

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ПРАВИЛА НОМИНАЦИИ ВЕЛНЕС-ФИТНЕС

Введение

Спортивная номинация Велнес-фитнес была официально признана новой спортивной дисциплиной Исполнительным советом IFBB и Конгрессом IFBB 04 ноября 2016 года (Бенидорм, Испания). Эта номинация предназначена для женщин с несколько большей массой тела в области бедер и ягодиц.

Правила

Категории:

Соревнования по Велнес-фитнес проводятся в следующих 4-х ростовых категориях:

- до 158 см,
- до 163 см,
- до 168 см,
- выше 168 см.

На соревнованиях среди юниорок в Велнес-фитнес, в настоящее время, существуют следующие категории:

- от 16 до 20 лет включительно: одна открытая категория,
- от 21 до 23 лет включительно: одна открытая категория.

На соревнованиях по мастерам – Велнес-фитнес среди женщин - существуют следующие категории:

- от 35 до 39 лет включительно: одна открытая категория,
- от 40 до 44 лет включительно: одна открытая категория,
- 45 лет и старше: одна открытая категория.

Категория может быть запущена в том случае, если в ней участвует не менее 5 спортсменок. Если менее 5 спортсменок, категория может быть объединена со следующей более высокой ростовой категорией, где это возможно.

Переходы в другие категории (кроссоверы)

Участницы, выступающие в категории Велнес-фитнес, могут также участвовать в категории Фит-модель на том же соревновании, если они соответствуют определенным требованиям, обязательным в этой категории.

Раунды

Соревнования Велнес-фитнес состоят из следующих раундов:

1. Отборочный раунд - отбор 15-ти лучших.
2. Финальный раунд - индивидуальная презентация "I-walking" и сравнение в четырёх поворотах.

Отборочный раунд

Общие положения:

Все участницы несут личную ответственность за обеспечение того, чтобы они присутствовали на сцене и были готовы к соревнованиям, когда их категория будет вызвана на сцену, в противном случае они могут быть сняты с соревнований.

Процедуры отборочного раунда

Отборочный раунд проводится, если в категории более 15 участниц. При необходимости, главный судья может уменьшить количество спортсменок, прошедших квалификацию в полуфинал до 10 или увеличить это число до 17. В таких случаях отборочный раунд проводится при наличии более 10 и 17 участниц соответственно.

Отборочный раунд будет проводиться следующим образом:

Весь состав выводится на сцену по порядку номеров в одну линию или две линии, если это необходимо. Состав участниц делится на две группы одинакового размера и размещается на сцене так, чтобы одна группа находилась слева от сцены, а другая - справа от сцены. Центральная часть сцены оставлена открытой для сравнения.

В численном порядке и группами, не более десяти участников, одновременно каждая группа направляется в центральную зону сцены для выполнения четырех поворотов.

Примечание 1:

Участницы не должны жевать резинку или какие-либо другие продукты во время выступления.

Примечание 2:

Участницы не должны пить никаких жидкостей во время выступления на сцене.

Желтая и красная карточки

Спортсменка, которая, несмотря на предварительное предупреждение главного судьи, неправильно выполняет поворот или принимает позу, получит желтую карточку. Если она продолжит в том же духе, то судья поднимает красную карточку и, по результатам этого раунда, участница опустится на одно место ниже в итоговом протоколе.

Выполняя поворот вперед и поворот назад, широчайшие мышцы спины должны быть расправлены естественным образом, без максимального сокращения, характерного для позирования в бодибилдинге.

По завершении четырёх поворотов, вся категория будет преобразована в одну линию в числовом порядке, прежде чем покинуть сцену.

Соревновательный костюм:

Соревновательный костюм для бикини должен соответствовать следующим критериям:

Бикини должен быть непрозрачным, состоящим из двух частей.

Цвет, ткань, текстура, орнамент и фасон бикини, а также цвет и фасон туфель на высоких каблуках будут оставлены на усмотрение участниц, за исключением случаев, указанных ниже.

Толщина подошвы туфель на высоком каблуке может составлять не более 1 см, а высота шпильки - не более 12 см. Обувь на платформе не допускается.

Нижняя часть бикини должна покрывать минимум 1/3 большой ягодичной мышцы и всю лобную область. Бикини должно быть в хорошем вкусе. Использование струн строго запрещено.

Одежда будет проверена во время официальной регистрации спортсмена.

За исключением обручального кольца, браслетов и серег, украшения носить не разрешается. Участницы не должны носить очки, часы, парики или искусственные средства для улучшения фигуры, за исключением грудных имплантатов. Импланты или инъекции жидкостей, вызывающие изменение естественной формы любых других частей или мышц тела, строго запрещены и могут привести к дисквалификации участницы.

