|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **«Утверждаю»**Президент Федерациибодибилдинга Санкт-Петербурга\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вишневский А.В.«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г.  |  | **Титу** | **Титульный партнер** |

###  РЕГЛАМЕНТ

Чемпионата Северо-Западного ФО по бодибилдингу и фитнесу

и Турнира «Северная Пальмира»

Санкт-Петербург, 09 –11 апреля 2021г.

1. **Цели и задачи**

Соревнования проводятся с целью популяризации и развития бодибилдинга и фитнеса, как наиболее эффективных средств оздоровления населения, повышения мастерства участников, выявления лучших спортсменов для комплектования сборной команды Санкт-Петербурга для участия в Кубке России в г. Краснодаре 22-26 апреля 2021г.

1. **Сроки, место и порядок проведения**

Соревнования будут проходить **10-11 апреля 2021 года в Концертно-спортивном комплексе «Тинькофф Арена»** ([www.tinkoffarena.ru](http://www.tinkoffarena.ru)) по адресу: Приморский пр., дом 80, корпус 1 (станция метро «Беговая»).

Комиссия по допуску (взвешивание, измерение роста) будет проходить **09 апреля 2021 года в ЦФКиС «Нарвская застава» стадион «Шторм»** по адресу: пр. Народного ополчения, 24 (станция метро «Ленинский проспект»).

**09.04.2021 (пятница) 1100 – 2100**

 Комиссия по допуску (**строго по** **Расписанию – см. ниже**).

**10.04.2021 (суббота) 1200 – 2200**

 **1100** Инструктаж судей

Фитнес – юноши; девочки до 9 лет, до 15 лет; юниорки – все в абс.категориях

Бодибилдинг – юноши (абс.категория), юниоры (75, +75 и абс. первенство)

Бодибилдинг – мастера (40-49 лет: 90, +90кг; ст.50 лет – абс.кат; ст.60 лет – абс.кат.),

 и абс.первенство среди всех категорий мастеров

Фитнес – мужчины – абсолютная категория

Бодибилдинг – женщины – абсолютная категория

Велнес-фитнес - женщины – абсолютная категория

Бодифитнес – женщины (163см, 168см,+168см и абс. первенство)

Классический бодибилдинг – мужчины (175см, 180см, +180см и абс. первенство)

Конкурс Фит-модель – женщины (166см, +166см) и абс. первенство

Артистический фитнес – абсолютная категория

Атлетический бодибилдинг – абсолютная категория

**11.04.2021 (воскресенье) 0900 – 2200**

**0830** Инструктаж судей

Конкурс Пляжный бодибилдинг – «дебют» - абсолютная категория

Пляжный бодибилдинг юниоры и мастера - абс.кат-рии; мужчины (173см, 179см, +179см)

Конкурс Фитнес-бикини – «дебют» (166см, +166см) и абс. первенство

Фитнес-бикини – юниорки» (166см, +166см) и абс.пер-во; мастера (старше 35 лет) – абс.кат.

Фитнес-бикини – женщины (160см, 163см, 166см, 169см, 172см, +172см)

 Бодибилдинг - мужчины (70, 75, 80, 85, 90, 95, 100, +100кг)

**1900 Торжественное открытие. Турнир «Северная Пальмира»**

Акробатический фитнес (женщины) – абсолютная категория

Пляжный бодибилдинг – абс.пер-во среди чемпионов и приглашенных тренерским советом ФББ СПб финалистов ростовых кат.173см, 179см, +179см

Атлетик (Классик-физик) (мужчины) – абсолютная категория

Фитнес-бикини – абс.пер-во среди чемпионок и приглашенных тренерским советом ФББ СПб призерок ростовых кат.: 160см, 163см, 166см, 169см, 172см, +172см

**– 2 –**

Бодибилдинг (мужчины) – абс.пер-во среди чемпионов и приглашенных тренерским советом ФББ СПб призеров весовых кат.: 70кг, 75кг, 80кг, 85кг, 90кг, 95кг, 100кг, +100кг.

