# Критерии оценок чемпионата России по банному мастерству,

# «Русь Банная»

## Внешний вид. Одежда, аксессуары, прическа. Цельность образа участника и модели соревнований.

* 1. Внешний вид участника и модели должны соответствовать общепринятым стандартам гигиены тела: опрятный и чистый вид, чистые ногти и волосы и т.п.
  2. Внешний вид участника и модели должен соответствовать образу, стилю и программе выступления.
  3. На одежде возможно наличие знаков (логотипов), идентифицирующих участника и/или банную организацию.
  4. Одежда, аксессуары, прическа участника и модели оцениваются вовремя: презентации, выступления в парной и при заключительном слове.
  5. Нижнее белье обязательно и для участника, и для модели.
  6. **Внешний вид на презентации:**
     1. Внешний вид участника и модели должны соответствовать встрече перед процедурой парения.
     2. Внешний вид участника и модели должен включать в себя обувь и комплект одежды, закрывающей торс с областью таза.
     3. По мере необходимости может быть дополнен, безопасными аксессуарами, необходимыми для проведения презентации.
     4. При презентации на улице участник должен не допустить попадания уличной грязи в парное помещение в процессе выступления.
  7. **Внешний вид в парной:**
     1. Форма одежды участника удобная, закрывает торс и область таза, не стесняет движений, включает в себя элементы тепловой защиты участника соревнований, защищает модель от попадания капель пота участника на модель. Тонкие ткани, покрывающие голову, не являются тепловой защитой (косынка, капюшон, тюбетейка и т.п.).
     2. Форма одежды участника и модели должны обеспечивать безопасность парения. Участнику допускается использование безопасных аксессуаров.
     3. Для работы в парной безопасной считается обувь с нескользящей подошвой, закрытым носком и пяткой.
     4. В случае использования моделью купального костюма закрывающего значительную часть тела, снизятся оценки в критериях «прогревы». Если модель парится в одежде, соответствующей определенным религиозным взглядам, об этом необходимо сказать в презентации.
  8. **Внешний вид во время заключительного слова:**
     1. Форма одежды участника и модели удобная, сухая, закрывающая торс и область таза.

## Презентация устная и письменная. Уместность информации, излагаемой участником соревнований, раскрытие сути парения и стратегии программы.

* 1. **Устная и письменная презентации оцениваются отдельно друг от друга.**
  2. **Устная и письменная презентации программы парения в обязательном порядке должны содержать следующие разделы:**
     1. **Представление участника.** Участник представляет себя или себя и банный комплекс/спонсора/банную школу, от которого выступает: Фамилия, Имя, регион, название банного комплекса/школы от имени которых выступает, цель участия в чемпионате. Иная информация о себе, которую считает правильным и необходимым донести до судей участник. В письменной презентации участник указывает всю необходимую информацию, за исключением Фамилии, Имени и название банного комплекса/школы от имени которых выступает.
     2. **Представление модели.** Фамилия, Имя, род занятий, готовность к термонагрузкам, отсутствие противопоказаний к предлагаемой процедуре. Иная информация о модели, которую считает правильным и необходимым донести до судей участник.
     3. **Цель (конечный результат) программы.** Эзотерические аспекты, энергетика и т.п. не могут являться целями выступления на чемпионате, ввиду невозможности оценить их по окончанию программы и по действиям участника.
     4. **Задачи и методы выполнения программы.** Участник рассказывает о способе достижения цели, описывает последовательность действий, разбивает программу на частные задачи и методы достижения.
     5. **Информация об основных и дополнительных инструментах и аксессуарах.** Участник дает информацию обо всех используемых инструментах, способах воздействия ими на гостя с обоснованием и описанием техник применения.
     6. **Терморежимы.** Информация о планируемом использовании и изменении терморежимов (усиление, контраст, проветривание).
  3. **Дополнительно участник может рассказать и предоставить следующую информацию:**
     1. **Позиции, повороты, активность модели в парной.** Количество переворотов, особенности подъема ног, рук, догрев модели после контраста.
     2. **Визуальная информация во время устной презентации.** Допускается наличие визуальной информации о программе (листовки, плакаты и т.д.). Приветствуется заблаговременная отправка раздаточного материала для судей на электронную почту Главного судьи чемпионата. Раздаточный материал может отличаться по оформлению от письменной презентации.
     3. **Название программы выступления.**
     4. **Дополнительная информация** об особенностях выступления, которую участник считает правильным и необходимым донести до судей.
  4. Во время устной презентации оценивается уверенность участника, осознанность, цельность подаваемой информации. Изложение информации по памяти предпочтительнее чтения по листу. Допускаются элементы шоу.
  5. Во время устной презентации модель должна находиться вне парной.
  6. **Требования к письменной презентации:**
     1. Письменная презентация является обязательной и присылается на электронную почту Главному судье чемпионата не менее чем за 5 дней до начала чемпионата.
     2. Текст письменной презентации должен содержать не более 8 000 знаков, включая пробелы.
     3. Допускается наличие обложки, картинок, графиков, которые не входят в общий объем п. 2.6.2.
     4. Письменная презентация присылается в формате \*.doc (Word).

