|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **«Утверждаю»**Президент Федерации бодибилдинга Санкт-Петербурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вишневский А.В.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г. |  | **Титу** | **Титульный спонсор** |

### Положение

ОткрытогоЧемпионатаСанкт-Петербурга по бодибилдингу и фитнесу

и Турнира «Северная Пальмира»

20 - 23сентября 2018г.

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 ЧемпионатеРоссии вг. Красноярске11-15октября 2018г.

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

Соревнования проводятся**21-23сентября2018 года**в Петербургском Спортивно-Концертном Комплексе (ПСКК) по адресу: пр.Юрия Гагарина, 8 (метро «Парк Победы»).

**20.09.2018(четверг)1100 – 2100(Арена ПСКК)**

Комиссия по допуску (взвешивание, измерение роста и оплата взносов –см.Расписание).

**21.09.2018 (пятница)1100 – 2000(Арена ПСКК)**

**1000** Инструктаж судей

**1100**Фитнес - девочки (до 9, до 13 лет), мальчики (до 13 лет), юниорки (абс.кат)

Бодибилдинг – юноши (абс.категория)

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

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

–абс.первенство среди всех категорий мастеров

Фитнес-бикини – юниорки (164см, +164см и абс.первенство)

–«мастера» (старше 35 лет) - абс.категория

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

**22.09.2018 (суббота)1100 – 2000(Арена ПСКК)**

**1000**Инструктаж судей.

**1100**Фитнес – мужчины – абсолютная категория

Классический бодибилдинг – женщины - абс.категория

Велнес-фитнес - женщины - абс.категория(конкурс)

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

Смешанные пары – абс.категория(конкурс)

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

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

**23.09.2018 (воскресенье)1100 – 2000(Арена ПСКК)**

**1000**Инструктаж судей

**1100**Атлетический пляжный бодибилдинг - конкурс

Фит-модель(женщины) – конкурс (163см, +163см)

Пляжный бодибилдинг – юниоры и мастера(в абс.категориях)

– мужчины (174см, 178см, +178см)

**1600Торжественное открытие. Турнир «Северная Пальмира»**

Фит-модель–абс.пер-восреди призеров ростовых кат.163см и +163см

Пляжный бодибилдинг –абс.пер-восреди призеров ростовых кат.174см, 178см, +178см

Фитнес (женщины) – абсолютная категория

Фитнес-бикини –абс.пер-восреди отобранных тренерским советом ФББ СПб призеров

ростовых кат. 160см, 163см, 166см, 169см, 172см, +172см

Бодибилдинг (мужчины) –абс.пер-восреди отобранных тренерским советом ФББ СПб

призеров весовых кат. 70кг, 75кг, 80кг, 85кг, 90кг, 95кг, 100кг, +100кг.

**– 2 –**

**3. Руководство соревнованиями**

Общее руководство подготовкой к соревнованиям осуществляет оргкомитет при поддержке Федерациибодибилдинга Санкт-Петербурга (ФББ СПб). Непосредственное руководство соревнованиями возлагается на ГЛАВНУЮ судейскуюколлегиюФББ СПб.

**Главный судья**  - судья 1 кат., м/к ВИШНЕВСКИЙ А.В.

**Пред.судейскойколлегии** - судья 1 кат. ВЫСОКОВ А.Л.

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

**Зам.гл.секретаря**  - судья в/к САФРОНОВ В.А.

**Судья-комментатор** - судья в/к, м/кНазаренко А.Ю.

**4. Участники соревнований**

К соревнованиям допускаются спортсмены восьми возрастных групп: девочки до 9 лет,девочки и мальчики до 13 лет, юноши до 18 лет, юниоры и юниорки до 23 лет, взрослые – старше 23лет, ветераны/мастера (женщины) – старше 35 лет и ветераны/мастера(мужчины) – старше 40 лет, старше 50 лет и старше 60 лет.**Возраст определяется по году рождения. (юниор – родившийся в период 1995-2000гг).**

**В бодибилдинге** Юношисоревнуются в абсолютной категории;юниоры соревнуются в категориях 75, +75 кг и в абсолютном первенстве; ВЕТЕРАНЫсоревнуются в возрастных категориях 40-49 лет: 90кг, +90кг; старше 50 лет и старше 60 летв 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 абсолютномпервенстве.

