|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **«Утверждаю»**Президент Федерациибодибилдинга Санкт-Петербурга\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вишневский А.В.«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г.  |  | **Титу** | **Титульный спонсор** |

### РЕГЛАМЕНТ

Чемпионата Северо-Западного ФОпо бодибилдингу и фитнесу

и Турнира «Северная Пальмира»

04–07 апреля 2019г.

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 вг. Краснодаре 18-22 апреля 2019г.

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

Соревнования и Комиссия по допуску проводятся**04-07 апреля 2019 годав Спортивно-развлекательномкомплексе «Метрополис-арена»** по адресу: ул. Глиняная, дом 5, корпус 1(метро «Площадь Александра Невского»).

**04.04.2019 (четверг)1400 – 2200**

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

**05.04.2019 (пятница)1100 – 2000**

 **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 – мужчины – абсолютная категория

Классический бодибилдинг – женщины - абсолютная категория

Велнес-фитнес - женщины – абсолютная категория (конкурс)

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

**06.04.2019 (суббота)1100 – 2000**

 **1000**Инструктаж судей.

**1100**Классический бодибилдинг – мужчины (175см, 180см, +180см и абс. первенство)

Фитнес-бикини – «новички» (ранее нигде не выступавшие, см.ниже Правила)

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

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

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

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

**07.04.2019 (воскресенье)1100 – 2000**

**1000**Инструктаж судей

 **1100**Атлетический бодибилдинг –абсолютнаякатегория (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

Классик-физик (мужчины) – абсолютная категория

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

ростовыхкат.: 160см, 163см, 166см, 169см, 172см, +172см

**– 2 –**

Бодибилдинг (мужчины) –абс.пер-восреди приглашенных спортсменов и среди отобранных 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 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/кМихайлова Н.В.

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

**Судья-комментатор** - Д.КРЫЛОВ, З.РУДЕНКО

**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 1996-2001гг).**

**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; Мужчины70, 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**ДЕВОЧКИсоревнуются в категориях до 9 и до 13 лет,МАЛЬЧИКИ до 13 лет, юниорки, женщиныи мужчины соревнуются в абсолютных категориях.

**Вбодифитнесе**женщинысоревнуются в категориях: 163см, 168, +168см и в абсолютномпер-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 категории «новички» соревнуются впервые участвующие спортсмены (см.ниже Правила).

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

**Вклассик физик**МУЖЧИНЫ соревнуются в абсолютной категории.

**Фит-модель, Велнес-фитнес** среди женщин и **Атлетический бодибилдинг (muscularphysique)**среди мужчин- конкурсные категории без очков в командный зачет.

Спортсмены соревнуются в **48 категориях и в 9 абсолютных первенствах**.

Участие возможно **ТОЛЬКО** в одной номинации!

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 22-31.03.2019.

**5. Заявки на участие**

Предварительные заявки на участие в соревновании присылаются на электронную почту **fbbspb@fbfr.ru до 1 апреля 2019 года**. Окончательную заявку (образец ниже), заверенную

врачом, организациипредоставляют на комиссии по допуску 04 апреля (нафирменномбланке

организации, с печатью и подписью руководителя организации или лица, его замещающего, с

указанием Ф.И.О, должности и контактного телефона официальных представителейорганизации, уполномоченных представлять команду на данном соревновании):

**– 3 –**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 соревнованиях 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-2019 по решению тренерского совета ФББ СПб.***