Использование средств для загара и бронзаторов, которые можно стереть, не допускается. Если загар стирается простым вытиранием, спортсменке не будет разрешено выходить на сцену. Можно использовать искусственную краску для тела и средства для автозагара. Профессиональные методы загара для соревнований (аэрографический загар, аэрозольный загар в салоне) могут быть использованы, если они применяются профессиональными компаниями и квалифицированным персоналом. Блестки, блестящий металлический жемчуг или золотая окраска запрещены, независимо от того, наносятся ли они в составе лосьона для загара и/или крема или наносятся отдельно, независимо от того, кто нанес их на тело участницы.

Чрезмерное нанесение масла на тело строго запрещено; однако масла для тела и увлажняющие кремы можно использовать в умеренных количествах.

Главный судья или уполномоченное им должностное лицо будет иметь право принять решение, соответствует ли одежда участницы критериям, установленным в Правилах, и приемлемому стандарту эстетики. Спортсменка может быть дисквалифицирована, если одежда им не соответствует.

Подсчет очков в отборочном раунде

Во время отборочного раунда судьи будут оценивать общее телосложение на предмет пропорциональности, симметрии, баланса, формы и тона кожи.

Подсчет очков в отборочном раунде будет происходить следующим образом:
Если участниц более 15, судьи выберут 15 лучших, поставив "X" рядом с их номерами.

15 лучших участниц пройдут в финальный раунд. При необходимости главный судья может уменьшить количество спортсменок, прошедших квалификацию в финал до 10 или увеличить это число до 17. В таких случаях отборочный раунд проводится при наличии более 10 и 17 участниц соответственно.

Финальный раунд

Отборочный раунд может не проводиться, если в категории 18 или менее участниц. Решение будет принято главным судьей.

Процедуры для финального раунда будут следующими:

Лучшие финалистки будут вызваны на сцену, одна за другой, по порядку номеров, и будут выполнять проходку:

- Участница проходит в центр сцены, останавливается и выполняет четыре различные позиции по своему выбору.
- Затем участница проходит на заднюю часть сцены.

С целью экономии времени, процедура проходки может выполняться каждой участницей уже после того, как все участницы выстроятся на сцене.

Весь состав выводится на сцену в числовом порядке и в одну линию. Каждая финалистка будет представлена по номеру, имени и фамилии.

Состав будет разделен на две группы одинакового размера и будет расположен на сцене так, чтобы одна группа находилась слева от сцены, а другая - справа от сцены. Центральная часть сцены будет оставлена открытой для сравнения.

В численном порядке и группами не более 8-ми участниц одновременно каждая группа будет направлена в центральную зону сцены для выполнения четырех поворотов. Выполняя каждый поворот, участницы должны стоять неподвижно. Эта первоначальная группировка участниц и выполнение четырёх поворотов предназначены для того, чтобы помочь судьям определить, какие участницы примут участие в последующих сравнениях.

Все судьи представляют свои индивидуальные предложения для первого сравнения пяти лучших спортсменок главному судье. На их основе главный судья сформирует первое сравнение. Количество сравниваемых спортсменок будет определено главным судьей, но одновременно будет сравниваться не менее трех и не более восьми спортсменок. Затем судьям может быть предложено представить индивидуальные предложения для второго сравнения следующих пяти спортсменок, включая участниц, занявших места в середине группы. Главный судья формирует второе и последующие сравнения до тех пор, пока все участницы не будут сравнены хотя бы один раз. Общее количество сравнений будет определено главным судьей.

Все индивидуальные сравнения будут проводиться в центре сцены.

В первом сравнении, для более объективной оценки, участниц следует поменять местами и сравнить еще раз.

По завершении последнего сравнения все участницы вернутся в линию по порядку номеров, прежде чем покинуть сцену.

Если при подсчете баллов получается ничья, то места распределяются методом относительного размещения.

Примечание: Процедура «Метода относительного размещения»:

Оценки каждого отдельного судьи для спортсменок, набравших одинаковое количество баллов, будут сравниваться по столбцам, при этом точка ставится поверх номера для спортсменки, занявшей более высокое место. Все девять оценок обычных судей (за исключением альтернативных судей) будут включены в расчеты. Количество точек будет подсчитано для каждой из спортсменок, набравших одинаковое количество баллов. Спортсменка, набравшая большее количество точек (побед), получит высшее место.