**В фитнесе**ДЕВОЧКИдо 9 и до 13 лет,МАЛЬЧИКИ до 13 лет, юниорки, женщиныи мужчины соревнуются в абсолютных категориях.

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

**В фитнес-бикини**МАСТЕРА соревнуются в абсолютной категории, ЮНИОРКИ соревнуются в категориях: 164см, +164см и в абсолютном первенстве; женщинысоревнуются в категориях: 160см, 163см, 166см, 169см, 172см, +172сми в абсолютном первенстве.

**В пляжном бодибилдинге**ЮНИОРЫ и МАСТЕРА соревнуются в абсолютной категории, МУЖЧИНЫ соревнуются в категориях: 174см, 178см, +178см и в абсолютном пер-ве.

**Смешанные пары, ФИТ-МОДЕЛЬ, Велнес-фитнес** среди женщин и **Атлетический пляжный бодибилдинг (muscularphysique)** среди мужчин - конкурсные категории без очков в командный зачет.

Спортсмены соревнуются в **46 категориях и в 9 абсолютных первенствах**.

Участие возможно **ТОЛЬКО** в одной номинации, кроме **Смешанных пар**!

В **Смешанных парах** могут участвовать спортсмены из следующих номинаций: классический бодибилдинг (мужчины и женщины), бодифитнес, фитнес, бодибилдинг, участвующих на данном чемпионате (правила – см.ниже).

ЮНОШИ, ЮНИОРЫ и юниорки могут выступать в старших возрастных группах, если они заняли I-III места в своей возрастной группе, **исключения**: пляжный бодибилдинг – юниоры - I-VI место, фитнес-бикини-юниорки - I-VIместо.Спортсменам МУЖЧИНАМ иЮНИОРАМ в бодибилдинге, занявшим в течение предыдущего соревновательного года призовые места на Кубке и/или чемпионате Санкт-Петербурга, при взвешиваниина 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 книжкуспортивного судьи с обязательным посещением судейского семинара, который состоится в период с 08-16.09.2018.

**5. Заявки на участие**

Предварительные заявки на участие в соревновании присылаются на электронную почту **fbbspb@fbfr.ru до 15 сентября 2018 года**. Окончательную заявку (образец ниже), заверенную

врачом, организациипредоставляют на комиссии по допуску20 сентября (нафирменномбланке

**– 3 –**

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. |  |  |  |  |  |

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

Участники соревнований должны иметь паспорт, 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-**500** руб. (новый), продление членства – **300**руб в год. Каждый участник соревнований (старше 16 лет) оплачивает стартовый взнос **1500** руб. Иногородние спортсмены должны быть действующими спортсменами ФББР и иметь заявку от своей региональной федерации.

**6. Порядок определения победителей и награждение**

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

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»,«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.** На турнире «Северная пальмира» планируется призовой фонд. Спортсмену, добившемуся за прошедший сезон наибольшего прогресса, вручается приз президента ФББР **«Приз Прогресса»**. Во всех взрослых категориях, кроме фитнес-категории учреждается кубок за «Лучшую произвольную программу».

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

***Сборная команда Санкт-Петербурга формируется ТОЛЬКО по результатам кубка/чемпионата Санкт-Петербурга-2018по решению тренерского совета ФББ СПб.****Допуск на участие в Чемпионате России проводится по критериям: юноши, девушки – не ниже II разряда; юниоры, юниоркии взрослые категории – не ниже I разряда.*

***Дополнительное участие в Кубке/чемпионате России разрешается (за свой счет) ТОЛЬКО призерам своих категорий кубка/чемпионата СПб. Фитнес-бикини, велнес-фитнес, фит-модели и пляжный бодибилдинг – допускаются занявшие по 6 место включительно.***

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

***Предварительные заявки на участие в кубках/чемпионатах России, Европы и мира отправлять главному тренеру сборных команд СПб Ершову Павлу pavelspblider@yandex.ru.***

