|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Утверждаю»**Президент Федерации бодибилдинга, бодифитнеса  и фитнеса Санкт-Петербурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дубинин В.И.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. | **Эмблема%20ФБФСПБ-черно-белая%20клише** |  |

### Положение

Открытого Чемпионата Северо-Западного Федерального Округа

по бодибилдингу и фитнесу (28й Кубок Санкт-Петербурга и ЛО)

31 марта – 03 апреля 2016г.

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 и Лен.области для участия в Кубке России в г. Мурманске, 21-25 апреля 2016г.

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

Соревнования проводятся **31 марта - 03 апреля 2016 года** в Петербургском спортивно-концертном комплексе (ПСКК) по адресу: пр.Юрия Гагарина, 8 (метро «Парк Победы»).

**31.03.2016 1100 – 1930 (Арена ПСКК)**

Мандатная комиссия (взвешивание, измерение роста и оплата взносов – см.ниже Расписание).

**01.04.2016 1100 – 1900 (Арена ПСКК)**

**1000** Совещание судей. Формирование судейских бригад.

**1100** Фитнес - девочки (до 9, до 13 лет), юноши (до 13 лет), девушки (до 18 лет),

юниорки (абс.кат)

Бодибилдинг – юноши (абс.категория).

Перерыв **1330 - 1400**

**1400** Бодибилдинг – юниоры (75, +75 и абс. первенство);

ветераны (40-49 лет: 90, +90кг; старше 50 лет – абс.кат; старше 60 лет – абс.кат.

и абс.первенство среди всех категорий ветеранов).

**02.04.2016 1100 – 1900 (Арена ПСКК)**

**1000** Совещание судей. Формирование судейских бригад.

**1100** Фитнес – женщины, мужчины (все в абс.кат.).

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

Классический бодибилдинг – женщины (абс.кат.).

Перерыв **1330 - 1400**

**1400 Торжественное открытие**

**1430** Классический бодибилдинг – мужчины (175см, 180см, +180см и абс.первенство)

Бодибилдинг - мужчины (70, 75, 80, 85, 90, 95, 100, +100кг и абс.первенство)

**03.04.2016 1100 – 1800 (Арена ПСКК)**

**1000** Конференция ФББФ СПб. Формирование судейских бригад.

**1100** Пляжный бодибилдинг (174см, 178см, +178см и абс.перв.)

Перерыв **1330 - 1400**

**1400** Фитнес-бикини – юниорки (абс.кат), женщины (160см, 163см, 166см, 169см, 172см,

+172см и абс.перв.)

**- 2 -**

**3. Руководство соревнованиями**

Общее руководство подготовкой к соревнованиям осуществляет оргкомитет при поддержке Федерации бодибилдинга, Бодифитнеса и ФИТНЕСА Санкт-Петербурга (ФББФ СПб). Непосредственное руководство соревнованиями возлагается на судейскую коллегию ФББФ СПб.

**Главный судья**  - Президент ФБФР, ФББФ СПб, судья м/к Дубинин В.И.

**Главный секретарь** - судья республиканской категории Михайлова Н.В.

**Судья-комментатор** - судья международной категории Назаренко А.Ю.

**Пред.судейской коллегии** - судья республиканской категории Тенишев В.Ш.

**Зам.гл.секретаря**  - судья республиканской категории САФРОНОВ В.А.

**4. Участники соревнований**

К соревнованиям допускаются спортсмены восьми возрастных групп: девочки до 9 лет, девочки и мальчики до 13 лет, девушки до 16 лет, юноши до 18 лет, юниоры и юниорки до 23 лет, взрослые – старше 23 лет, ветераны – старше 40 лет, старше 50 лет и старше 60 лет. **Возраст определяется не по дате рождения, а по году рождения.**

**В бодибилдинге** Юноши соревнуются в абсолютной категории; юниоры соревнуются в категориях 75, +75 кг и в абсолютном первенстве; ВЕТЕРАНЫ 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; Мужчины - 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100, +100 кг и в абсолютном первенстве.

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

**В фитнесе** ДЕВОЧКИ до 9, до 13 лет и до 16 лет, ЮНОШИ до 13 лет, юниорки, женщины и мужчины соревнуются в абсолютных категориях.

**В бодифитнесе** женщины соревнуются в категориях: 163см, +163см и в абсолютном перв.

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

**В пляжном бодибилдинге** МУЖЧИНЫ соревнуются в категориях: 174см, 178см, +178см и в абсолютном первенстве.

Спортсмены соревнуются в 38 категориях и в 7 абсолютных первенствах. юноши, юниоры и юниорки могут выступать в старших возрастных группах, если они заняли I-III места в своей возрастной группе.