## Подготовка и состояние парной, инвентаря и аксессуаров. Индивидуальная подгонка рабочего места.

* 1. **Подготовка парного отделения:**
     1. Все поверхности парного отделения должны быть чистыми от мусора и посторонних предметов.
     2. Украшение парной должно быть обоснованно, эстетично и соответствовать цели, озвученной в презентации.
     3. Оценивается подгонка рабочего места под удобство работы участника.
     4. Укладка модели на рабочую поверхность и украшения парной должны обеспечивать судьям видимость действий участника и манипуляций с моделью.
  2. **Подготовка инвентаря:**
     1. Оценивается чистота, эстетика, безопасность, соответствие общему образу участника, украшение парной в целом и эргономика расположения инвентаря.
     2. Веники должны быть распаренными (не сухими и не перемоченными), безопасными. Размеры веников соответствует функционалу и целевому назначению. Ручки веников подготовлены.
     3. У инвентаря, аксессуаров не должно быть резких, неприятных запахов.
     4. При обнаружении в парной инвентаря или аксессуаров, создающих потенциальную угрозу безопасности и охране здоровья участника и/или модели, участнику предлагается их исправить или удалить. При этом оценки в категории «Безопасность», либо «Комфорт» снижаются, в зависимости от найденных недочетов.
     5. Ёмкости с водой разной температуры должны быть легко различимы: форма, маркировка и т.п.
     6. При использовании чужих, либо бывших в употреблении веников, простынок, матрасов и иных инструментов и/или аксессуаров оценки будут снижены.
  3. **При выступлении на чемпионате запрещается:**
     1. Использование травмоопасных предметов: изделий из стекла, фарфора (допускается использование глиняной посуды), колющих и режущих предметов и т.п.
     2. Проведение программы парения на «голом» (не застеленном) рабочем полке.
     3. Использование во время процедуры молочных продуктов, алкоголя, оставляющих после выступления трудно выводимые пятна и/или не выветриваемые запахи веществ.
     4. Использование открытого огня.
  4. **Технические моменты подготовки и работы в парной:**
     1. Контроль состояния камней в каменке, режима горения печи и их готовность к демонстрации программы парения – это задача и зона ответственности участника. При необходимости выведения печи на рабочий режим для проведения процедуры парения, участник обязан проинформировать об этом Главного судью чемпионата до начала выступления.
     2. Подготовка стекла чемпионатной бани – задача организаторов. Выступающему участнику запрещается протирать стекло.

## Авторская индивидуальность. Эмоционально-психологическая составляющая выступления участника соревнований. Умение участника чувствовать настроение модели, отзывчивость, несловесные формы контакта, обратная связь во время процедуры.

