|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **«Утверждаю»**Президент Федерации бодибилдинга Санкт-Петербурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вишневский А.В.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. |  | **Титу** | C:\Users\natvlad72\Downloads\WhatsApp Image 2020-02-05 at 15.54.06.jpeg  **Титульный партнер** |

### РЕГЛАМЕНТ

Чемпионата Северо-Западного ФО по бодибилдингу и фитнесу

и Турнира «Северная Пальмира»

03 – 04 апреля 2020г.

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 в г. Тюмень 16-20 апреля 2020г.

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

Соревнования и Комиссия по допуску проводятся **03-04 апреля 2020 года в Спортивно-развлекательном комплексе «Метрополис-арена»** по адресу: ул. Глиняная, дом 5, корпус 1 (метро «Площадь Александра Невского»).

**03.04.2020 (пятница) 1100 – 2100**

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

**04.04.2020 (суббота) 0800 – 2100**

**0800** Инструктаж судей

**Сцена №1**

**0900** Классический бодибилдинг – женщины - абсолютная категория

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

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

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

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

**1800 Торжественное открытие. Турнир «Северная Пальмира»**

Фит-модель – абс.пер-во среди финалисток ростовых кат.166см и +166см

Фитнес (женщины) – абсолютная категория

Пляжный бодибилдинг – абс.пер-во среди отобранных тренерским советом ФББ СПб финалистов ростовых кат.173см, 179см, +179см

Классик-физик (мужчины) – абсолютная категория

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

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

Бодибилдинг (мужчины) – абс.пер-во среди приглашенных спортсменов и среди отобранных тренерским советом ФББ СПб призеров весовых кат: 70кг, 75кг, 80кг, 85кг, 90кг, 95кг, 100кг, +100кг.

**Сцена №2**

**0800** Инструктаж судей

**0900** Бодибилдинг – юноши (абс.категория)

Фитнес-бикини – «новички» (166см, +166см) - (см.ниже Правила)

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 (16-20 и 21-23 года)

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

Фитнес - юниорки (16-20 и 21-23 года)

Фитнес – мужчины – абсолютная категория

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

– мужчины (173см, 179см, +179см)

**– 2 –**

Фит-модель (женщины) – конкурс (166см, +166см)

Атлетический бодибилдинг – абсолютная категория

Велнес-фитнес - женщины – абсолютная категория.

**3. Руководство соревнованиями**

Общее руководство подготовкой к соревнованиям осуществляет оргкомитет при поддержке Федерации бодибилдинга Санкт-Петербурга (ФББ СПб). Непосредственное руководство соревнованиями возлагается на ГЛАВНУЮ судейскую коллегию ФББ СПб.

**Главный судья**  - судья 1 кат., ВИШНЕВСКИЙ А.В.

**Пред.судейской коллегии** - судья 1 кат. ВЫСОКОВ А.Л.

**Зам.пред.суд. коллегии** - судья в/к НАЗАРЕНКО А.Ю

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

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

**Судьи-комментаторы** - Д.КРЫЛОВ, З.РУДЕНКО, А.СМИРНОВ

**4. Участники соревнований**

К соревнованиям допускаются спортсмены восьми возрастных групп: юниоры до 23 лет и юниорки 16-20 лет и 21-23 года, взрослые – старше 23 лет, 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 1997-2002гг).**

**В бодибилдинге** Юноши соревнуются в абсолютной категории; юниоры соревнуются в категориях 75, +75 кг и в абсолютном первенстве; МАСТЕРА 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** юниорки соревнуются в категориях: 16-20 лет и 21-23 года, женщины и мужчины соревнуются в абсолютных категориях.

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

**В фитнес-бикини** МАСТЕРА соревнуются в абсолютной категории, ЮНИОРКИ соревнуются в категориях: 16-20 лет и 21-23 года; женщины соревнуются в категориях: 160см, 163см, 166см, 169см, 172см, +172см и в абсолютном первенстве. В категории «новички» соревнуются впервые участвующие спортсмены в категориях: 166см и св.166см (см.ниже Правила) и в абсолютном пер-ве.

**В пляжном бодибилдинге** ЮНИОРЫ и МАСТЕРА соревнуются в абсолютной категории, МУЖЧИНЫ соревнуются в категориях: 173см, 179см, +179см и в абсолютном пер-ве.