**3. Руководство соревнованиями**

Общее руководство подготовкой к соревнованиям осуществляет оргкомитет при поддержке Федерации бодибилдинга Санкт-Петербурга (ФББ СПб). Непосредственное руководство соревнованиями возлагается на ГЛАВНУЮ судейскую коллегию ФББ СПб.

**Главный судья**  - судья в/к ВИШНЕВСКИЙ А.В.

**Пред.судейской коллегии** - судья в/к ВЫСОКОВ А.Л.

**Зам.пред.суд. коллегии** - судья в/к НАЗАРЕНКО А.Ю

**Главный секретарь** - судья в/к Михайлова Н.В.

**Зам.гл.секретаря**  - судья ГЕРАСИМОВА Е.В.

**Судьи-комментаторы** - Д.КРЫЛОВ, З.РУДЕНКО

**4. Участники соревнований**

К соревнованиям допускаются спортсмены десяти возрастных групп: девочки до 9 лет (2014-2012 г.р.), девочки до 15 лет (2011-2006 г.р.), юноши до 18 лет (2005-2003 г.р.), юниоры до 23 лет (2002 – 1998 г.р).и юниорки до 23 года (2005-1998 г.р.), взрослые – старше 23 лет (1997 г.р. и ранее), ветераны/мастера (женщины) – старше 35 лет (1986 г.р. и ранее) и ветераны/мастера (мужчины) – старше 40 лет (1981 г.р. и ранее), старше 50 лет (1971 г.р и ранее) и старше 60 лет (1961 г.р и ранее). **Возраст определяется по году рождения.**

**В бодибилдинге** Юноши соревнуются в абсолютной категории; юниоры соревнуются в категориях 75, +75 кг и в абсолютном первенстве; МАСТЕРА соревнуются в возрастных категориях 40-49 лет: 90кг, +90кг; старше 50 лет и старше 60 лет в абсолютных категориях и в абсолютном первенстве среди этих возрастных категорий; ЖЕНЩИНЫ соревнуются в абсолютной категории; Мужчины 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100, +100 кг и в абсолютном первенстве.

**В классическом бодибилдинге** МУЖЧИНЫ соревнуются в категориях 175см, 180см, +180см и в абсолютном первенстве.

**В акробатическом фитнесе** ДЕВОЧКИсоревнуются в категориях до 9 лет и до 15 лет; ЮНОШИ, юниорки, женщины и мужчины соревнуются в абсолютных категориях.

**В артистическом фитнесе** женщины соревнуются в абсолютной категории (двойное участие в акробатическом фитнесе и в артистическом фитнесе запрещено!)

**В бодифитнесе** женщины соревнуются в категориях: 163см, 168, +168см и в абсолютном пер-ве.

**В фитнес-бикини** ЮНИОРКИ соревнуются в категориях: 166см и св.166см и в абсолютном пер-ве; МАСТЕРА соревнуются в абсолютной категории, женщины соревнуются в категориях: 160см, 163см, 166см, 169см, 172см, +172см и в абсолютном первенстве.

**В конкурсной категории фитнес-бикини** **дебют** соревнуются впервые участвующие спортсменки в категориях: 166см и св.166см (см. Правила ниже) и в абсолютном пер-ве.

**В пляжном бодибилдинге** ЮНИОРЫ и МАСТЕРА соревнуются в абс.категориях, МУЖЧИНЫ соревнуются в категориях: 173см, 179см, +179см и в абсолютном пер-ве.

**В конкурсной категории пляжный бодибилдинг дебют** соревнуются впервые участвующие спортсмены в абсолютной категории (см. Правила ниже).