* 1. Авторская индивидуальность оценивается в приемах, работе, стиле парения, подготовке парной, инструментах и аксессуарах. Оценивается уместность, обоснованность, физиологичность, разумность и эффективность использования новых элементов.
  2. Эмоционально-психологическая составляющая выступления участника соревнований – это умение пармастера расположить к себе и удерживать фокус внимания судей и зрителей на протяжении всего выступления, начиная с презентации и заканчивая ответами на вопросы судей.
  3. Умение участника чувствовать настроение модели, отзывчивость, несловесные формы контакта, обратная связь во время процедуры. Оценивается умение участника удерживать внимание на модели, проявлять заботу, вовремя видеть изменения состояния модели и корректировать программу выступления с учетом новых вводных.

## Эстетика и целостность. Оценивается грация, плавность, музыкальность, ритмичность, артистичность участника соревнований, зрелищность программы. Внутреннее равновесие, сосредоточенность на поставленной задаче.

* 1. Эстетика и целостность - единство образа участника, модели, оформления парной, музыкального сопровождения и прочих атрибутов во время всего выступления.
  2. Грация – оценивается общая красота движений участника.
  3. Плавность – оценивается отсутствие пауз во время выступления, прерывистости движений при процедуре парения.
  4. Музыкальность – оценивается музыкальное сопровождение вступления, его уместность для достижения цели, озвученной в презентации.
  5. Ритмичность – оценивается сочетание используемой музыки и используемых веничных и иных воздействий на модель.
  6. Артистичность и зрелищность программы – дополнительно оцениваются элементы шоу в представлении программы парения.

## Дополнительные инструменты. Разнообразие, уместность, достаточность воздействия.

* 1. Базовый набор инструментов включает в себя: ёмкость и вода для поддачи на каменку, ёмкость и вода для контраста, рабочие веники – 2 шт., укрывные веники -2 шт, или шапка или полотенце, как альтернатива укрывным веникам, ковш для поддачи, валик под ноги, простынь для застилания рабочего полка. (Предоставленные организатором ковш для поддачи, две емкости для воды могут быть использованы участником, или заменены на собственные.)
  2. В качестве дополнительных инструментов рассматриваются инструменты, которые участник вносит в парную и использует в работе кроме базового набора, например: дополнительные веники, аксессуары, матрасы, ковшики, лейки, настои, натирки, травы, ароматы и т.п.
  3. Оценивается не только наличие дополнительных инструментов в парной, но и качество работы с ними вместе с достаточностью времени применения.

## Физический контакт. Качество, количество, уместность.

* 1. Физический контакт – прикосновения к модели руками, вениками и дополнительными инструментами.
  2. **Оцениваются:**
     1. Санкционированность и обоснованность физического контакта, например, касания тела модели при укладке, подъеме, переворотах и других выполняемых приемах;
     2. Соответствие выполняемых воздействий тому, что озвучил участник на презентации;
     3. Качество, плотность и комфортность контакта вениками при выполнении приемов;
     4. Качество, уместность и комфортность иных воздействий.