**В классик физик** МУЖЧИНЫ соревнуются в абсолютной категории.

**В атлетическом бодибилдинге (muscular physique)** МУЖЧИНЫ соревнуются в абсолютной категории.

**В велнес-фитнес** ЖЕНЩИНЫ соревнуются в абсолютной категории.

**Соревнования в конкурсной категории (без очков в командный зачёт)** проводятся в среди **Фит-модель** –женщины: 166см и св.166см и в абсолютном первенстве.

Правила соревнований в вышеуказанных дисциплинах – на сайте www.fbbr.org.

Спортсмены соревнуются в **47 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 и ЮНИОРАМ в бодибилдинге, 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. Судьи на инструктаже и жеребьевке должны предоставить квалификационную книжку спортивного судьи с обязательным посещением судейского семинара, который состоится 29.02.2020 в 16.00 (гос-ца «Россия», КЗ «Екатерининский»)

**– 3 –**

**5. Заявки на участие**

Предварительные заявки на участие в соревновании заполняются онлайн на сайте www.fbbr.online до 1 апреля 2020 года. Окончательная заявка (образец ниже) от клубных команд, заверенная врачом, предоставляется на комиссии по допуску 03 апреля (на бланке организации, с печатью и подписью руководителя организации или лица, его замещающего, с указанием Ф.И.О, должности и контактного телефона, уполномоченных представлять команду)

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

**Спортсмены также могут заявиться и участвовать в личном зачете.**

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

Участники соревнований должны иметь паспорт, страховку от нечастных случаев, 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 - **700** руб. (новый), продление членства – **500**руб в год. Каждый участник соревнований (старше 16 лет) оплачивает стартовый взнос **2000** руб. Иногородние спортсмены должны быть **действующими спортсменами ФББР и иметь заявку от своей региональной федерации**.

Правила ФББР по поводу участия в соревнованиях альтернативных организаций: http://fbbr.org/2018/1615. Соревнования, которые проходят под эгидой ФББР, включены в календарный план соревнований ФББР см. www.fbbr.org, раздел Календарь соревнований. Справки по телефону: +7 (953) 149-98-09 или по емейл: info@fbbr.org

**6. Порядок определения победителей и награждение**

Победители в соревнованиях определяются, согласно правилам, по наименьшей итоговой сумме мест. При равном количестве мест победитель определяется по правилам IFBB (по наибольшему количеству высших мест). 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», «велнес-фитнес» и «атлетический 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»**. В дисциплине БОДИБИЛДИНГ среди мужчин учреждается кубок за «Лучшую произвольную программу». Среди МАСТЕРОВ по бодибилдингу старше 50 лет вручается приз "Кубок Мастеров". Учредители номинации - Олисов А., Завалко В. и Сабуров П.

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

***Сборная команда Санкт-Петербурга формируется ТОЛЬКО по результатам кубка/чемпионата Санкт-Петербурга-2019/2020 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, пляжный бодибилдинг и «атлетический 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 –**

**РАСПИСАНИЕ РЕГИСТРАЦИИ 03.04.2020**

|  |  |
| --- | --- |
| с 11-00  **81dashboard**  до 12-00 | 1. Фитнес - **юниорки (без просмотра)**  2. Бодибилдинг - **юноши,**  3. Бодибилдинг - **юниоры, 75кг**  4. Бодибилдинг - **юниоры, +75кг** |
| с 12-00  **81dashboard**  до 12-30 | 5. Бодибилдинг - **мужч.-мастера 40-49л 90кг (без просмотра)**  6. Бодибилдинг - **мужч.-мастера 40-49л +90кг (без просмотра)**  7. Бодибилдинг - **мужч.-мастера ст.50л (без просмотра)**  8. Бодибилдинг - **мужч.-мастера ст.60л (без просмотра)** |
| с 12-30  **81dashboard**  до 13-30 | 9. Классический бодибилдинг - **женщины**  10. Фитнес - **женщины**  11. Фитнес -**мужчины**  12. Бодифитнес - **женщины, 163см**  13. Бодифитнес - **женщины, 168см**  14. Бодифитнес - **женщины, +168см** |
| 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 15-30  **81dashboard**  до 16-30 | 23. Кл.б/б 175см -  **мужчины**  24. Кл.б/б 180см -  **мужчины**  25. Кл.б/б +180см -  **мужчины**  26. Атлетический бодибилдинг - **мужчины**  27. Классик физик - **мужчины** |
| с 16-30  **81dashboard**  до 17-30 | 28. Пляжный ББ - юниоры  29. Пляжный ББ - мастера  30. Пляжный ББ - мужчины **173см**  31. Пляжный ББ - мужчины **179см**  32. Пляжный ББ - мужчины +**179см** |
| с 17-30  **81dashboard**  до 20-00 | 33. Фит-модель – **166 см и + 166см**  34. Велнес-фитнес- **женщины**  35. Новички – бикини **женщины** – **166 см и + 166см**  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** |

