалларида ЎзБФФ логотипи ва бошқа белгилари ҳамда расмий веб-сайти www.uzfbf.com мажбурий тарзда бўлиши керак.

ЎзБФФнинг бошқарув лавозимлари рўйхати

Президент – 5 йилга сайланадиган федерациянинг энг юқори лавозимидағи шахс. Ташкилотнинг умумий сиёсатини, унинг давлат спорт ташкилотлари билан алоқасини аниқлайды ва тартибга солади ҳамда ташкилий тусдаги масалаларни ҳал қиласи.

Вице-Президент – 5 йилга сайланадиган президент ўринbosари ва унинг ишончли кишиси. Президент ва мувофиқлаштирувчи кенгаш билан келишган ҳолда барча даражада қарорлар қабул қилиш ҳуқуқига эга.

Бош котиб – 3 йилга сайланадиган федерациянинг масъул шахси. Миллий ва халқаро тадбирларни ўтказиш бўйича зарур ҳужжатларни давлат бошқарув органлари билан келишиш ва тасдиқлаш масалаларини назорат қиласи.

Ижрочи директор – 3 йилга сайланадиган федерациянинг масъул шахси. Милий ва халқаро тадбирлар моддий-техник базасига жавобгар ҳисобланади. Барча ташкилий масалалар ва ходимлар иштироки устидан назорат қиласи.

Тафтиш/текшириш комиссияси раиси – 3 йилга сайланадиган федерациянинг масъул шахси. Ички молия-хўжалик фаолиятининг самарадорлиги устидан тазоратни амалга оширади.

Ҳакамлар қўмитаси раиси – 3 йилга сайланадиган федерациянинг масъул шахси. Ҳакамлар жамоасини шакллантириш билан боғлиқ масалаларни тартибга солади. Мусобақаларда баҳолаш билан боғлиқ барча тартиб-қоидаларга риоя қилиниши устидан назоратни амалга оширади.

Аттестация комиссияси раиси – 3 йилга сайланадиган федерациянинг масъул шахси. Ҳакамларни аттестациядан ўтказиш ва малакаси учун ҳамда ЎзБФФ ҳакамларининг умумий рўйхатини шакллантиришга жавобгар ҳисобланади.

Терма жамоа бош мураббийи – 3 йилга сайланадиган федерациянинг масъул шахси. Миллий ва халқаро даражадаги мусобақаларга тайёргарлик кўриш ва уларда қатнашиш масалалари бўйича атлетлар билан бўладиган ишларни мувофиқлаштиради.

Аёллар жамоаси бош мураббийи – 3 йилга сайланадиган федерациянинг масъул шахси. Миллий ва халқаро мусобақалар иштирокчиларининг таркибини ва уларни таёrlашни назорат қиласи.

Терма жамоанинг бош шифокори – 3 йилга сайланадиган федерациянинг масъул шахси. Миллий терма жамоа иштирокчиларига маслаҳат бериш орқали қўллаб-қувватлайди ва ЎзБФФ мусобақаларини ўтказиш вактида тиббиёт ходимларини бошқаради.

ЎзБФФ атлетларининг Миллий рейтинги

Рейтингни ҳисоблаш жадвали (PR-Point Rating)

Эришилган натижা	Мусобақанинг даражаси (статуси) (PR)			
	Халқаро	Минтақавий	Республика	Худудий
Финалга чиқиш	4	3	2	1
Бронза	5	4	3	2
Күмүш	6	5	4	3
Олтин	7	6	5	4
Мутлоқ ғолиб	8	7	6	5

- Мусобақа даражаси (статуси):

ХАЛҚАРО – қитъалараро ва жаҳон чемпионатлари.

МИНТАҚАВИЙ – қитъалараро ва очик республика мусобақалари (Европа, Евроосиё, Осиё, Марказий Осиё ва ҳок.).

РЕСПУБЛИКА – республикада ўтказиладиган мусобақалар (Ўзбекистон).

ХУДУДИЙ – шаҳар ва худудда ўтказиладиган мусобақалар.

- Ушбу рейтингда ЎзБФФ томонидан тасдиқланган ва унинг мухри қўйилган расмий ҳисоботларда қайси атлетнинг натижалари қайд этилган бўлса, ўша атлетлар қатнаша олади. Ушбу мусобақаларда ЎзБФФ қоидалари бўйича ва сертификатга эга ҳакамлар жамоаси иштирок этгандаги ҳақиқий ҳисобланади. Бир қанча категорияда қатнашадиган атлетлар (ёшлар-катталар, модель-фитнес ва ҳок.) қайси категорияда юқори натижага эришган бўлса, рейтингда фақат шу бўйича баҳо олади.
- 2015 йилнинг 1 январидан бошлаб ҳисобланади.

Миллий мусобақаларни ўтказиш бўйича ҳужжатлар рўйхати

1. Мусобақанинг умумий регламенти

а) Мусобақанинг расмий даражасини (статус) тасдиқлаш, унинг номи, муддати ва ўтказилиш жойи қўйидаги шаклда бўлади:

Ўтказилиш жойи – Тошкент ш., Туркистон саройи, 17 январ 2016й.

Ўтказилиш вақти*:

10.00 - 12.00 Рўйхатга олиш

12.00 - 15.00 Саралаш

18.00 - 21.00 Финал

*АСЭТдан фойдаланилиб ўтказиладиган мусобақаларнинг тавсия қилинадиган жадвали

6) Мусобақалар регламентини тасдиқлаш. Категориялар ва масъул шахслар рўйхати. Ҳакамлар жамоаси таркиби, мусобақанинг бош ҳаками, иштирок этиш жараёнидаги ҳакам, статист ҳакам ва ассистентлар.