Спортсменам МУЖЧИНАМ и ЮНИОРАМ, занявшим в течение предыдущего соревновательного года призовые места на Кубке и/или чемпионате Санкт-Петербурга, при 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. Спортсменам-призерам юношеских и юниорских категорий, перешедшим в другую возрастную категорию, дается 50% от нормы провеса, при точной фиксации веса на взвешивании, при существующей разнице в весовых категориях мужчин и юношей/юниоров.

**5. Заявки на участие**

Предварительные заявки на участие в соревновании **присылаются на электронную почту dubinin@fbfr.ru до 20 марта 2016 года**. Окончательную заявку (образец ниже), заверенную врачом, организации предоставляют на мандатной комиссии 31 марта (на фирменном бланке организации, с печатью и подписью руководителя организации или лица, его замещающего, с указанием Ф.И.О, должности и контактного телефона официальных представителей организации, уполномоченных представлять команду на данном соревновании):

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Ф.И.О**  **(полностью)** | **Дата рождения**  **(полностью)** | **Разряд, звание** | **Номинация/Категория**  **(вес, рост)**  **(полностью)** | **Мед.допуск** |
| 1. |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |

**– 3 –**

Решение о допуске для участия в соревновании принимает мандатная комиссия.

Участники соревнований должны иметь паспорт, качественную фонограмму выступления, записанную первым треком, **и медицинскую справку для выступающих в личном зачете**. Обладатели спортивных званий по бодибилдингу, должны предъявить на взвешивании подтверждающие документы. Судьи обязаны представить документ о судейской квалификации.

К участию в соревнованиях допускаются команды, члены атлетических клубов и спортсмены, занимающиеся самостоятельно, при обязательном членстве в ФББФ СПб. Стать членом ФББФ СПб (старше 16 лет) можно на взвешивании, имея при себе фото 3х4, заплатив **300** руб., и получив членский билет со значком. Продление членства – **200** руб. Иногородние спортсмены должны быть действующими членами ФБФР (можно будет оформить на мандатной комиссии). Каждый участник соревнований (старше 16 лет) на взвешивании делает стартовый взнос **1000** руб.

**6. Порядок определения победителей и награждение**

Победители в соревнованиях определяются, согласно правилам, по наименьшей итоговой сумме мест, набранной в I и II раундах. При равной итоговой сумме мест преимущество получает спортсмен, имеющий лучшие оценки в раунде «Тело» (I раунд).

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 девушками и юношами оцениваются 50%, а юниорами, юниорками, ветеранами, участниками категорий «фитнес-бикини» и «пляжный 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.** Чемпионам во взрослых категориях и абсолютному чемпиону среди юниоров в бодибилдинге вручаются **денежные** **призы** от спонсоров соревнований. Спортсмену, добившемуся за прошедший сезон наибольшего прогресса, вручается приз президента ФБФР **«Приз Прогресса»**.

***Настоящее положение является вызовом на соревнования***

#### Оргкомитет

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

**Внимание!!!**

***Сборная команда Санкт-Петербурга формируется по результатам кубка/чемпионата Санкт-Петербурга из победителей своих категорий.***

***Дополнительное участие в кубке/чемпионате России разрешается (за свой счет) ТОЛЬКО призерам своих категорий кубка/чемпионата СПб.***

***Никакие другие заявки НЕ ПРИНИМАЮТСЯ!!!***

***Предварительные заявки на участие в кубках/чемпионатах России, Европы и мира отправлять главному тренеру сборных команд СПб Янгиеву Арсену -yangiev.arsen@gmail.com.***