**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*](http://www.sportzagar.ru)*. Стоимость – 3500 руб.*

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

*На соревнованиях будет предложена услуга сценического макияжа (стоимость: макияж – 3900руб, укладка – 3000руб, макияж+укладка=6500руб.). Предварительная запись через WhatsApp 8 921 094 30 15 Виктория и на регистрации с 11.00.*

**– 5 –**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Программа Чемпионата Северо-Западного ФО по бодибилдингу и фитнесу** | | | | |
| **03.04**  **1100 -- 2100** | | | Комиссия по допуску (взвешивание, измерение роста и оплата взносов – по расписанию). Участники получат свои номерки без жеребьевки по порядку регистрации в категории. | |
| **04.04** | | 0800 | Инструктаж судей. Формирование судейских бригад | |
| **суббота** | | **С 0900 до 2100** | **Сцена №2. Начало с 0900**   1. Бодибилдинг - **юноши, абс.кат.** 2. Фитнес-бикини - **новички 166см** 3. Фитнес-бикини - **новички +166см** 4. Награждение - **б/б юноши, абс.кат.** 5. Бодибилдинг - **юниоры, 75кг** 6. Бодибилдинг - **юниоры, +75кг** 7. Награждение - **фитнес-бикини, новички 166см** 8. Награждение - **фитнес-бикини, новички +166см** 9. Фитнес-бикини - **новички абс.перв.**+**нагр.** 10. Бодибилдинг - **муж.-мастера, 40-49л 90кг** 11. Бодибилдинг - **муж.-мастера, 40-49л +90кг** 12. Бодибилдинг - **муж.-мастера, 50-59лет абс.кат.** 13. Бодибилдинг - **муж.-мастера, стар.60л абс.кат.** 14. Награждение - **б/б юниоры, 75кг** 15. Награждение - **б/б юниоры, +75кг** 16. Бодибилдинг - **ю-ры, абс.перв.** +**награжд.** 17. Награждение - **мужч.-мастера, 40-49л 90кг** 18. Награждение - **мужч.-мастера, 40-49л +90кг** 19. Награждение - **мужч.-мастера, 50-59л абс.кат.** 20. Награждение - **мужч.-мастера, 60 лет абс.кат.** 21. Бодибилдинг - **мужч.-маст., абс.перв.**+**нагр.** 22. Фитнес-бикини - **юниорки 16-20 лет** 23. Фитнес-бикини - **юниорки 21-23 года** 24. Фитнес-бикини - **мастера, абс.кат.** 25. Награждение - **фитнес-бикини, юн-ки 16-20 лет** 26. Награждение - **фитнес-бикини, юн-ки 21-23 года** 27. Награждение - **фитнес-бикини, мастера**   25. Фитнес - **юн-ки, 16-20 (I раунд)**  26. Фитнес - **юн-ки, 21-23 (I раунд)**  27. Фитнес - **мужчины, абс.кат. (I раунд)**  28. Фитнес - **юн-ки, 16-20 (II раунд)**  29. Фитнес - **юн-ки, 21-23 (II раунд)**  30. Награждение - **фитнес-юр-ки 16-20 и 21-23**  31. Фитнес - **мужчины, абс. кат. (II раунд)**  32. Награждение - **фитнес - мужчины**  33. Пляж.б/б - **юниоры, абс.кат.**  34.Пляж.б/б - **мастера, абс.кат.**  35. Фит-модель - **женщ.,абс.кат. 166см (I раунд)**. 36.Пляж.б/б -**муж., 174см**  37. Фит-модель - **женщ.,абс.кат. +166см (I раунд)**  38. Пляж.б/б -**муж., 178см**  39. Фит-модель - **женщ.,абс.кат. 166см (II раунд)**  40. Пляж.б/б -**муж., +178см**  41. Фит-модель - **женщ.,абс.кат. +166см (II раунд)**  42. Награждение - **пляж.б/б-юн-ры, абс. кат.**  43. Награждение - **пляж.б/б-мастера, абс. кат.**  44. Награждение - **фит-модель 166см**  45. Награждение - **фит-модель+166см**  46. Награждение - **пляж.б/б 174см**  47. Награждение - **пляж.б/б 178см**  48. Награждение - **пляж.