***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 14-00**81dashboard**до 15-00 | 1. Фитнес -**девочки, мальчики (без просмотра)**2. Фитнес - **юниорки (без просмотра)**3. Бодибилдинг - **юноши,**4. Бодибилдинг - **юниоры, 75кг**5. Бодибилдинг - **юниоры, +75кг** |
| с 15-00**81dashboard**до 15-30 | 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 15-30**81dashboard**до 16-30 | 10. Классический бодибилдинг - **женщины**11. Фитнес - **женщины** 12. Фитнес -**мужчины**13. Бодифитнес - **женщины, 163см** 14.Бодифитнес - **женщины, 168см**15. Бодифитнес - **женщины, +168см** |
| с 16-30**81dashboard**до 17-30 | 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 17-30**81dashboard**до 18-30 | 24. Кл.б/б 175см -  **мужчины**25. Кл.б/б 180см -  **мужчины**26.Кл.б/б +180см - **мужчины**27. Атлетический бодибилдинг - **мужчины**28. Классик физик - **мужчины** |
| с 18-30**81dashboard**до 19-30 | 29. Пляжный ББ - юниоры30. Пляжный ББ - мастера31. Пляжный ББ - мужчины **174см**32. Пляжный ББ - мужчины **178см**33. Пляжный ББ - мужчины +**178см**  |
| с 19-30**81dashboard**до 22-00 | 34. Фит-модель – **163 см и + 163см**35. Велнес-фитнес-**женщины**36. Новички – бикини **женщины**37. Фитнес-бикини - **юниорки 164см и +164см**38.Фитнес-бикини- **мастера**39. Фитнес-бикини - **женщ., 160см**40. Фитнес-бикини - **женщ., 163см**41.Фитнес-бикини - **женщ., 166см**42. Фитнес-бикини - **женщ., 169см**43. Фитнес-бикини - **женщ., 172см**44. Фитнес-бикини - **женщ., +172см** |

**РАСПИСАНИЕ РЕГИСТРАЦИИ 04.04.2019**

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

*На регистрации с 14:00 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.*

*На соревнованиях будет предложена услуга сценического макияжа (стоимость: макияж – 3500руб, укладка – 2400руб, макияж+укладка=5500руб.). Предварительная запись через WhatsApp 8 921 094 30 15 Виктория и на регистрации с 14.00.*

**– 5 –**

|  |
| --- |
| **ПрограммаЧемпионатаСевер-Западного ФО по бодибилдингу и фитнесу** |
| **04.04****1400 --2200** | Комиссия по допуску (взвешивание, измерение роста и оплата взносов – по расписанию). Участники получат свои номерки без жеребьевки по порядку регистрации в категории.  |
| **05.04** | 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 -**мужчины, абс.кат. (I раунд)**30. Классич.б/б-**женщины, абс.кат.**31. Фитнес- **мужчины, абс. кат. (II раунд)**32.Велнес-фитнес**- женщ.,абс.кат.**33. Награждение -**фитнес - мужчины** 34. Награждение -**классич. б/б-женщ.**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. Награждение - **велнес-женщ.,абс. кат.**42. Бодифитнес- **жен.,абс. перв-во + награжд.** |
| **06.04** | 1000 | Инструктаж судей. Формирование судейских бригад |
| **суббота** | **С 1100 до 2000** | 1.Классич.б/б. - **мужчины, 175см (I раунд)**2.Классич.б/б. - **мужчины, 180см (I раунд)**3. Классич.б/б. - **мужчины , +180см (I раунд)**4. Фитнес-бикини - **новички**5. Классич.б/б. - **мужчины, 175см (II раунд)**6. Классич.б/б. - **мужчины, 180см (II раунд)**7. Классич.б/б. - **мужчины ,+180см (II раунд)**8. Награждение -**классич. б/б-муж., 175см**9. Награждение -**классич. б/б-муж., 180см**10.Награждение -**классич. б/б-муж., +180см**11. Классич.б/б.- **муж.,абс. перв-во+ награжд.**12.Награждение-**фитнес-бикини, новички**13. Фитнес-бикини - **юниорки164см**14. Фитнес-бикини - **юниорки+164см**15. Фитнес-бикини - **мастера, абс.кат.**16.Награждение-**фитнес-бикини,юн-ки 164см**17.Награждение-**фитнес-бикини,юн-ки +164см**18. Фитнес-бикини - **юниорки, абс.перв. + награж.**19. Награждение-**фитнес-бикини, мастера**20. Бодибилдинг - **мужчины, 70кг**21. Бодибилдинг - **мужчины, 75кг** 22.Фитнес-бикини - **женщины, 160см**23. Фитнес-бикини - **женщины, 163см**24. Награждение -**б/бмужчины, 70кг** | 25. Награждение - **б/б мужчины, 75кг**26. Награждение - **фитнес-бикини, 160cм**27. Награждение - **фитнес-бикини, 163см**28. Бодибилдинг - **мужчины, 80кг**29. Бодибилдинг - **мужчины, 85кг**30. Фитнес-бикини - **женщины, 166см**31.Фитнес-бикини - **женщины, 169см**32. Награждение -**б/б мужчины, 80кг**33.Награждение - **б/бмужчины, 85кг**34.Награждение - **фитнес-бикини, 166см**35. Награждение - **фитнес-бикини, 169см**36. Бодибилдинг - **мужчины, 90кг**37. Бодибилдинг - **мужчины, 95кг**38.Фитнес-бикини - **женщины, 172см**39.Фитнес-бикини - **женщины, +172см**40. Награждение - **б/бмужчины, 90кг**41. Награждение - **б/бмужчины, 95кг**42. Награждение - **фитнес-бикини, 172см**43. Награждение - **фитнес-бикини, +172см**44. Бодибилдинг - **мужчины, 100кг**45. Бодибилдинг - **мужчины, +100кг**46. Награждение - **б/б мужчины, 100кг**47. Награждение -**б/б мужчины, +100кг** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **07.04** | **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. Классик физик-**муж., абс.кат.**25. Фитнес-бикини-**абс. первенство**26. Бодибилдинг - **муж.,абс. первенство**27. **Награждение команд**28. **Награждение всех категорийтурнира** |
| **воскресенье** |

Внимание! В расписании Мероприятия возможны изменения.

**Приложение 1. Правила по новым номинациям**

**Men’sClassicPhysique (далее Классик физик) – см.полное описание Правил на сайте www.fbbr.org.**

Росто/весовые критерии для участников:

**до и включительно 168см**

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

          например: спортсмен ростом 167см может весить максимально 71кг

**до и включительно 171см**

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 6кг)

          например: спортсмен ростом 170см может весить максимально 76кг

**до и включительно 175см**

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 8кг)

          например: спортсмен ростом 175см может весить максимально 83кг

**до и включительно180см**

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

          например: спортсмен ростом 179см может весить максимально 90кг.

**свыше 180см**

5а. от 180см до 190см включительно

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

          например: спортсмен ростом 190см может весить максимально 103кг.

5в. от 190см до 198см включительно

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 15кг)

          например: спортсмен ростом 191см может весить максимально 106кг.

5г. свыше 198 см будут

максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 17кг)

          например: спортсмен ростом 199см может весить максимально 116кг.

**Статья 1. Раунды**

Соревнования по Классик физиксостоят из следующих раундов:

Отборочный раунд: четыре последовательных поворота на 900и оценка в четырёх обязательных позах;

Финал:

Раунд 1:оценка в шести обязательных позах и минута свободного позирования;

Раунд 2: произвольная программа (60 сек).

**Статья 2. Отборочный раунд**

Отборочный раунд будет осуществляться, если в категории заявлено более 15 спортсменов. Порядок проведения:

1.     Вся категория выстраивается на сцене по порядку номеров и в одну линию.

2.     Спортсмены будут разделены на две равные по количеству группы и будут расположены на сцене таким образом – одна группа слева сцены, другая – справа. Центр сцены открыт для проведения сравнений.

3.       Каждая группа, по порядку номеров и не более восьми спортсменов одновременно, будет направляться в центр сцены для выполнения четырех обязательных поз: двойной бицепс спереди, грудь сбоку, двойной бицепс сзади, вакуум и пресс-бедро (одна поза в два шага).

4.     После выполнения четырех обязательных поз вся категория будет выстроена в одну линию по порядку номеров, как перед выходом на сцену.

