**Правила НАКФ - WFF-WBBF Гран При России "KAKAULINA KLASSIC". 10.06.17. Сочи**

**Категории и критерии оценки спортсменов при проведении Гран-при России «KAKAULINA KLASSIC»**  
**НАКФ-WFF-WBBF**  
**Данные категории и критерии оценки разработаны руководством НАКФ и WFF-WBBF России специально для проведения данного турнира с целью максимально комфортного сотрудничества двух спортивных организаций. Названия категорий даны в двух вариантах, принятых в НАКФ и WFF-WBBF России. Всем спортсменам внимательно ознакомиться с данным документом, так как есть существенные отличия от классических правил НАКФ и WFF\_WBBF России!**   
  
**Атлетический фитнес «суператлетик» - Культуризм (мужчины)**  
  
Cоответствие веса конкурсанта формуле: вес конкурсанта свыше (рост-100)+8кг.  
Соответствие категории: культуризм - неограниченные мышечные объемы и сепарация, здоровый внешний вид, подготовленный индивидуальный музыкальный номер (позирование), допускается использование дополнительного сценического реквизита ,профессионального грима.   
  
Форма одежды: однотонные плавки, стринги не допускаются.   
  
Позирование: демонстрация пропорций с четырёх сторон: фронтальная, левая и правая боковые, сзади. Ряд обязательных поз: двойной бицепс спереди, широчайшие спереди, трицепс сбоку с произвольной руки, бицепс сбоку с произвольной руки, двойной бицепс сзади, широчайшие сзади, пресс-бедро, максимальная мышечность. Плюс индивидуальный номер под фонограмму, не менее одной и не более полутора минут.   
  
100% оценки складывается из двух раундов в следующем соотношении: 1 раунд позирование в плавках (90% оценки), 2 раунд - индивидуальный музыкальный номер (10% оценки) Оценка 1 раунда:  
  
1. Судья сначала должен оценить общий спортивный внешний вид тела, учитывается физическое развитие, начиная с общего впечатления от телосложения, следует принимать во внимание общее атлетическое развитие мускулатуры; презентация сбалансированного, симметрично развитого телосложения; состояние и тонус кожи; способности спортсмена держаться на сцене с уверенностью.  
  
2. При сравнениях в обязательных позах, судья должен сначала посмотреть на основную группу мышц, оценить все тело, с головы до ног, и, оценивая каждую часть тела в нисходящей последовательности, начиная с общего впечатления, оценить симметричность сбалансированного развития всех мышечных групп. Оценка всего телосложения начинается с головы, затем шея, плечи, мышцы рук, верх грудных мышц, брюшной пресс, талия, бедра, ноги, икры и стопы. Та же процедура для оценки со спины – верхние и нижние трапециевидные мышцы, ромбовидные, широчайшие, низ спины, ягодичные, ноги, бицепс бедра, икры и ноги. Детальная оценка различных групп мышц должна быть сделана в течение сравнений, во время которых судья должен сравнить форму мышц, плотность и четкость, но имея в виду сбалансированное развитие.  
  
3. Культуризм должен оцениваться на уровне всего мышечного тонуса, достигнутого через спортивные занятия и диету. Мышцы должны быть плотными, круглыми, упругими и с минимальным количеством жира.  
  
4. Оценка должна также учитывать плотность и тонус кожи. Кожа должна быть гладкой и здоровой на вид.  
  
5.Судьи расставляют спортсменов по местам (в зависимости от количества участников в категории с 1 по 6 или 10 место) не присваивая одинаковое место двум участникам.  
  
Оценка 2 раунда:  
  
1. Каждый судья смотрит произвольную программу, оценивая мускулатуру, рельеф, стиль и изящество, индивидуальный подход, атлетическую координацию и общее представление спортсмена.  
  
2. Судьи оценивают привлекательность, художественность и хореографию произвольной программы. Судьи должны помнить, что в ходе этого раунда, они оценивают произвольную программу и телосложение.  
  
