МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ БОДИБИЛДИНГА И ФИТНЕСА (ИФББ)
ПРАВИЛА ИФББ/ФББР
РАЗДЕЛ СМЕШАННЫЕ ПАРЫ

Категории:

Существует одна открытая категория в соревнованиях мешанные пары. Смешанная пара может состоять из мужчины-бодибилдера или мужчины классического бодибилдера или мужчины из номинации атлетик (классик физик), с атлетом категории Классический бодибилдинг женщины (Women's Physique). Участие спортсменов женского бодифитнеса или акробатического фитнеса также возможно, однако они должны учитывать, что их телосложение будет оцениваться в соответствии с критериями категории Классический бодибилдинг женщины (Women's Physique).

Раунды:

2. Раунд 1 обязательное позирование (сравнение пяти обязательных поз).
3. Раунд 2 произвольное позирование (Свободное позирование - 90 сек.)

Форма одежды для позирования во всех раундах

Одежда для позирования должна соответствовать следующим требованиям:
1. Мужчины должны быть одеты так же, как и в мужском бодибилдинге: одноцветные, непрозрачные плавки для позирования. Цвет, ткань, текстура и стиль плавок оставляется на усмотрение спортсмена. Плавки должны закрывать минимум 3⁄4 ягодичной мышцы. Передняя часть должна быть закрыта, а боковые части плавок должны быть шириной не менее 1 см. Использование набивки в любом месте плавок запрещено.
2. Женщины будут одеты так же, как и в женской номинации:
- Бикини должно быть обычным непрозрачным, состоящим из двух частей.
- Цвет, ткань, текстура, орнамент и стиль бикини останутся на усмотрение спортсменки.
на усмотрение спортсменки, за исключением случаев, указанных ниже.
- Нижняя часть бикини должна закрывать минимум 1⁄2 часть ягодиц и максимальную часть лобной области.
области. Бикини должно быть выполнено в хорошем вкусе. Стринги строго запрещены. Обувь запрещена

Правила

Правила позирования для мужчин и женщин также применяются к смешанным парам, однако судьи будут отдавать предпочтение плавкам и бикини, сочетающимся и дополняющим друг друга, которые подчеркивают телосложение смешанных пар и их внешний вид как единого целого. Оба члена каждой смешанной пары должны носить одинаковые номера, приколотые к левой стороне плавок или бикини. Если имеется только один комплект номеров, номер должен носить участник-мужчина.

За исключением обручального кольца, мужчины не должны носить обувь, очки, часы, браслеты, подвески, ожерелья, браслеты, серьги, парики, отвлекающие украшения или искусственные приспособления для улучшения фигуры. Женщины могут иметь браслеты и серьги.
За исключением имплантатов женской груди, имплантаты или инъекции жидкости, вызывающие изменение естественной формы любых других частей или мышц тела, строго запрещены и могут привести к дисквалификации участницы. Использование реквизита строго запрещено.

Главный судья IFBB или уполномоченное им должностное лицо имеет право принимать решение, соответствует ли наряд спортсмена критериям, установленным Правилами, и приемлемым стандартам эстетики. Пара может быть дисквалифицирована, если наряд не соответствует им.

Раунд 1 обязательное позирование

В это время судьи будут оценивать общее телосложение обоих партнеров на предмет пропорций, симметрии, размера и качества мышц (плотность, разделение), а также цвет кожи. Пара также будет оцениваться как единое целое, при этом особое внимание будет уделено тому, насколько хорошо их индивидуальное телосложение дополняет друг друга и насколько хорошо они двигаются в унисон.

В порядке возрастания номеров и в группах, состоящих не более чем из трех пар одновременно, каждая группа будет направлена в центр сцены для выполнения следующих начальных пяти Обязательных поз:
1. двойной бицепс спереди
2. грудь сбоку
3. двойной бицепс сзади
4. трицепс сбоку
5. пресс и бедро

Правила оценки раунда 1

Судья будет оценивать каждую смешанную пару как единое целое. Те, чье телосложение соответствует, гармонирует и дополняет друг друга, получат более высокие места, чем смешанные пары, чье телосложение заметно несходно и несбалансировано, как в случае с высоким эктоморфным мужчиной и невысокой мезоморфной женщиной, или наоборот.
Этот фактор будет иметь значение и во втором раунде. Если оба партнера используют схожие позы и движения конечностей, как в обязательных позах, более высокие места будут присуждаться за большую точность в достижении идентичных линий.
Сценическая презентация имеет огромное значение, при этом необходимо подобрать соответствующие костюмы для позирования и загар. Хорошая презентация пары может произвести впечатление на судей своей способностью двигаться, сочетаться и работать вместе как единое целое.

Раунд 2 произвольное позирование следует сразу за Раундом 1.
Раунд 2 будет проходить следующим образом:

Каждая из пар, в порядке убывания, исполнит позирование под музыку по своему выбору, максимум 90 секунд.
Использование реквизита запрещено.
костюмы для Раунда 2 должны соответствовать тем же критериям, что и для первого раунда.
Судьи будут оценивать каждую пару по тому, насколько хорошо они демонстрируют свое телосложение под музыку. Судья будет следить за плавностью, артистизмом и хорошей хореографией, которая может включать любое количество поз, но обязательные позы должны быть включены. Пара также должна делать паузы, чтобы продемонстрировать развитие мускулатуры.
Напоминаем судьям, что во время этого раунда они оценивают 50% телосложения и 50% техники.

Правила оценки раунда 2

Пары будут позировать под собственную музыку в течение максимум 90 секунд и представлять отшлифованную, зрелищную программу, где каждый спортсмен двигается как единое целое с плавными переходами от одной позы к другой. Судьи должны обратить внимание на хорошо поставленную, отточенную и креативную программу, исполненную в ровном, устойчивом темпе/скорости. Программа должна демонстрировать телосложение и мускулатуру каждого спортсмена, а также включать обязательные позы. Пара также должна включать периодические паузы, чтобы показать развитие мускулатуры.