

## ПРАВИЛНИК АТЛЕТИ

В сила от 15.08.2022 г.

Тези правила отменят всички предишни.

Изготвено от **WABBA INTERNATIONAL EXECUTIVE and TECHNICAL COMMITTEE (Изпълнителен и технически комитет на WABBA INTERNATIONAL)**

### ОБЩИ ПРАВИЛА

#### УВОД

WABBA INTERNATIONAL е бодибилдинг и фитнес организация и в следствие на това критериите за оценяване са фокусирани върху атлетичните аспекти на мъжката и женска физика. Всички състезатели се наричат *атлети*, което означава че атлетичният компонент на естетиката на човешкото тяло играе основна роля по време на състезанията. Критериите варират според категориите, но основната цел на WABBA INTERNATIONAL е да промотира култура на физическа естетика основана на атлетични и мускулести тела.

#### УЧАСТИЕ В МЕЖДУНАРОДНИ СЪСТЕЗАНИЯ

- Всички атлети могат да участват в международни състезания след като бъдат избрани от националната организация, която е представителен филиал на Wabba International в тяхната страна. Атлети, които живеят в страни, където няма филиална организация могат да участват в състезанието като независими.

- Всички атлети трябва да платят регистрационна такса за всяко състезание в което желаят да участват.

- Атлети могат да се състезават в национален отбор различен от този на страната им на пребиваване само при някои от тези условия:

- 1) в тяхната страна няма филиална организация
- 2) имат писменото съгласие от президента или делегата на членската организация в тяхната страна на пребиваване.

- Президентите, вицепрезидентите и делегатите на всички свързани организации нямат право да се състезават в никое официално състезание на WABBA INTERNATIONAL.

#### РЕГИСТРАЦИЯ ЗА МЕЖДУНАРОДНИ СЪСТЕЗАНИЯ

- Теглото и ръста на атлетите участващи в категории с отделни тегловни и височинни дивизии ще бъдат проверени по време на регистрационния процес. Кантар и метър ще са налични пред регистрационната стая, за да позволят претеглянето и измерването на височината преди самата регистрация. Веднъж влезли в стаята за регистрация, ще има само едно измерване и няма да има възможност за повторно такова.

- Таблица със съотношения височина/тегло и копие от правилата ще бъдат достъпни за атлетите или вътре или извън стаята за регистрация.

- Жените могат да дадат първа индикация за категорията, в която желаят да влязат, но последната категория в която ще е позволено да се състезават ще бъде решена от избрана група от съдии при подреждането преди началото на състезанието за всяка категория. Ако една дама не се счита за подходяща за дадена категория, тя може да бъде преместена нагоре в правилната категория за нейните физически характеристики. Поради тази причина женските категории ще се състезават във възходящ ред (от гледна точка на мускулатура), като се започне от Мис Модел и се стигне до Мис Тяло

- По време на регистрация жените, които се състезават в категории, които изискват носене на обувки, трябва да представят обувките, които ще използват.

- Ръководителите на отборите на нациите трябва да изпратят на организаторите списък на състезателите на техните отбори с всички необходими данни, не по-късно от две седмици преди състезанието. Трябва да се дадат всички подробности, включително предполагаемите категории за всеки спортист.

## **ДВОЙНИ КАТЕГОРИИ**

- На мъжете е разрешено да се състезават в различни категории без ограничения в броя, при условие че спазват се параметрите, свързани с теглото и височината. На жените е разрешено да участват само в няколко категории в рамките на същия клас (Бикини с Бикини Junior 21/24 или над 35/40/45, Модел с Модел Junior 21/24 или над 35, Форма с Форма над 35/40).

## **ДРУГИ ПРАВИЛА**

- **Не се допускат кремове за тен.** Само продукти за автобронзиране като Pro Tan или Jan Tana (само за да назовем няколко) са разрешени. Организаторите на всички международни състезания ще направят всичко възможно, за да осигурят услуга за солариум на състезателите (срещу цена).

**ВАЖНО: всеки спортист, използващ крем за тен, ще бъде дисквалифициран и няма да бъде допуснат на сцената!**

# **ЛЮБИТЕЛСКИ КАТЕГОРИИ**

## **МЪЖКИ КУЛТУРИЗМ / БОДИБИЛДИНГ**

МЪЖЕ ББ JUNIOR 24

МЪЖЕ ББ X-SHORT – до 165см

МЪЖЕ ББ SHORT – до 170см

МЪЖЕ ББ MEDIUM – до 175см

МЪЖЕ ББ TALL – до 180см  
МЪЖЕ ББ XTALL – над 180см  
МЪЖЕ ББ НАД 40 – До 80 кг  
МЪЖЕ ББ НАД 40 – Над 80 кг  
МЪЖЕ ББ НАД 50

### **МЪЖКИ КЛАСИЧЕСКИ БОДИБИЛДИНГ (ЧЕРНИ ШОРТИ)**

МЪЖЕ КЛАСИЧЕСКИ ББ До 170 см - (+ 15%)  
МЪЖЕ КЛАСИЧЕСКИ ББ До 175 см - (+ 15%)  
МЪЖЕ КЛАСИЧЕСКИ ББ До 180 см - (+ 15%)  
МЪЖЕ КЛАСИЧЕСКИ ББ Над 180 см - (+ 15%)

### **МЪЖКИ АТЛЕТИЧЕН БОДИБИЛДИНГ**

МЪЖЕ АТЛЕТИЧЕН ББ ЛЕКА – (0%)  
МЪЖЕ АТЛЕТИЧЕН ББ До 175 см – (+ 5%)  
МЪЖЕ АТЛЕТИЧЕН ББ Над 175 см – (+ 5%)  
МЪЖЕ АТЛЕТИЧЕН ББ НАД 40 – (+ 5%)

### **МЪЖКА ФИЗИКА**

МЪЖКА ФИЗИКА JUNIOR 24 – (+ 10%)  
МЪЖКА ФИЗИКА – (0%)  
МЪЖКА ФИЗИКА – (+ 5%)  
МЪЖКА ФИЗИКА – (+ 10%)  
МЪЖКА ФИЗИКА – (+ 15%)  
МЪЖКА ФИЗИКА НАД 40 – (+ 15%)  
МЪЖКА ФИЗИКА НАД 45 – (+ 15%)

### **МИС БИКИНИ МОДЕЛ**

МИС БИКИНИ МОДЕЛ JUNIOR 21  
МИС БИКИНИ МОДЕЛ JUNIOR 24  
МИС БИКИНИ МОДЕЛ до 163см  
МИС БИКИНИ МОДЕЛ над 163см  
МИС БИКИНИ МОДЕЛ НАД 35

### **МИС БИКИНИ**

МИС БИКИНИ JUNIOR 21  
МИС БИКИНИ JUNIOR 24  
МИС БИКИНИ до 163см

МИС БИКИНИ над 163см  
МИС БИКИНИ НАД 35  
МИС БИКИНИ НАД 40  
МИС БИКИНИ НАД 45

#### **МИС ФОРМА**

МИС ФОРМА до 163см  
МИС ФОРМА над 163см  
МИС ФОРМА НАД 35  
МИС ФОРМА НАД 40

#### **МИС УЕЛНЕС**

ЕДИНИЧНА КАТЕГОРИЯ

#### **МИС ФИТНЕС**

ЕДИНИЧНА КАТЕГОРИЯ

#### **МИС ТЯЛО**

ЕДИНИЧНА КАТЕГОРИЯ

#### **С УВРЕЖДЕНИЯ**

С възможност за изправяне  
На инвалидна количка

## **ПРОФЕСИОНАЛНИ КАТЕГОРИИ**

**За да осигури своя PRO статут след спечелване на някое от изброените по-горе шоуа, спортистът ТРЯБВА да поиска издаването на PRO Card преди края на годината. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: След 31 декември всички спортисти, които не са поискали своите PRO карти, ще загубят своя PRO статус.**

#### **МЪЖЕ БОДИБИЛДИНГ ПРО**

Достъп до тази категория се предоставя на победителите в международно състезание от миналото, както и на победителите на същинското състезание, където се провежда състезанието PRO-CLASS. Категорията PRO-CLASS трябва да бъде присъства на двете големи международни състезания (Световно първенство и Мистър/Мис Вселена).