3. Судьи расставляют спортсменов по местам (в зависимости от количества участников в категории с 1 по 6 или 10 место) не присваивая одинаковое место двум участникам. -Судейские помощники собирают протоколы, и секретариат суммирует оценки двух раундов, победитель определяется по наименьшей сумме мест.   
  
**Атлетический фитнес «суператлетик» - Культуризм (женщины)**  
  
Cоответствие веса конкурсанта формуле: вес конкурсанта свыше (рост-100) \*0.85.  
  
Соответствие категории: культуризм – неограниченные мышечные объемы, и сепарация, здоровый внешний вид, подготовленный индивидуальный музыкальный номер (позирование), допускается использование дополнительного сценического реквизита ,профессионального грима.   
  
Форма одежды: купальник любого цвета лямки на спине скрещенные, горизонтальные лямки не допускаются, туфли на каблуке любого фасона, стринги разрешены. Украшения допускаются.  
  
Позирование: демонстрация пропорций с четырёх сторон : фронтальная, левая и правая боковые, сзади. Ряд обязательных поз : двойной бицепс спереди, трицепс сбоку с произвольной руки, бицепс сбоку с произвольной руки, двойной бицепс сзади, пресс-бедро, плюс индивидуальный номер под фонограмму, не менее одной и не более полутора минут.   
  
100% оценки складывается из двух раундов в следующем соотношении: 1 раунд позирование в купальниках (90% оценки), 2 раунд - индивидуальный музыкальный номер (10% оценки)   
  
Оценка 1 раунда:  
  
1. Судья сначала должен оценить общий спортивный внешний вид тела, учитывается физическое развитие, начиная с общего впечатления от телосложения, следует принимать во внимание общее атлетическое развитие мускулатуры; презентация сбалансированного, симметрично развитого телосложения; состояние и тонус кожи; способности спортсменки держаться на сцене с уверенностью.  
  
2. При сравнениях в обязательных позах, судья должен сначала посмотреть на основную группу мышц, оценить все тело, с головы до ног, и, оценивая каждую часть тела в нисходящей последовательности, начиная с общего впечатления, оценить симметричность сбалансированного развития всех мышечных групп. Оценка всего телосложения начинается с головы, затем шеи, плеч, мышцы рук, верх грудных мышц, брюшной пресс, талия, бедра, ноги, икры и стопы. Та же процедура для оценки со спины – верхние и нижние трапециевидные мышцы, ромбовидные, широчайшие, низ спины, ягодичные, ноги, бицепс бедра, икры и ноги. Детальная оценка различных групп мышц должна быть сделана в течение сравнений, во время которых судья должен сравнить форму мышц, плотность и четкость, но имея в виду сбалансированное развитие.   
  
3. Культуризм должен оцениваться на уровне всего мышечного тонуса, достигнутого через спортивные занятия и диету. Мышцы должны быть плотными, круглыми, упругими и с минимальным количеством жира.   
  
4. Оценка должна также учитывать плотность и тонус кожи. Кожа должна быть гладкой и здоровой на вид.   
  
5. Формы, имея атлетический вид, должны оставаться женственными. Грация и женственность должны приниматься во внимание как важный аспект для оценки.   
  
6. Судьи расставляют спортсменов по местам (в зависимости от количества участников в категории с 1 по 6 или 10 место) не присваивая одинаковое место двум участникам.  
  
Оценка 2 раунда:  
  
1. Каждый судья смотрит произвольную программу, оценивая мускулатуру, рельеф, стиль и изящество, индивидуальный подход, атлетическую координацию и общее представление спортсмена.  
  
2. Судьи оценивают привлекательность, художественность и хореографию произвольной программы. Судьи должны помнить, что в ходе этого раунда, они оценивают произвольную программу и телосложение.  
  
3. Судьи расставляют спортсменов по местам (в зависимости от количества участников в категории с 1 по 6 или 10 место) не присваивая одинаковое место двум участникам. -Судейские помощники собирают протоколы, и секретариат суммирует оценки двух раундов, победитель определяется по наименьшей сумме мест.   
  