б/б +178см**  49. Атлетический б/б - **муж., абс.кат.**  50.Велнес-фитнес **- женщ.,абс.кат.**  51. Награждение - **атлет.б/б, абс.кат.**  52. Награждение - **велнес-женщ.,абс. кат.** | **Сцена №1. Начало с 0900**  1. Классич.б/б - **женщины, абс.кат.**  2. Бодифитнес - **женщины, 163см**  3. Бодифитнес - **женщины, 168см**  4. Бодифитнес - **женщины, +168см**  5. Награждение - **классич. б/б-женщ.**  6. Награждение - **бодифитнес - жен., 163см**  7. Награждение - **бодифитнес - жен., 168см**  8. Награждение - **бодифитнес - жен., +168см**  9. Бодифитнес - **жен.,абс. перв-во + награжд.**  10. Классич.б/б. - **мужчины, 175см (I раунд)**  11. Классич.б/б. - **мужчины, 180см (I раунд)**  12. Классич.б/б. - **мужчины , +180см (I раунд)**  13. Классич.б/б. - **мужчины, 175см (II раунд)**  14. Классич.б/б. - **мужчины, 180см (II раунд)**  15. Классич.б/б. - **мужчины ,+180см (II раунд)**  16. Награждение - **классич. б/б-муж., 175см**  17. Награждение - **классич. б/б-муж., 180см**  18. Награждение - **классич. б/б-муж., +180см**  19. Классич.б/б. - **муж.,абс. перв-во+ награжд.**  20. Бодибилдинг - **мужчины, 70кг**  21. Бодибилдинг - **мужчины, 75кг**  22. Награждение - **б/б мужчины, 70кг**  23. Награждение - **б/б мужчины, 75кг**  24. Бодибилдинг - **мужчины, 80кг**  25. Бодибилдинг - **мужчины, 85кг**  26. Награждение - **б/б мужчины, 80кг**  27. Награждение - **б/б мужчины, 85кг**  28.Фитнес-бикини - **женщины, 160см**  29. Фитнес-бикини - **женщины, 163см**  30. Награждение - **фитнес-бикини, 160cм**  31. Награждение - **фитнес-бикини, 163см**  32. Бодибилдинг - **мужчины, 90кг**  33. Бодибилдинг - **мужчины, 95кг**  34. Награждение - **б/б мужчины, 90кг**  35. Награждение - **б/б мужчины, 95кг**  36. Фитнес-бикини - **женщины, 166см**  37. Фитнес-бикини - **женщины, 169см**  38 Награждение - **фитнес-бикини, 166см**  39. Награждение - **фитнес-бикини, 169см**  40. Бодибилдинг - **мужчины, 100кг**  41. Бодибилдинг - **мужчины, +100кг**  42. Награждение - **б/б мужчины, 100кг**  43. Награждение - **б/б мужчины, +100кг**  44. Фитнес-бикини - **женщины, 172см**  45. Фитнес-бикини - **женщины, +172см**  46. Награждение - **фитнес-бикини, 172см**  47 Награждение - **фитнес-бикини, +172см**  **1800Турнир «Северная Пальмира»**  48. Фит-модель - **женщ.,абс.пер-во (I раунд)**  49. Фитнес - **женщины, абс.кат. (I раунд)**  50. Пляж.б/б - **муж.,абс.первенство**  51. Фит-модель - **женщ.,абс.пер-во (II раунд)**  52. Фитнес - **женщины, абс.кат. (II раунд)**  53. Классик физик- **муж., абс.кат.**  54. Фитнес-бикини - **абс. первенство**  55. Бодибилдинг - **муж.,абс. первенство**  56. **Награждение команд**  57. **Награждение всех категорий турнира** |

Внимание! В расписании Мероприятия возможны изменения.

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

В категории могут принимать участие спортсменки, ранее не принимавшие участие в соревнованиях под эгидой ФББР до 01 марта 2020 года. Если спортсменка примет участие в турнирах под эгидой ФББР с 01.03 по 04.04.2020, то она также может принять участие в данной категории. 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.