**Статья 3. Соревновательный костюм**

Соревновательный костюм для всех Раундов – фитнес-шорты, которые должны быть:

1. из простого непрозрачного материала, цвет -на выбор участника;
2. из ткани для одежды (исключены: пластик, прорезиненный или подобный материал);
3. матовой текстуры (сверкающий материал исключен);
4. без какого-либо орнамента, оборок, шнуровочной окантовки;
5. не менее 15 см высотой по бокам и закрывать не меньше половины ягодиц;
6. спортсмены выходят на сцену босиком;
7. исключаются ювелирные украшения, кроме обручального кольца.

**Статья 4. Представление в Раунде 1 (сравнения в 6-ти обязательных позах):**

В Раунде 1 проходят следующие процедуры:

1.     Вся категория выстраивается на сцене в одну линию и по порядку номеров.

2.     Спортсмены будут разделены на две равные по количеству группы и расположены на сцене таким образом – одна группа слева сцены, другая – справа. Центр сцены открыт для проведения сравнений.

3.       Каждая группа, по порядку номеров и не более восьми спортсменов одновременно, будет направляться в центр сцены для выполнения четырех последовательных поворотов на 90°:

* Поворот на 90° направо
* Поворот на 90° спиной к судьям
* Поворот на 90° направо
* Поворот на 90° лицом к судьям

Повороты на 90° предназначены для того, чтобы помочь судьям отобрать спортсменов для последующих сравнений в обязательных позах.

4.     Каждая группа, по порядку номеров не более восьми спортсменов одновременно, будет направляться в центр сцены для выполнения шести последовательных обязательных поз:

1. двойной бицепс спереди
2. грудь сбоку
3. двойной бицепс сзади
4. трицепс сбоку
5. вакуум и пресс-бедро(одна поза в два шага)
6. классическая поза по выбору атлета.

5.     Судьи присылают свои записки для формирования первой и последующих пятерок для сравнений в обязательных позах Судье-комментатору. Не менее трех, но не более восьми участников могут участвовать в сравнении одновременно. Главный судья и Судья-комментатор могут на свое усмотрение отказать или внести изменение в судейские пожелания по сравнению участников. Обязательные позы (шесть) следующие:

1. двойной бицепс спереди
2. грудь сбоку
3. двойной бицепс сзади
4. трицепс сбоку
5. вакуум и пресс-бедро(одна поза в два шага)
6. классическая поза по выбору атлета.

6.  Все индивидуальные сравнения будут выполняться в центре сцены в том порядке номеров участников как просят судьи, слева направо.

7.  После последнего сравнения спортсмены выстраиваются в одну линию как перед выходом на сцену

для минуты свободного позирования.

**Статья 5. Представление в Раунде 2 (произвольная программа)**

Только лучшие 6 атлетов после Раунда 1 переходят к Раунду 2, который будет проходить следующим образом:

1. Каждый спортсмен по порядку номеров вызывается на сцену для того, чтобы исполнить свою произвольную программу продолжительность не более 60 секунд под музыку собственного выбора.

**Правила категории «новички» - фитнес-бикини**

В категории могут принимать участие спортсменки, ранее не принимавшие участие в следующих соревнованиях: чемпионаты Северо-западного ФО, чемпионаты Санкт-Петербурга и других регионов РФ. Если спортсменка участвовала ранее в соревнованиях в другой номинации, то ОНА НЕ БУДЕТ СЧИТАТЬСЯ НОВИЧКОМ. Участницы из категории «новички» смогут принять участие в других фитнес-бикини категориях, если они заняли места с 1 по 15.

**Приложение 2.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Карточка участникаЧемпионата СЗФОпо бодибилдингу и фитнесуг.Санкт-Петербург 05-07.04.2019г. |  |  | Карточка участникаЧемпионата СЗФОпо бодибилдингу и фитнесуг.Санкт-Петербург 05-07.04.2019г. |  |
| Фамилия Имя, отчествоСпорт.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 мобильныйДанные росс.пасп. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | Фамилия Имя, отчествоСпорт.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 мобильныйДанные 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |