

## 8. Основные критерии допуска к участию в конкурсе, критерии оценок судейской коллегии:

**8.1.** В номинации «**Идеальный вес**» допускается участие мужчин и женщин, имеющих избыточный вес не менее 10% выше нормы, которая определяется согласно следующему вычислению: рост тела в сантиметрах минус 110 см. Например, Ваш рост 165 см – 110 см = 55, т.е. ваш нормальный вес должен составлять 55 кг, 55 кг + 10% = 60,5 кг, далее 60,5 - 55 кг = 5,5 кг - получаем результат избыточного веса допустимого для участия в соревновании.

*Примечание: данный допуск к конкурсу необходим участнику для более четкого понимания, какую номинацию выбрать, а также для того, чтобы исключить у соревнующихся риск для здоровья.*

Победители выявляются посредством проведения тестирования на аппарате InBody, а именно замерами итоговых показателей в максимальном значении снижения веса в кг. В спорных случаях рассматривается анализ соотношения “мышцы – жир” в соответствии с диагностикой InBody.

**8.2.** В номинации «**Самый сильный атлет**» победители выявляются по формуле Вилкса. Формула Вилкса применяется на соревнованиях по пауэрлифтингу для выявления абсолютного чемпиона соревнований и сравнения результатов атлетов разных весовых категорий. Коэффициент Вилкса (Wilks) отражает соотношение между массой тела атлета и поднятым им весом.

Упражнение для замера: жим лежа ноги в положении вверх, жим сидя, бицепс стоя с упором (спина и ягодицы прижаты к стене).

Формула коэффициента Вилкса. Общий поднятый тяжелоатлетом вес умножается на коэффициент для получения стандартного поднятого веса, нормализованного с учетом различных весов спортсменов где,  $x$  — вес тяжелоатлета в килограммах. Значения коэффициентов для мужчин:  $a=-216.0475144$   $b=16.2606339$   $c=-0.002388645$   $d=-0.00113732$   $e=7.01863E-06$   $f=-1.291E-08$  Значения коэффициентов для женщин:  $a=594.31747775582$   $b=-27.23842536447$   $c=0.82112226871$   $d=-0.00930733913$   $e=0.00004731582$   $f=-0.00000009054$

$$\text{Coeff} = \frac{500}{a + b \times x + c \times x^2 + d \times x^3 + e \times x^4 + f \times x^5}$$

Источник: <http://trenexpert.ru/formula-wilksa/>. При подсчете будет использоваться электронный калькулятор с сайта.

**8.3.** В номинации «**Самый выносливый**». Участникам заранее предлагается 30 упражнений для тренировок. За 3 дня перед проведением соревнования будет проведена жеребьевка, в ходе которой будут выбраны 8 упражнений из 30-ти, которые и будут включены в номинацию. Необходимо выполнить максимальное количество кругов за 20 минут. Критерий оценки: время, правильная техника выполнения.

**8.4.** В номинации «**Гибкость**» победители выявляются по результатам тестирования:

- упражнение №1 – шпагат (с правой, левой ног и поперечный) - расстояние до пола измеряется сантиметровой лентой. При начальном шпагате более 180 градусов шпагаты выполняются с использованием возвышенности и учитываются сантиметры в минус;

- упражнение №2 - наклон вперед из положения сидя. Задача участника как можно дальше наклониться вперед. При этом запрещается сгибать коленные суставы. Расстояние между линией пяток на ширине плеч, стопы под углом 90 градусов, ладони сложены одна на другую, измеряется сантиметровой лентой.

- упражнение №3 – прокруты в плечевых суставах, расстояние между кулаками при переведении рук назад за спину и обратно перед собой измеряется сантиметровой лентой (максимум-это ноль, наименьшее расстояние-лучший результат).

Судейская коллегия выявляет наилучший результат, учитывая каждое упражнение по отдельности, составляя единую таблицу по каждому участнику конкурса.

## 9. Тестирование участников в номинация конкурса:

**9.1.** «**Идеальный вес**» - участники проходят замеры в начале и в конце конкурса, а именно: антропометрические данные, измерение на аппарате InBody. Делается фотография участника до и после (лицом, спиной, правым боком, левым боком, под ноги кладется лист А4, для правильной расстановки ног, босиком, стоя на всей стопе; руки опущены вдоль корпуса, расстояние бедро-ладонь - 10 см; кроме того, для фотографии необходимо быть в черном, гладком белье (женщины - без кружев и прозрачных вставок, мужчины – черные боксеры, плотные).

Оба фото (до и после) проводятся в одном и том же белье.