**Атлетический фитнес «классик» - Фитнес-атлетик (мужчины)**  
  
Cоответствие веса конкурсанта формуле: (рост-100)+8кг = макс. вес конкурсанта.  
  
Соответствие категории - средние мышечные объёмы, ярко выраженная сепарация, здоровый внешний вид, подготовленный индивидуальный музыкальный номер (позирование), допускается использование дополнительного сценического реквизита, профессионального грима.   
  
Форма одежды - однотонные плавки, полностью закрывающие ягодицы.  
  
Позирование: демонстрация пропорций с четырёх сторон - фронтальная, левая и правая боковые, сзади. Сравнение в обязательных позах: двойной бицепс спереди, трицепс сбоку с произвольной руки, бицепс сбоку с произвольной руки, двойной бицепс сзади, пресс-бедро. Плюс индивидуальный номер под фонограмму, не менее одной и не более полутора минут. 100% оценки складывается из двух раундов: 1 раунд - позирование в плавках (50% оценки), 2 раунд индивидуальный музыкальный номер (50% оценки)   
  
Оценка 1 раунда:  
  
1. Судья сначала должен оценить общий спортивный внешний вид тела, учитывается физическое развитие, начиная с общего впечатления от телосложения, следует принимать во внимание общее атлетическое развитие мускулатуры; презентация сбалансированного, симметрично развитого телосложения; состояние и тонус кожи; способности спортсмена держаться на сцене с уверенностью.  
  
2. При сравнениях в обязательных позах, судья должен сначала посмотреть на основную группу мышц, оценить все тело, с головы до ног, и оценивая каждую часть тела.  
  
3. Фитнес должен оцениваться на уровне всего мышечного тонуса, достигнутого через спортивные занятия и диету. Мышцы должны быть плотными, круглыми, упругими и с минимальным количеством жира.  
  
4. Оценка должна также учитывать плотность и тонус кожи. Кожа должна быть гладкой и здоровой на вид.  
  
5.Основопологающим приоритетом должно быть гармоничное развитие с четко очерченной, но не массивной мускулатурой.  
  
6.Судьи расставляют спортсменов по местам (в зависимости от количества участников в категории с 1 по 6 или 10 место) не присваивая одинаковое место двум участникам.  
  
Оценка 2 раунда:  
  
1. Судьи оценивают привлекательность, художественность и хореографию произвольной программы. Судьи должны помнить, что в ходе этого раунда, они оценивают произвольную программу, умение спортсмена владеть своим телом, использование силовых элементов и художественный замысел спортсмена.  
  
2.В этом раунде телосложение спортсмена судьи при оценке не учитываю.  
  
3. Судьи расставляют спортсменов по местам (в зависимости от количества участников в категории с 1 по 6 или 10 место) не присваивая одинаковое место двум участникам. -Судейские помощники собирают протоколы, и секретариат суммирует оценки двух раундов, победитель определяется по наименьшей сумме мест. При равном количестве баллов, более высокое место занимает спортсмен, у которого оценки за раунд тела выше!   
  
**Атлетический фитнес «классик» - Фитнес-атлетик (женщины)**  
  
Cоответствие веса конкурсанта формуле: (рост-100) \*0.85 = макс. вес конкурсанта.  
  
Соответствие категории - средние мышечные объёмы и сепарация, здоровый внешний вид, подготовленный индивидуальный музыкальный номер (позирование), допускается использование дополнительного сценического реквизита, профессионального грима.   
  
Форма одежды - купальник любого цвета и фасона, туфли на каблуке любого фасона, стринги разрешены. Украшения допускаются.   
  
Позирование: демонстрация пропорций с четырёх сторон - фронтальная, левая и правая боковые, сзади. Обязательные позы: двойной бицепс спереди, трицепс сбоку с произвольной руки, бицепс сбоку с произвольной руки, двойной бицепс сзади, пресс-бедро плюс индивидуальный номер под фонограмму, не менее одной и не более полутора минут.   
  
100% оценки складывается из двух раундов : 1 раунд - позирование в купальнике (70% оценки), 2 раунд индивидуальный музыкальный номер (30% оценки)   
  
Оценка 1 раунда:  
  
1. Важнее форма, а не размер, а не рельеф или венозность, как на соревнованиях по культуризму.  
  
2. Судьи должны принимать во внимание осанку спортсменки все время, пока она находится на сцене. Всем своим видом и осанкой она должна демонстрировать уверенность в себе. Это особенно относится к моментам, когда спортсменка стоит вольно, и при выполнении поворотов. Спортсменки стоят напрягшись, согнув руки в локтях и демонстрируя мускулистость, взгляд направлены перед собой, плечи развернуты, грудь вперед, живот втянут, ноги вместе. При выполнении поворотов применяются те же правила.   
  
3. Прежде всего, судья смотрит на атлетическое телосложение, оценивая фигуру сверху вниз.  
  
Продвигаясь ниже, принимает во внимание весь физический облик: волосы и красоту лица, общее развитие мускулатуры, сбалансированный, симметричный облик; состояние кожи и ее тонус, способность спортсменки преподнести себя с уверенностью, гордостью и грацией. Физическая красота оценивается с учетом уровня общего мышечного тонуса, достигнутого благодаря атлетическим упражнениям. Тело не должно быть ни слишком мускулистым, ни слишком худым. Принимается во внимание тонус и гладкость кожи. Кожа должна быть гладкой, здоровой на вид, без целлюлита. Лицо, прическа и макияж дополняют представляемый спортсменкой общий вид фигуры.  
  
4. Судьи расставляют спортсменов по местам (в зависимости от количества участников в категории с 1 по 6 или 10 место) не присваивая одинаковое место двум участникам.   
  
Оценка 2 раунда:  
  
1. В этом раунде спортсменка исполняет произвольную программу под музыкальный отрывок. Снова судьям представляется «полный пакет», включающий выступление с момента, когда спортсменка появляется на сцене, до момента ухода.   
  
2. В этом раунде судьи должны помнить, что судить следует только произвольную программу, а не фигуру. От участниц судьи ожидают хорошей хореографической подготовки, творческого подхода и использования силовых элементов и реквизита.   
  
3. Судьи оценивают выступление с точки зрения стиля, личности, атлетической координации и общей артистичности. Судьи выделяют участниц, которые демонстрируют в движениях силу и гибкость, а также акробатические упражнения. В программу могут входить элементы аэробики, танца, акробатики или иная демонстрация атлетического таланта. Соревнующиеся должны обращать особое внимание на выбор костюма для выступления, т.к. он учитывается судьями.   
  
4. Судьи расставляют спортсменов по местам (в зависимости от количества участников в категории с 1 по 6 или 10 место) не присваивая одинаковое место двум участникам. -Судейские помощники собирают протоколы, и секретариат суммирует оценки двух раундов, победитель определяется по наименьшей сумме мест.   
  
**Фитнес бикини (женщины - открытая возрастная категория,+35)**  
  
Соответствие категории - минимально выраженная сепарация и мышечные объёмы, здоровый внешний вид.  
  
Форма одежды - платье любого фасона, туфли любого фасона, купальник любого цвета и фасона, украшения.  
  
Позирование: демонстрация пропорций с четырёх сторон - фронтальная, левая и правая боковые, сзади; в платье и в купальнике соответственно. Допускается использование профессионального грима.   
  
100% оценки складывается из суммы двух раундов: 1 раунд позирование в купальнике (80% оценки), 2 раунд -позирование в платье (20% оценки)   
  
Оценка 1 раунда:  
  
1. принимается во хорошее телосложение, с 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, круглая грудь и круглая попа, плюс элементы мягкого пресса. Бедра, спина с чуть видной, едва уловимой сепарацией. умение это все убедительно уверенно и грациозно представить.   
  
2.Никаких рельефных мышц, кубиков на прессе, но при этом все-таки хороший мышечный тонус, нет выпуклых мышц и мышцы при этом красиво уложены.   
  
3.Обязательно - КРАСИВОЕ (миловидное) ЛИЦО. Макияж и прическа должны быть уместны и эстетичны.   
  
4.Шарм и презентабельность во всём: походка, осанка, улыбка, эстетика в позах.   
  
5.Никаких вульгарных движений бёдрами, поглаживаний груди и прочего.   
  
6. Оценка атлета и его поведения начинается сразу, как только он появился на сцене и заканчивается когда он покидает сцену.   
  
7. Судьи должны помнить что сепарация, дефиниция, просушка и тд должны восприниматься как недостатки.   
  
8. Судьи расставляют спортсменов по местам (в зависимости от количества участников в категории с 1 по 6 или 10 место) не присваивая одинаковое место двум участникам.   
  
Оценка 2 раунда:  
  
1.В первую очередь оценивается цельность, эстетичность и очарование образа созданного спортсменкой.   
  
2.Участницы должны продемонстрировать грациозность и уверенность движений, умение подать себя в платье.   
  
3. судьи должны обратить внимание на сколько девушке оно подходит ,как сочетается с туфлями, прической и макияжем.   
  
4. Судьи расставляют спортсменов по местам (в зависимости от количества участников в категории с 1 по 6 или 10 место) не присваивая одинаковое место двум участникам.  
  
-Судейские помощники собирают протоколы, и секретариат суммирует оценки двух раундов, победитель определяется по наименьшей сумме мест.   
  
**Пляжный фитнес (мужчины)**  
  
Cоответствие веса конкурсанта формуле: рост-100 + 3% от роста конкурсанта = макс. вес конкурсанта.  
  
Соответствие категории - выраженная сепарация, умеренные мышечные объёмы, здоровый внешний вид,   
  
Форма одежды - свободно сидящие пляжные шорты до колен, допускаются многоцветные. Допускается использование профессионального грима.   
  
Позирование: демонстрация пропорций с четырёх сторон -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.   
  
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.  
  
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).   
  
Оценивается 1 раунд - позирование в шортах (100% оценки)   
  
Оценка:  
  
1. Судья оценивает сначала общее спортивно-атлетическое телосложение, принимая во внимание все физическое развитие участника: пропорциональность, симметричность и сбалансированность телосложения; состояние и тонус кожи; презентабельность.  
  
2. . Судьи расставляют спортсменов по местам (в зависимости от количества участников в категории с 1 по 6 или 10 место) не присваивая одинаковое место двум участникам. -Судейские помощники собирают протоколы , победитель определяется по наименьшей сумме мест.   
  
**Спортивные пары**  
  
Соответствие категории- спортсмены должны иметь выраженный объем и рельефность мышц, одновременно обладающих точностью линий и пропорций, а также соответствие объемов, рельефности, линий и пропорций участника и участницы атлетической пары , подготовленный индивидуальный музыкальный номер (позирование), допускается использование дополнительного сценического реквизита, профессионального грима.  
  
Форма одежды : для мужчины - однотонные плавки, стринги не допускаются. Для женщин - купальник любого цвета и фасона, туфли на каблуке любого фасона, стринги разрешены. Украшения допускаются.   
  
Позирование: демонстрация пропорций с четырёх сторон - фронтальная, левая и правая боковые, сзади, ряд обязательных поз : двойной бицепс спереди, широчайшие спереди, трицепс сбоку с произвольной руки, бицепс сбоку с произвольной руки, двойной бицепс сзади, широчайшие сзади, пресс-бедро, плюс индивидуальный номер под фонограмму, не менее одной и не более полутора минут.   
  
100% оценки складывается из двух раундов в следующем соотношении: 1 раунд позирование в плавках (70% оценки), 2 раунд - индивидуальный музыкальный номер (30% оценки)   
  
Оценка 1 раунда:  
  
1.В первую очередь оценивается гармоничность   
  
2. Должен оцениваться общий спортивный внешний вид тела спортсменов, учитывается физическое развитие, начиная с общего впечатления от телосложения, следует принимать во внимание общее атлетическое развитие мускулатуры; презентация сбалансированного, симметрично развитого телосложения; состояние и тонус кожи; способности спортсменов держаться на сцене с уверенностью.   
  
3. При сравнениях в обязательных позах, судья должен сначала посмотреть на основную группу мышц, оценить все тело, с головы до ног, и, оценивая каждую часть тела в нисходящей последовательности, начиная с общего впечатления, оценить симметричность сбалансированного развития всех мышечных групп. Оценка всего телосложения начинается с головы, затем шеи, плеч, мышцы рук, верх грудных мышц, брюшной пресс, талия, бедра, ноги, икры и стопы. Та же процедура для оценки со спины – верхние и нижние трапециевидные мышцы, ромбовидные, широчайшие, низ спины, ягодичные, ноги, бицепс бедра, икры и ноги. Детальная оценка различных групп мышц должна быть сделана в течение сравнений, во время которых судья должен сравнить форму мышц, плотность и четкость, но имея в виду сбалансированное развитие.   
  
4. Спортсмены должны оцениваться на уровне всего мышечного тонуса, достигнутого через спортивные занятия и диету. Мышцы должны быть плотными, круглыми, упругими и с минимальным количеством жира.   
  
5. Оценка должна также учитывать плотность и тонус кожи. Кожа должна быть гладкой и здоровой на вид.   
  
6.Важный критерий слаженность движений и позирования пары.   
  
7.Судьи расставляют спортсменов по местам (в зависимости от количества участников в категории с 1 по 6 или 10 место) не присваивая одинаковое место двум парам.  
  
Оценка 2 раунда:  
  
1. Каждый судья смотрит произвольную программу, оценивая мускулатуру, рельеф, стиль и изящество, индивидуальный подход, атлетическую координацию и общее представление спортсменов.   
  
2. Судьи оценивают привлекательность, художественность и хореографию произвольной программы. Судьи должны помнить, что в ходе этого раунда, они оценивают произвольную программу и телосложение.   
  
3.Оценивается взаимодействие спортсменов в паре, слаженность движений, эмоциональное взаимодействие.   
  
4. Судьи расставляют спортсменов по местам (в зависимости от количества участников в категории с 1 по 6 или 10 место) не присваивая одинаковое место двум участникам.  
-Судейские помощники собирают протоколы, и секретариат суммирует оценки двух раундов, победители определяются по наименьшей сумме мест.   
  
**«Бикини-модель»**  
  
Соответствие категории – девушки от 18 лет, фигуру и внешность которых можно отнести к разряду «модель» или «фитнес модель», при этом требований к наличию ярко выраженных мышц нет, наоборот излишняя мышечность, сухость, венозность, угловатость являются недостатками и снижают оценку девушки.   
  
Форма одежды – купальники любого фасона ( слинг-бикини, бикини-стринги, манкини, танга, спортивные бикини, танкини, бикини, слитные и т.д.), купальник не должен оголять или иметь прозрачную ткань в районе паха или сосков. Запрещен выход в нижнем белье.  
  
Разрешены любые аксессуары. Туфли любого фасона. Гримм наносится по желанию и не является обязательным.   
  
Позирование: начинается с индивидуальной презентации девушек на сцене ,продолжительностью 40-50 секунд. Во время презентации девушка демонстрирует себя, свое тело, свой образ в свободном исполнении (запрещаются позы и действия порнографического характера, запрещается касание рукой головы ,груди, ягодиц), демонстрация производится только стоя.  
  
После демонстрации конкурсантки встают к задней части сцены в сводной позе и по порядку номеров вызываются к переднему краю сцены для дополнительной оценки судьями, лицом к судьям и спиной к судьям. Позы, принимаемые конкурсанткой должны соответствовать правилам, как и в индивидуальной демонстрации, являясь в остальном свободными, не строгими, максимально выгодными для самой участницы.   
  
Оценивается 1 раунд – индивидуальная презентация и позирование (100% оценки)   
  
Оценка:  
  
1. Судья оценивает сначала общее впечатление образа конкурсантки, умение подать себя .   
  
2. Далее оценивается пропорциональность, симметричность и сбалансированность телосложения(предпочтение отдается стройным, без явных излишков жировых отложений, с минимальным количеством каких либо физических изъянов девушкам)   
  
3. Важны: состояние и тонус кожи; презентабельность.   
  
4. Судьи так же обращают внимание на лицо, макияж, прическу девушки, на сколько все соответствует тому образу, который она представляет на сцене.   
  
5. Судьи расставляют конкурсанток по местам (в зависимости от количества участников в категории с 1 по 6 или 10 место) не присваивая одинаковое место двум участникам.  
  
-Судейские помощники собирают протоколы , победитель определяется по наименьшей сумме мест.   
  
**Спортсмены СОВ** (с ограниченными возможностями, мужчины и женщины)   
  
Соответствие категории - неограниченные мышечные объемы и сепарация, подготовленный индивидуальный музыкальный номер (позирование)1-1,5мин, допускается использование дополнительного сценического реквизита, сценического грима.   
  
Форма одежды - колясочники - однотонные брюки, прочие - однотонные плавки, стринги не допускаются.  
  
Позирование - демонстрация пропорций с четырёх сторон : фронтальная, левая и правая боковые, сзади. Ряд обязательных поз: двойной бицепс спереди, широчайшие спереди, трицепс сбоку с произвольной руки, бицепс сбоку с произвольной руки, двойной бицепс сзади, широчайшие сзади, пресс-бедро, максимальная мышечность. Плюс индивидуальный номер под фонограмму, не менее одной и не более полутора минут.  
  
ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ СОВ КОЛЛИЧЕСТВО ПОЗ МОЖЕТ БЫТЬ ИЗМЕНЕНО СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИЕЙ, В СООТВЕТСТВИИ С ИХ ОСОБЕННОСТЯМИ!   
  
100% оценки складывается из двух раундов в следующем соотношении: 1 раунд позирование в плавках (90% оценки), 2 раунд - индивидуальный музыкальный номер (10% оценки) Оценка 1 раунда:  
  
1. Судья сначала должен оценить общий спортивный внешний вид тела, учитывается физическое развитие, начиная с общего впечатления от телосложения, следует принимать во внимание общее атлетическое развитие мускулатуры; презентация сбалансированного тела; способности спортсмена держаться на сцене с уверенностью.   
  
2. При сравнениях в обязательных позах, судья должен сначала посмотреть на основную группу мышц, оценить все тело, с головы до ног, и, оценивая каждую часть тела в нисходящей последовательности, начиная с общего впечатления, оценить симметричность сбалансированного развития всех мышечных групп. Оценка всего телосложения начинается с головы, затем шеи, плеч, мышцы рук, верх грудных мышц, брюшной пресс, талия, бедра, ноги, икры и стопы. Та же процедура для оценки со спины – верхние и нижние трапециевидные мышцы, ромбовидные, широчайшие, низ спины, ягодичные, ноги, бицепс бедра, икры и ноги. Детальная оценка различных групп мышц должна быть сделана в течение сравнений, во время которых судья должен сравнить форму мышц, плотность и четкость, но имея в виду сбалансированное развитие.   
  
3. Оценка должна даваться на уровне всего мышечного тонуса, достигнутого через спортивные занятия и диету. Мышцы должны быть плотными, круглыми, упругими и с минимальным количеством жира.   
  
4.Судьи расставляют спортсменов по местам (в зависимости от количества участников в категории с 1 по 6 или 10 место) не присваивая одинаковое место двум участникам. -Судейские помощники собирают протоколы, победитель определяется по наименьшей сумме мест.   
  
При большом количестве спортсменов в одной категории, судейская коллегия вправе разделить данную категорию на сцене.