2. Мусобақанинг моддий-техник таъминоти ва масъул шахслар.

Дипломлар; Медаллар; Кубклар; Иштирокчилар рақами; Ҳакамлар рақами; Иштирокчилар анкетаси; Ўлчаш анжомлари; Баннерлар; Билетлар; Плакатлар ва Бейжиклар. Ҳар бир пункт бўйича ўлчамларни (формат) ва масъул шахслар рўйхатини тасдиқлаш.

3. Мусобақанинг молиявий таъминоти. Масъул шахслар.

Мукофот фондини тасдиқлаш, аъзолик бадаллари, таклифномалар, ҳомийлардан келиб тушадиган пул ва моддий мукофотлар ва б. Тадбирнинг умумий сметаси.

Изоҳ: Барча ҳужжатлар шу мусобақани ўтказишга бағишлиланган йиғилишда ёзма тарзда тасдиқланади ва федерациянинг муҳири қўйилади. Ҳудудий бўлимлар учун ушбу ҳужжатнинг нусхасини электрон шаклда ЎзБФФ раҳбарига жўнатиши лозим (рўйхатнинг 1 ва 2 бандларини қўшган ҳолда).

Бодибилдинг ва Атлет танатузилиш.

Бодибилдинг танатузилиш ва атлет танатузилиш категориясида иштирокчиларни қандай баҳолаш лозим

Умумий қоидалар:

Танатузилиш спортчиларини баҳолаш жараёнидан ҳакам, стандарт тартиб-қоидаларга амал қилиши керак. Бу эса спортчиларни ҳар томонлама баҳолашга имкон беради. Мажбурий ҳолатларни таққослаш жараёнида ҳакам, ҳолатнинг номида келтирилган мушакларнинг қандай кўринишга эга эканлигига қарashi лозим.

Кейин ҳакам барча танатузилишни яхшилаб ўрганиши керак ва тартиб бўйича тана кўринишининг ҳар бир қисмига, яъни умумий кўринишига, мушакларнинг оғирлигига, мутаносиб ривожланганлигига, мушакларнинг ишланганлик даражасига эътибор қаратиши лозим.

Кўриб чиқиш қўйидагиларни қамраб олиши керак: бош, бўйин, елка, кўкрак, қўл мушакларининг барчаси, гавданинг олд қисми, кўкрак қафаси, қорин қисмдаги пресс, бел, сон, оёқлар, болдир ва товон. Орқа ҳолатлар учун ҳам шундай тартиб. Бунда ҳам юқори ва пастги трапеция кўринишидаги мушак, айлана ва курак мушак, бел мушак, думба мушаклари, соннинг орқа қисмидаги оёқлар икки бошли мушаклар гурухи, болдир ва товонларга эътибор қаратиши лозим. Турли мушаклар гурухини батафсил баҳолаш – таққослаш вақтида бўлиши керак. Бу эса ҳакамларга мушаклар шаклини, мустаҳкам ва техник ишланганлигини, иштирокчи шаклининг умумий мутаносиблигини баҳолашда ёрдам беради. Мажбурий ҳолатларни баҳолаш ҳакамга иштирокчиларнинг қайси бирида энг яхши мушаклар оғирлиги нуқтаи назаридан тананинг тузилиши, мутаносиб ривожланганлиги, мушакларнинг мустаҳкамлиги ва техник ишланганлиги борлигини аниқлашга ёрдам беради.

Эркаклар танатузилишни баҳолаш:

Эркаклар танатузилишни баҳолаш жараёнида умумий шакл ва турли мушаклар гурухи мухим аҳамият касб этади. Ҳакам атлетга ўзига ҳос ва классик танатузилиш томондан қарashi лозим. Ҳакам яхши ҳолат ва спорт формасига, тўғри анатомик тузилишига қарashi керак (Тананинг бутун қисми, елкаларнинг кенглиги, кўкракнинг катталиги, гавданинг тугилланган ва яхши пропорцияси, оёқнинг тўғрилиги, икс шаклда эмаслиги). Шунингдек, ҳакам, тери рангининг яхшилигига, терида жаррохлик ва бошқа шрамлар йўқлигига, доғлар, ҳусунбузарлар, яхши тўғирланган соchlар, келишган оёқларга ва товонга аҳамият қаратиши лозим. Агар ҳакам бир хил даражадаги икки ёки ундан ортиқ атлетлар ўртасида ўринни аниқлашда қийналса, у юқорида кўрсатилган жиҳатларда камчиликларни излаши керак. Бу эса ҳакамга спортчиларни ўринларга ажратишда ёрдам беради.

1. Икки бошли мушак олдинда (расмга қаранг)

Юз ҳакамларга, оёқ ва товонлар бир чизикда ва бир-бирига яқин турғани ҳолда, иштирокчи иккала қўлини елка даражасигача кўтариши ва тирсакларни букиши керак. Қўллар икки бошли мушакни яхши кўриниши учун қаттиқ қисилиши ва тортилиши керак. Бу ушбу ҳолатни баҳолаш учун асосий мушаклар гурухи ҳисобланади. Бундан ташқари, иштирокчи имкон борича бошқа мушакларни ҳам кўрсатишга ҳаракат қилиши лозим. Чунки ҳакам бутун танатузилишни умумий баҳолайди.

