|  |  |
| --- | --- |
|  | «Согласовано»Президент РФСОО «Федерация бодибилдинга Санкт-Петербурга\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.В.Вишневский «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г.  |

**Положение**

**о проведении физкультурного мероприятия по функциональному фитнесу**

**Всероссийские соревнования по «Фитнес-челлендж»**

1. **Цели и задачи**
	1. Физкультурное мероприятие по функциональному фитнесу «Фитнес-челлендж», проводится для развития массового любительского спорта в регионах и направлен на улучшение качества жизни людей, сохранение и укрепление здоровья, через формирование здоровых привычек, приобщение к здоровому образу жизни.
	2. Участие возможно как в личном, так и в командном зачете. При регистрации 05.10.2025 обязательно обозначение принадлежности к команде.
	3. Целями и задачами турнира является:

- популяризация функционального фитнеса среди населения;

- повышение уровня мастерства спортсменов-любителей, тренеров и судей;

- дальнейшее улучшение качества учебно-спортивной и методической работы, расширение круга общения руководителей и спортсменов-любителей;

- выявление лучших спортсменов-любителей посредством демонстрации силовых, скоростных и волевых возможностей человека;

- отбор в сборные команды Санкт-Петербурга на Чемпионат России, который состоится 29 октября – 03 ноября 2025 в Одинцово, Московская область.

1. **Сроки и место проведения**
	1. Дата проведения турнира: 05 октября 2025 года с 12.00 до 18.00
	2. Место проведения: Лахта Холл, Приморский проспект, 80.
	3. Главный судья и Ведущий Александр Назаренко
	4. Правила проведения турнира описаны в данном Положении.
	5. Регистрация участников в день соревнований 05.10.2025 с 10:00 до 12:00 в Лахта Холл, Приморский проспект, 80.
	6. При регистрации необходимо обязательное обозначение принадлежности к команде.
2. **Организаторы турнира**

 Непосредственное проведение турнира возлагается на РФСОО «Федерация бодибилдинга Санкт-Петербурга» и на главную судейскую коллегию (далее – ГСК):

главный судья турнира и ведущий – **Назаренко А.**

главный секретарь турнира – **Зверева А.**

1. **Требования к участникам соревнований**

4.1. К Турниру допускаются участники, достигшие 14-ти летнего возраста, не имеющие противопоказаний по здоровью при предъявлении на регистрации 05.10.2025 медицинской справки произвольной формы.

4.2 На регистрации 05.10.2025 каждый участник предоставляет паспорт и 1 фото

 3х4.

4.3 **Участие без стартового взноса, при наличии членского билета ФББ СПб.** Членство ФББ СПб оформляется на 1 год для лиц старше 16 лет - 2000 руб. (при вступлении выдается членский билет и значок; продление – 1300руб на год).

**\* Оплата членского взноса для спортсменов осуществляется 05.10.2025г. БУХГАЛТЕРУ, при входе в комплекс Лахта Холл, ТОЛЬКО НАЛИЧНЫЙ РАСЧЕТ.**

4.4. Участники обязуются выступать в предназначенной спортивной форме и обуви.

4.5. Соревнования являются лично/командными.

4.6. **УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ:**

* МУЖЧИНЫ в возрасте старше 24 лет
* ЖЕНЩИНЫ в возрасте старше 24 лет
* ЮНИОРЫ в возрасте до 23 лет включительно
* ЮНИОРКИ в возрасте до 23 лет включительно
* МУЖЧИНЫ-МАСТЕРА в возрасте старше 40 лет
* ЖЕНЩИНЫ-МАСТЕРА в возрасте старше 35 лет.
1. **Общий порядок проведения соревнований**

ТУРНИР состоит из 6 упражнений на станциях, где спортсмены выполняют максимальное количество повторений за 2 минуты, соревнуясь друг с другом, демонстрируя свои максимальные физические показатели.

5.1. Создаётся круг из 6 станций. На каждой станции выполняются различные друг от друга упражнения.

5.2. Спортсмен выполняет максимум повторений за 2 минуты. В течение этого времени спортсмен может прервать упражнение и снова возобновить его, если это не ограничено правилами

5.3. Каждый участник стартует с Подтягиваний и далее соревнуется по регламенту своего уровня.

5.4. Все спортсмены меняются местами одновременно, переходя к следующему по регламенту упражнению, с 2-минутным отдыхом между ними (для подготовки к началу следующего упражнения), пока не выполнят 6 упражнений в круге.

5.5. Одновременно соревнуются 6 спортсменов, каждый на своей станции. На каждой станции спортсмена ждёт судья, который контролирует технику выполнения упражнения и громко считает количество зачтённых повторений участника. Результат записывается в контрольном листе, который спортсмен носит с собой

5.6. Спортсмену дается 2 минуты на выполнение максимального количества повторений в упражнении на каждой станции и 2 минуты на смену станции. Общее время соревнований для каждого спортсмена составляет 22 минуты.

5.7. Все спортсмены начинают следующее упражнение одновременно.

5.8. После выполнения спортсменом всех 6 упражнений он финиширует, отдает контрольный лист с засчитанными повторениями главному судье и покидает трассу.

5.9. Секретариат суммирует повторения, сделанные участником в каждом упражнении, и записывает общую сумму в турнирную таблицу, чтобы определить занятое каждым спортсменом место.

1. **Правила для спортсменов**

6.1. Спортсмен должен следовать техническим указаниям судьи на станции.

6.2. За неспортивное поведение, а также за несоблюдение правил соревнований, спортсмен может получить желтую карточку. После получения 3-х жёлтых карточек участник получает красную карточку, и главный судья дисквалифицирует его.

6.3. Спортсмен выполняет максимальное количество повторений каждого упражнения на каждой станции.

6.4. Спортсмен обязан согласиться с количеством повторений, которые судья считает правильно выполненными

6.5. Спортсмен должен начинать каждое упражнение вовремя и заканчивать его по истечении 2-х минут. Упражнения можно закончить раньше 2-х минут.

6.6. Все спортсмены должны стартовать по сигналу главного судьи

6.7. После прохождения 6 станций спортсмен обязан сдать главному судье свой контрольный лист с повторениями, выполненными на каждой станции и покинуть трассу

**ЗАПРЕЩЕНО: использование магнезии и дополнительного оборудования (например, утяжелителей для ног и рук, накладок на ладони).**

1. **Наименование упражнений и порядок выполнения**

7.1 **МУЖЧИНЫ – ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ**

1. ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ К ПОДБОРОДКУ (в висе)

Оценивается состояние мышц верхних конечностей при подтягивании.

--СТАРТ: полное разгибание локтей в висе; хват сверху не шире 75 см, ноги и тело выпрямлены

--ВЫПОЛНЕНИЕ: сгибайте руки до тех пор, пока подбородок не окажется выше перекладины.

--ФИНИШ: вернуться в исходное положение.

Остановка будет сделана в исходном положении, локти полностью выпрямлены.

Во время выполнения упражнения запрещено прогибаться или раскачиваться.

Невыполнение этих требований означает нулевой повтор.

2. ПРИСЕДАНИЯ С ГИРЕЙ

Оценивается сила ног, спины и верхнего плечевого пояса.

--СТАРТ: стоя, ноги на ширине не более 75 см, гиря удерживается в двух выпрямленных вниз руках.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: приседание до касания гирей пола, затем полное выпрямление ног с одновременной тягой гири вверх вдоль тела, пока руки не окажутся на одном уровне с проекцией подбородка.

--ФИНИШ: возвращение в исходное положение (стоя, ноги на ширине не более 75 см, гиря удерживается в двух выпрямленных вниз руках).

Спортсмен обязан полностью выпрямить туловище в верхней точке амплитуды.

Повторения, при котором гиря не будет касаться пола, засчитаны не будут.

--ВЕС: гиря 32 кг

3. ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

Оценивается состояние мышц верхних конечностей. Упражнение выполняется на параллельных брусьях, с полным разгибанием рук вверху и опусканием в нижней точке до угла в локте 90o или ниже.

--СТАРТ: принять упор на руках на параллельные брусья, руки полностью выпрямлены в локтях

--ВЫПОЛНЕНИЕ: опускание до положения локтя под углом 90 градусов или ниже.

--ФИНИШ: возвращение в исходное положение.

Остановка в положении вверху с полностью выпрямленными локтями. Ноги должны находиться спереди под кистями. Резкие взрывные движения не допускаются. Во время выполнения упражнения запрещено прогибаться. Невыполнение этих требований означает нулевой повтор.

4. ВЫПАДЫ-ШАГИ «СТИЛЕМ КОУЛМЭНА».

Оценивается состояние мышц ног.

--СТАРТ: ноги вместе, штанга лежит на плечах. Судьи могут помочь поднять штангу.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: выпад вперед со сгибанием ног в обоих коленях на 90°. Упражнение выполняется попеременно каждой ногой.

--ФИНИШ: возвращение толчком ноги назад в исходное положение.

Остановка в исходном положении, когда колени, бедра и туловище полностью выпрямлены.

Штанга должна оставаться на плечах спортсмена все 2 минуты.

Если штанга опущена на пол, упражнение окончено.

--ВЕС: штанга 50 кг.

\* Колено задней ноги касается земли в каждом повторении, которое засчитывается.

5. ПОДЪЕМ НОГ К ПЕРЕКЛАДИНЕ

Оценивается состояние мышц кора.

--СТАРТ: полное разгибание локтей в висе; хват сверху не шире 75 см, ноги и тело выпрямлены.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: подъем выпрямленных ног к перекладине до касания (обеими ногами).

--ФИНИШ: возвращение в исходное положение.

Остановка будет сделана в исходном положении, локти, ноги и тело полностью выпрямлены.

\* Раскачивания и рывки строго запрещены.

6.БЕРПИ С ГАНТЕЛЯМИ.

Оценивается состояние всех мышц, а также состояние сердечно-сосудистой системы.

--СТАРТ: стоя, туловище выпрямлено, гантели по бокам в опущенных руках.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: присед до касания гантелями пола, отскок ногами назад в упор лёжа, отжимание до касания грудью пола, выпрямление рук, далее подскок ногами вперед в упор сидя, выпрямление туловища с гантелями в опущенных руках, подъём гантелей к плечам, жим гантелей с полным разгибанием рук над головой, с остановкой наверху.

Рывок и толчок гантелей не засчитывается.

--ФИНИШ: вернуться в исходное положение.

--ВЕС: каждая гантель по 15 кг.

Несоблюдение каких-либо указаний означает, что повторение недействительно.

7.2. **ЖЕНЩИНЫ – СЕРЕБРЯНЫЙ СТАНДАРТ**

1. ПОДТЯГИВАНИЯ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (с прямым телом, ноги на платформе)

Оценивается состояние мышц верхних конечностей при подтягивании.

--СТАРТ: полное разгибание локтей; хват сверху на ширине плеч, ноги и тело выпрямлены

--ВЫПОЛНЕНИЕ: поднимайтесь до касания грудью перекладины

--ФИНИШ: вернуться в исходное положение.

Остановка будет сделана в исходном нижнем положении, руки полностью выпрямлены.

Во время выполнения упражнения запрещено прогибаться или раскачиваться.

Невыполнение этих требований означает нулевой повтор.

2. ПРИСЕДАНИЯ ДЖЕФФЕРСОНА.

Оценивается состояние мышц ног и спины

--СТАРТ: стоя, штанга располагается между ног участника (постановка стоп не шире 75 см).

–ВЫПОЛНЕНИЕ: спортсмен обязан присесть или наклониться до касания дисками пола

--ФИНИШ: вернуться в исходное положение

Остановка будет сделана в исходном положении, туловище и колени выпрямлены

Допускается выполнение данного упражнения как в виде становой тяги, так и в виде приседаний

--ВЕС: штанга 40 кг.

1. ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЬИ (ноги на платформе).

Оценивается состояние мышц верхних конечностей.

Упражнение выполняется на скамье, ноги на платформе

--СТАРТ: встать в упор сзади на руках с опорой на скамью, руки полностью выпрямлены в локтях, ноги спереди выпрямлены в коленях, находятся на скамье или платформе

--ВЫПОЛНЕНИЕ: опускание до положения локтя под углом 90 градусов или ниже.

--ФИНИШ: возвращение в исходное положение.

Остановка в положении наверху с полностью выпрямленными локтями.

Выпрямленные ноги находятся спереди на платформе, спина вертикальна во время выполнения.

Резкие взрывные движения не допускаются. Во время выполнения упражнения запрещено прогибаться. Невыполнение этих требований означает нулевой повтор.

1. ВЫПАДЫ-ШАГИ С ГАНТЕЛЯМИ.

Оценивается состояние мышц ног

--СТАРТ: ноги вместе, выпрямлены, гантели в опущенных руках.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: выпад вперед со сгибанием ног в обоих коленях на 90°.

Упражнение выполняется попеременно каждой ногой.

--ФИНИШ: возвращение толчком назад в исходное положение.

Остановка в исходном положении, когда колени, бедра и туловище полностью выпрямлены.

Гантели должны оставаться в руках спортсмена в течение 2 минут.

Если спортсмен поставит гантели на пол, упражнение окончено.

--ВЕС: каждая гантель по 10 кг.

\* Колено задней ноги касается земли в каждом повторении, которое считается действительным.

1. СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА (диск от штанги на груди)

Оценивается состояние всей основной мускулатуры

--СТАРТ: лежа на спине, колени и бедра под углом 90°, диск от штанги на груди.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: сгибаем туловище, держа диск в полусогнутых руках возле груди.

--ФИНИШ: туловище перпендикулярно полу, руки полусогнуты.

Поясничный и спинной отделы позвоночника должны контролироваться при каждом опускании.

--ВЕС: Диск 10 кг

\* Ступни должны сохранять контакт с землей во время выполнения упражнения.

1. РЫВОК ГИРИ.

Оценивается состояние мышц всего тела

--СТАРТ: стоя, туловище выпрямлено, гиря в одной руке внизу.

\_\_ВЫПОЛНЕНИЕ: рывок гири до полного выпрямления локтя вверху

Остановка в положении, когда рука с гирей полностью выпрямлена наверх

--ФИНИШ: касание гирей пола в нижней точке амплитуды.

Разрешено менять руки при выполнении упражнения.

--ВЕС: Гиря 8 кг.

Несоблюдение каких-либо указаний означает, что повторение недействительно.

8. **Определение победителей и награждение**

8.1. Повторения, выполненные на всех шести станциях, суммируются.

Участник, набравший большую сумму, объявляется победителем. Очередность выступления участников соревнований определяется перед началом первого упражнения жребием.

При одинаковой сумме баллов победителем является участник, набравший большее количество баллов в сумме повторений «пресс» + «берпи».

8.2. Победители и призеры соревнований в каждой категории награждаются медалями и кубками. Победители и призеры среди мужчин и женщин разыгрывают призовой фонд – 1 место – 25.000руб, 2 место – 15.000руб, 3 место – 10.000руб.

8.3. Подсчет командных очков определяется по 6 лучшим результатам одной команды, максимальный состав команды – 6 человек.

Команды, занявшие с 1 по 3 места, награждаются кубками и дипломами.

9. **Командный зачет**

9.1. Спортсмены, соревнующиеся в турнире, могут заявиться в свою команду для участия в командном зачете. Командный зачет осуществляется по 6 лучшим результатам без учета пола спортсмена, кроме юниоров и ветеранов.

9.2. По итогам личных выступлений суммируется общее количество повторений, выполненных спортсменами одной команды. Победу в зачете одерживает команда, набравшая наибольшее количество повторений в сумме всех ее участников.

**10. Протесты**

10.1. Рассмотрение протеста по не засчитанным спортсмену повторениям может быть произведено ГСК непосредственно на соревновательной площадке.

10.2. Любые протесты относительно судейства стандартов движения, подсчета очков и правил должны быть поданы в письменном виде на имя главного судьи соревнования.

10.3. Протест должен быть подан сразу же после завершения соревновательного этапа спортсмена, в котором было допущено нарушение или произошел инцидент.

10.4. Протест подается спортсменом лично и касается только повторений, выполненных самим спортсменом

10.5. Для вынесения решения по поданному протесту ГСК может быть приглашен судья и тренер спортсмена.

10.6. Спортсмены, тренеры или любые иные лица НЕ МОГУТ подавать протест относительно судейства, зачета повторений или качества движений ДРУГИХ участников.

10.7. Решение по протесту, принятое в процессе Соревнований, является финальным и не подлежит изменению.

10.8. Главный судья оставляет за собой право вносить корректировки в действующий регламент, о чем обязан уведомить всех участвующих атлетов и судей до проведения Соревнований путем анонса в соц. сетях или рассылке по электронной почте.

**11. Обеспечение безопасности участников и зрителей турнира**

11.1. Ответственные исполнители: организаторы мероприятия, главный судья соревнований.

Оказание скорой медицинской помощи, а также допуск участников осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

11.2. В зоне выполнения упражнений, за ограждением, разрешено нахождение только выступающих участников и судей.

В случае появления в этих зонах посторонних лиц (тренеров, друзей, болельщиков и т. д.) к ним будут применены меры административного воздействия, как к нарушителям общественного порядка.

**12. Финансирование турнира**

12.1. Расходы по организации и проведению соревнований несут организаторы соревнований.

12.2. Проезд до места соревнования участники осуществляют самостоятельно.

**13. Дополнительная информация**

Вопросы по телефону: **+7 (953)149-98-09** Наталья Михайлова

Группа для участников:

https://chat.whatsapp.com/BHOMLOAay7MD03f5OnaZHm?mode=ems\_copy\_t

Настоящее Положение является официальным вызовом на соревнования.