#### **МЪЖЕ ФИЗИКА ПРО**

Достъп до тази категория се предоставя на победителите в международно състезание от миналото, както и на победителите на същинското състезание, където се провежда състезанието PRO-CLASS. Категорията PRO-CLASS трябва да бъде присъства на двете големи международни състезания (Световно първенство и Мистър/Мис Вселена).

### **МЪЖЕ КЛАСИЧЕСКИ БОДИБИЛДИНГ ПРО**

Достъп до тази категория се предоставя на победителите в международно състезание от миналото, както и на победителите на същинското състезание, където се провежда състезанието PRO-CLASS. Категорията PRO-CLASS трябва да бъде присъства на двете големи международни състезания (Световно първенство и Мистър/Мис Вселена).

### **МИС БИКИНИ ПРО**

Достъп до тази категория се предоставя на победителите в международно състезание от миналото, както и на победителите на същинското състезание, където се провежда състезанието PRO-CLASS в Мис Модел и Мис Бикини категории. Категорията Miss BIKINI PRO-CLASS трябва да присъства на двете големи международни състезания (Световно първенство и Мистър/Мис Вселена).

## **ЗАБЕЛЕЖКА**

### **ВЪЗРАСТОВИ КАТЕГОРИИ**

JUNIOR 21 - Всички атлети родени през 2002 и след това ( считано от 2023 )

JUNIOR 24 - Всички атлети родени през 1999 и след това ( считано от 2023 )

НАД 35 ( На 35 години в деня на състезанието)

НАД 40 ( На 40 години в деня на състезанието)

НАД 45 ( На 45 години в деня на състезанието)

НАД 50 ( На 50 години в деня на състезанието)

**Възрастовата граница за участие ВЪВ ВСЯКО МЕЖДУНАРОДНО ШОУ на WABBA е 65 години за всички категории.**

### **ОГРАНИЧЕНИЯ ЗА ТЕГЛО**

В някои категории атлетите трябва да попадат в диапазон на тегло. Максималното тегло се изчислява според следната формула: Максимално тегло = (ръст в см – 100) + процент

Пример: Спортист с височина 174 см, който се състезава в КЛАСИЧЕСКИ ББ →  $(174-100) = 74 + 15\% = 85,1$  кг. (МАКС. ТЕГЛО)

Таблицы с всички ограничения за височина/тегло са налични в края на този документ.

## **МЪЖЕ БОДИБИЛДИНГ**

## **МЪЖЕ АТЛЕТИЧЕН БОДИБИЛДИНГ**

Спортистите се оценяват по три основни критерия:

### **СИМЕТРИЯ**

Структурата на скелета и пропорциите на развитие на различните мускули.

### **МУСКУЛНО РАЗВИТИЕ**

Чист мускулен обем и маса.

### **ДЕФИНИЦИЯ**

Липсата на телесни мазнини, васкуларизация и разделянето на различните мускули.

### **ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ПОЗИ - СИМЕТРИЯ**

Следните пози ще бъдат извикани в реда, посочен по-долу. По време на тази фаза атлетите трябва да запазят лека мускулна контракция при запазване на желаната позиция, за да се позволи на съдиите да оценят напълно всички състезатели.

