|  |  |
| --- | --- |
|  |  «УТВЕРЖДАЮ»Президент РФСОО «Федерация бодибилдинга Санкт-Петербурга»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.В.Вишневский «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. |

**Положение**

**о проведении физкультурного мероприятия по функциональному фитнесу**

**Чемпионат СЗФО - 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.
	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 Кубок России, который состоится 28 апреля 2024 в г.Подольске.

1. **Сроки и место проведения**
	1. Дата проведения турнира: **06 апреля 2024 года с 12.00 до 18.30**
	2. Место проведения: **МТС Live Холл**, Приморский проспект, 80.
	3. Ведущий **- Владимир Груздев**
	4. Правила проведения турнира описаны в данном Положении.
	5. Регистрация участников: **05.04.2024 с 18.00 до 20.00 стадион «Шторм» по адресу: пр.Народного Ополчения, 24.**
	6. Дополнительная регистрация в день соревнований **06.04.2024 с 11:00 до 12.00 в МТС Live Холл, Приморский проспект, 80.**
	7. При регистрации необходимо указать обозначение принадлежности к команде (для командного зачета).
2. **Организаторы турнира**

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

- главный судья турнира и ведущий – Груздев В.

- главный секретарь турнира – Зверева А.

1. **Требования к участникам соревнований**

4.1. К Турниру допускаются участники, достигшие 14-летнего возраста, не имеющие противопоказаний по здоровью, после предъявления на регистрации 05.04.2024 медицинской справки произвольной формы.

4.2 На регистрации 05.04 и 06.04.2024 каждый участник предоставляет паспорт

и одно фото 3х4 для оформления членского билета ФББ СБ.

4.3 При наличии членского билета ФББ СПб - участие без стартового взноса.

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 на регистрации участников 05.04.2024г, ТОЛЬКО НАЛИЧНЫЙ РАСЧЕТ.

4.4. Участники обязаны выступать в предназначенной для соревнования спортивной форме и обуви.

4.5. Соревнования являются лично/командными.

**5. Участники соревнований**

* ФИТНЕС ЧЕЛЕНДЖ среди мужчин (спортсмены в возрасте от 24 до 40 лет)
* ФИТНЕС ЧЕЛЕНДЖ среди женщин (спортсмены в возрасте от 24 до 35 лет)
* ФИТНЕС ЧЕЛЕНДЖ среди юниоров (спортсмены до 23 лет включительно)
* ФИТНЕС ЧЕЛЕНДЖ среди юниорок (спортсмены до 23 лет включительно)
* ФИТНЕС ЧЕЛЕНДЖ среди мужчин мастеров (спортсмены старше 40 лет)
* ФИТНЕС ЧЕЛЕНДЖ среди женщин мастеров (спортсмены старше 35 лет).
* КОМАНДНЫЙ ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ (6 участников: 3 мужчины (юниоры) + 3 женщины (юниорки).

**6. Индивидуальные соревнования**

6.1. Создаётся круг из 6 станций. На каждой станции выполняется другое упражнение.

6.2. Спортсмен выполняет максимум повторений в течение 2 минут. В течение этого времени спортсмен может прервать упражнение и снова возобновить его.

6.3. Каждый спортсмен начинает со станции, которая была назначена ему выборочно

(по жребию) и по окончании упражнения переходит к следующей по порядку номеров.

6.4. Все спортсмены меняются местами одновременно, переходя к следующему упражнению по порядку номеров, с 2-минутным отдыхом между ними (для подготовки к следующему упражнению), пока не выполнят 6 упражнений в круге.

6.5. Одновременно соревнуются 6 спортсменов, каждый на своей станции и с судьей/рефери

6.6. Судья/рефери ждет спортсмена на станции. Он контролирует правильность выполнения и записывает выполненные повторения в контрольный лист, который спортсмен носит с собой.

6.7. Время на каждой станции составляет 2 минуты на выполнение упражнения + 2 минуты для смены станции.

6.8. Все спортсмены начинают следующее упражнение одновременно.

6.9. Все спортсмены выполняют все 6 упражнений под наблюдением должностного лица/судьи и в соответствии с Правилами, описанными ниже.

6.10. Общее время теста 22 минуты для каждого из 6 спортсменов (2 минуты на выступление на 6 станциях + 2 минуты на смену станций и восстановление между упражнениями, 5 таких смен)

6.11. После выполнения спортсменом всех 6 упражнений, он финиширует и покидает трассу.

6.12. Спортсмены соревнуются на максимум повторений на каждой станции. Эти повторения отмечаются в их контрольном листе.

6.13. Официальные лица/судьи суммируют повторения, сделанные участником в каждом упражнении, и заносят общую сумму, чтобы расположить каждого спортсмена в турнирной таблице относительно остальных.

**7. Командный зачет**

7.1. Спортсмены, соревнующиеся в турнире, могут заявить свою команду для участия в командном зачете. Состав команды предусматривает 6 человек (3 женщины + 3 мужчины, кроме юниоров/юниорок и ветеранов/ветеранок).

7.2. Каждый участник команды занимает определенную станцию по своему усмотрению. Все 6 спортсменов стартуют одновременно и должны менять станции по порядку номеров.

7.3. Следующая команда начнет работу, когда предыдущая команда выполнит все задания. Только одна команда находится на круге во время соревнований.

7.4. Судья / рефери на каждой станции будет считать действительные повторения каждого участника команды и отметит их в его личном контрольном листе (как и в личном зачете).

7.5. Центральный судья соберет листы всех спортсменов команды и суммирует повторения.

7.6. По итогам личных выступлений суммируется общее количество повторений, выполненных спортсменами одной команды (6 человек мужчины/женщины, кроме юниоров/юниорок и ветеранов/ветеранок). Победу в зачете одерживает команда, набравшая наибольшее количество повторений в сумме 6-ти лучших участников.

**8. Правила для спортсменов**

8.1. Спортсмен должен следовать техническим указаниям должностного лица/судьи.

8.2. Спортсмен выполняет как можно больше повторений каждого упражнения на каждой станции.

8.3. Спортсмен принимает любые повторения, которые должностное лицо/судья сочтёт допустимыми.

8.4. Спортсмен должен соблюдать начало каждого упражнения и прерывать его в течение 2 минут. Повторы можно остановить раньше времени – 2-х минут.

8.5. Спортсмены должен стартовать вместе по указанию центрального судьи.

8.6. После прохождения 6 станций спортсмен сдает центральному судье/арбитру свой контрольный лист с повторениями, выполненными на каждой станции.

8.7. По окончании 6 станций спортсмен покинет место проведения, уступая площадку другим участникам.

8.8. Участникам важно понимать и соблюдать правила и предписания соревнований, а также демонстрировать хорошее спортивное мастерство на протяжении всего своего участия.

**9. Техническое описание выполнения упражнений**

**9.1 МУЖЧИНЫ – ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ**

1. ПОДТЯГИВАНИЯ К ПОДБОРОДКУ (в висе)

Оценивается состояние мышц верхних конечностей при подтягивании.

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

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

--ФИНИШ: вернуться в исходное положение.

Остановка на 1 секунду будет сделана в исходном положении, локти полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения запрещено прогибаться или раскачиваться. Невыполнение этих требований означает нулевой повтор.

1. ПРЫЖОК В ПРИСЕДЕ (60 см тумба).

Оценивается сила ног, баланс и общая координация.

--СТАРТ: Обе ноги вместе на земле, туловище, бедра и колени выпрямлены.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: Прыжок обеими ногами на коробку. Туловище и ноги полностью выпрямлены. Обязательное условие – полное расположение ступней на платформе.

--ФИНИШ: вернуться в исходное положение шагом. Спортсмен НЕ МОЖЕТ сразу подпрыгивать. Он должен остановиться на 1 секунду и полностью выпрямить туловище и ноги, не воспользовавшись инерцией от предыдущего прыжка.

Повторение засчитывается при возвращении на землю.

3. ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

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

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

--ВЫПОЛНЕНИЕ: Опускание до положения локтя под углом 90 градусов.

--ФИНИШ: Возвращение в исходное положение.

Остановка на 1 секунду 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 Коулмана".

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 назад в исходное положение.

Остановка на 1 секунду в исходном положении, когда колени, бедра и туловище полностью выпрямлены.

Штанга должна оставаться на плечах спортсмена все 2 минуты. Если нет, упражнение окончено.

--ВЕС: штанга 50 кг.

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

1. СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА с диском на вытянутых руках.

Оценивается состояние всей основной мускулатуры

--СТАРТ: лежа на спине, колени и бедра под углом 90°, диск от штанги над грудью в выпрямленных руках.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: сгибаем туловище, держа диск поднятым.

--ФИНИШ: туловище перпендикулярно полу, руки полностью выпрямлены над головой.

Поясничный и спинной отделы позвоночника должны контролироваться при каждом опускании. Локти все время выпрямлены.

ВЕС: Диск 10 кг

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

1. БЕРПИ С ГАНТЕЛЯМИ.

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

--СТАРТ: стоя, туловище выпрямлено, гантели по бокам.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: присед до касания гантелями пола в упор сидя, отскок ногами назад в упор лёжа, отжимание до касания грудью пола, 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 паузой 1 секунда вверху.

Рывок и толчок гантелей не засчитывается.

--ФИНИШ: вернуться в исходное положение.

--ВЕС: гантели по 15 кг.

Несоблюдение каких-либо указаний означает, что повторение недействительно.

**9.2. 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 на 1 секунду будет сделана в исходном положении, локти полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения запрещено прогибаться или раскачиваться. Невыполнение этих требований означает нулевой повтор.

2. ПРИСЕДАНИЯ ДЖЕФФЕРСОНА.

В исходном положении штанга располагается между ног (постановка стоп не шире 75 см). Спортсмен обязан в нижней точке касаться дисками пола, а также полностью выпрямлять туловище и колени вверху. Допускается выполнение данного упражнения, как в виде становой тяги, так и в виде приседаний, в зависимости от ваших предпочтений. Вес штанги составляет 40 кг.

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

Оценивается состояние мышц верхних конечностей. Упражнение выполняется на скамье, с полным разгибанием локтей и опусканием в нижней точке до угла 90o или ниже, ноги на скамье.

--СТАРТ: встать в упор сзади на руках 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.

--ФИНИШ: Возвращение в исходное положение.

Остановка на 1 секунду в положении вверху с полностью выпрямленными локтями. Выпрямленные ноги находятся спереди, 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 нижних конечностей. Техника выполнения: стоя, ноги вместе, гантели в опущенных руках, далее выпады со сгибанием коленей до касания с полом.

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 назад в исходное положение.

Остановка на 1 секунду в исходном положении, когда колени, бедра и туловище полностью выпрямлены.

Штанга должна оставаться на плечах спортсмена все 2 минуты. Если нет, упражнение окончено.

--ВЕС: гантели по 10 кг.

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

1. СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА С ДИСКОМ.

Оценивается состояние всей основной мускулатуры

--СТАРТ: лежа на спине, колени и бедра под углом 90°, диск от штанги над грудью в выпрямленных руках.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: сгибаем туловище, держа диск поднятым.

--ФИНИШ: туловище перпендикулярно полу, руки полностью выпрямлены над головой.

Поясничный и спинной отделы позвоночника должны контролироваться при каждом опускании. Локти все время выпрямлены.

ВЕС: Диск 10 кг

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

1. РЫВОК ГИРИ.

Исходное положение: стоя, туловище выпрямлено, гиря в одной руке. Выполняйте рывок гири до полного выпрямления локтей вверху, а также до касания с полом в нижней точке амплитуды. Разрешено менять руки при выполнении упражнения. Вес гири 8 кг.

**ЗАПРЕЩЕНО: использование магнезии и дополнительного оборудования (например, утяжелители для ног и рук)**

**Победителем является спортсмен, суммарно выполнивший максимальное количество повторений в упражнениях на всех шести станциях.**

**10. Протесты**

11.1. Рассмотрение протеста может быть произведено Главным судьей непосредственно на соревновательной площадке до начала следующего захода.

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

11.3. Протест может быть подан не позднее завершения соревновательного этапа, в котором было допущено нарушение или произошел инцидент.

11.4. Протест подается Атлетом лично.

11.5. Для вынесения решения по поданному протесту Главным судьей может быть приглашен судья Атлета и тренер Атлета.

11.6. Атлеты, тренер или любые иные лица не могут подавать протест относительно судейства, зачета повторений или качества движений других Атлетов.

11.7. Все заинтересованные стороны смогут предоставить известные им факты после закрытия Соревнований.

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

11.9. Если Атлет допускает какую-либо форму оскорбления, жалобы или аморального поведения во время соревнований, главный судья имеет право сделать предупреждение или принять дисциплинарные меры для поддержания честной игры и спортивного мастерства.

11.9. Видео, фотографии и т. д. не являются основанием для изменения решения Судьи Соревнований. Руководитель ГСК или уполномоченное ГСК лицо могут запросить любые связанные с протестом медиафайлы, однако наличие этих файлов не гарантирует их использование в процессе вынесения решения.

11.10. ГСК 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. Определение победителей и награждение**

13.1. Повторения, выполненные на всех шести станциях, суммируются. Далее формируется общая сумма, по которой и определяется победитель. Очередность выступления участников соревнований определяется перед началом первого упражнения жребием. При одинаковой сумме баллов победителем является участник, набравший большее количество баллов в «сгибание туловища» + «бёрпи» у мужчин; «сгибание туловища» + «рывок гири» - у женщин.

13.2. Победители и призеры соревнований в каждой категории награждаются медалями и кубками.

13.3. Подсчет командных очков по 6 лучшим результатам одной команды, максимальный состав команды – 6 человек. Команды, занявшие с 1 по 3 места, награждаются кубками и дипломами.

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

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».

**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**.

**13. Финансирование турнира**

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

15.2. Командировочные расходы участники осуществляют самостоятельно.

**14. Дополнительная информация**

Вопросы: по телефону: +7 (953)149-98–09 телеграм-канал https://t.me/FUNKZIAFIT

**Настоящее Положение является официальным вызовом на соревнования**