**В атлетик (классик физик)** МУЖЧИНЫ соревнуются в абсолютной категории.

**В атлетическом бодибилдинге (muscular physique)** МУЖЧИНЫ соревнуются в абсолютной категории.

**В велнес-фитнес** ЖЕНЩИНЫ соревнуются в абсолютной категории.

 **Соревнования в конкурсной категории (без очков в командный зачёт)** проводятся среди **Фит-модель** –женщины: 166см и св.166см и в абсолютном первенстве.

Правила соревнований в вышеуказанных дисциплинах – на сайте www.fbbr.org.

Спортсмены соревнуются в **51 категории и в 10 абсолютных первенствах**.

**ВНИМАНИЕ!** Количество категорий может быть пересмотрено судейской коллегией в зависимости от количества заявленных участников, если менее шести человек в категории, то категории будут объединены либо при большом количестве участников разделены.

Участие возможно в нескольких номинациях с дополнительным взносом – 1000 руб.

ЮНОШИ, ЮНИОРЫ и юниорки могут выступать в старших возрастных группах. Спортсменам МУЖЧИНАМ и ЮНИОРАМ в бодибилдинге, занявшим в течение предыдущего соревновательного года призовые места на Кубке и/или чемпионате Санкт-Петербурга, при

**– 3 –**

взвешивании на данных соревнованиях дается провес: 1 место-3 кг, 2 место-2 кг, 3 место-1 кг, а МУЖЧИНАМ в классическом бодибилдинге и ЮНОШАМ соответственно: 1,5 кг, 1,0 кг и 0,5 кг.

Судьи на инструктаже и жеребьевке должны предоставить квалификационную книжку спортивного судьи с обязательным посещением судейского семинара, который состоится 13.03.2021 в 15.30 (гос-ца «Россия», КЗ «Екатерининский»).

**5. Заявки на участие**

Предварительные заявки на участие в соревновании заполняются онлайн на сайте www.fbbr.online до 5 апреля 2021 года. Окончательная заявка (образец ниже) от клубных команд, заверенная врачом, предоставляется на комиссии по допуску 09 апреля (на бланке организации, с печатью и подписью руководителя организации или лица, его замещающего, с указанием Ф.И.О, должности и контактного телефона, уполномоченных представлять команду)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Ф.И.О****(полностью)** | **Дата рождения****(полностью)** | **Разряд, звание** | **Номинация/Категория****(вес, рост)****(полностью)** | **Мед.допуск** |
| 1. |  |  |  |  |  |

**Спортсмены также могут заявиться и участвовать в личном зачете.**

Решение о допуске для участия в соревнованиях принимает комиссия по допуску спортсменов.

Участники соревнований должны иметь паспорт, страховку от нечастных случаев, качественную фонограмму выступления на флэш-носителе, **и медицинскую справку для выступающих в личном зачете (ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ, иначе допуска к соревнованиям НЕ БУДЕТ)**. Согласно приказа Минспорта РФ №227 от 17.03.2015, каждый участник соревнований должен иметь квалификационную книжку спортсмена для оформления спортивных разрядов. Для оформления книжки иметь с собой фото 3х4.

К участию в соревнованиях допускаются команды атлетических клубов и спортсмены, занимающиеся самостоятельно, при обязательном членстве в ФББ СПб. Членство ФББ СПб оформляется на 1 год для лиц старше 16 лет - **700** руб. (новый), продление членства – **500**руб в год. Каждый участник соревнований (старше 16 лет) оплачивает стартовый взнос **2500** руб. Иногородние спортсмены должны быть **действующими спортсменами ФББР и иметь заявку от своей региональной федерации**.

Ответственность за нарушение правил ФББР по поводу участия в соревнованиях альтернативных организаций на сайте: http://fbbr.org/2018/1615. Соревнования, которые проходят под эгидой ФББР, включены в календарный план соревнований ФББР см. www.fbbr.org, раздел Календарь соревнований. Справки по телефону: +7 (953) 149-98-09 или по емейл: info@fbbr.org.

Чемпионат проводится в строгом соответствии с Регламентом Роспотребнадзора по организации и проведению физкультурных и массовых мероприятий на территории РФ в условиях сохранения рисков заражения COVID-19. Участники соревнований обязаны соблюдать действующие ограничительные меры по профилактике коронавирусной инфекции COVID-19.

**6. Порядок определения победителей и награждение**

Победители в соревнованиях определяются, согласно правилам, по наименьшей итоговой сумме мест. При равном количестве мест победитель определяется по правилам IFBB (по наибольшему количеству высших мест). Команда-победительница определяется по наибольшей сумме очков, полученных **пятью** лучшими спортсменами каждой команды (1 место - 16 очков, 2 место - 12 очков, 3 место - 9 очков, 4 место - 7 очков, 5 место - 6 очков, **....** 10 место - 1 очко). Очки, данные команде девочками, юношами оцениваются 50%, а юниорами, юниорками, ветеранами, участниками категорий «фитнес-бикини», «пляжный бодибилдинг», «велнес-фитнес» и «атлетический бодибилдинг» - 75% от их набранной суммы очков. Чемпионы в абсолютных первенствах получают дополнительно к своей сумме очков в командный зачет по 2 очка.

Команды, занявшие 1, 2 и 3 места, награждаются **кубками и грамотами**.

Участники, занявшие 1, 2, 3 места награждаются **дипломами, медалями и кубками.** На соревнованиях планируется призовой фонд. Спортсмену, добившемуся за прошедший сезон наибольшего прогресса, вручается приз президента ФББР **«Приз Прогресса»**. В дисциплине БОДИБИЛДИНГ среди мужчин учреждается кубок за «Лучшую произвольную программу». Среди МАСТЕРОВ по бодибилдингу старше 50 лет вручается приз "Кубок Мастеров". Учредители номинации - Олисов А., Завалко В. и Сабуров П.

**Каждому участнику будет выдан браслет, который является пропуском на соревнования.**

**– 4 –**

**РАСПИСАНИЕ РЕГИСТРАЦИИ 09.04.2021, стадион «Шторм» (пр.Народного ополчения, 24)**

|  |  |
| --- | --- |
| с 11-00**81dashboard**до 12-00 | 1. Фитнес - **девочки**, **юноши**, **юниорки (без просмотра)**2. Бодибилдинг - **юноши,**3. Бодибилдинг - **юниоры, 75кг**4. Бодибилдинг - **юниоры, +75кг** |
| с 12-00**81dashboard**до 12-30 | 5. Бодибилдинг - **мужч.-мастера 40-49л 90кг (без просмотра)**6. Бодибилдинг - **мужч.-мастера 40-49л +90кг (без просмотра)**7. Бодибилдинг - **мужч.-мастера ст.50л (без просмотра)**8. Бодибилдинг - **мужч.-мастера ст.60л (без просмотра)** |
| с 12-30**81dashboard**до 13-30 | 9. Бодибилдинг - **женщины**10. Фитнес - **мужчины** 11. Акробатический фитнес - **женщины** 12. Артистический фитнес **- женщины**13. Бодифитнес - **женщины, 163см** 14. Бодифитнес - **женщины, 168см**15. Бодифитнес - **женщины, +168см** |
| с 13-30**81dashboard**до 15-00 | 16. Бодибилдинг - **мужчины, 70кг**17 Бодибилдинг - **мужчины, 75кг**18. Бодибилдинг - **мужчины, 80кг**19. Бодибилдинг - **мужчины, 85кг**20. Бодибилдинг - **мужчины, 90кг**21. Бодибилдинг - **мужчины, 95кг**22. Бодибилдинг - **мужчины, 100кг**23. Бодибилдинг - **мужчины, +100кг** |
| с 15-30**81dashboard**до 16-30 | 24. Кл.б/б 175см -  **мужчины**25. Кл.б/б 180см -  **мужчины**26. Кл.б/б +180см -  **мужчины**27. Атлетический бодибилдинг - **мужчины**28. Атлетик (Классик физик) - **мужчины** |
| с 16-30**81dashboard**до 17-30 | 29. Пляжный ББ - юниоры30. Пляжный ББ – мастера31. Пляжный ББ – дебют32. Пляжный ББ - мужчины **173см**33. Пляжный ББ - мужчины **179см**34. Пляжный ББ - мужчины +**179см**  |
| с 17-30**81dashboard**до 20-00 | 35. Фит-модель – **166 см и + 166см**36. Велнес-фитнес - **женщины**37. Дебют – бикини **женщины** – **166 см и + 166см**38. Фитнес-бикини – **юниорки - 166 см и + 166см**39. Фитнес-бикини - **мастера**40. Фитнес-бикини - **женщ., 160см**41. Фитнес-бикини - **женщ., 163см**42. Фитнес-бикини - **женщ., 166см**43. Фитнес-бикини - **женщ., 169см**44. Фитнес-бикини - **женщ., 172см**45. Фитнес-бикини - **женщ., +172см** |

**ВСЕМ СПОРТСМЕНАМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ИМЕТЬ НА РЕГИСТРАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОСТЮМ!**

*На регистрации с 11:00 будет организована запись на профессиональное нанесение грима марки «Jan Tana» партнером чемпионата. Электронная запись на грим начнется за месяц до соревнований на сайте* [*http://www.sportzagar.ru*](http://www.sportzagar.ru)*. Цена за два слоя – 4000 руб. Телефон для предварительной записи 8 921 959 09 85 - Виталий.*

*На соревнованиях будет предложена услуга сценического макияжа (стоимость: макияж – 3900руб, укладка – 3000руб, макияж+укладка=6500руб.). Предварительная запись через WhatsApp 8 921 094 30 15 Виктория и на регистрации с 11.00.*

***Сборная команда Санкт-Петербурга формируется по результатам Чемпионата СЗФО-2021 по решению тренерского совета ФББ СПб. Дополнительное участие в Кубке России разрешается (за свой счет) без ограничений. Предварительные заявки на участие в кубках/чемпионатах России, Европы и мира отправлять главному тренеру сборных команд СПб Ершову Павлу pavelspblider@yandex.ru.***

**– 5 –**

|  |
| --- |
| **Программа Чемпионата Северо-Западного ФО по бодибилдингу и фитнесу** |
| **09.04****1100 -- 2100** | Комиссия по допуску (взвешивание, измерение роста и оплата взносов – по расписанию). Участники получат свои номерки без жеребьевки по порядку регистрации в категории.  |
| **10.04** | **11**00 | Инструктаж судей. Формирование судейских бригад |
| **суббота** | **С 1200 до 2200** | 1. Бодибилдинг - **юноши, абс.кат.**
2. Фитнес - **юноши, абс.кат. (I раунд)**
3. Фитнес - **девочки, до 9 лет (I раунд)**
4. Фитнес - **девочки, до 15 лет (I раунд)**
5. Фитнес - **юн-ки, абс.кат. (I раунд)**
6. Награждение - **б/б юноши, абс.кат.**
7. Фитнес - **юноши, абс.кат. (II раунд)**
8. Фитнес - **девочки, до 9 лет (II раунд)**
9. Фитнес - **девочки, до 15 лет (II раунд)**
10. Фитнес - **юн-ки, абс.кат. (II раунд)**
11. Награждение - **фитнес-юноши, абс.кат.**
12. Награждение - **фитнес-девочки до 9 лет**
13. Награждение - **фитнес-девочки до 15 лет**