- 1. ПРЕДНА РЕЛАКС**
- 2. ДЯСНА СТРАНА РЕЛАКС С ДВА КРАКА НА ЗЕМЯТА**
- 3. ГРЪБ РЕЛАКС**
- 4. ЛЯВА СТРАНА РЕЛАКС С ДВА КРАКА НА ЗЕМЯТА**

### **ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ПОЗИ - МУСКУЛНО РАЗВИТИЕ И ДЕФИНИЦИЯ**

Оценката на мускулното развитие и качество се нуждае от седем задължителни пози:

- 1. НАЙ-ШИРОК ГРЪБ ОТПРЕД**
- 2. ПРЕДЕН ДВОЕН БИЦЕПС**
- 3. ВСТРАНИ ГЪРДИ**
- 4. СТРАНИЧЕН ТРИЦЕПС**
- 5. НАЙ-ШИРОК ГРЪБ**
- 6. ДВОЕН БИЦЕПС ОТЗАД**
- 7. КОРЕМА И БЕДРАТА**

## **МЪЖЕ КЛАСИЧЕСКИ БОДИБИЛДИНГ**

Спортистите се оценяват по три основни критерия:

## **СИМЕТРИЯ**

Структурата на скелета и пропорциите на развитие на различните мускули.

## **МУСКУЛНО РАЗВИТИЕ**

Чист мускулен обем и маса.

## **ДЕФИНИЦИЯ**

Липсата на телесни мазнини, васкуларизация и разделянето на различните мускули.

## **ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ПОЗИ - СИМЕТРИЯ**

Следните пози ще бъдат извикани в реда, посочен по-долу. По време на тази фаза атлетите трябва да запазят лека мускулна контракция при запазване на желаната позиция, за да се позволи на съдиите да оценят напълно всички състезатели.

- 1. ПРЕДНА РЕЛАКС**
- 2. ДЯСНА СТРАНА РЕЛАКС С ДВА КРАКА НА ЗЕМЯТА**
- 3. ГРЪБ РЕЛАКС**
- 4. ЛЯВА СТРАНА РЕЛАКС С ДВА КРАКА НА ЗЕМЯТА**

## **ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ПОЗИ - МУСКУЛНО РАЗВИТИЕ И ДЕФИНИЦИЯ**

Оценката на мускулното развитие и качество ще се извършва чрез следните задължителни пози:

- 1. ПРЕДЕН ДВОЕН БИЦЕПС С ВАКУУМ**
- 2. НАЙ-ШИРОК ГРЪБ ОТПРЕД**
- 3. ВСТРАНИ ГЪРДИ**
- 4. ДВОЕН БИЦЕПС ОТЗАД**
- 5. ТРИЦЕПС**
- 6. КОРЕМА И БЕДРАТА**

**ЕКИП ЗА ПОЗИРАНЕ:** минимална височина на ханша 12см

# **МЪЖЕ ФИЗИКА**

Тази категория е насочена към всички спортисти, показващи красота и елегантност във физиките си. Основните фактори при оценяването на спортистите от тази категория са красота, структурна елегантност и физическа грация. Атлетите показват по-мускулеста физика с повече дефиниция. Структурна елегантност и пропорции на тялото все още играят основна роля.

## **СИМЕТРИЯ НА ФИЗИКАТА**

Елегантност и структурна симетрия, липса на структурни дефекти. Пропорциите между горната и долната част на тялото и показване на V-образна физика.

## **МУСКУЛНО РАЗВИТИЕ И ДЕФИНИЦИЯ**

Атлетите трябва да показват ниско съдържание на телесни мазнини, пропорция в развитието на мускулните групи.

## **ЕСТЕТИКА И УВЕРЕНОСТ**

Тези аспекти разглеждат общата красота на тялото, лицето и грижата в детайлите на поддържането (кожа, коса). Елегантност по време на T-walk и мъжествено отношение без позиране.

## **ЕКИП ЗА ПОЗИРАНЕ:**

Плажни къси панталони до коляното, не прилепнали, всякакъв цвят и форма.

## **АКСЕСОАРИ**

Няма ограничения, при условие че не възпрепятстват оценката на спортиста от съдиите.

## **ПОЗИРАНЕ**

Спортистът ще бъде помолен да покаже и четирите страни (предна, задна, лява и дясна страна) в отпуснатата позиция, с една ръка на бедрото. Всички пози в бодибилдинг стил не са разрешени в тази категория.

# **МИС БИКИНИ МОДЕЛ**

Тази категория е насочена към всички момичета, спортисти или модели, показващи красота и елегантност във физиките си. Основни фактори при оценяването на спортистите от тази категория са красотата, структурната елегантност и физическа грация.

## **ЕСТЕТИКА**

Този аспект разглежда общата красота на тялото, лицето и грижата в детайлите на поддържането (кожа, коса).

## **ФИЗИКА**

Елегантност и структурна симетрия, липса на структурни дефекти. Пропорции между горната и долната част на тялото.

## **МУСКУЛАТУРА**

Това е по-малко важно от общата физическа структура. Атлетите трябва да показват малко телесни мазнини, но прекомерната дефиниция не е разрешена.

## **ПОЗИРАНЕ**

Спортистът ще бъде помолен да покаже и четирите страни (предна, задна, лява и дясна страна) в отпуснатата позиция, с една ръка на бедрото.

## **ЕКИП ЗА ПОЗИРАНЕ И ОБУВКИ**



Бикини от всякакъв цвят и форма. Обувките на висок ток са задължителни, дебелината на подметките не може да бъде по-голяма от 2 см.

#### **АКСЕСОАРИ**

Няма ограничения, при условие че не възпрепятстват оценката на спортиста от съдиите.

## **МИС БИКИНИ**

Спортистите, състезаващи се в тази категория, имат малко по-мускулеста физика от Мис Модел, но красотата все още е преобладаващата търсена характеристика. Дамите трябва да представят пропорционално, женствено, елегантно и атлетично телосложение.

#### **ЕСТЕТИКА**

Този аспект разглежда общата красота на тялото, лицето и грижата в детайлите на поддържането (кожа, коса).

#### **ФИЗИКА**

Елегантност и структурна симетрия, липса на структурни дефекти. Пропорции между горната и долната част на тялото.

#### **МУСКУЛАТУРА**

Спортистът трябва да показва нисък процент телесни мазнини, правилни пропорции в развитието на горната и долната част на тялото, кръгли мускули и цялостно атлетично излъчване.

#### **ПОЗИРАНЕ**

Спортистът ще бъде помолен да покаже и четирите страни (предна, задна, лява и дясна страна) в отпуснатата позиция, с една ръка на бедрото.

#### **ЕКИП ЗА ПОЗИРАНЕ И ОБУВКИ**

Бикини от всякакъв цвят и форма. Обувките на висок ток са задължителни, дебелината на подметките не може да бъде по-голяма от 2 см.

#### **АКСЕСОАРИ**

Няма ограничения, при условие че не възпрепятстват оценката на спортиста от съдиите.

## **МИС УЕЛНЕС**

Междинна категория между Бикини и Форма. Спортистите, състезаващи се в тази категория, трябва да имат атлетично телосложение, естетически приятно и без несъвършенства. Дамите не трябва да показват мускулно разделение, но трябва да покажат по-висока степен на мускулатура от бикини категорията.

#### **СИМЕТРИЯ**

Хоризонталните равнинни пропорции (ширина на бедрата/раменете) трябва да привилегирват повече мускули на глутеусите, бедрата и прасците.

### **МУСКУЛАТУРА**

Дамите трябва да показват добро развитие на мускулите (особено в долната част на тялото). Отлична V-образна форма е добре оценена. Заоблеността на мускулите трябва да е очевидна.

### **ДЕФИНИЦИЯ**

Цялостната визия трябва да е вталена, подобна на бикини категорията и следователно да не е прекалено слаба. Дефиницията на мускулите и разделянето не трябва да бъдат прекомерни.

### **ПОЗИРАНЕ**

Спортистът ще бъде помолен да покаже и четирите страни (предна, задна, лява и дясна страна) в отпусната позиция, с една ръка на бедрото.

### **ЕКИП ЗА ПОЗИРАНЕ И ОБУВКИ**

Бикини от всякакъв цвят и форма. Обувките на висок ток са задължителни, дебелината на подметките не може да бъде по-голяма от 2 см.

