**Краткий регламент соревнований**

**16 АПРЕЛЯ 2016 (Регистрация участников с 12:00 до 14:00, начало соревнований 14:45)**

**Соревнования по фитнес-бикини** среди ЖЕНЩИН в категориях до 163см, до 169см, свыше 169 и в абсолютном первенстве.

Соревнования проводятся за один раунд.

**Первая часть раунда - «Презентация»**   
Участницы должны быть в раздельных купальниках и в туфлях на каблуках. Участницы выходят на сцену по очереди и представляют свою модельную проходку, состоящую из следующих частей:  
**1.** Выйти на середину сцены, остановиться и принять позу «лицом к судьям».  
**2.** Затем развернуться и принять позу «спиной к судьям».  
**3.** Затем снова повернуться лицом к судьям.  
**4.** После этого отойти в сторону, к заднему (плану) краю сцены.

***\*\*\*\*Судьи могут попросить выйти дополнительно конкретных участников для сравнения.***

«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 позиция (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 (выделяется) 20 секунд.



***Ростовые/весовые критерии в номинации МУЖЧИНЫ***

***«пляжный бодибилдинг»:***

**Категории:**

- до 174 см

- свыше 174 см

**ДЕМОНСТРАЦИЯ ПОЗ. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА.**

**Лицо. Поворот к судьям:** Стоять необходимо ровно, при этом направление головы и взгляда совпадает с направлением тела. Одна рука — на бедре, а нога с противоположной стороны тела немного отставлена. Вторая рука вольно свисает вдоль тела. Для более естественной позы можно ее незначительно согнуть в локте, пальцы прямые. Держать колени нужно прямо, мышцы живота напрячь, но не позволять избыточного напряжения. Голова приподнята. Данная поза входит в количество обязательных для конкурса, неверная ее постановка приведет к понижению оценок.

Поворот налево: Первым поворотом, который представляется участниками, осуществляется налево. При демонстрировании данной позы необходимо к судьям стоять левым боком. Торс и голова немного развернуты на судейскую команду. Левая рука — на бедре, а правая, согнутая в локте, находится впереди верхней части тела, по центру. Пальцы держать ровно. Левую ногу необходимо согнуть в колене, опираясь ею об пол. Вторая нога должна быть немного согнута в колене, поставлена на носок, но отставлена назад.

**Спина. Разворот к судьям:** Стоять необходимо прямо. Взгляд и голова направлены по одной оси направления тела. Положение одной руки – на бедре, а второй – по линии тела, слегка развернута и согнута. Пальцы держать прямо. Нога отставлена назад, опирается на носок. Вторая согнута, но стоит прямо. На спине широчайшие мышцы должны быть приведены в тонус. Голова приподнята.

**Поворот направо:** При демонстрировании данной позы необходимо к месту, где сидят судьи, стоять правой стороной тела. Голова и верхняя часть тела немного должна быть развернута в сторону судей. На бедро теперь ставится правая рука, а левая, согнутая в локте, расположена перед самим телом, по центру. Пальцы держать прямо. Правую ногу необходимо согнуть, опираясь ею об пол. Левая нога также согнута, но поставлена на носок, отставлена назад.

**Важно!!** При выполнении необходимых поз, одна рука всегда должна располагаться на линии бедра. Чрезмерное напряжение мышц противопоказано, так как данная демонстрация близка с бодибилдингом.

**Фронтальная поза,** а также задняя демонстрируются так, чтобы одна нога, на которую перенесен вес тела, формировала прямую линию с туловищем, опускающуюся под прямым углом к сцене. Другая – отставлена. Позы, демонстрирующиеся боком, также требуют правильной расстановки ног.

**Важно!!**

При выполнении необходимых поз, одна рука всегда должна располагаться на линии бедра.

Чрезмерное напряжение мышц противопоказано, так как данная демонстрация близка с бодибилдингом.

Фронтальная поза, а также задняя демонстрируются так, чтобы одна нога, на которую перенесен вес тела, формировала прямую линию с туловищем, опускающуюся под прямым углом к сцене. Другая – отставлена.

Позы, демонстрирующиеся боком, также требуют правильной расстановки ног. Ближайшая нога к судьям не отставляется назад. Главное — не перепутать.