**– 4 –**

|  |  |
| --- | --- |
| с 11-00  **81dashboard**  до 12-00 | 1. Фитнес -**девочки, мальчики (без просмотра)**  2. Фитнес - **юниорки (без просмотра)**.  3. Бодибилдинг - **юноши,**  4. Бодибилдинг - **юниоры, 75кг**  5. Бодибилдинг - **юниоры, +75кг** |
| 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**  11. Фитнес - **женщины**  12. Фитнес -**мужчины**  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 15-00  **81dashboard**  до 16-00 | 24. Кл.б/б 175см - **мужч.**  25. Кл.б/б 180см - **мужч.**  26.Кл.б/б +180см -**мужч.**  27. Смешанные пары  28. Атлетический бодибилдинг -**мужчины** |
| с 16-00  **81dashboard**  до 18-00 | 29. Пляжный ББ - юниоры  30. Пляжный ББ - мастера  31. Пляжный ББ - мужчины **174см**  32. Пляжный ББ - мужчины **178см**  33. Пляжный ББ - мужчины +**178см** |
| с 18-00  **81dashboard**  до 21-00 | 34. Фит-модель – **163 см и + 163см**  35. Велнес-фитнес- **женщины**  36. Фитнес-бикини - **юниорки 164см и +164см**  37.Фитнес-бикини- **мастера**  38. Фитнес-бикини - **женщ., 160см**  39. Фитнес-бикини - **женщ., 163см**  40.Фитнес-бикини - **женщ., 166см**  41. Фитнес-бикини - **женщ., 169см**  42. Фитнес-бикини - **женщ., 172см**  43. Фитнес-бикини - **женщ., +172см** |

**РАСПИСАНИЕ РЕГИСТРАЦИИ 20.09.2018**

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

*На регистрации с 11:00 будет организована запись на профессиональное нанесение грима «СпортЗагар» во все дни чемпионата.*

*Электронная запись на грим начнется за месяц до соревнований на сайте http://www.sportzagar.ru.*