## Комфортность. Выбор удобной позы для модели.  Плавность и уместность механических и тепловых нагрузок.

* 1. **Комфорт на этапе «презентация»:**
     1. Положение модели во время презентации и забота участника о модели.
     2. Сопровождение модели в парную после презентации.
     3. Укладка модели согласно заявленной программе и регламенту процедуры. Комфортное размещение модели на полке.
  2. **Комфортность на этапе «парение» оценивается как создание условий, наиболее благоприятных для модели с учетом цели, озвученной на презентации:**
     1. Предметы и приемы в парной не должны вызвать дискомфорт модели.
     2. Защита головы и органов дыхания модели от перегрева с использованием выбранных участником инструментов должна производиться вовремя и безопасно, исключая попадание капель воды в ушную раковину и на тело модели.
     3. Постепенность в нарастании тепловой и физической нагрузки.
     4. Тактильный контакт, покачивания, поглаживания.
     5. Контроль переворота модели.
     6. Для создания психологического комфорта все работы с валиками и купальными принадлежностями необходимо производить с «открытой» головой модели.
  3. **Нарушениями критерия «комфорт» на этапе «парение» являются:**
     1. Дискомфорт от жёсткого, колючего, неуместно холодного и неуместно горячего.
     2. Припарки, выполненные без тепловой подготовки зоны воздействия.
     3. Положение подголовника, валиков, матраса и т.п., создающие не физиологичное, неудобное положение тела.
     4. Слишком резкий и/или несанкционированный, непреднамеренный контакт с моделью.
     5. Контакт одежды участника с телом модели.
     6. Грубые касания рабочими вениками «укрывных».
     7. Неуместное и неадекватное, по сути, громкости и чистоте воспроизведения звуковое сопровождение, скачки громкости.
     8. Многочисленные капли пота, попадающие с участника на модель.
     9. Работа вениками при поднятой конечности модели, создающая «разбалтывающий» эффект, если это не обоснованно в презентации.
     10. Оставление поднятых конечностей модели без внимания и поддержки, например, при поддаче пара.
  4. **Комфортность на этапе «контраст» как модели, так и участника.**
     1. Своевременное проветривание парной, при необходимости — открытие двери, форточки, нагнетание воздуха и т.п.
     2. Отсутствие нарушений техники выполнения контрастов.
     3. Недопущение дискомфорта от попадания на модель капель воды при самоконтрасте участника.
  5. **Комфортность на этапе «окончание процедуры и выход из парной».**
     1. Помощь в подъеме модели с полка, поддержка, голосовые команды (уместные).
     2. Помощь в одевании одежды, обуви.
     3. Сопровождение модели к месту отдыха и помощь в размещении.
     4. Безопасное и комфортное положение модели после парения и забота участника о модели.
     5. Иные действия участника по отношению к модели, влияющие на комфортность ощущени~~й~~ модели.

## Пар. Управление паром, рациональное использование, соответствие количества пара со сценарием процедуры.

* 1. Оценивается достаточность и уместность количества пара для равномерного прогрева и достижения цели, озвученной во время презентации. Оценивается умение участника работать на низком, среднем и высоком парах.
  2. Умение участника работать с паром на разных уровнях, в том числе с паровым пирогом.
  3. Понимание участником направлений движения пара при выполнении веничных движений и приемов.
  4. Выполнение программы с открытой форточкой, дверью и т.п. (за исключением этапов намеренного проветривания или воздушного контраста) снижает оценки по критерию «Пар».

## Прогрев «ног». Стратегия процедуры и качество прогрева, уместность последовательности.

* 1. Оценивается равномерность прогрева каждой ноги со всех сторон: передней, задней, боковых; акцентированная зональная работа, симметричность, время и глубина прогрева, техника работы на боковых поверхностях, позиции ног для прогревания, соответствие прогрева цели, озвученной на презентации, реакция модели. Неважно, поднимает участник ноги модели или нет; важно качественно их прогреть вне зависимости от выбранной стратегии парения.
  2. **Области прогрева ног сзади:**
     1. Ступни (нижняя, внешняя и внутренняя боковые поверхности стоп, пятки).
     2. Голеностопные суставы и прилегающие сухожилия.
     3. Икроножные мышцы.
     4. Мышцы бедра (за исключением передней поверхности).
     5. Ягодичные мышцы.
     6. Тазобедренные суставы (могут быть прогреты как при парении спереди, так и сзади).
  3. **Области прогрева ног спереди:**
     1. Тыльные стороны стоп.
     2. Голеностопы.
     3. Голени.
     4. Коленные суставы.
     5. Мышцы бедра (за исключением тыльной поверхности).
     6. Тазобедренные суставы (могут быть прогреты как при парении спереди, так и сзади).
  4. Зональные акценты во время парения, выполненные в соответствии с презентацией, повышают оценку.

## Прогрев задней поверхности тела. Стратегия процедуры и качество прогрева, уместность последовательности.

* 1. Оценивается равномерность прогрева указанных ниже областей, акцентированная зональная работа, симметричность, время и глубина прогрева, техника работы на боковых поверхностях, позиции для прогревания, соответствие прогрева цели, озвученной на презентации, реакция модели.
  2. **Области прогрева задней поверхности тела:**
     1. Нижняя часть спины: крестец и зона поясницы.
     2. Средняя часть спины: мышцы спины нижней половины грудного отдела, проекция зоны почек, грудной диафрагмы, реберные поверхности
     3. Боковые поверхности туловища.
     4. Верхняя часть спины: мышцы спины верхней половины грудного отдела, лопатки и надплечья, основание шеи и область задней поверхности шеи.

## Прогрев передней поверхности тела. Стратегия процедуры и качество прогрева, уместность последовательности.

* 1. Оценивается равномерность прогрева указанных ниже областей, акцентированная зональная работа, симметричность, время и глубина прогрева, техника работы на боковых поверхностях, позиции для прогревания, соответствие прогрева цели, озвученной на презентации, реакция модели.
  2. **Области прогрева передней поверхности тела:**
     1. Живот.
     2. Боковые поверхности туловища.
     3. Грудная клетка: рёбра, мышцы груди, грудина. Зоны ключиц. Надплечья.
  3. При парении женщины-модели оценивается прогрев молочных желез.
  4. Передняя поверхность шеи, включая область щитовидной железы, паховая зона должны быть исключены из программы парения.

## Прогрев рук. Стратегия процедуры и качество прогрева, уместность последовательности.

* 1. Оценивается равномерность прогрева каждой руки со всех сторон: внешней, внутренней; акцентированная зональная работа, симметричность, время и глубина прогрева, позиции рук для прогревания, соответствие прогрева цели, озвученной на презентации, реакция модели. Неважно, поднимает участник руки модели или нет; важно качественно их прогреть вне зависимости от выбранной стратегии парения.
  2. **Области прогрева рук:** 
     1. Кисти.
     2. Запястья и лучезапястные суставы.
     3. Мышцы и кости предплечий.
     4. Локтевые суставы.
     5. Мышцы плеч.
     6. Плечевые суставы вместе с окружающими мышцами, подмышечные области.

## Приемы парения. Работа веником или другими средствами парения, разнообразие приёмов парения участника соревнований.

* 1. Подготовка и начало процедуры. Поэтапность бесконтактных воздействий и входа в контактные техники.
  2. Оценивается разнообразие веничных приемов, включая контактные и бесконтактные техники, припарки, растирки, компрессы и т.п., уместность и правильность выполнения, использование различных хватов веника, умение работать различными частями веника: краями, серединой и основанием плоскости веника.

## Контраст. Уместность применения и качество выполнения.

* 1. **Контраст (охлаждение) оценивается по следующим параметрам:**
     1. Соответствие заявленной программе.
     2. Необходимость и достаточность для используемой термальной нагрузки.
     3. Безопасность проведения.
     4. Разнообразие контрастных процедур, применяемых участником; правильность, уместность выполнения.
  2. Запрещено начинать контрастные процедуры с зоны почек и передней поверхности шеи.
  3. Разрешено проводить контраст с периферии: пальцы ног, пальцы рук.
  4. Отдельно оценивается контраст головы.

## Безопасность. Умение участника обеспечить безопасность модели и себя, эргономика работы участника.

* 1. **На этапе «подготовка к парению, вход в парную», судьи оценивают критерий «Безопасность» по следующим моментам:**
     1. Отсутствие в презентации и парении открытого огня, продуктов горения, резких и неприятных запахов в используемых продуктах питания и элементах СПА, ядовитых трав и растений, а также прочего— способного нанести травму, с истекшим сроком годности, используемого не по назначению.
     2. Аксессуары в одежде должны исключать возможность нанесения или получения травмы.
     3. Элементы украшения парной должны быть надежно закреплены, исключая возможность падения и нанесения травмы/ушиба.
     4. Выступающие элементы рабочих инструментов и аксессуаров должны исключать возможность спотыкания, зацепления, опрокидывания или несанкционированного касания участником или моделью.
     5. При наличии у рабочих веников необработанных ручек касание ими гостя будет считаться нарушением критерия «Безопасность».
     6. Контроль участником перемещения модели в парную, прохода дверного проема и укладки модели на полок.
     7. Меры, предпринятые участником для обеспечения защиты модели от фонового теплового излучения печи.
  2. **При оценке критерия «Безопасность» на этапе «парение» судьи оценивают наличие/отсутствие** **следующих моментов:**
     1. Во время парения на участнике и модели не должно быть аксессуаров или иных элементов, способных нанести травму, мешающих полноценному прогреву тела или отдельных его частей. Например, часы, браслеты, а также аксессуары или предметы одежды, свисающие, спадающие, стесняющие движения. Недопустима скользящая обувь. Длинные волосы участника и модели должны быть убраны под головной убор, выполняющий функцию защиты от перегрева.
     2. Работа вениками и дополнительными инструментами должна выполняться безопасно, исключая случайное касание модели ручками веников, грубого механического воздействия, как во время парения, так и во время выполнения массажных техник.
     3. Прогрев модели должен происходить постепенно и последовательно, исключая контакт модели с «ярким» паром без подготовки тела к тепловым нагрузкам и перегреву.
     4. Приёмы поддержки рук и ног модели должны быть физиологичными и исключать возможность получения травм, например, вывиха.
     5. Работа в зоне молочных желёз, живота и лимфатических узлов, около головы и паха должна выполняться внимательно и безопасно.
     6. Защита головы и органов дыхания у модели должна выполняться в достаточном объеме, исключая возможность перегрева.
     7. Следует избегать небезопасных положений тела гостя на полке.
  3. **Нарушением критерия «Безопасность» на этапе «парение» являются:**
     1. Попадание капель горячей воды, брызг или прямого пара при поддаче на пар-мастера или гостя.
     2. Прямой контакт с обжигающе горячими поверхностями и предметами.
     3. Случайные (небезопасные, агрессивные) касание предметами, не предназначенными для проведения процедуры: ковш, лейка, ведро и т.п.
     4. Не эргономичная и небезопасная работа участника:
        1. Наличие в программе парения «пустых» (холостых, неэффективных) движений для перехода с одной части тела на другую или при смене рабочего инструмента;
        2. Наличие в программе «лишних» перемещений по парной в связи с не эргономичным размещением рабочих инструментов и аксессуаров;
        3. Нагнетание пара на себя;
        4. Нарушения осанки, сутулость и позиции, когда участник вынужден тянуться для работы с удаленным зонами воздействия.
  4. **Нарушением критерия «Безопасность» на этапе «контраст» являются:**
     1. Отсутствие контраста для модели во время программы парения. Минимальное требование — это воздушный контраст и защита головы модели от перегрева.
     2. Отсутствие контроля перемещения модели к месту проведения контрастных процедур и правильности их выполнения.
  5. **Нарушением критерия «Безопасность» на этапе «окончание процедуры и выход из парной»~~,~~ являются:**
     1. Отсутствие контроля спуска модели с полока, выхода из парной и сопровождения к месту отдыха.
  6. **Дополнительные моменты, снижающие оценку по критерию «Безопасность»:**
     1. Использование для охлаждения лица модели или участника «грязной воды».
     2. Перегрев модели, диагностируемый по таким признакам, как ёрзанье, подёргивание, запредельный пульс, резкое понижение давления, бледность, мутность взгляда, тяжёлое и трудное дыхание, тошнота, озноб, головокружение, головные боли, раскоординация движений и речи, предобморок и обморок, и т.д.
     3. Как возможное, так и совершенное физическое или психическое травмирующее действие, направленное на модель или участника.
     4. В парной запрещено использование токсичных, аллергенных, опасных материалов, предметов, способных нанести травму.
     5. Травма, полученная моделью в результате выступления: ссадина, синяк, царапина, порез, ожог, потеря сознания, сотрясение, вывих, аллергические реакции, возникшие во время выступления и т.п. может быть причиной для остановки выступления и дисквалификации участника.
     6. Иные действия участника, что негативно влияют на Безопасность и Охрану здоровья в отношении себя или модели.