Энг аввало, ҳакам иккибошли мушакка қарайди (мушакларнинг тўлиқ ва хар томонлама ривожланганлиги), икки бошли мушакнинг олд ва орқа қисмлари ўртасидаги номутаносибликлар бор-йўқлигига аҳамият беради ва кейин елкалар, елка мушакларини кенглиги, кўкрак, бел қисмдаги пресс, сон ва болдир мушакларининг ривожланганлигини баҳолайди. Шунингдек ҳакам мушакларнинг мустаҳкамлигига, техник ишланганлигига ва умуман

баланслигига қарайди.

2. Кенг мушаклар олдинда (расмга қаранг)

Юз ҳакамлар жамоасига қараган, оёқ ва товонлар бир-бирига яқин турған ҳолда, иштирокчи кафтини очади ёки қисади ва елканинг паст қисмини ва қорин мушакларини таранг тортади ва кенг мушакларни кенгайтиради. Ҳудди шу пайтда, атлет бошқа олд мушакларни ҳам кўрсатишга ҳаракат қилиши керак. Атлетларга сон мушакларининг юқори қисмини кўрсатиш мақсадида плавкасини тортиш таъқиқланади.

Ҳакам дастлаб, атлетнинг кенг мушакларни очиб кўрсатиш, яъни V-шаклни ҳосил қила олиш қобилиятига қараши керак. Кейин ҳакам, бошидан оёғигача кўздан кечиради. Бунда у, дастлаб, танатузилишнинг умумий жиҳатларига, кейин, мушаклар турли гурухларининг янада батафсил жиҳатларига эътибор қаратади.



3. Икки бошли мушак-кўкрак ён томонга (расмга қаранг)



Атлет ушбу ҳолат учун “энг яхши” қўлни намойиш этиш мақсадида ўзи ҳоҳлаган тарафни танлаши мумкин. Атлет жюрига нисбатан ўнг ёки чап тарафида туради ва ҳакамга қараган йўналишини сақлаган ҳолда тўғри бурчак остида қўлини букади. Бармоқлар мушт ҳолига келтирилган бўлиши ёки билакни қаттиқ ўраб олиши керак. Ҳакамга яқин оёқ тиззаси букилган ва оёқнинг бармоқларига суюнган ҳолда бўлиши лозим. Кейин, спортчи, кўкрагини кенгайтиради ва қўлларини олдинга букади ҳамда имкони борича икки бошли мушакни кўрсатади. Шунингдек, у кучни оёқ бармоқларига тўплаган ҳолда сон мушакларини, сон икки бошли мушак гурухларини намойиш этади ва болдири мушакларини қисқаришини кўрсатади.

Ҳакам кўкрак мушакларига, қовурға ёйига, икки бошли мушакка, оёқ икки бошли мушакка ва болдири мушакларига алоҳида аҳамият қаратади ва бошидан оёғигача қараб чиқиб қарор қабул қиласиди. Бундан ташқари, ушбу ҳолат ижро этилганда, ҳакам, сонни ва болдири мушакларини ҳам баҳолайди, бу эса унга уларни таққослама ривожланишини кўриш орқали ажратишга ёрдам беради.

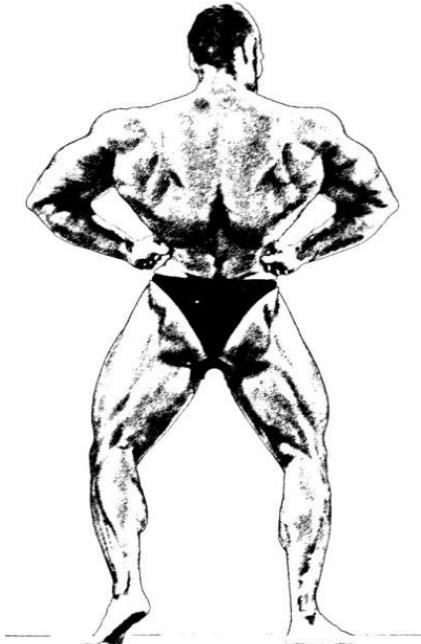
4. Икки бошли мушак орқада (расмга қаранг)



Орқа томон ҳакамга қараб тургани ҳолда, иштирокчи икки бошли мушак олдинда ҳолатидагидек қўлларини елка даражасигача кўтаради ва тирсакларини букади ва бир оёғини орқада қолдириб бармоқларга суюнади. У қўл мушакларини, шунингдек елка мушакларини, белнинг юқори ва паст қисмларини, сонни ва болдири мушакларини намойиш қиласиди.

Ҳакам, дастлаб, қўл мушакларини баҳолайди ва кейин, бошқа мушаклар гурухларини баҳолаш учун бошидан оёғигача қарайди. Қараб чиқиш бўйинни, дельта шаклдаги мушакларни, икки бошли мушакларни, учбошли мушакларни, трапеция шаклдаги ва думалоқ мушакларни, ташқи суяқ ва кенг мушакларни, думба, сон икки бошли ва болдик мушакларни ўз ичига олиши зарур. Ушбу ҳолат бошқа ҳолатларга қараганда ҳакамга мушакларнинг сифати ва қаттиқлигини, техник ишланганлигини ва умуман баланслиигини аниқлашга катта ёрдам беради.

