**ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ соревнований Men’s physiqUe & bikini stars**

**28 марта 2015 года.**

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**1.1. Повышение роли физической культуры и спорта во всестороннем и гармоничном развитии личности; укрепление здоровья; формирование здорового стиля жизни среди детей, подростков и населения в целом.  
1.2. Популяризация здорового стиля жизни и атлетизма в средствах массовой информации, как наиболее эффективных средств оздоровления.  
1.3. Выявление лучших спортсменов.  
1.4. Привлечение населения на примере соревнующихся спортсменов к занятиям физической культурой и спортом.

**2. МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ.** Соревнования проходят в клубе **Alex Fitness** по адресу: **Москва, проспект Андропова, 22**

**Время проведения соревнований:** Соревнования проводятся **28 марта** **2015 года**. Начало регистрации участников в 12.00, начало соревнований – 15.00.

**3. УЧАСТНИКИ**. К соревнованиям допускаются мужчины и женщины старше 18 лет.

**4. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ.**

**Фитнес бикини:**

### Соревнования проводятся в двух категориях: до 168 см, свыше 168 см и абсолютное первенство.

### Соревнования проводятся среди женщин с хорошим телосложением, красивыми линиями тела, которые занимаются спортом и соблюдают диету. Во внимание также принимаются детали внешнего вида: привлекательность лица, макияж, прическа, тонус кожи, а также общая презентабельность.

1. Участницы соревнуются в раздельном купальнике. Плавки должны быть V-образной формы. Не допускаются стринги и танго. Возможно использование готового, а не сшитого на заказ, купальника. Ремни, лямки не допускаются.

2. Участницы выходят на высоких каблуках.

3. Допускаются ювелирные украшения.

**Соревнования состоят из следующих двух раундов:**

**Первый раунд – «Презентация».**

Участницы должны быть в раздельных купальниках и в туфлях на каблуках

Участники выходят на сцену по очереди и представляют свою модельную походку. Каждая спортсменка проходит на середину сцены, останавливается, и становиться в позу «лицом к судьям». Затем разворачивается и принимает позу «спиной к судьям». Затем снова поворачивается лицом к судьям. После этого становится на задний план сцены.

Пояснения: Девушки выходят в порядке номеров поочередно. Выход на сцену спортсменок выполняется с демонстрацией своей фигуры в личных предпочтениях. «Прогулка модели» состоит из следующих действий: ходьба из-за кулис к центру сцены, остановка в свободной фронтальной позе лицом к судьям («рука на бедре»), поворот на 180 градусов и такая же свободная задняя поза («рука на бедре»), затем опять поворот на 180 градусов, а затем отход на задний план сцены. Не позволяется никаких непристойных движений и жестов. Каждой участнице даётся 30 секунд.

**Второй раунд - «Сравнение»:**

1. Участницы приглашаются группами и одновременно принимают позы лицом, боком, спиной, снова боком (4 поворота направо).

2. Судьи оценивают пропорции, мышечное развитие, мышечный тонус, красоту, женственность и умение себя подать.

**Оценка:**

Судьи оценивают участников по местам в соответствии со следующими критериями:

1. Сбалансированность спортивной формы и внешности.

2. Общий вид девушки, включая:

• Комплекцию (ЦВЕТ ЛИЦА)

• Тонус кожи и осанку

• Умение позировать;

• Общее впечатление от презентации и общие представления о красоте.

**Men’s Physique (пляжный бодибилдинг):**

**Соревнования проводятся в трех ростовых категориях: до 175 см, до 180 см, свыше 180 см и абсолютное первенство.**

Категория Men’s Athletic Physique – соревнования среди мужчин, в которых предпочтение отдается небольшой, умеренной мышечной массе, атлетичному и эстетичному телосложению.

**Форма одежды:**

- запрещено использование узких обтягивающих шорт, шорт из лайкры. Запрещено использование логотипов спонсоров и персональных спонсоров на шортах

- возможно использование логотипов фирм производителей (Nike, Adidas, Billabong, и др.)

- цвет и материал может быть выбран на усмотрение спортсмена

- запрещено использование бижутерии и др. аксессуаров кроме обручальных колец

- запрещено использование обуви.

**Предварительное судейство.**

**Оценивается:**

1. Мускулатура и состояние тела. Основное внимание уделяется: пропорциям тела, симметричности, умеренность мышечной массы, состояние и тонус кожи, прическа и лицо. При черезмерном развитии мышечной массы оценка должна быть снижена.
2. Умение держать тебя на сцене, презентабельность.

Спортсмены выходят на сцену по одному в линию, совершают повороты на 90 градусов: лицом к судьям – левым боком - спиной к судьям – правым боком - лицом к судьям. Затем проходят сравнения в линии (не более 5 участников в одном сравнении), затем проводится общее сравнение.

При поворотах положение рук свободное, возможно положение руки на бедре.

По итогам первого раунда выбираются 6 финалистов.

**Финал:** индивидуальное позирование и общее сравнение.

Главный судья соревнований по пляжному бодибилдингу – **Дмитрий Яшанькин**, [yashankin@gmail.com](mailto:yashankin@gmail.com)

Главный судья соревнований по фитнес бикини – **Нина Абрамова**, [n.abramova@alexfitness.ru](mailto:n.abramova@alexfitness.ru)