*Телефон для предварительной записи 8 921 959 09 85 - Виталий.*

**– 5 –**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПрограммаЧемпионатаСанкт-Петербургапо бодибилдингу и фитнесу** | | | | |
| **20.09**  **1100 ---2100** | | | Комиссия по допуску (взвешивание, измерение роста и оплата взносов – по расписанию). Участники получат свои номерки без жеребьевки по порядку регистрации в категории. | |
| **21.09** | | 1000 | Инструктаж судей. Формирование судейских бригад | |
| **пятница** | | **С 1100 до 2000** | 1. Фитнес - **мальчики, абс.кат. (I раунд)** 2. Фитнес - **девочки, до 9 лет (I раунд)** 3. Фитнес - **девочки, до 13 лет (I раунд)** 4. Фитнес - **мальчики, абс.кат. (II раунд)** 5. Фитнес - **девочки, до 9 лет (II раунд)** 6. Фитнес - **девочки, до 13 лет (II раунд)** 7. Награждение-**фитнес- мальчики, абс.кат.** 8. Награждение-**фитнес-девочки до 9 лет**   9. Награждение- **фитнес-девочки до 13 лет**  10. Фитнес - **юн-ки, абс.кат. (I раунд)**  11. Бодибилдинг -**юноши, абс.кат.**  12. Фитнес - **юн-ки, абс.кат. (II раунд)**  13. Награждение -**б/б юноши, абс.кат.**  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-бикини - **юниорки164см**  30. Фитнес-бикини - **юниорки+164см**  31. Фитнес-бикини - **мастера, абс.кат.**  32.Награждение-**фитнес-бикини,юн-ки 164см**  33.Награждение-**фитнес-бикини,юн-ки +164см**  34. Фитнес-бикини - **юниорки, абс.перв+награж.**  35. Награждение-**фитнес-бикини, мастера**  36. Фитнес-бикини - **женщины, 160см**  37. Фитнес-бикини - **женщины, 163см**  38. Фитнес-бикини - **женщины, 166см**  39.Награждение - **фитнес-бикини, 160cм**  40. Награждение - **фитнес-бикини, 163см**  41. Награждение - **фитнес-бикини, 166см**  42.Фитнес-бикини - **женщины, 169см**  43.Фитнес-бикини - **женщины, 172см**  44.Фитнес-бикини - **женщины, +172см**  45. Награждение - **фитнес-бикини, 169см**  46. Награждение - **фитнес-бикини, 172см**  47.Награждение - **фитнес-бикини, +172см** |
| **22.09** | | 1000 | Инструктаж судей. Формирование судейских бригад | |
| **суббота** | | **С 1100 до 2000** | 1.Фитнес -**мужчины, абс.кат. (I раунд)**  2. Классич.б/б-**женщины, абс.кат.**  3. Фитнес- **мужчины, абс. кат. (II раунд)**  4.Велнес-фитнес **- женщ.,абс.кат.**  5. Награждение -**фитнес - мужчины**  6. Награждение -**классич. б/б-женщ.**  7.Классич.б/б. - **мужчины, 175см (I раунд)**  8.Классич.б/б. - **мужчины, 180см (I раунд)**  9. Классич.б/б. - **мужчины , +180см (I раунд)**  10. Награждение - **велнес-женщ.,абс. кат.**  11. Классич.б/б. - **мужчины, 175см (II раунд)**  12. Классич.б/б. - **мужчины, 180см (II раунд)**  13. Классич.б/б. - **мужчины ,+180см (II раунд)**  14. Награждение -**классич. б/б-муж., 175см**  15. Награждение -**классич. б/б-муж., 180см**  16. Награждение -**классич. б/б-муж., + 180см**  17. Классич.б/б.- **муж.,абс. перв-во+ награжд.**  18. Смешанные пары **- абс.кат. + награжд.**  19.Бодифитнес - **женщины, 163см**  20. Бодифитнес - **женщины, 168см**  21. Бодифитнес -**женщины, +168см**  22.Награждение -**бодифитнес - жен., 163см**  23. Награждение -**бодифитнес - жен., 168см**  24. Награждение -**бодифитнес - жен., +168см**  25. Бодифитнес- **жен.,абс. первенство + награжд.** | 26. Бодибилдинг - **мужчины, 70кг (I раунд)**  27. Бодибилдинг - **мужчины, 75кг (I раунд)**  28. Бодибилдинг - **мужчины, 80кг (I раунд)**  29. Бодибилдинг - **мужчины, 85кг (I раунд)**  30. Бодибилдинг - **мужчины, 70кг (II раунд)**  31. Бодибилдинг - **мужчины, 75кг (II раунд)**  32.Бодибилдинг - **мужчины, 80кг (II раунд)**  33.Бодибилдинг - **мужчины, 85кг (II раунд)**  34.Награждение -**б/б мужчины, 70кг**  35.Награждение - **б/б мужчины, 75кг**  36. Награждение -**б/б мужчины, 80кг**  37. Награждение - **б/бмужчины, 85кг**  38. Бодибилдинг - **мужчины, 90кг (I раунд)**  39. Бодибилдинг - **мужчины, 95кг (I раунд)**  40. Бодибилдинг - **мужчины, 100кг (I раунд)**  41. Бодибилдинг - **мужчины, +100кг (I раунд)**  42. Бодибилдинг - **мужчины, 90кг (II раунд)**  43. Бодибилдинг - **мужчины, 95кг (II раунд)**  44. Бодибилдинг - **мужчины, 100кг (II раунд)**  45. Бодибилдинг - **мужчины, +100кг (II раунд)**  46. Награждение - **б/бмужчины, 90кг**  47. Награждение - **б/бмужчины, 95кг**  48. Награждение - **б/б мужчины, 100кг**  49. Награждение -**б/б мужчины, +100кг** |
| **23.09** | | **С 1100 до 2000** | 1. Атлетический б/б -**муж., абс.кат.**  2. Фит-модель - **женщ.,абс.кат. 163см (I раунд)**  3. Фит-модель - **женщ.,абс.кат. +163см (I раунд)**  4. Награждение - **атлет.б/б, абс.кат.**  5. Пляж.б/б - **юниоры, абс.кат.**  6. Пляж.б/б - **мастера, абс.кат.**  7. Награждение -**пляж.б/б-юн-ры, абс. кат.**  8. Награждение -**пляж.б/б-мастера, абс. кат.**  9. Фит-модель - **женщ.,абс.кат. 163см (II раунд)**  10. Фит-модель - **женщ.,абс.кат. +163см (II раунд)**  11. Пляж.б/б -**муж., 174см**  12. Пляж.б/б -**муж., 178см**  13.Пляж.б/б -**муж., +178см**  14. Награждение - **фит-модель 163см** | 15. Награждение - **фит-модель+163см**  16. Награждение - **пляж.б/б 174см**  17. Награждение - **пляж.б/б 178см**  18. Награждение - **пляж.б/б +178см**  **1600Турнир «Северная Пальмира»**  19. Фит-модель - **женщ.,абс.пер-во (I раунд)**  20. Фитнес - **женщины, абс.кат. (I раунд)**  21. Пляж.б/б - **муж.,абс.первенство**  22. Фит-модель - **женщ.,абс.пер-во (II раунд)**  23. Фитнес - **женщины, абс.кат. (II раунд)**  24. Фитнес-бикини-**абс. первенство**  25. Бодибилдинг - **муж.,абс. первенство**  26. **Награждение команд**  27. **Награждение всех абс.первенств** |
| **воскресенье** | |

Внимание! В расписании Мероприятия возможны изменения.

**Приложение 1. Правила по новым номинациям**

**Смешанные пары:**

Соревнования проводятся в одной абсолютной категории среди мужчин и женщин спортивного телосложения, которые занимаются спортом и соблюдают диету. В Парах могут принимать участие спортсмены из следующих категорий: классический

бодибилдинг (мужчины и женщины), фитнес (женщины), бодифитнес и бодибилдинг.

**Соревнования состоят из 2 раундов:**

**1й раунд - «Раунд тела».**

- Пары делятся на две группы и располагаются на сцене так, чтобы одна группа была слева от сцены; другая - справа от сцены. Центральная часть сцены остается открытой для сравнений. Группы, по порядку номеров, Пары вызывается в центр сцены для сравнения в 5-ти обязательных позах:

a. Фронтальная поза, двойной бицепс спереди  
b. Грудь сбоку  
c. Спина, двойной бицепс сзади  
d. Трицепс сбоку

e. Пресс, бедро

Это поможет судьям определить, какие пары будут принимать участие в дальнейших сравнениях.

- Судьи представляют свои индивидуальные предложения для первого сравнения Главному судье. На их основе Главный судья сформирует первый вызов-сравнение. Затем последуют второе и третье сравнения спортсменов. Все сравнения будут выполняться в центре сцены.

- В конце Раунда 1 все участники выстраиваются в одну линию по порядку номеров, как перед выходом на сцену.

**Заметка 1:** Спортсмены из Смешанных пар выполняют указанные выше Обязательные позы тем же способом, как и в категории мужского бодибилдинга, в то время как спортсменки пары выполняют эти позы, как в женском классическом бодибилдинге. Оба участника из пары выполняют «Пресс, Бедро» в стиле мужского бодибилдинга.

**2й раунд - «Произвольная программа».**

Раунд 2 следует сразу за Раундом 1 и проходит следующим образом:

- Каждая из Пар - финалистов в порядке своих номеров, исполняет произвольную программу под музыку по своему выбору длительностью не более 90 секунд. **Заметка 2:** Использование реквизита запрещено.

**Соревновательный костюм для всех раундов**Соревновательный костюм должен отвечать следующим требованиям:

- Спортсмены используют костюм по тем же правилам, что и в категории мужского бодибилдинга: одноцветные, непрозрачные плавки для выступлений в приличном и опрятном виде. Цвет, ткань, текстура и стиль - на усмотрение спортсмена. Плавки должны прикрывать минимум 3/4 ягодичной мышцы,боковая часть плавок должна быть не менее 1 см в ширину. Использование набивочного материала строго запрещено.

- Спортсменки используют костюм по тем же правилам, что и в категории женского классическогободибилдинга: стильный купальник - бикини цвет, ткань, текстура, орнамент и стиль купальника - на усмотрение спортсменки.Купальник должен быть не прозрачный и прикрывать, как минимум половины ягодичной мышцы,стринги строго запрещены.  Соревновательный костюм будет проверен в ходе Комиссии по допуску спортсменов.

- Предпочтение по соревновательному костюму будет отдано совпадающим по стилю и взаимодополняющим костюмам, которые создадут представление о их внешнем виде, как о единой команде участников. У каждого участника одной пары должен быть приколот один и тот же номер с левой стороны от плавок/бикини.

- Спортсменам запрещено носить очки, часы, браслеты, подвески, ожерелья, серьги, парики, отвлекающие украшения, за исключением обручального кольца, а также спортивную обувь. Спортсменки могут быть в серьгах и браслетах.

За исключением грудных имплантатов (у женщин), имплантаты или жидкие инъекции, изменяющие естественную форму любой другой части или мышцы тела строго запрещены, и могут привести к дисквалификации участников.

**Как оценивать обязательные позы Смешанных пар**

- Судья должен оценить, как индивидуально каждого участника Пары, так и пару как дуэт, особое внимание уделяя тому, как хорошо они дополняют друг друга своими физическими индивидуальными особенностями, так и тому, как пара двигается в унисон. Судья оценивает каждую Пару как единое целое.

Те пары, чьи телосложения гармонируют и дополняют друг друга будут получать более высокие места, чем пары, телосложения которых заметно отличаются и не дополняют друг друга, как в случае высокого худощавого мужчины и низкой атлетического телосложения женщины, или наоборот.

- Презентация на сцене имеет первостепенное значение с согласованными соревновательным костюмом и внешним видом.

- Участники должны показывать схожую по степени мышечного развития фигуру, пропорции и симметричность, принимая во внимание естественные различия между мужчиной и женщиной. Мышечная масса должна дополняется глубокой мускульной сепарацией и дефиницией.

**Как оценивать произвольную программу Смешанных пар**

Пары позируют под музыку собственного выбора, которая длиться не более 90 секунд, представляя увлекательную произвольную программу, где парные движения дополняются плавными переходами между позами. Судьи оценивают хореографию, отточенность движений,уверенный темп в равной степени. В произвольной программе демонстрируется как телосложение и мускулатура каждого спортсмена, так и обязательные позы. Пары должны выдерживать паузы для лучшей демонстрации их мышечного развития и форм.

**Изменения в росто/весовых критерияхв классическом бодибилдинге с 01 января 2018г:**

**до и включительно 168см**

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 0кг)

например: спортсмен ростом 167см может весить максимально 67кг

**до и включительно 171см**

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 2кг)

например: спортсмен ростом 170см может весить максимально 72кг

**до и включительно 175см**

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 4кг)

например: спортсмен ростом 175см может весить максимально 79кг

**до и включительно 180см**

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 7кг)

например: спортсмен ростом 180см может весить максимально 87кг.

**свыше 180см**

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 9г)

например: спортсмен ростом 190см может весить максимально 99кг.

- 4a. Спортсмены ростом свыше 190 см и до 198 см включительно будут использоваться следующие

критерии:

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 11кг)

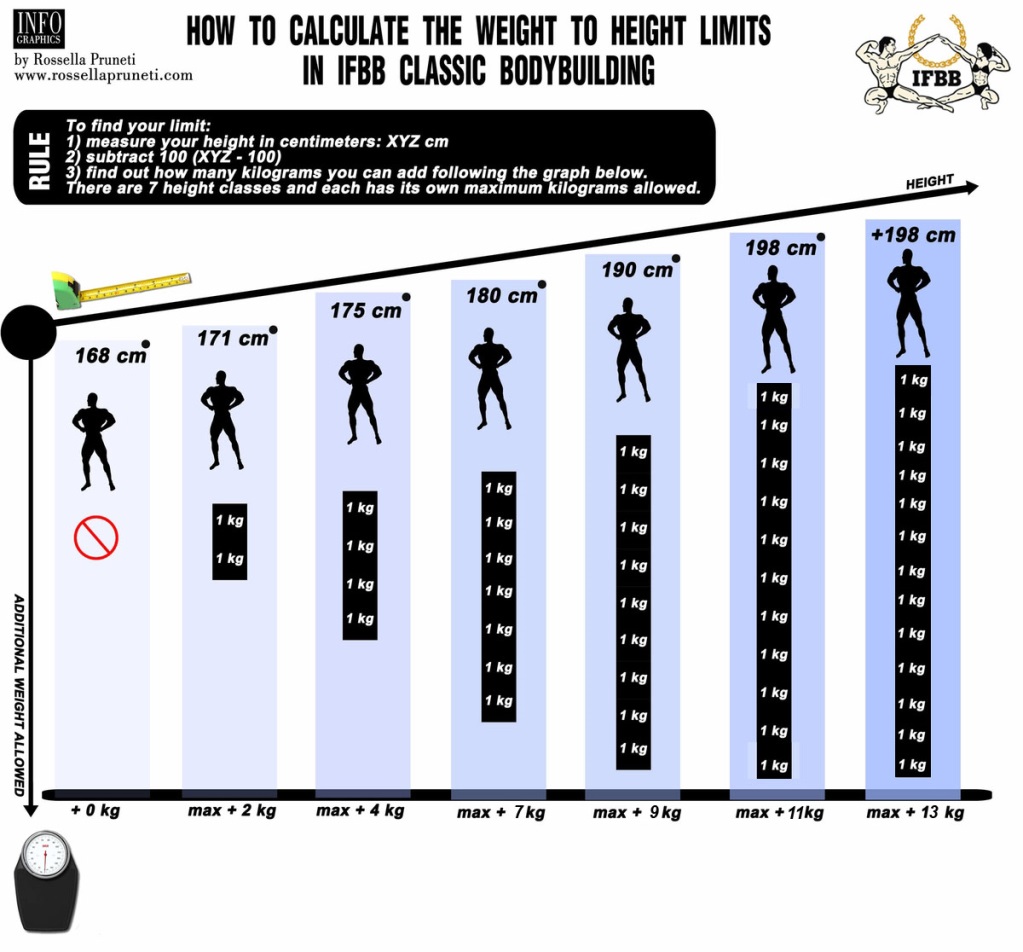
например: спортсмен ростом 191см может весить максимально 102кг.

- 4b. Спортсмены ростом свыше 198 см будут использоваться следующие критерии:

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 13кг)

например: спортсмен ростом 199см может весить максимально 112кг.

**Примечание.** Если спортсмен не сможет соответствовать весовым\ростовым критериям, то он дисквалифицируется либо принимает участие в категории бодибилдинг.



**Приложение 2.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Карточка участникаЧемпионатаСанкт-Петербургапо бодибилдингу и фитнесуг.Санкт-Петербург 20-23.09.2018г. | |  |  | Карточка участникаЧемпионатаСанкт-Петербургапо бодибилдингу и фитнесуг.Санкт-Петербург 20-23.09.2018г. | |  |
| Фамилия  Имя, отчество  Спорт.зв. по б/б и фитнесу (№, дата уд.)  Вес соревновательн.  Вес в межсезонье Рост  Регион, город, клуб  Дата рожд. (Д/М/Г)  Место работы, учебы Профессия  Тренер  Телефон мобильный  Данные росс.пасп. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  | Фамилия  Имя, отчество  Спорт.зв. по б/б и фитнесу (№, дата уд.)  Вес соревновательн.  Вес в межсезонье Рост  Регион, город, клуб  Дата рожд. (Д/М/Г)  Место работы, учебы Профессия  Тренер  Телефон мобильный  Данные росс.пасп. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| **(заполняется при оформлении чл.билета)**  **РФСОО ФББ Санкт-Петербурга**  **Заявление**  От (Ф.И.О.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Адрес, контактный телефон:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Прошу принять меня в члены региональной спортивной общественной организации «Федерация бодибилдинга Санкт-Петербурга». С Уставом и правилами ознакомлен.  Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |  | **заполняется при оформлении чл.билета)**  **РФСОО ФББ Санкт-Петербурга**  **Заявление**  От (Ф.И.О.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Адрес, контактный телефон:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Прошу принять меня в члены региональной спортивной общественной организации «Федерация бодибилдинга Санкт-Петербурга». С Уставом и правилами ознакомлен.  Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |