**«Утверждаю» «Утверждаю»**

## Президент Федерации Президент Федерации

## бодибилдинга и фитнеса силовых видов спорта

## Московской области города Москвы

### \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А.Агеев \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Каменский

«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 года «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 года

# logo_fbbf

# ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении Открытого Первенства**

**и Чемпионата Московской области**

**по бодибилдингу («бодибилдинг ПОДА»),**

**фитнесу и бодифитнесу**

**(посвящены светлой памяти**

**Владимира Турчинского).**

**Конкурсы:**

**«Фитнес-бикини», «Пляжный бодибилдинг».**

**2-й Всероссийский конкурс:«Bikini+Mens Physique». Лучшая пара России «Бикини+пляжник».**

**2015 г.**

**1. Цели и задачи:**

Открытое Первенство и Чемпионат Московской области по бодибилдингу, фитнесу и бодифитнесу (далее соревнования) и конкурсы, проводятся в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Московской области на 2015 год.

**Первенство и Чемпионат посвящены светлой памяти Влади́мира Турчи́нского - российского**[**теле-**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%83%D1%89%D0%B8%D0%B9)**и [радиоведущ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%83%D1%89%D0%B8%D0%B9" \o "Радиоведущий)его,**[**шоумен**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%88%D0%BE%D1%83)**а,**[**актёр**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%82%D1%91%D1%80)**а,** [**предпринимател**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C)**я, спортсмена, рекордсмена в силовых видах спорта, экс-президента**[**Всероссийской федерации силового экстрима**](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%8D%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B0&action=edit&redlink=1)**, учредителя и основателя Федерации бодибилдинга и фитнеса Московской области ( постоянного ведущего всех соревнований ФББФ). Всероссийский псевдоним  — «Динамит».**

Соревнования проводятся с целью:

* популяризации бодибилдинга и фитнеса, как вида спорта среди молодежи и населения Московской области;
* привлечение молодежи к занятиям атлетизмом, бодибилдингом и фитнесом;
* использование занятий в тренажерных залах для подготовки молодежи к защите Отечества, пропаганды здорового образа жизни;
* выявления сильнейших атлетов, для формирования сборной Московской области на Первенство и Чемпионат России;
* присвоение званий и разрядов в соответствии с Единой Всероссийской спортивной классификацией.

**2. Руководство проведением соревнований и конкурсов:**

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований (конкурсов) осуществляется Министерством спорта, туризма и молодежной политики Московской области, Федерацией бодибилдинга и фитнеса Московской области, Федерацией силовых видов спорта Москвы.

Непосредственное проведение Первенства и Чемпионата (конкурсов) Московской области возлагается на Федерацию бодибилдинга и фитнеса Московской области. Главная судейская коллегия:

Главный судья соревнований – Агеев В.А. ( г. Менделеево).

Главный секретарь соревнований и конкурсов – Каменский В.В. (г. Москва).

Зам. Гл. секретаря соревнований – Стаценко И.В.(г.Москва).

**3. Время и место проведения соревнований и конкурсов:**

Соревнования и конкурсы проводятся «11» октября 2015 года по адресу: г. Москва, 2-й квартал Капотни, д.20А, ДК «Капотня». Открытие Первенства и Чемпионата МО состоится в 10.00 часов, конкурсов в 17.00 час.

**3.1 Заявки:**

**УСЛОВИЯ, ПРОПИСАННЫЕ НИЖЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ДЛЯ ВСЕХ СПОРТСМЕНОВ, ПЛАНИРУЮЩИХ УЧАСТИЕ В ПЕРВЕНСТВЕ, ЧЕМПИОНАТЕ И КОНКУРСАХ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ:**

**Для всех участников обязательна процедура заполнения электронной заявки ( Приложение № 3) и отправка заявки на электронную почту федерации МО** [**kamen.ifbb@mail.ru**](mailto:kamen.ifbb@mail.ru) **не позднее чем за 10 дней до даты турнира. Представителям региональных федераций дополнительно к электронной заявке прислать отсканированную заявку от федерации! (оригинал предоставить на регистрации). Лица, не приславшие предварительные заявки - уплачивают при регистрации стартовый взнос в 2-х кратном размере.**

Каждому участнику ( участнику или руководителю из другого региона) иметь при себе:

* Заявки от региональных организаций (кроме Москвы и Московской области), заверенные врачом, для предоставления мандатной комиссии, которая определяет допуск участников к данным соревнованиям. Допускаются заявки, имеющие отметки врача не более месячной давности.
* Справку от врача ( для спортсменов Москвы и Московской области) о допуске к соревнованиям,
* Классификационную книжку спортсмена,
* Музыку для произвольных программ в формате MP3 (обязательное условие) Файл должен быть проверен заблаговременно для избежания проблем с воспроизведением.

**3.2. «10» октября 2015 года – обязательная регистрация участников и предварительное судейство спортсменов, спортсменок и судей проживающих в городе Москве, а также городов Московской области: Люберцы, Балашиха, Железнодорожный, Мытищи, Королев, Одинцово, Красногорск, Лыткарино, Дзержинский, Подольск, Домодедово, Щелково, Зеленоград, Реутов, Котельники, Видное, Химки, Долгопрудный, Внуково и соответствующих районов. Одобряется регистрация в этот же день спортсменов и из других городов и районов Московской области, а также других регионов России.**

**Место проведения регистрации:** **г. Москва, 2-й квартал Капотни, д.20А, ДК «Капотня».**

ВНИМАНИЕ!!! ЯВКА И РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ СТРОГО ПО УКАЗАННОМУ ГРАФИКУ!!!

ПРИБЫТИЕ В МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ РЕГИСТРАЦИИ ЗА 15 -20 мин. НАХОЖДЕНИЕ В ЗОНЕ ПРОВЕДЕНИЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТНИКОВ КАТЕГОРИЙ НЕ СООТВЕТСВУЮЩИХ РАСПИСАНИЮ **ЗАПРЕЩЕНА!!!**

**12.00**.: Начало регистрации. Явка членов судейской коллегии Московской области обязательна!!!

**Порядок регистрации и просмотра категорий участников:**

* 12:00 юноши
* 12:10 юниоры
* 12:40 мужчины-фитнес
* 12:45 женщины-фитнес,
* 12:55 мужчины- кл.бодибилдинг ( кат. 175 см, кат. 180 см, кат. + 180 см.)
* 13:30 мужчины-ветераны (41-50 лет, +51 год)
* 13:45 бодифитнес- женщины – категория до 163 см
* 14:00 бодифитнес-женщины – категория свыше 163 см
* 14:15 бодибилдинг-мужчины – категория до 80 кг
* 14:30 бодибилдинг-мужчины – категория до 90 кг
* 14:45 бодибилдинг-мужчины – категория до 100 кг
* 15:00 бодибилдинг-мужчины – категория свыше 100 кг
* 15:15 участницы «Фитнес-бикини» юниорки
* 15:30 участницы «Фитнес Бикини » (кат. 160 см; кат. 163см; кат 166 см; кат.169см; кат. 172 см, кат. + 172см)
* 16:45 участницы «Фитнес-бикини» (мастера-суперженщины) – абс. категория,
* 17:00 пляжный бб – категория 174 см,
* 17:15 пляжный бб – категория 178 см,
* 17:30 пляжный бб – категория + 178 см.

17:45 Мандатная комиссия. Совещание судейской бригады и представителей команд.

## *К участию в соревнованиях допускаются граждане РФ (по решению Коллегиального Совета Федерации могут допускаться граждане зарубежных стран). Участники обязаны иметь при себе паспорт, качественную фонограмму записи на CD или флеш-накопителе, однотонный купальник или плавки. Украшения на теле не допускаются. Фитнес - спортсменки должны иметь костюм, соответствующий правилам IFBB. Музыкальное сопровождение сдается секретарю соревнований при регистрации. Все спортсмены должны иметь медицинскую справку. Каждый участник соревнований на взвешивании сдает стартовый взнос 500 руб. (спортсмены - бодибилдинг ПОДА освобождены от стартового взноса). Согласно Положению о ЕВСК ( Приложение №1 приказа Росспорта № 164 от 28 марта 2006 г. и решения Федерального агентства № 6/3, пункт 8, от 25 октября 2005 г.) каждый участник соревнований обязан иметь на регистрации заполненную квалификационную книжку спортсмена с указанием спортивного звания заверенного печатью ( Удостоверение Мастера спорта или МСМК). Допуск на соревнования будет проводится по критериям: юноши – не ниже 1 юношеского разряда; юниоры, юниорки – не ниже 3 взрослого разряда; взрослые категории – не ниже 2 разряда. Участники соревнований, не имеющих классификационных книжек, будут отстранены от участия в соревнованиях или допущены, при условии предварительной их оценки квалификационной комиссией соревнований, с уплатой штрафа 250 рублей и выдачей новой классификационной книжки.*

**Спортсмены, прибывшие из других регионов России ( кроме спортсменов Москвы и Московской области), должны иметь заявку на участие в соревнованиях, подписанную и заверенную Руководителем региональной Федерации бодибилдинга и фитнеса или региональным спорткомитетом.**

**4. Регламент соревнований и конкурсов (11 октября 2015 г.):**

8:00 – 9:30 - прибытие и дополнительная регистрация участников, прибывших из других регионов России ( участников «бодибилдинг ПОДА» – инвалиды-колясочники), представителей команд, судей, прибывших из других регионов на Первенство и Чемпионат.