14. Награждение - **фитнес-юр-ки, абс. кат.**15. Бодибилдинг - **юниоры, 75кг**16. Бодибилдинг - **юниоры, +75кг**17. Награждение - **б/б юниоры, 75кг**18. Награждение - **б/б юниоры, +75кг**19. Бодибилдинг - **ю-ры, абс.перв.** + **награжд.**20.Бодибилдинг - **муж.-мастера, 40-49л 90кг**21. Бодибилдинг - **муж.-мастера, 40-49л +90кг**22. Бодибилдинг - **муж.-мастера, 50-59лет абс.к**23.Бодибилдинг - **муж.-мастера, стар.60л абс.к**24. Награждение - **мужч.-мастера, 40-49л 90кг**25. Награждение - **мужч.-мастера, 40-49л +90кг**26.Награждение - **мужч.-мастера, 50-59л абс.кат.**27.Награждение - **мужч.-мастера, 60 лет абс.кат.**28. Бодибилдинг - **мужч.-маст.,абс.перв.**+ **нагр.**29. Фитнес - **мужчины, абс.кат. (I раунд)**30. Бодибилдинг - **женщины, абс.кат.**31.Фитнес - **мужчины, абс. кат. (II раунд)** | 32. Велнес-фитнес **- женщ.,абс.кат.**33. Награждение - **фитнес - мужчины**34. Награждение - **б/б - женщины**35. Бодифитнес - **женщины, 163см**36. Бодифитнес - **женщины, 168см**37. Бодифитнес - **женщины, +168см**38. Награждение - **бодифитнес - жен., 163см**39. Награждение - **бодифитнес - жен., 168см**40. Награждение - **бодифитнес - жен., +168см**41. Бодифитнес - **жен.,абс. перв-во + награжд.**42. Награждение - **велнес-женщ.,абс. кат.**43. Классич.б/б. - **мужчины, 175см (I раунд)**44. Классич.б/б. - **мужчины, 180см (I раунд)**45. Классич.б/б. - **мужчины , +180см (I раунд)**46. Классич.б/б. - **мужчины, 175см (II раунд)**47. Классич.б/б. - **мужчины, 180см (II раунд)**48. Классич.б/б. - **мужчины ,+180см (II раунд)**49. Награждение - **классич. б/б-муж., 175см**50. Награждение - **классич. б/б-муж., 180см**51. Награждение - **классич. б/б-муж., +180см**52. Классич.б/б. - **муж.,абс. перв-во+ награжд.**53. Фит-модель - **женщ., 166см (I раунд)**54. Фит-модель - **женщ., +166см (I раунд)**55. Артистический фитнес**-женщ.,абс.кат. (I раунд)**56.Атлетический б/б - **муж., абс.кат.**57.Фит-модель - **женщ., 166см (II раунд)**58. Фит-модель- **женщ., +166см (II раунд)**59. Артистический фитнес**-женщ.,абс.кат. (II раунд)**60. Награждение - **атлет.б/б, абс.кат.**61. Награждение - **фит-модель 166см, +166см****абс.пер-во +награжд.**62. Награждение – **артистич.фитнес** **женщ.** |
| **11.04** | **09**00 | 1. Пляж.б/б - **«дебют», абс.кат.**2. Фитнес-бикини – **«дебют» 166см**3. Фитнес-бикини – **«дебют» +166см**4. Награждение - **пляж.б/б дебют**5. Награждение - **фитнес-бикини, дебют 166см, +166см, абс.пер-во и награждение**6. Пляж.б/б - **юниоры, абс.кат.**7. Пляж.б/б - **мастера, абс.кат.**8. Награждение - **пляж.б/б-юн-ры, абс. кат**9. Награждение - **пляж.б/б-мастера, абс. кат.**10. Фитнес-бикини – **юниорки, 166см**11. Фитнес-бикини – **юниорки, +166см**12. Фитнес-бикини - **мастера, абс.кат.**13. Награждение - **фитнес-бикини, юн-ки 166см, +166см, абс.пер-во и награждение** 14. Награждение - **фитнес-бикини, мастера**15. Пляж.б/б -**муж., 173см**16. Пляж.б/б -**муж., 179см**17. Пляж.б/б -**муж., +179см**18. Награждение - **пляж.б/б 173см, 179см, +179см, абс.пер-во +награжд.**19. Бодибилдинг - **мужчины, 70кг**20. Бодибилдинг - **мужчины, 75кг**21. Фитнес-бикини - **женщины, 160см**22. Фитнес-бикини - **женщины, 163см**23.Награждение - **б/б мужчины, 70кг**24. Награждение - **б/б мужчины, 75кг**25. Награждение - **фитнес-бикини, 160cм**26. Награждение - **фитнес-бикини, 163см** | 27. Бодибилдинг - **мужчины, 80кг**28. Бодибилдинг - **мужчины, 85кг**29. Фитнес-бикини - **женщины, 166см**30. Фитнес-бикини - **женщины, 169см**31. Награждение - **б/б мужчины, 80кг**32. Награждение - **б/б мужчины, 85кг**33. Награждение - **фитнес-бикини, 166см**34. Награждение - **фитнес-бикини, 169см**35. Бодибилдинг - **мужчины, 90кг**36. Бодибилдинг - **мужчины, 95кг**37. Фитнес-бикини - **женщины, 172см**38. Фитнес-бикини - **женщины, +172см**39. Награждение - **б/б мужчины, 90кг**40. Награждение - **б/б мужчины, 95кг**41. Награждение - **фитнес-бикини, 172см**42. Награждение - **фитнес-бикини, +172см**43. Бодибилдинг - **мужчины, 100кг**44. Бодибилдинг - **мужчины, +100кг**45. Награждение - **б/б мужчины, 100кг**46. Награждение - **б/б мужчины, +100кг****1900 Турнир «Северная Пальмира»**47. Акробат.фитнес - **женщины, абс.кат. (I раунд)**48. Пляж.б/б - **муж.,абс.первенство**49. Акробат.фитнес - **женщины, абс.кат. (II раунд)**50. Атлетик- **муж., абс.кат.**51. Фитнес-бикини - **абс. первенство**52. Бодибилдинг - **муж.,абс. первенство**53. **Награждение команд**54. **Награждение всех категорий турнира** |
| **воскресенье** | **С 0900 до 2200** |

