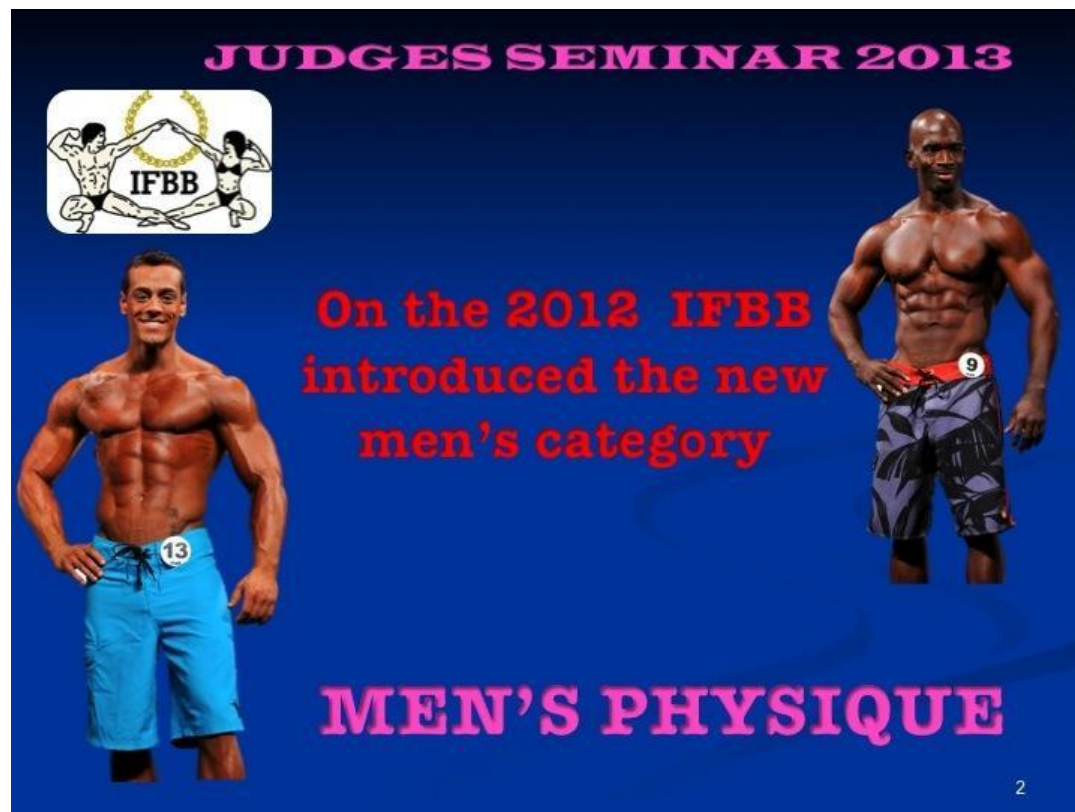


В 2012 году IFBB ввела новую мужскую номинацию:  
**«пляжный бодибилдинг» (men's physique).**

Она направлена для мужчин, которые используют силовые тренировки, поддерживают себя в форме, соблюдают здоровую сбалансированную диету, но предпочитают развивать меньше мышечных объемов, но все же иметь спортивное и эстетическое телосложение .



## РОСТОВЫЕ КАТЕГОРИИ

В пляжном бодибилдинге в настоящее время существует две категории: **178см и св.178см** со следующими весовыми/ростовыми критериями для участников:

### до и включительно 170см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 0кг) *например: при росте 170см max вес 70кг*

### до и включительно 174см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 2кг) *например: при росте 172см max вес 74кг*

### до и включительно 178см


максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 3кг) *например: при росте 175см max вес 78кг*

### свыше 178см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 4кг) *например: при росте 180см max вес 84кг.*

- 4а. Спортсмены ростом свыше 190 см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 5кг) *например: при росте 191см max вес 96кг.*




**JUDGES SEMINAR  
MEN'S PHYSIQUE**

**AGE AND BODY HEIGHT CATEGORIES**

OPEN AGE CLASS (OVER 16 YEARS OLD)

BODY HEIGHT CATEGORIES:



Up to & incl. 178cm  
Over 178cm

3

# ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Раунд отбора (если в категории больше 15 участников).


Все участники становятся в линию по порядку номеров, затем по команде комментатора, в группах по 5 человек, выполняют повороты на 90 градусов (*лицом к судьям, левым боком к судьям, спиной к судьям, правым боком к судьям, лицом к судьям*). После этого участники покидают сцену. Судьи определяют 15 сильнейших.