5. Кенг мушаклар орқада (расмга қаранг)

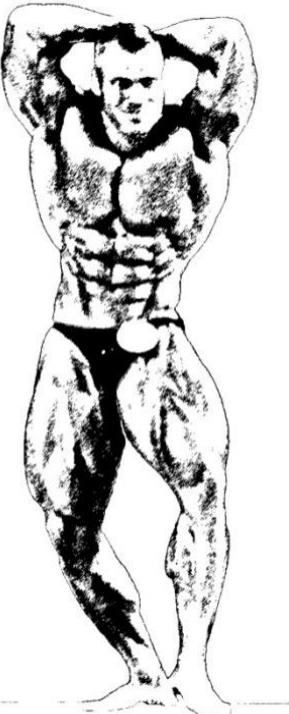


Орқа томонини ҳакамларга қаратгани ҳолда, спортчи, қўлларини белига қўяди ва тирсакларни кенг ёяди, бир оёғини орқада қолдиради ва бармоқларга суянади. Кейин, у, имкони борича кенг очиб ва болдир мушакларини кўрсатгани ҳолда оёқ бармоқларига кучни тўплаб кенг мушакларни намойиш этиши керак. Иштирокчи икки бошли мушак орқада ҳолатидаги каби болдир мушакларининг қарама-қарши тарафини ҳам кўрсатиши мумкин, бу эса ҳакамга болдир мушакларини хар томонлама баҳолашга ёрдам беради. Спортчига думба мушакларини ортиқча кўрсатиш мақсадида плавкани тортиш таъқиқланади. Ҳакам орқа кенг мушакларининг яхши очилганини ва унинг мушаклари мустаҳкамлигини баҳолайди ва бошидан оёғигача қараб қарор қабул қиласи.

6. Учбошли мушак ён томонда (расмга қаранг)



Атлет ушбу ҳолат учун “энг яхши” қўлни намойиш этиш мақсадида ўзи ҳоҳлаган тарафни танлаши мумкин. Ҳакамга нисбатан ўнг ёки чап томондан, атлет иккала қўлини орқа томонга йиғади, ёки бармоқларини букади ёки иккинчи билакини ушлайди. Ҳакамга яқин оёғини букади ва иккинчиси ерда туради. Атлет учбошли мушакларни намойиш этиши учун қўлларини олдинга кучли сиқади. У пресс мушакларини, сон ва болдир мушакларини кўрсатиш мақсадида кўкрак қафасини кўтаради. Даствор, ҳакам, учбошли мушакни баҳолайди ва баҳолашни бошидан оёғигача қараб кейин тугаллади. Шунингдек, ушбу ҳолатда, ҳакам, уларни батафсил таққослаш ва ажратиш нуқтаи назаридан сон ва болдир мушакларини ҳам баҳолаши мумкин.



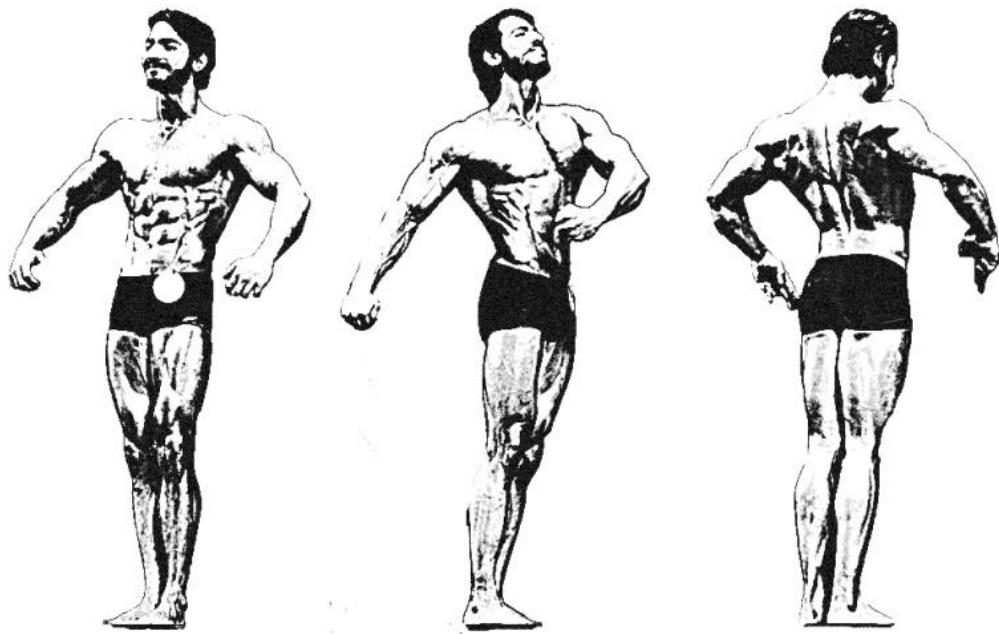
7. Қорин қисмдаги пресс ва сон (расмга қаранг)

Ҳакамга қараб тугани ҳолда, атлет қўлларини бошининг орқасигача кўтаради ва бир оёғини олдинга қўяди. Спортчи гавдани сал олдинга олган ҳолда “чиқариш/букин” орқали қорин қисмдаги пресс мушакларини намойиш этади. Ҳудду шу пайтда атлет олдинга қўйган оёғининг сон мушакларини кўрсатади. Ҳакам қорин қисмдаги пресс мушакларни баҳолайди ва кейин бошдан оёқгача барча танакўринишиларни баҳолайди.

Эркаклар атлет танатузилиш категориясида мажбурий ҳолатлар

Эркаклар танатузилишни баҳолаш

Атлет танатузилиш спортчилар учун спорт тури ҳисобланиб, у атлет ва эстетик танатузилишга кўпроқ эътибор бериб, мушаклар оғирлигини кам ривожлантиришни назарда тутади (бодибилдинг танатузилиш эмас). Баҳолаш вақтида спортчига “соғлом кўриниш, атлет танатузилиш, ўзига жалб қилувчи ташқи кўриниш” тарафдан қараш керак. Тана спорт машқлари орқали эришилган барча мушаклар тонусини ҳисобга олган ҳолда баҳоланиши зарур. Ҳакам, дастлаб, барча эркак спорт танакўринишини баҳолаши лозим. Ушбу баҳолаш бошдан оёқгача қараш орқали амалга оширилади ва бунда умумий физик ривожланишга эътибор қаратилади. Баҳолаш тана кўринишининг умумий таъсуротидан, мушакларнинг спорт нуқтаи назаридан ривожланганлиги; танатузилишнинг симметрик ва мутаносиб ривожланганлигидан бошланади.