**Внимание! В расписании Мероприятия возможны изменения.**

Проход в закулисную зону и зону нанесения грима – через служебный вход с левой стороны здания.

**– 6 –**

**Правила категории «дебют» - фитнес-бикини и «дебют» пляжный бодибилдинг**

В категории могут принимать участие спортсмен/ки, ранее не принимавшие участие в соревнованиях под эгидой ФББР до 01 января 2021 года. Если спортсмен/ка участвовал/а ранее в соревнованиях в другой номинации, то ОН/ОНА НЕ БУДУТ СЧИТАТЬСЯ НОВИЧКОМ и не смогут принять участие в категории «дебют». Вопросы по участию: эл.почта info@fbbr.org, тел.8(953)149-98-09.

Новые правила в дисциплине «фитнес» среди мужчин – отменены росто-весовые критерии.

Новые правила в дисциплине «фитнес» среди женщин – разделение на 2 категории: акробатический фитнес (по прежним правилам) и артистический фитнес.

**Правила по артистическому фитнесу.**

Цель данной категории - дать возможность большему количеству женщин с красивым телом, но не имеющим специальной гимнастической или акробатической подготовки, реализовать свой творческий талант в спортивных движениях под музыку на сцене. Введение данной категории создаст дополнительную мотивацию женщинам, занимающимися силовыми тренировками, развивать не только пропорции тела, но и изучать хореографию, актерское мастерство, совершенствовать гибкость.

В раунде «тело» - мышечное развитие, пропорции, позирование, дефиле – как в дисциплине фитнес-бикини. Судейство – идентично дисциплине фитнес-бикини.

В раунде произвольной программы спортсменка должна с помощью костюма, аксессуаров, музыки, движений телом, эмоций, хореографии и актерского мастерства создать на сцене узнаваемый образ, понятный судьям и зрителям. Задача спортсменки создать неповторимое красивое и захватывающее шоу без использования сложных силовых и акробатических элементов, длительностью не более 90 секунд. Судьи оценивают общее впечатление, с момента представления спортсменки до момента её ухода со сцены без оценки телосложения спортсменки.