## Раунд 1.

Во время объявления комментатором номера, имени, страны, города, клуба и пр., каждый спортсмен выходит на середину сцены, останавливается, и становится лицом к судьям. Затем разворачивается и принимает позу «спиной к судьям». Затем снова поворачивается лицом к судьям. После этого становится на задний план сцены.

## Вторая часть раунда 1 - «Сравнения».

Затем участники вызываются выполнять повороты на 90 градусов (*лицом к судьям, левым боком к судьям, спиной к судьям, правым боком к судьям, лицом к судьям*) по запискам судей (не более 6 человек одновременно).



**JUDGES SEMINAR  
MEN'S PHYSIQUE**


**CONTEST ORDER:**

**PREJUDGING:**

- **ELIMINATION ROUND** (Over 15 athletes)
- **ROUND 1** :Half Turns  
- (top 15 athletes)

**FINALS:**

- **ROUND 2** : Half Turns  
one by one and  
in group of 6 athletes



4

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОСТЮМ ДЛЯ ВСЕХ РАУНДОВ

Пляжные шорты, которые должны соответствовать следующим критериям:

1. длина шорт – на уровне середины колена
2. материал и цвет на выбор участника
3. не допускаются обтягивающие шорты или шорты из лайкры
4. участники выступают без обуви.

Требования к внешнему виду:

- любые украшения и аксессуары запрещены
- для тела и для лица разрешается использование только официально разрешенного грима
- театральный грим ЗАПРЕЩЕН



**JUDGES SEMINAR  
MEN'S PHYSIQUE**

**ATTIRE for Eliminations ,Semifinale and Final:**

**-The attire for all rounds is board shorts,which must conform to the following criteria:**

- 1.Material and colour of the athlete's choice**
- 2.No thight, lycra style shorts are allowed!!!**
- 3.No footwear**
- 4.No jewellery or other accessories**



5

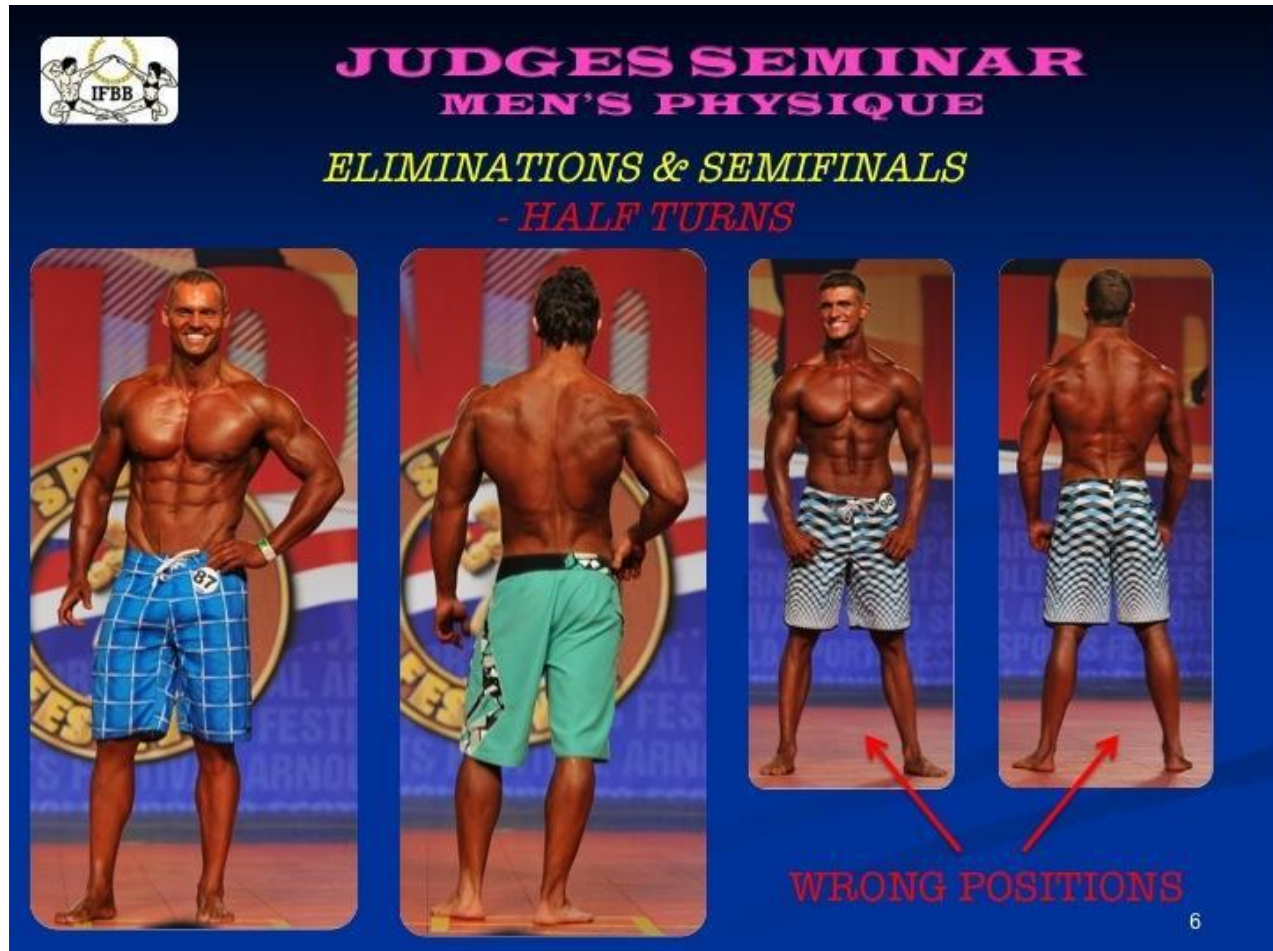
## ОПИСАНИЕ ПОВОРОТОВ НА 90 ГРАДУСОВ

Спортсмен принимает свободную позу, лицом к судьям, левым боком к судьям, спиной к судьям, правым боком к судьям, лицом к судьям, при этом одна рука на поясе, другая опущена вдоль тела.

**ФРИВОЛЬНЫЕ ТЕЛОДВИЖЕНИЯ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНЫ!!**

Ниже образцы выполнения поз:

слева – правильно, справа – неправильно.





# JUDGES SEMINAR MEN'S PHYSIQUE

*ELIMINATIONS & SEMIFINALS  
- HALF TURNS-COMPARISONS*



# JUDGES SEMINAR MEN'S PHYSIQUE

**Final: Round 2- top 6 competitors**  
**On by one, half turns**



# JUDGES SEMINAR MEN'S PHYSIQUE


*ELIMINATIONS & SEMIFINALS  
- HALF TURNS-COMPARISONS*



WRONG

## ЧТО ОЦЕНИВАЮТ СУДЬИ?

Судья оценивает сначала общее спортивно-атлетическое телосложение, принимая во внимание все физическое развитие участника: пропорциональность, симметричность и сбалансированность телосложения; состояние и тонус кожи; презентабельность.





### JUDGES SEMINAR MEN'S PHYSIQUE

#### WHAT THE JUDGES LOOK FOR ?

*The assessment is based on the  
general impression of the  
physique,  
called "Total Package"  
which included:*

- healthy, sporty, fit look**
- low level of body fat**
- proper shape ,**
- stage presence**
- symmetry and body proportions combined with muscularity,**
- Extreme muscularity should be marked down!!!**



10

# ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ

