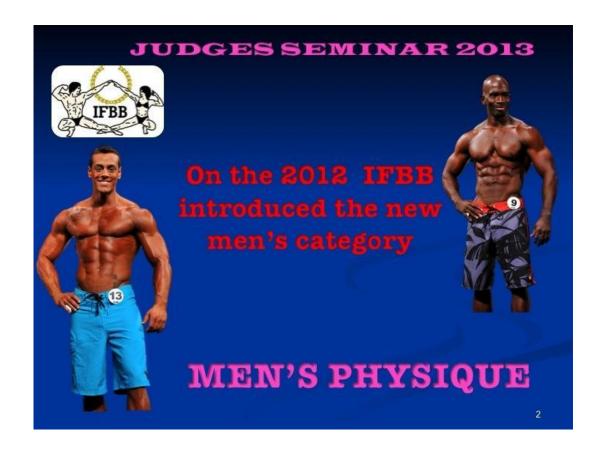
В 2012 году IFBB ввела новую мужскую номинацию: «пляжный бодибилдинг» (men's physique).

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

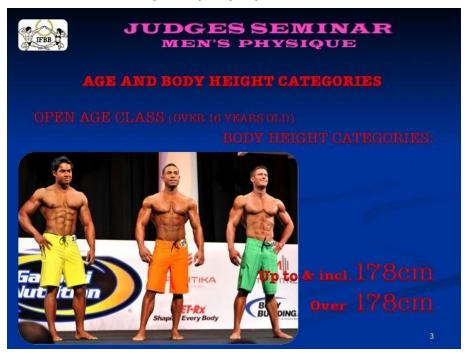
максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 0кг) например: при росте 170см max вес 70кг до и включительно 174см

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. - 4a. Спортсмены ростом свыше 190 см

максимальный вес (в кг) = рост (в см) -100 (+ 5кг) например: при росте 191см тах вес 96кг.



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 становиться 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).



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



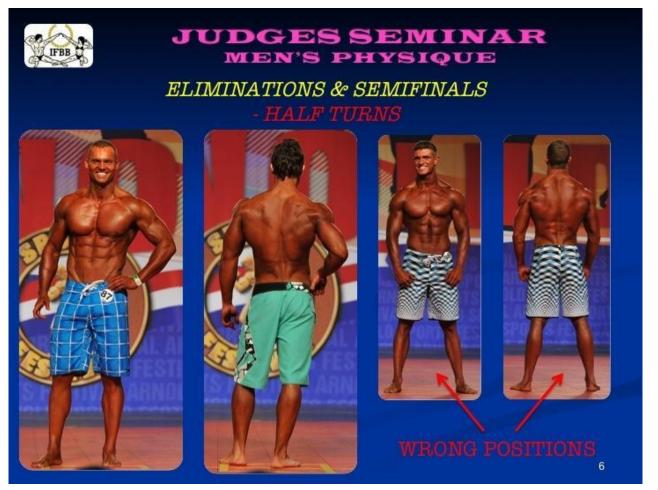
ОПИСАНИЕ ПОВОРОТОВ НА 90 ГРАДУСОВ

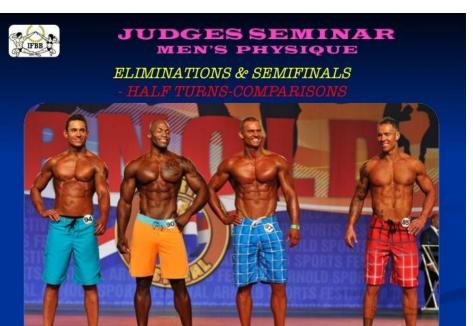
Спортсмен принимает свободную позу, лицом к судьям, левым боком к судьям, спиной к судьям, правым боком к судьям, лицом к судьям, при этом одна рука на поясе, другая опущена вдоль тела.

ФРИВОЛЬНЫЕ ТЕЛОДВИЖЕНИЯ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНЫ!!

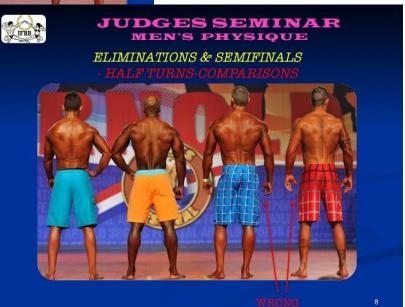
Ниже образцы выполнения поз:

слева – правильно, справа – неправильно.



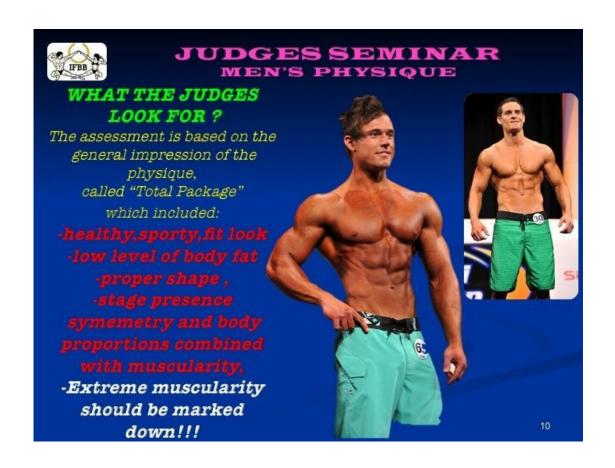




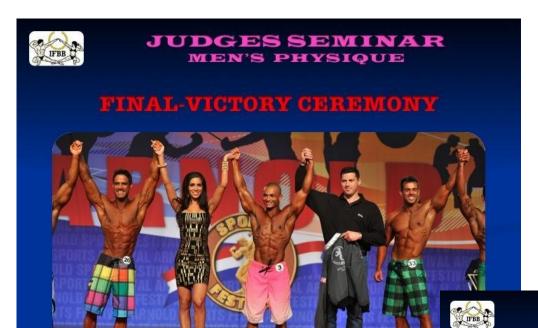


ЧТО ОЦЕНИВАЮТ СУДЬИ?

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



ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ



JUDGES SEMINAR MEN'S PHYSIQUE

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