Эркаклар атлет танатузилиш категориясидаги мажбурий ҳолатлари

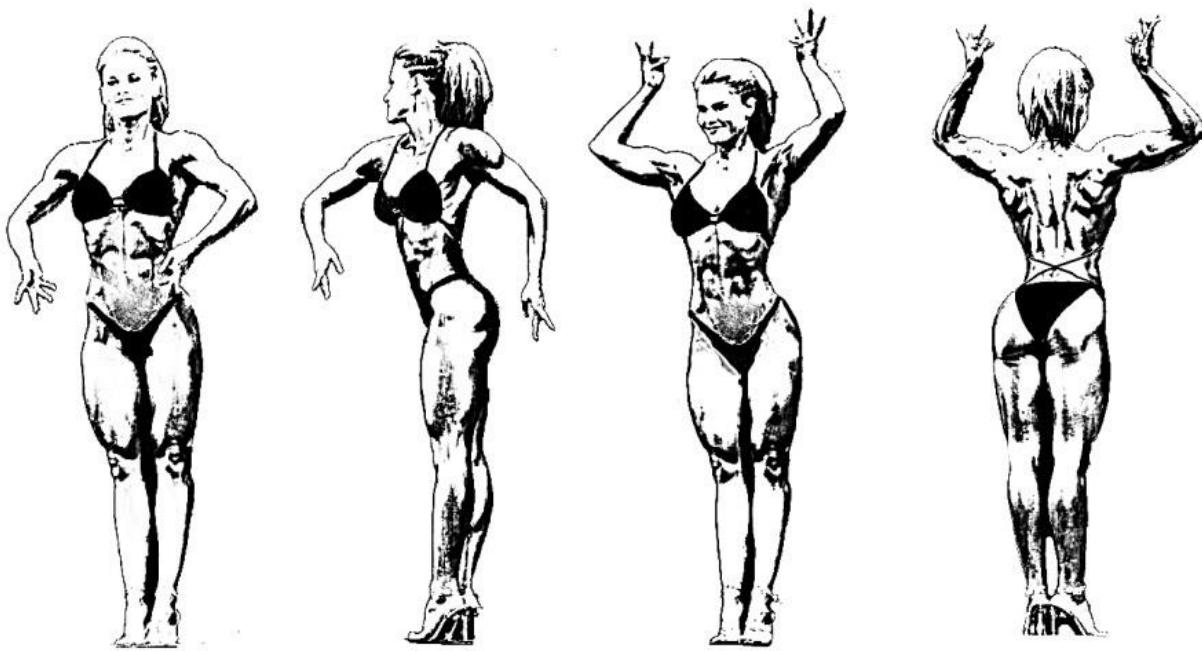
- Яримбурилиш ўнгга
- Яримбурилиш ўнгга
- Яримбурилиш ўнгга
- Яримбурилиш ўнгга
- Иккибошли мушак олдинда
- Кенг мушаклар олдинда
- Кўкрак ён томонга
- Иккибошли мушак орқада
- Кенг мушаклар орқада
- Учбошли мушак ён томонга
- Пресс-сон

Аёллар атлет танатузилиш категориясидаги мажбурий ҳолатлари

Аёллар атлет танатузилишни баҳолаш

Тана таркибидан ташқари, атлетика машқларини бажариш орқали эришилган мушаклар тонусининг умумий даражаси ҳам баҳоланиши керак. Мушаклар гурухи аёлларга ҳос ва майин бўлиши зарур. Танатузилишда мушакларнинг ортиқчалиги ва озғинлиги бўлмаслиги лозим, ёки чуқур мушак дефиниция ва сепарацияга эга бўлмаслиги керак. Агар танакўриниши жуда мушакли ёки озғин кўринишга эга бўлиши баллнинг пасайишига сабаб бўлади. Баҳолашда шунингдек, камчиликларга ва терининг тонусига ҳам аҳамият қаратилиши зарур. Спортчи томонидан тақдим этилаётган терининг ранги юмшоқ ва текис бўлиши ҳамда соғлом ташқи кўринишга эга бўлиши лозим.

Ҳакамлар баҳоси спортчининг барча намойишини, яъни саҳнада чиқиш қилишидан тортиб, уни тарқ этгунигача барча ҳолатларни ўзида қамраб олиши керак. Бутун намойиш вақтида эътибор атлет қанчалик атлетик тайёргарлик кўрганига ва ўзининг эътиборини қанчалик намойиш эта олганига қаратилиши зарур. Ҳакамлар бу спортнинг бодибилдинг тури эмаслигини инобатга олишлари керак. Спортчиларнинг мушаклари яхши шаклга эга бўлиши ва ортиқча ўлчамли бўлмаслиги лозим.



Мажбурий ҳолаттарни бажариш (қуидагига қаранг)

- Яримбурилиш ўнгга
 - Яримбурилиш ўнгга
 - Яримбурилиш ўнгга
 - Яримбурилиш ўнгга
 - Кўллар бошдан тепада, кафтлар очилган, ҳолат олдинда
 - Кўллар бошдан тепада, кафтлар очилган, ҳолат орқада
-

Фитнес ва Модель танатузилиш.