### **АКСЕСОАРИ**

Няма ограничения, при условие че не възпрепятстват оценката на спортиста от съдиите.

## **МИС ФОРМА**

Спортистите, състезаващи се в тази категория, трябва да имат мускулесто телосложение, но все пак трябва да показват красота. Лицето не може да бъде изтощено и цялостната фигура не може да бъде твърде вирилизирани.

### **СИМЕТРИЯ**

Пропорциите между горната и долната част на тялото и V-образната форма са важни.

### **МУСКУЛАТУРА**

Спортистът трябва да показва по-висока степен на мускулатура от категорията бикини, по-специално без телесни мазнини на бедрата и глутеусите. Дефинирането на гърба също е важно без прекомерна васкуларизация или дефиниция.

### **ДЕФИНИЦИЯ**

Не се допуска прекомерна дефиниция, кръвоснабдяване и измършавяло лице. Спортистите трябва да се грижат за всички детайли и да поставят акцент върху женствеността.

### **ЕКИП ЗА ПОЗИРАНЕ И ОБУВКИ**

Бикини от всякакъв цвят и форма. Обувките на висок ток са задължителни, дебелината на подметките не може да бъде по-голяма от 2 см.

## **АКСЕСОАРИ**

Няма ограничения, при условие че не възпрепятстват оценката на спортиста от съдиите.

## **ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ПОЗИ - СИМЕТРИЯ, МУСКУЛАТУРА И ДЕФИНИЦИЯ**

Позите ще бъдат извикани в следния ред. Спортистите трябва да упражняват лека мускулна контракция.

- 1. ПРЕДНА РЕЛАКС**
- 2. ДЯСНА СТРАНА РЕЛАКС**
- 3. ГРЪБ РЕЛАКС**
- 4. ЛЯВА СТРАНА РЕЛАКС**

## **МИС ФИТНЕС**

Спортистите, състезаващи се в тази категория, трябва да показват добро развитие на мускулите, но все пак трябва да са женствени.

### **СИМЕТРИЯ**

Важни са пропорциите между горната и долната част на тялото, V-образната форма и страничната СИМЕТРИЯ.

### **МУСКУЛАТУРА**

Спортистът трябва да показва висока степен на мускулатура, без да е силно развита като Мис Тяло. Мускулите трябва да са кръгли и добре отделени, допуска се васкуларизация.

### **ДЕФИНИЦИЯ**

Спортистите трябва да показват високо ниво на дефиниция, с много нисък процент телесни мазнини. Васкуларизацията е разрешена, но лицето не трябва да е изтощено или мъжествено. Спортистите трябва да се грижат за всички детайли и да поставят акцент върху женствеността.

### **ЕКИП ЗА ПОЗИРАНЕ И ОБУВКИ**

Бикини от всякакъв цвят и форма. Обувките на висок ток са задължителни, дебелината на подметките не може да бъде по-голяма от 2 см.

## **АКСЕСОАРИ**

Няма ограничения, при условие че не възпрепятстват оценката на спортиста от съдиите.

## **ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ПОЗИ - СИМЕТРИЯ**

Позите ще бъдат извикани в следния ред. Спортистите трябва да упражняват лека мускулна контракция.

- 1. ПРЕДНА РЕЛАКС**

**2. ДЯСНА СТРАНА РЕЛАКС**

**3. ГРЪБ РЕЛАКС**

**4. ЛЯВА СТРАНА РЕЛАКС**

### **ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ПОЗИ - МУСКУЛАТУРА И ДЕФИНИЦИЯ**

За да се оцени мускулното развитие и дефиниция, ще бъдат извикани следните пози:

**1. НАЙ-ШИРОК ГРЪБ ОТПРЕД**

**2. ПРЕДЕН ДВОЕН БИЦЕПС**

**3. НАЙ-ШИРОК ГРЪБ**

**4. ДВОЕН БИЦЕПС ОТЗАД**

**5. КОРЕМА И БЕДРАТА**

## **МИС ТЯЛО**

Спортистите се оценяват по три основни критерия:

### **СИМЕТРИЯ**

Структурата на скелета и пропорциите на развитие на различните

### **МУСКУЛНО РАЗВИТИЕ**

Чист мускулен обем и маса

### **ДЕФИНИЦИЯ**

Липсата на телесни мазнини, васкуларизация и разделянето на различните мускули.

Екипът за състезанието може да бъде от всякакъв цвят или стил и състезателите от тази категория не могат да носят обувки. По време на задължителните пози са позволени всички модни аксесоари и бижута, които не пречат със съдийската оценка на физическите характеристики на спортистите (например аксесоари, които скриват част от тялото).

**По време на свободното съчетание са разрешени всякакви дрехи и аксесоари.**

### **ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ПОЗИ - СИМЕТРИЯ**

Следните пози ще бъдат извикани в реда, посочен по-долу. По време на тази фаза атлетите трябва да запазят лека мускулна контракция при запазване на желаната позиция, за да се позволи на съдиите да оценят напълно всички състезатели.

**1. ПРЕДНА РЕЛАКС**

**2. ДЯСНА СТРАНА РЕЛАКС С ДВА КРАКА НА ЗЕМЯТА**

**3. ГРЪБ РЕЛАКС**

**4. ЛЯВА СТРАНА РЕЛАКС С ДВА КРАКА НА ЗЕМЯТА**

### **ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ПОЗИ - МУСКУЛНО РАЗВИТИЕ И ДЕФИНИЦИЯ**

Оценката на мускулното развитие и качество се нуждае от седем задължителни пози:

- 1. НАЙ-ШИРОК ГРЪБ ОТПРЕД**
- 2. ПРЕДЕН ДВОЕН БИЦЕПС**
- 3. ВСТРАНИ ГЪРДИ**
- 4. СТРАНИЧЕН ТРИЦЕПС**
- 5. НАЙ-ШИРОК ГРЪБ**
- 6. ДВОЕН БИЦЕПС ОТЗАД**
- 7. КОРЕМА И БЕДРАТА**

## **С УВРЕЖДАНИЯ - СТОЯЩА СПОСОБНОСТ**

### **ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ПОЗИ – СИМЕТРИЯ**

Следните пози ще бъдат извикани в реда, посочен по-долу. По време на тази фаза атлетите трябва да запазят лека мускулна контракция при запазване на желаната позиция, за да се позволи на съдиите да оценят напълно всички състезатели.

- 1. ОТПРЕД**
- 2. ДЯСНА СТРАНА**
- 3. ГРЪБ**
- 4. ЛЯВА СТРАНА**

### **ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ПОЗИ - МУСКУЛНО РАЗВИТИЕ И ДЕФИНИЦИЯ**

Оценката на мускулното развитие и качество се нуждае от седем задължителни пози:

- 1. НАЙ-ШИРОК ГРЪБ ОТПРЕД**
- 2. ПРЕДЕН ДВОЕН БИЦЕПС**
- 3. ВСТРАНИ ГЪРДИ**
- 4. СТРАНИЧЕН ТРИЦЕПС**
- 5. НАЙ-ШИРОК ГРЪБ**
- 6. ДВОЕН БИЦЕПС ОТЗАД**
- 7. КОРЕМ**

**СВОБОДНО СЪЧЕТАНИЕ ЗА ПОЗИРАНЕ ( с музика): 1 минута**

## **С УВРЕЖДАНИЯ - ИНВАЛИДНА КОЛИЧКА**

### **ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ПОЗИ – СИМЕТРИЯ**

Следните пози ще бъдат извикани в реда, посочен по-долу. По време на тази фаза атлетите трябва да запазят лека мускулна контракция при запазване на желаната позиция, за да се позволи на съдиите да оценят напълно всички състезатели.

- 1. ОТПРЕД**
- 2. ДЯСНА СТРАНА**
- 3. ГРЪБ**
- 4. ЛЯВА СТРАНА**

### **ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ПОЗИ - МУСКУЛНО РАЗВИТИЕ И ДЕФИНИЦИЯ**

Оценката на мускулното развитие и качество се нуждае от седем задължителни пози:

- 1. НАЙ-ШИРОК ГРЪБ ОТПРЕД**
- 2. ПРЕДЕН ДВОЕН БИЦЕПС**
- 3. ВСТРАНИ ГЪРДИ**
- 4. СТРАНИЧЕН ТРИЦЕПС**
- 5. НАЙ-ШИРОК ГРЪБ**
- 6. ДВОЕН БИЦЕПС ОТЗАД**
- 7. КОРЕМ**

**СВОБОДНО СЪЧЕТАНИЕ ЗА ПОЗИРАНЕ ( с музика): 1 минута**

## **ОБЩИ БЕЛЕЖКИ**

**КАК ДА РЕШИТЕ КОЯ Е ПРАВИЛНАТА КАТЕГОРИЯ ЗА ВАС.**

**ПРИЛОЖИМО ЗА СЛЕДНИТЕ КАТЕГОРИИ: МИС МОДЕЛ - МИС БИКИНИ - МИС УЕЛНЕС - МИС ФОРМА - МИС ФИТНЕС - МИС ТЯЛО**

Спортистът избира категорията, която смята, че е най-добра за него. Преди началото на състезанието, техническият комитет ще реши дали изборът на спортиста е в съответствие с критериите за съдийство и, ако е необходимо, ще премести спортисти от една категория в друга. Това е необходимо, за да се съберат спортистите в правилната категория, което не позволява на хората да се състезават в грешна среда.

**СВОБОДНА ПРОГРАМА**

**В WABVA INTERNATIONAL НЯМА СВОБОДНА ПРОГРАМА.**

**ТЕН/ ЦВЯТ ЗА СЪСТЕЗАНИЕ**

WABVA INTERNATIONAL забранява използването на кремове за тен или оцветители, които покриват кожата на спортистите и са мръсни. Абсолютно забранено е нанасянето на какъвто и да е цвят в бекстейджа, а само използването на бебешко олио е позволено. ЕДИНСТВЕНИЙТ позволен способ за оцветяване са продукти за автобронзиране като Pro-tan и Jan tana или подобни продукти.

#### **ПРЕДСТАВЯНЕ**

**за категориите МЪЖЕ ФИЗИКА - МИС МОДЕЛ - МИС БИКИНИ - МИС УЕЛНЕС - МИС ФОРМА**

1. Състезателите ще излязат на сцената сами и ще изпълнят своята моделна походка (лично предпочитание)
2. Моделната разходка се състои от следното:

Отидете до центъра на сцената, спрете и заемете предна стойка, след това пълно завъртане и направете задна стойка, след което се обърнете отново напред и се изправете срещу съдиите, както е указано, след което продължете към страничната част на сцената. Не се допускат блудствени/ неприлични действия.

Разрешеното време е 10 секунди.

#### **ПРЕДСТАВЯНЕ**

**за категорията МИС ФОРМА**

Отидете до центъра на сцената, спрете и заемете предна стойка, след това пълно завъртане и направете задна стойка, след което се обърнете отново напред и се изправете срещу съдиите, както е указано, след което продължете към страничната част на сцената. Не се допускат блудствени/ неприлични действия.

Разрешеното време е 10 секунди.

#### **ПРЕДСТАВЯНЕ**

**за категориите МЪЖЕ ББ - МЪЖЕ КЛАСИЧЕСКИ ББ - МИС ФИТНЕС - МИС ТЯЛО**

Отидете до центъра на сцената, спрете и направете трите си най-добри пози, след което продължете към страничната част на сцената. Блудствени/ неприлични действия не са разрешени.

Разрешеното време е 10 секунди.

#### **ДАМСКИ ОБУВКИ**

Дебелината на подметките за дамските категории не може да надвишава 2 см и височината на високите токове не може да надвишава 12 см. Не се допускат обувки на платформа.