Произвольная программа может включать в себя:

- Элементы растяжки и гибкости: шпагаты, прогибы, махи, мосты, кувырки и подобные элементы

- Несложные силовые элементы

- Небольшие хореографические прыжки.

Обязательных элементов нет. Темп выполнения произвольной программы необязательно должен быть чрезвычайно высоким. Опоры запрещены. Все используемые предметы спортсменка должна сама вынести на сцену и потом унести.

 Запрещённые элементы:

- все акробатические элементы, при которых руки и ноги одновременно оторваны от пола;

- силовые элементы, при выполнении которых используется стойка на руках (на ладонях), ходьба в стойке на руках;

- элементы на равновесие, демонстрирующие чрезмерную гибкость в пояснично-крестцовом отделе позвоночника.

 В случаях использования в произвольной программе запрещённых элементов, оценка должна быть снижена.

В артистическом фитнесе могут принимать участие спортсменки из категорий «фитнес-бикини». Двойное участие в акробатическом фитнесе и артистическом фитнесе ЗАПРЕЩЕНО.

Для иногородних предоставляется возможность размещения в близлежащем отеле – «Lahta Plaza» ЛАХТА ПЛАЗА, Приморский проспект д .78 к.1. <https://lahtaplaza.ru/>.

Условия для бронирования для участников чемпионата:

Одноместный/Двухместный номер - 4000р в сутки, Трёхместный номер - 4500р в сутки

Завтраки включены на всех гостей в формате Шведский стол.

При бронировании на сайте либо по контактному телефону +7 (812) 635 05 55 нужно будет указать промокод FBBR.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Карточка участника |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

 |  |
| Фамилия Имя, отчествоДата рожд. (Д/М/Г)Спортивное званиеСпортивный клубПрофессияТелефон мобильныйДанные российского паспортаПрописка | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
| Членом какой региональной федерации бодибилдинга (под эгидой Федерации бодибилдинга России, далее - ФББР) Вы являетесь?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С какого года Вы выступаете на соревнованиях под эгидой ФББР/IFBB \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Участвовали ли Вы в альтернативных соревнованиях (т.е. не под эгидой ФББР) в течении 2020-2021 годов **Да/Нет** (нужное подчеркнуть). Если **Да**, то в каких и когда?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подтверждаю, что не являюсь членом какой-либо региональной федерации бодибилдинга и прошу принять меня в члены Федерации бодибилдинга \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**подпись.**Предупреждён, что в соответствии с решением Конференции ФББР от 24.04.2019 выступать на турнирах, проходящих под эгидой ФББР в других регионах, возможно только по заявке от региональной федерации бодибилдинга по месту регистрации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**подпись**.Предупреждён об ответственности за нарушение правил ФББР за выступление на турнирах, проходящих не под эгидой ФББР, будучи при этом членом ФББР (Решение Президиума ФББР от 20.12.2018 см. www.fbbr.org).Предупреждён, что в случае предоставления заведомо ложной информации по выше указанным пунктам настоящей карточки участника результаты данных соревнований для участника, предоставившего заведомо ложную информацию, могут быть аннулированы, с лишением званий, а также этот участник может быть снят с данных соревнований во время их проведения (при этом стартовый/целевой взнос не возвращается) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**подпись.**Даю своё согласие на обработку персональных данных в соответствии с Федеральным Законом №152 "О персональных данных" от 27.07.2006.Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |

***Внимание участников! Нанесение грима ТОЛЬКО в зоне, отведенной для гримирования.***

***Вход в зрительный зал ТОЛЬКО в одежде после тщательного удаления грима с рук.***

***Администрация КСК «Тинькофф Арена» будет штрафовать за порчу имущества***

***(следы от грима на стенах, сиденьях и т.п.).***