Оценка раунда

Оценка первого раунда:

Оценка должна учитывать все телосложение. Оценка, начиная с общего впечатления о телосложении, должна учитывать прическу; общее развитие и форму тела; сбалансированного и симметрично развитого, спортивного телосложения; состояние кожи и тон кожи; способность спортсменки преподнести себя с уверенностью, достоинством и грацией. Вертикальные пропорции тела должны быть правильными, однако горизонтальные пропорции должны показывать немного большую массу тела в области ягодиц и бедер.

Телосложение должно оцениваться по уровню общего тонуса тела, достигнутого благодаря спортивным нагрузкам и диете. Части тела должны иметь красивый и упругий вид с уменьшенным количеством жира, подобно тому, как это демонстрируют спортсмены, в номинации Фитнес-бикини. Телосложение не должно быть чрезмерно мускулистым и не должно иметь явной мышечной дефиниции и/или стрий. Любая участница, которая демонстрирует эти особенности, должна быть оценена ниже.

При оценке также следует обратить внимание на подтянутость и тонус кожи. Тон кожи должен быть ровным и здоровым на вид, без целлюлита. Прическа и макияж должны дополнять общее впечатление.

Оценка судьей телосложения спортсменки должна включать в себя всю презентацию спортсменки - с момента ее выхода на сцену до момента, когда она уходит со сцены. В любом случае, участница Велнес-фитнес должна рассматриваться с акцентом на “здоровое и подтянутое” телосложение в привлекательно представленном общем виде.

Судьям напоминает, что это не соревнование по Бодифитнесу. У спортсменок должна быть атлетичная форма мышц, но не разделение, четкость, очень низкий уровень жира в организме, сухость или плотность, которые наблюдаются на соревнованиях по Бодифитнесу.

Судьям следует помнить, что это не конкурс Бодифитнеса или женского Классического бодибилдинга. У участниц должна быть форма мышц, но не:

- разделение,
- дефиниция,
- очень низкий уровень жира в организме,
- сухость или плотность, которые наблюдаются на соревнованиях по Бодифитнесу,
- размер и качество мышц, которые можно увидеть на соревнованиях по женскому Классическому бодибилдингу.

Любая участница, которая демонстрирует эти особенности, должна быть оценена ниже.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

ОПИСАНИЕ ПОЗ В НОМИНАЦИИ ВЕЛНЕС-ФИТНЕС.

Введение:

Судьям настоятельно напоминает, что они судят соревнования по Велнес-фитнес. Мускулистость, венозность, рельефность и разделение мышц, сухость и/или чрезмерная худоба не будут считаться приемлемыми, если их демонстрирует участница соревнований по Велнес-фитнес.

Номинация велнес-фитнес предназначена для женщин, предпочитающих мускулистое телосложение без разделения мышц, атлетичное и эстетичное, с немного большей массой тела, чем в Фитнес-бикини, особенно в области бедер и ягодиц. С этой точки зрения, Велнес-фитнес находится где-то между Фитнес-бикини и женским Классическим бодибилдингом.

Судьям напоминают, что необходимо обращать внимание на осанку и позу участницы, когда она находится на сцене. Общий образ должен демонстрировать уравновешенность, женственность и уверенность в себе. Это особенно актуально, когда спортсменка выполняет проходку в финале, стоя в линии и во время сравнения в обязательных позах. Когда участницы стоят в линии, их следует предостеречь от принятия напряженной позы, демонстрирующей мускулатуру.

Расслабленная поза в линии означает, что спортсменка будет

- стоять прямо, лицом к судьям, одна рука лежит на бедре, вес тела перенесен на одну ногу. Вторая рука висит сбоку. Голова и глаза направлены вперед, плечи назад, грудь выпячена, живот втянут.

• **Фронтальная поза:** участницы должны стоять, положив одну руку на бедро, центр тяжести должен быть смещен на 1 ногу. Стоять в симметричном положении с опорой на 2 ноги неправильно. Участнице, стоящей в таком положении, главный судья должен сделать предупреждение и показать желтую и красную карточки. При невыполнении требования участница может быть даже удалена со сцены.

• **Поворот направо:** участницы должны выполнить первый поворот на четверть вправо. Они будут стоять левым боком к судьям, слегка повернув верхнюю часть туловища в сторону судей и глядя лицом на судей. Правая рука лежит на правом бедре, левая

рука опущена и слегка отведена от центральной линии тела, левое бедро слегка приподнято, левая нога (ближайшая к судьям) слегка согнута в колене, левая ступня опирается на пальцы ног вблизи центральной линии тела.

- **Поворот спиной:** участницы выполняют следующий поворот на четверть вправо и встают спиной к судьям. Они будут стоять прямо, не наклоняя верхнюю часть тела вперед. При этом одна рука лежит на бедре, а одна нога слегка отведена в сторону и вес тела смещен на опорную ногу. Вторая рука свисает вдоль тела, слегка отведена в сторону, с открытой ладонью и прямыми, эстетически оформленными пальцами. Участницам не разрешается поворачивать верхнюю часть тела к судьям, и они должны быть обращены лицом к задней части сцены все время во время сравнения. Не допускается стоять с опорой на двух ногах. Участнице, стоящей в таком положении, главный судья должен сделать предупреждение и показывать желтую и красную карточки. При невыполнении требования участница может быть даже удалена со сцены.

- **Три шага вперед:** по команде главного судьи или судьи комментатора участницы должны пройти 3 шага вперед, к задней части сцены, а затем остановиться и выполнить позу спиной к судьям. Три шага вперед выполняются участницами по решению судейской коллегии.

- **Поворот направо:** участницы должны выполнить поворот направо. Они будут стоять правым боком к судьям, слегка повернув верхнюю часть туловища в сторону судей и глядя лицом на судей. Левая рука лежит на правом бедре, правая рука опущена и слегка отведена от центральной линии тела, правое бедро слегка приподнято, правая нога (ближайшая к судьям) слегка согнута в колене, левая ступня опирается на пальцы ног вблизи центральной линии тела.

- **Четверть оборота вперед:** участницы выполняют последний поворот направо и принимают фронтальную позу.

- **Три шага вперед:** по команде главного судьи или судьи комментатора участницы проходят 3 шага вперед, к передней части сцены, а затем останавливаются и принимают фронтальную позу.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

КАК ОЦЕНИВАТЬ ВЕЛНЕС-ФИТНЕС.

Оценка должна учитывать все телосложение в целом. Оценка, начинающаяся с общего впечатления о телосложении, должна учитывать волосы, макияж и лицо, общее развитие и форму тела; представление о сбалансированном, пропорционально и симметрично развитом телосложении; состояние кожи и тон кожи; и состояние спортсменки, способность преподнести себя уверенно, женственно и грациозно.

Поскольку развитие мускулатуры и качество мышц не оценивается, судьи должны отдавать предпочтение спортсменкам с гармоничным женским телосложением, хорошей осанкой, правильным анатомическим строением (включая каркас тела,

правильные изгибы позвоночника, конечности и туловище в хорошей пропорции, прямые ноги, не косолапые). Горизонтальные пропорции (бедра и талия к ширине плеч) могут благоприятствовать женщинам с немного большими бедрами и ягодицами. Вертикальные пропорции (длина ног к длине верхней части тела) являются одним из ключевых факторов.

Телосложение следует оценивать по уровню общего тонуса тела, достигнутого благодаря занятиям спортом и диете. Тело должно иметь красивый и упругий вид с уменьшенным количеством жира, подобно тому, как это демонстрируют участницы соревнований по Фитнес-бикини. Телосложение не должно быть ни чрезмерно мускулистым, ни чрезмерно худым.

Не должно иметь выраженного разделения мышц. Участницы, чье телосложение, которое считается слишком мускулистым, слишком жестким, слишком сухим или слишком худым, должны быть поставлены ниже.

При оценке также следует обратить внимание на упругость и тонус кожи. Тон кожи должен быть ровным и здоровым на вид, без целлюлита. Прическа и макияж должны дополнять "полный комплект", представленный спортсменкой.

Оценка судьей телосложения спортсменки должна включать в себя всю презентацию спортсменки, начиная с момента, когда она выходит на сцену, и заканчивая моментом, когда она уходит со сцены. Форму участниц Велнес-фитнес следует оценивать, обращая особое внимание, на здоровое и подтянутое телосложение, в привлекательной презентации.

Судьям напоминает, что это не соревнование по Бодифитнесу. Участницы должны иметь хорошую форму своих мышц, но не дефиницию, четкость, очень низкий уровень жира в организме, сухость или жесткость, которые наблюдаются на соревнованиях по Бодифитнесу. Любая участница, которая демонстрирует эти особенности, должна быть поставлена ниже.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ И ОЦЕНИВАТЬ ПРОХОДКУ.

Проходка выполняется следующим образом:

- Участница проходит в центр сцены, останавливается и выполняет четыре различные позиции по своему выбору.
- Затем участница проходит к задней части сцены.

Судьи будут оценивать каждую участницу по тому, насколько хорошо они демонстрируют свое телосложение в движении. Участницы должны оцениваться по тому, грациозно ли они ведут себя во время ходьбы к сцене и вдоль нее. Темп, элегантность движений, жестов, "зрелищность", индивидуальность, харизма, сценическое мастерство и обаяние, а также пластика должны сыграть свою роль в итоговой оценке каждой участницы.