Фитнес танатузилишда иштирокчини қандай баҳолаш керак:

Ҳакамларга ФИТНЕС танатузилишни бодибилдингга ёки атлет танатузилишга ўхшаб баҳоланилмаслигини эслатишади. Мушакларнинг оғирлиги, мушакларнинг ажралиши ёки пархез сабабли озғинлик – агар атлет фитнес танатузилишни намойиш этаётган бўлса, булар номақбул ҳисобланади.

Умумий тушунча

Ҳакам саҳнада ўтказилган бутун бир вақт давомида иштирокчи ҳолати ва гавда тутишини эслаб туради ва ҳисобга олиб бориши керак. Иштирокчи дадилликни ва ўзига бўлган ишончини намойиш этиши зарур. Айниқса, бу иштирокчилар бир қатор бўлиб турганида ёки саҳна бўйича дефиле жараёнида ва бурилишларни баҳолаш вақтида жуда муҳим ҳисобланади.

Иштирокчилар саҳнада бўлишганида, ўзларининг танаси энг яхши кўринишда бўлиши учун улар ўзларининг мушакларини таранг ҳолда сақлаши лозим. Спортчининг эркин ҳолати қўйидагича бўлади: тўғри туриши, юзи ва нигоҳи тўғрига, елкалар орқага, кўкрак кўтарилиган, қорин тортилган, оёқлар бирга ва қўллар икки тарафда. Бурилишларнинг хар бир вақтида ҳудди шу қоидалар қўлланилади. Яна, гавда олдинга қараган, бош ва кўз олдинга, елкалар орқага, кўкрак кўтарилиган, қорин тортилган, оёқлар бирга ва қўллар икки тарафда бўлиши зарур.

Яримбурилишларни баҳолаш

Мусобақанинг ушбу қисмида иштирокчилар тартиб рақами бўйича саҳнага чиқишади ва бир қатор бўлиб турешади. Улар баҳолаш учун команда бўйича бурилишади, дастлаб ҳамма бирга, кейин 5 иштирокчидан ошмаган кичик груххларда, финалда эса фақат энг яхши 5 иштирокчи.

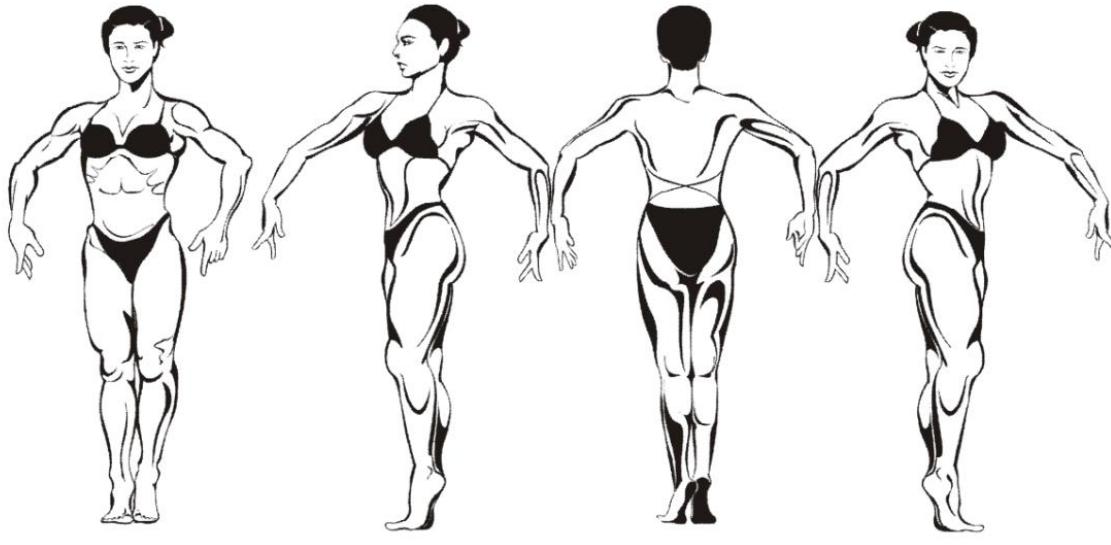
Дастлаб, ҳакам, танатузилишнинг умумий атлетик кўринишини баҳолайди. Ушбу баҳолаш яхлит ҳолда амалга оширилади ва бутун танакўриниши ҳисобга олинади. Баҳолаш танатузилиш тўғридасиги умумий таъсуротдан бошланади ва умумий танатузилишга, соз тузилиши ва эзга, мушакларнинг умумий ривожланганлигига, танатузилишнинг симметрик ва мутаноб ривожланганлигига, терининг ҳолатига ва тонусига ҳамда спортчининг ўзига бўлган ишончига, дадилликига ва нозик харакатларига эътибор қаратилади.

Танатузилиш спорт машғулотлари орқали эришилган умумий мушаклар тонуси даражасида баҳоланади. Мушаклар мустаҳкам, кам миқдорда ёғ бўлиши ва эгилувчан бўлиши керак. Танатузилиш кўп миқдордаги мушаклар бўлмаслиги ва улар бўртиб чиқмаган бўлиши зарур ҳамда чуқур мушак дефиницияга эга бўлмаслиги лозим. Ушбу ҳолатлар бўлганда баҳолашга (баллга) салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Баҳолаш жараёнида, шунингдек камчиликларга ва тери тонусига эътибор қаратилади. Терининг ранги майин ва соғлом ташқи кўринишга эга бўлиши керак. Спортчининг юз ва соchlари умумийликда бўлиши лозим.