**Программа регистрации участников. 31.03.2016. Арена ПСКК**

|  |  |
| --- | --- |
| с 11-00  **81dashboard**  до 12-00 | 1. Фитнес - **девочки, юноши, девушки** **(без просмотра)**  2. Бодибилдинг - **юноши, (без просмотра)**  3. Фитнес - **юниорки (без просмотра)**  4. Бодибилдинг - **юниоры, 75кг (без просмотра)**  5. Бодибилдинг - **юниоры, +75кг (без просмотра)** |
| с 12-00  **81dashboard**  до 12-30 | 6. Бодибилдинг - **мужч.-мастера 40-49л 90кг (без просмотра)**  7. Бодибилдинг - **мужч.-мастера 40-49л +90кг (без просмотра)**  8. Бодибилдинг - **мужч.-мастера ст.50л (без просмотра)**  9. Бодибилдинг - **мужч.-мастера ст.60л (без просмотра)** |
| с 12-30  **81dashboard**  до 13-00 | 10. Классический бодибилдинг - **женщины (без просмотра)**  11. Фитнес - **женщины (без просмотра)**  12. Фитнес - **мужчины (без просмотра)**  13. Бодифитнес - **женщины, 163см (без просмотра)**  14. Бодифитнес - **женщины, +163см (без просмотра)** |
| с 13-30  **81dashboard**  до 15-00 | 15. Бодибилдинг - **мужчины, 70кг**  16. Бодибилдинг - **мужчины, 75кг**  17. Бодибилдинг - **мужчины, 80кг**  18. Бодибилдинг - **мужчины, 85кг**  19. Бодибилдинг - **мужчины, 90кг**  20. Бодибилдинг - **мужчины, 95кг**  21. Бодибилдинг - **мужчины, 100кг**  22. Бодибилдинг - **мужчины, +100кг** |
| с 15-00  **81dashboard**  до 16-00 | 23. Кл.б/б 175см - **мужч.**  24. Кл.б/б 180см - **мужч.**  25. Кл.б/б +180см - **мужч.** |
| с 16-00  **81dashboard**  до 17-30 | 26. Фитнес-бикини - **юниорки**  27. Фитнес-бикини - **женщ., 160см**  28. Фитнес-бикини - **женщ., 163см**  29.Фитнес-бикини - **женщ., 166см**  30. Фитнес-бикини - **женщ., 169см**  31. Фитнес-бикини - **женщ., 172см**  32. Фитнес-бикини - **женщ., +172см** |
| с 17-30  **81dashboard**  до 19-30 | 33. Пляжный ББ - мужчины **174см**  34. Пляжный ББ - мужчины **178см**  35. Пляжный ББ - мужчины **178см** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Программа**  **Открытого чемпионата Северо-западного ФО (Открытый Кубок и первенство Санкт-Петербурга и ЛО)**  **по бодибилдингу и фитнесу** | | | | | |
| **31 марта – 03 апреля 2016, Санкт-Петербург, ПСКК** | | | | |  |
| **31.03**  **1100 --- 1900** | | | Мандатная комиссия (взвешивание, измерение роста и оплата взносов – по расписанию) | | |
| **01.04** | | 1000 | Судейский семинар. Формирование судейских бригад | | |
|  | | **С 1100 до 1900** | 1. Фитнес - **юноши, абс.кат. (I раунд)** 2. Фитнес - **девочки, до 9 лет (I раунд)** 3. Фитнес - **девочки, до 13 лет (I раунд)** 4. Фитнес - **девушки (I раунд)** 5. Фитнес - **юноши, абс.кат. (II раунд)** 6. Фитнес - **девочки, до 9 лет (II раунд)** 7. Фитнес - **девочки, до 13 лет (II раунд)** 8. Фитнес - **девушки (II раунд)** 9. Награждение - **фитнес-юноши, абс.кат.** 10. Награждение - **фитнес-девочки до 9 лет**   11. Награждение - **фитнес-девочки до 13 лет**  12. Награждение - **фитнес-девушки**  13. Фитнес - **юн-ки, абс.кат. (I раунд)**  14. Бодибилдинг - **юноши, абс.кат.**  15. Фитнес - **юн-ки, абс.кат. (II раунд)**  16. Награждение - **б/б юноши, абс.кат.**  17. Награждение - **фитнес-юр-ки, абс. кат.** | **Перерыв 1330 -1400**  18. Бодибилдинг - **юниоры, 75кг**  19. Бодибилдинг - **юниоры, +75кг**  20. Награждение - **б/б юниоры, 75кг**  21. Награждение - **б/б юниоры, +75кг**  22.Бодибилдинг - **ю-ры, абс.перв.** + **награжд.**  23. Бодибилдинг - **муж.-мастера, 40-49л 90кг**  24. Бодибилдинг - **муж.-мастера, 40-49л +90кг**  25. Бодибилдинг - **муж.-мастера, 50-59лет абс.к**  26.Бодибилдинг - **муж.-мастера, стар.60л абс.к**  27. Награждение - **мужч.-мастера, 40-49л 90кг**  28. Награждение - **мужч.-мастера, 40-49л +90кг**  29. Награждение - **мужч.-мастера, 50-59л абс.кат.**  30.Награждение - **мужч.-мастера, 60 лет абс.кат.**  31. Бодибилдинг- **мужч.-маст.,абс.перв.**+ **нагр.** | |