10:00 – Открытие Первенства и Чемпионата Московской области. Видеофильм «Памяти Владимира Турчинского», выступление гостей – друзей В.Турчинского ( спортсменов, актеров, киноактеров, политических деятелей и др., в течении хода соревнований)

15:30 – 16:30 - прибытие и дополнительная регистрация участников, представителей команд, судей, прибывших из других регионов на Конкурсы, регистрация пар.

17.00 – Открытие конкурсов Московской области.

10:00 – 23:00 – Соренования и конкурсы по отдельному регламенту.

Награждение победителей по отдельному регламенту в процессе соревнований и конкурсов.

Соревнования проводятся по правилам соревнований Российской Федерации по бодибилдингу и фитнесу (ФБФР для любителей).

На соревнования будут персонально приглашены судьи по согласованию с Федерацией бодибилдинга и фитнеса Московской области, Москвы, ФБФР и IFBB.

### 5.К соревнованиям и конкурсу допускаются

### спортсмены и конкурсантки следующих весовых и ростовых категорий:

1) бодибилдинг-юноши (18 лет) – абсолютная категория;

2) бодибилдинг-юниоры (23 года) – абсолютная категория;

3) бодибилдинг-мастера (ветераны: 41-50 лет, + 51 год) – абсолютные категории;

4) бодибилдинг ПОДА – инвалиды-колясочники – абс. категория ( правила участия в соревнованиях – см. Приложение № 2);

5) бодифитнес- женщины – категории 163 см, + 163 см; абс.категория;

6) фитнес-женщины – абсолютная категория;

7) фитнес-мужчины – абсолютная категория;

8) классический бодибилдинг- мужчины категории: до 175 см; до 180 см; + 180 см.; абс.

9) бодибилдинг- мужчины – категория до 80 кг., категория до 90 кг., категория 100 кг., категория свыше 100 кг;

10) Кубок «**Владимира Турчинского»** по бодибилдингу - абсолютная категория.

**Конкурсы:**

1) конкурс – фитнес-бикини (юниорки 23 года) – абсолютная категория;

2) конкурс – фитнес-бикини ( женщины) – категории: до 160 см; до163 см; до 166 см; до 169 см; до 172 см; свыше 172 см; + абс. категория;

3) конкурс – фитнес-бикини (суперженщины + 35) – абсолютная категория;

4) конкурс – пляжный бодибилдинг – категории 174 см, 178 см.,+ 178 см; абс. категория.

5) 2-й Всероссийский конкурс – «Bikini+Mens Physique». Пары «Бикини+пляжники» - абсолютная категория. Пары формируются в произвольном порядке по желанию участников ( правила выступления – см. Приложение № 1).

Участники обязаны иметь при себе паспорт, классификационную книжку спортсмена, медицинскую справку о допуске к соревнованиям, качественную фонограмму записи на CD диске или «флэшке», однотонный купальник или плавки. Украшения на теле не допускаются. Фитнес и бодифитнес – спортсменки и спортсмены должны иметь костюм, соответствующий Международным правилам (IFBB). Музыкальное сопровождение сдается секретарю соревнований при регистрации (**обязательно подписать**: стартовый номер, фамилия, имя, категория, на сцене/за сценой).

**6. Награждение:**

Победители и призеры Первенства и Чемпионата МО, а также конкурсов награждаются грамотами, медалями, кубками и ценными призами от Федерации бодибилдинга и фитнеса МО, оргкомитета и спонсоров соревнований.

**7. Финансовые условия:**

Командирующие организации берут на себя расходы, связанные с проездом, питанием и размещением участников соревнований. Расходы по аренде спортивного сооружения (Дворец культуры), спортивного оборудования, подготовке и оформлению зала и сцены, доставка судей, наградная атрибутика – за счет Федерации бодибилдинга и фитнеса Московской области и оргкомитета. Судьи и обслуживающий персонал должны при себе иметь ксерокопию паспорта и удостоверение судьи.

**8. Заявки:**

Заявки, заверенные руководителем региональной организации (Федерации) и врачом, представляются на заседании мандатной комиссии ( на регистрации) «10» октября 2015 года во Дворце культуры, которая определяет допуск участников к данным соревнованиям и конкурсам. Допускаются участники, имеющие справки от врача не более месячной давности.

**9. Примечание ( проезд участников):**

## Городской транспорт от станций метро:

## [**Домодедовская**](http://www.moscowmap.ru/metrostation.asp?metroid=112) - 40 мин. на автобусе [95](http://www.moscowmap.ru/marshrut.asp?id=99)

## [**Кузьминки**](http://www.moscowmap.ru/metrostation.asp?metroid=133) - 40 мин. на автобусе [655](http://www.moscowmap.ru/marshrut.asp?id=397); 40 мин. на маршрутке [385м](http://www.moscowmap.ru/marshrut.asp?id=1301)

## [**Люблино**](http://www.moscowmap.ru/metrostation.asp?metroid=163) - 30 мин. на автобусе [305](http://www.moscowmap.ru/marshrut.asp?id=814); 30 мин. на автобусе [54](http://www.moscowmap.ru/marshrut.asp?id=55)

## [**Текстильщики**](http://www.moscowmap.ru/metrostation.asp?metroid=134) - 60 мин. на автобусе 54

## [**Люберцы 1**](http://www.moscowmap.ru/rail/lyubertsy-1.html) - 30 мин. на маршрутке [556](http://www.moscowmap.ru/marshrut.asp?id=2801)

## **Братиславская** - 30 мин. на маршрутке [412м](http://www.moscowmap.ru/marshrut.asp?id=1322); 30 мин. на автобусе [11](http://www.moscowmap.ru/marshrut.asp?id=705)2

## до остановки **«49-я городская больница»** (300 метров), остановка **«Рынок»** (300 метров)

## **Настоящее Положение является официальным вызовом на соревнования и конкурсы**. Федерации бодибилдинга и фитнеса Московской области предоставляется право вносить изменения в программу и регламент соревнований. Об изменениях в программе и регламенте соревнований и конкурсов участники оповещаются при регистрации. Информация и справки по тел. – 905-564-18-09, 495-347-33-51 (Каменский Вячеслав Владимирович).

**Оргкомитет Первенства, Чемпионата и конкурсов Московской области.**

**Приложение № 1.**

Конкурс – «Bikini+Mens Physique sexi couple». Пары «Бикини+пляжники» - абсолютная категория, формируются в произвольном порядке по желанию участников и регистрируются с 14.00 до 15.00. Пары должны гармонировать (по возможности) по росту и произвести позитивное впечатление на судей своим поведением. Форма одежды: бикини (женщины) должна соответствовать форме одежды конкурсов «фитнес-бикини»; Mens Physique (мужчины) – форма одежды должна соответствовать категории «пляжного бодибилдинга» + кроссовки на ногах. Представление пары 60 секунд – участники из разных концов сцены сходятся к середине, совместно дефилируют по сцене вперед и назад, а также в разные стороны (не запрещено держаться за руки и обнимать партнера в рамках приличия, выполнять гимнастические упражнения). После представления пара уходит. Представляется следующая пара и т. д. После представления всех пар - все пары совместно выходят на сцену и судьи проводят сравнение пар по запискам. Определяется лучшая спортивно-гармонически сочетающаяся пара, производящая самое лучшее эстетическое впечатление на судей и зрителей.

**Приложение № 2.**

Соревнования, бодибилдинг ПОДА – инвалиды-колясочники, проводятся в два раунда:

1-й раунд – оценка общего физического состояния и развития основных групп мышц. Все спортсмены выстраиваются на сцене в одну линию. На сравнения вызываются одновременно не более пяти спортсменов, с демонстрацией шести обязательных поз:

а) двойной бицепс спереди;

б) широчайшие мышцы спины спереди;

в) бицепс сбоку;

г) двойной бицепс сзади

д) широчайшие мышцы спины сзади;

ж) пресс.

2-й раунд – произвольная программа ( под музыкальное сопровождение) в не более 60 сек.

Соревнования спортсменов оцениваются судьями по правилам соревнований Российской Федерации по бодибилдингу и фитнесу (ФБФР для любителей), исключая оценку нижней части туловища.

**Приложение № 3**

****

**Заявка-анкета**

**на участие в Открытом Первенстве, Чемпионате и конкурсах**

**Московской области 11 октября 2015 года.**

**(ВНИМАНИЕ!!! Обязательны к заполнению все строки!)**

**Фамилия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Отчество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Регион, город** (адрес регистрации **-** временный или постоянный**)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Паспорт серия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Выдан \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Категория участника в соревновании: (пример) бодибилдинг 80 кг.**

**Звание и титулы (IFBB - ФБФР) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Контактная информация :**

Телефон (моб.) :**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Основные обязанности участника:

- ознакомление с официальным положением турнира

* соблюдать правила участия в мероприятиях ФББФ, ФБФР
* соблюдать честь и достоинство
* воздерживаться от деятельности, порочащей честь гражданина-россиянина и наносящей вред ФББФ, ФБФР

**Заполняя данную заявку спортсмен соглашается со всеми правилами и требованиями Положения Первенства, Чемпионата и конкурсов Московской области 2015 года.**

**Оргкомитет ПЧКМО 2015.**