Ҳакамлар томонидан баҳолаш спортчининг саҳнага чиқсан вақтидан бошлаб, уни тарқ этгунига қадар бўлган ҳолатларнинг барча кўринишларини ўз ичига олган бўлиши керак. Барча вақт ичida, фитнес танатузилиш категориясидаги иштирокчи “соғлом, спортга ҳос” ва ўзига жалб қилиш жиҳатларидан қаралиши лозим.

Бурилишларни амалга ошириш (расмга қаранг)



Woman Fitness Pose No: 1

Woman Fitness Pose No: 2

Woman Fitness Pose No: 3

Woman Fitness Pose No: 4

ЯККА ҲОЛДАГИ ЧИҚИШЛАРНИ БАҲОЛАШ:

Ушбу раундда спортчилар давомийлиги 90 сониядан ошмаган ўзи танлаган музикаси остида фитнес чиқиши амалга оширади. Ҳакам яна бир бор спортчини саҳнага чиққанидан саҳнани тарқ этгунигача бўлган вақтда унинг **“Умумий кўриниши”**ни баҳолаши керак. Ҳакамларга ушбу раунд давомида фақат фитнес чиқиши баҳолаш кераклиги ва физик кўрсаткичларга этибор бермаслик эслатилади. Ҳакамлар юқори суръатларда/тезлиқда бажарилган яхши тайёргарлик кўрилган ва бадиий чиқишлиарни ташлаши лозим. Шунга қарамасдан мажбурий харакатлар қатъий талаб этилмайди ва дастур ўз ичига қуидагиларни олиши керак:

- 1. Куч талаб этиладиган элементлар** – масалан, оёқларни кенг очган ҳолда қўлларни ерга тираб ёки бир қўл билан харакат (гимнастик харакатлар, яъни олдинга ёки орқага умбалоқ (салъто) ошиш, ўмбалоқ ва айланана шаклда думаламоқ куч – талаб этиладиган элементларга киритилмайди). Ушбу мусобақани баҳолашда умуман олганда уларни бажаришда куч талаб этиладиган харакатлар сони, уларнинг мураккаблик даражаси ва бадиийлиги ҳисобга олиниши лозим.
- 2. Гимнастик элементлар** – масалан, оёқларни баландга кўтариб харакатлантириш, бўйига кўндалангига шпагат. Ҳаракатларнинг эгилувчанлиги, мураккаблик даражаси ва умумий бадиий ифодаланганилиги ҳакамлар томонидан инобатга олиниши керак.
- 3. Акробатик элементлар** – масалан, сакраш, умбалоқ (салъто) ошиш ва акробатик сакраш.
- 4. Хореография** – ҳам статик ҳам динамик элементларни ўз ичига олади. Дастурости услуби спортчининг кийимига, музикага ва намойиш қилиш усулига мос бўлиши лозим. Эротик ҳаракатлардан ва/ёки имо-ишоралардан фойдаланишга рухсат этилмайди!
- 5. Бажаришнинг тезлиги ёки** суръати кардио тайёргарлик даражасини, сабр ва чидамлиликни намойиш этади. Масалан, Агар 2 та дастур бир хир турдаги ва бир хир сондаги куч талаб қиласиган элементлар ва эгилувчан ҳаракатларни ўз ичига олган

бўлса, ҳаракатни тўғри бажариш шароитида янада юқори суръатда ҳаракатни амалга ошириш янада қийин вазифа ҳисобланади.

Ҳакам ҳар доим алоҳида ҳаракатлар йиғиндисини эмас, “умумий кўриниш”ни баҳолаши керак. “Томошабоп” компонент – элемент мавжуд бўлиб, бунда спортчилар фитнес чиқишини ўзига ҳос ҳаракатлар билан янада бойитади. Бу – уларнинг юз ифодаси, харизмаси, жозибаси ҳамда ҳаракатлари суръати (ритми) ҳар бир иштирокчининг ўрнини якуний аниқлашда катта роль ўйнайди.

Модель танатузилиш категориясида иштирокчилар қандай баҳоланади:

Кириш:

Ҳакамларга бодибилдинг ёки фитнес танатузилиш категорияларини эмас, балки мотель танатузилиш категориясидаги мусобақаларни бошқариш (баҳолаш) кераклиги тўғрисида эслатишади. Шунинг учун, мушаклар катталиги/шакли, томирлар, мушакларнинг бўртиб чиққанлиги/ чуқур ишланганлиги спортчининг модель танатузилишни баҳолашда ҳисобга олинмайди ва булар балларни камайишига ҳам олиб келади.

Шунинг билан бирга, юқорида айтилган мушаклар ҳолатларини баҳолашга эътибор қаратиш мақсадида ҳакамлар умумий эстетик кўринишни баҳолашлари керак. Спортчилар жуда спорт кўринишига эга бўлишлари шарт эмас. Улар мутаносиблик, нозиклик ва ўзига ишонган ҳолда чиқиш қилишлари лозим. Танатузилишнинг гўзаллиги баҳолашнинг асосий меъзони ҳисобланади.

Баҳолаш:

Ҳакамлар атлетик ривожланишнинг умумий физик гўзаллиги, соғлом кўриниши, танадаги ёғ миқдорининг кам бўлишини баҳолаш билан бирга яна қўйидагиларга аҳамият қаратишади: аёл мушаклари тонуси, танатузилишнинг пропорцияси, эстетиклиги ва симметриклиги, спортчининг ҳаракатларига, ўзига ҳослигига ва умумий кўринишига аҳамият беришади. Энг аввало, ҳакамлар тананинг симметриклигини ва мушакларнинг ихчамлигини баҳолашлари керак. Кейин, умумий таъсуротни, ҳолатнинг нозиклигини ва саҳна ижросини баҳолайди. Бел қисмдаги прессни, оёқларни, думбаларни, дўстоналиқ асосида юз гўзаллиги ва латофатлилигини кўрсатиши лозим. Асосий эътибор соч кўринишига, макиаж ва аксессурларга қаратилиши лозим, бу эса умумий таъсуротни баҳолашда асосий жиҳат бўлиб ҳисобланади. Пропорционал ривожланмаган танакўриниши баллнинг пасайишига сабаб бўлади.

“Қум соат” кўринишидаги танатузилиш мақбул исобланади. Шишинқираган, шишган тана тузилиши ва шалвираган сонлар паст балл қўйилишига сабаб бўлади. Шунингдек, агар спортчи ушбу категория бўйича талаб қилинганидан жуда озғин бўлса ҳам балл камайтирилади. Келишган спорт мушаклари кўринишида бўлиши лозим.

Тананинг қўйидаги қисмларига алоҳида эътибор қаратилиши керак: елкаларга, қорин қисмдаги прессга, белга, қўлларга, думбага, сонга, тиззага, болдирга ва товонга. Баҳолана нисбатан пропорционал бўлиши зарур. Елкалар тос қисмга нисбатан кенг бўлиши лозим. Қўлларда кўринадиган қон томирлари ва жуда катта мушаклар бўлмаслиги керак. Тананинг пастги ва юқори қисмлари ўзаро мос кўриниши лозим. Тор тос ва тананинг пастги қисмига нисбатан жуда узун ёки қисқа гавда (торс) камчилик ҳисобланади. Сон болдирга нисбатан катта бўлиши талаб этилади. Келишган тизза, тўпик ва болдирни намойиш этиши зарур.

Ҳакам лавозимига номзодларни аттестациядан ўтказиш

Назарий қисм

Синовдан ўтказишнинг ушбу бўлимида ҳакам лавозимига номзод спорт турлари ва категориялари (вазн ва бўй, ёш ва жинс) асосида ЎзБФФда қабул қилинган умумий таркиблар бўйича унинг билимлари текширилади. Кейин мушак гурухлари анатомияси бўйича саволлар келади (умумий маълумотлар). Ундан сўнг, бодибилдинг ва фитнесда баҳолашнинг асосий меъзонлари бўйича билимлар текширилади:

Баҳолашнинг асосий мезонлари:

Классик бодибилдинг:

1. Мажбурий ва ихтиёрий ҳолат. Ҳолатларнинг батафсил баёни ва уларни ижро этиш тартиби. Атлетнинг тик ва эгилувчан қобилияtlарини баҳолаш. Бадиий ифода ва реквизитдан фойдаланиш.
2. Танатузилишнинг миқдорий ҳусусиятлари. Мушак оғирлиги бўйича категория атлетларини гурухларга ажратиш. Пропорция (мушаклар гурухларини таққослаш). Симметрия (тананинг шакли ва чап ва ўнг томонларининг мослик даражаси). Баланс (тананинг юқори ва пастги қисмлари нисбати).
3. Танатузилишнинг сифат ҳусусиятлари. Мушакларнинг бўртиб чиқиши бўйича атлетларни гурухларга ажратиш. Таърифлаш (Дефиниция) ва ажратиш (сепарация), ушбу ҳусусиятларнинг асосий фарқлари. Қон томир кўриниши (венага оид).
4. Атлет формасининг косметик ҳусусиятлари. Соч турмаги, анатомик дефектлар, жаррохлик излари (доғлар, теридаги бурмалар, туғма доғлар ва б.). пластик протезлар ва имплантация белгилари. Татиуровка ва танадаги бошқа предметлар (пирсинг, браслет, цеп ва б.). Палвкалар. Талаб қилинган рангдаги, шаклдаги ва ёрқинликдаги грим (атр-упа).
5. Расм бўйича баҳолаш. Расм бўйича атлетнинг танатузилиш ва қадди қоматини таҳлил қилиш. Устунлик ва камчиликлар.

Атлетик танатузилиш:

1. Ушбу категорияда танатузилишни баҳолашнинг ўзига ҳослиги ва асосий фарқлари. Бўй ва вазн меъzonлари, чиқиш қилиш учун кийим ва музика.

Модель танатузилиш:

1. Ушбу категорияда танатузилишни баҳолашнинг ўзига ҳослиги ва асосий фарқлари. Бўй ва вазн меъzonлари, чиқиш қилиш учун кийим ва музика.

Фитнес, спорт ва спортнинг бошқа турлари:

1. Умумий маълумотлар.

Амалий қисм.

Назарий қисмни муваффақиятли топширгандан кейин, ҳакам лавозимига номзод синовнинг охирги босқичидан ўтиши керак, яъни тез орада ўтказиладиган

мусобақанинг саралаш босқичини норасмий ҳакам сифатида баҳолаш жараёнида иштирок этади. Агар номзоднинг баҳоси расмий ҳакамлар жамоаси баҳоларига мос келадиган бўлса, мусобақанинг бош ҳаками қарорига асосан у расмий ҳакамлар жамоаси таркибида финал босқични баҳолашда иштирок этиш ҳуқуқини қўлга киритади.

Мусобақаларни баҳолаш натижалари сархисоб қилингандан кейин, ҳакамлар жамоаси раиси ва аттестиция комиссияси раиси ҳулосаларига асосан ҳакамларнинг умумий рўйхатига янги ҳакам қўшиш тўғрисида қарор қабул қилинади ва унга ҳакам паспорти билан ҳакамлик ваколати берилади.