| **02.04** | | 1000 | Судейский семинар. Формирование судейских бригад | | |
| **С 1100 до 1900** | 1. Фитнес - **женщины, абс.кат. (I раунд)**  2. Бодифитнес - **женщины, 163см**  3. Бодифитнес - **женщины, +163см**  4.Фитнес - **женщины, абс.кат. (II раунд)**  5. Награждение - **бодифитнес - жен., 163см**  6. Награждение - **бодифитнес - жен., +163см**  7.Бодифитнес - **жен., абс. перв. + награжд.**  8. Награждение - **фитнес-женщины, абс.кат**  9. Фитнес - **мужчины, абс.кат. (I раунд)**  10. Классич.б/б - **женщины, абс.кат.**  11. Фитнес - **мужчины, абс. кат. (II раунд)**  12. Награждение - **клас.б/б женщины, абс.кат.**  13. Награждение - **фитнес-мужчины, абс. кат.**  **Перерыв 1330 -140**  **Торжественное открытие**  14. Классич.б/б. - **мужчины, 175см (I раунд)**  15. Классич.б/б. - **мужчины, 180см (I раунд)**  16. Классич.б/б. - **мужчины , +180см (I раунд)**  17. Классич.б/б. - **мужчины, 175см (II раунд)**  18. Классич.б/б. - **мужчины, 180см (II раунд)**  19. Классич.б/б. - **мужчины ,+180см (II раунд)**  20. Награждение - **классич. б/б-муж., 175см**  21. Награждение - **классич. б/б-муж., 180см**  22. Награждение - **классич. б/б-муж., + 180см**  23. Классич.б/б. - **муж., абс. перв. + награжд** | 24.Бодибилдинг - **мужчины, 70кг (I раунд)**  25.Бодибилдинг - **мужчины, 75кг (I раунд)**  26.Бодибилдинг - **мужчины, 80кг (I раунд)**  27. Бодибилдинг - **мужчины, 85кг (I раунд)**  28. Бодибилдинг - **мужчины, 70кг (II раунд)**  29. Бодибилдинг - **мужчины, 75кг (II раунд)**  30. Бодибилдинг - **мужчины, 80кг (II раунд)**  31. Бодибилдинг - **мужчины, 85кг (II раунд)**  32. Награждение - **б/б мужчины, 70кг**  33. Награждение - **б/б мужчины, 75кг**  34. Награждение - **б/б мужчины, 80кг**  35. Награждение - **б/б мужчины, 85кг**  36. Бодибилдинг - **мужчины, 90кг (I раунд)**  37. Бодибилдинг - **мужчины, 95кг (I раунд)**  38. Бодибилдинг - **мужчины, 100кг (I раунд)**  39. Бодибилдинг - **мужчины, +100кг (I раунд)**  40. Бодибилдинг - **мужчины, 90кг (II раунд)**  41. Бодибилдинг - **мужчины, 95кг (II раунд)**  42. Бодибилдинг - **мужчины, 100кг (II раунд)**  43. Бодибилдинг - **мужчины, +100кг (II раунд)**  44. Награждение - **б/б мужчины, 90кг**  45. Награждение - **б/б мужчины, 95кг**  46. Награждение - **б/б мужчины, 100кг**  47. Награждение - **б/б мужчины, +100кг**  48. Бодибилдинг - **муж., абс. перв.+ награжд.** | |
| **03.04** | | 1000 | КОНФЕРЕНЦИЯ ФББФ СПб. Формирование судейских бригад | | |
|  | | **С 1100 до 1800** | 1. Пляж.б/б **- муж., 174см**  2. Пляж.б/б **- муж., 178см**  3. Пляж.б/б - **муж., +178см**  4. Награждение - **пляж.б/б 174см**  5. Награждение - **пляж.б/б 178см**  6. Награждение - **пляж.б/б +178см**  7. Пляж.б/б - **муж., абс.перв. + награжд**  8. Фитнес-бикини - **юниорки, абс.кат.**  9**.** Награждение **- фитнес-бикини, юниорки**  **Перерыв 1330 -140**  10. Фитнес-бикини - **женщины, 160см**  11. Фитнес-бикини - **женщины, 163см** | 12. Фитнес-бикини - **женщины, 166см**  13. Награждение - **фитнес-бикини, 160cм**  14. Награждение - **фитнес-бикини, 163см**  15. Награждение - **фитнес-бикини, 166см**  16.Фитнес-бикини - **женщины, 169см**  17.Фитнес-бикини - **женщины, 172см**  18.Фитнес-бикини - **женщины, +172см**  19. Награждение - **фитнес-бикини, 169см**  20. Награждение - **фитнес-бикини, 172см**  21. Награждение - **фитнес-бикини, +172см**  22. Фитнес-бикини- **абс. перв. + награжд.**  23. **Награждение команд** | |