|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **«Утверждаю»**Президент Федерации бодибилдинга Санкт-Петербурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вишневский А.В.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. |  | **Титу** | **Титульный партнер** |

### 

### РЕГЛАМЕНТ

Чемпионата Санкт-Петербурга по бодибилдингу и фитнесу

09-10 октября 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 Чемпионате России в г. Севастополе 22-26 октября 2020г.

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

Соревнования и Комиссия по допуску проводятся **09 – 10 октября 2020 года в Спортивно-развлекательном комплексе «Метрополис-арена»** по адресу: ул. Глиняная, дом 5, корпус 1 (метро «Площадь Александра Невского»).

**09.10.2020 (пятница) 1200 – 1900**

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

**10.10.2020 (суббота) 0900 – 2100**

**0830** Инструктаж судей

**0900** Бодибилдинг – юниоры (75, +75 и абс. первенство)

– мастера (40-49 лет; ст.50 лет – абс.кат;),

абс.первенство среди всех категорий мастеров

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

Фитнес - юниорки (18-23 года) - абс.категория

Фитнес-бикини – юниорки (18-23 года) - абс.категория

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

Классический бодибилдинг – женщины - абсолютная категория

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

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

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

– мужчины (173см, 179см, +179см) и абс.пер-во

Фитнес – мужчины – абсолютная категория

Классик-физик (мужчины) – абсолютная

Фитнес – женщины – абсолютная категория категория

Фит-модель (женщины) – конкурс (166см, +166см) и абс.пер-во

Атлетический бодибилдинг – абсолютная категория

Велнес-фитнес - женщины – абсолютная категория.

Фитнес-бикини – женщины (160см, 163см, 166см, 169см, 172см, +172см) и абс.пер-во

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

**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.

**– 2 –**

**4. Участники соревнований**

К соревнованиям допускаются спортсмены семи возрастных групп: юниоры и юниорки (18 - 23 лет 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** юниоры соревнуются в категориях 75, +75 кг и в абсолютном первенстве; МАСТЕРА соревнуются в возрастных категориях 40-49 лет и старше 50 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, женщины и мужчины соревнуются в абсолютных категориях.

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

**В фитнес-бикини** ЮНИОРКИ и МАСТЕРА соревнуются в абсолютных категориях; 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 атлетик (classic physique)** 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](http://www.fbbr.org).

**ВНИМАНИЕ!** Количество категорий может быть пересмотрено судейской коллегией в зависимости от количества заявленных участников, если менее шести человек в категории, то категории будут объединены либо при большом количестве участников разделены.

Спортсмены соревнуются в **42 категориях и в 9 абсолютных первенствах**.

Участие возможно **ТОЛЬКО** в одной номинации, за исключением дисциплин Бодибилдинг, Классический бодибилдинг и Атлетик (классик физик) (за участие в двойной номинации берётся дополнительный стартовый взнос – 1000руб.)!

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, атлетик (классик физик) и фитнесе и соответственно: 1,5 кг, 1,0 кг и 0,5 кг.

Судьи на инструктаже и жеребьевке 09.10.2020 в 15.00 должны предоставить квалификационную книжку спортивного судьи.

**5. Заявки на участие**

Предварительные заявки на участие в соревновании подаются до 5 октября 2020 года по эл.почте info@fbbr.org. Окончательная заявка (образец ниже) от клубных команд, заверенная врачом, предоставляется на комиссии по допуску 09 октября (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. |  |  |  |  |  |

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**

**– 3 –**

**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.

Положение составлено с учетом действующей эпидемиологической обстановки и содержит основные требования, предъявляемые к санитарному режиму на объекте спорта «Метрополис-Арена».

В связи с постоянным контактом судей (выдача стартовых номеров участникам Чемпионата, проверка справки о медицинском допуске участника к Чемпионату) с участниками Чемпионата, члены Комиссии по допуску должны быть в медицинских масках и перчатках, а участники только в медицинских масках. Во время соревнований медицинские маски для участников не требуются.

К участию в соревнованиях допускаются команды спортивных 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 18 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 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.** Спортсмену, добившемуся за прошедший сезон наибольшего прогресса, вручается приз президента ФББР **«Приз Прогресса»**. В дисциплине БОДИБИЛДИНГ среди мужчин учреждается кубок за «Лучшую произвольную программу».

**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 чемпионате России разрешается (за свой счет) всем желающим, принявшим участие в Чемпионате Санкт-Петербурга-2020. 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 09.10.2020**

|  |  |
| --- | --- |
| с 12-00  **81dashboard**  до 13-00 | 1. Фитнес - **юниорки**  2. Бодибилдинг - **юниоры, 75кг**  3. Бодибилдинг - **юниоры, +75кг**  4. Бодибилдинг - **мужч.-мастера 40-49л**  5. Бодибилдинг - **мужч.-мастера ст.50л** |
| с 13-00  **81dashboard**  до 14-00 | 6. Классический бодибилдинг - **женщины**  7. Фитнес - **женщины**  8. Фитнес - **мужчины**  9. Бодифитнес - **женщины, 163см**  10. Бодифитнес - **женщины, 168см**  11. Бодифитнес - **женщины, +168см** |
| с 14-00  **81dashboard**  до 15-00 | 12. Бодибилдинг - **мужчины, 70кг**  13. Бодибилдинг - **мужчины, 75кг**  14. Бодибилдинг - **мужчины, 80кг**  15. Бодибилдинг - **мужчины, 85кг**  16. Бодибилдинг - **мужчины, 90кг**  17. Бодибилдинг - **мужчины, 95кг**  18. Бодибилдинг - **мужчины, 100кг**  19. Бодибилдинг - **мужчины, +100кг** |
| с 15-00  **81dashboard**  до 16-30 | 20. Кл.б/б 175см -  **мужчины**  21. Кл.б/б 180см -  **мужчины**  22. Кл.б/б +180см -  **мужчины**  23. Атлетический бодибилдинг - **мужчины**  24. Классик физик - **мужчины** |
| с 16-30  **81dashboard**  до 17-30 | 25. Пляжный ББ - юниоры  26. Пляжный ББ - мастера  27. Пляжный ББ - мужчины **173см**  28. Пляжный ББ - мужчины **179см**  29. Пляжный ББ - мужчины +**179см** |
| с 17-30  **81dashboard**  до 19-30 | 30. Фит-модель – **166 см и + 166см**  31. Велнес-фитнес- **женщины**  32. Новички – бикини **женщины** – **166 см и + 166см**  33. Фитнес-бикини - **юниорки**  34. Фитнес-бикини - **мастера**  35. Фитнес-бикини - **женщ., 160см**  36. Фитнес-бикини - **женщ., 163см**  37. Фитнес-бикини - **женщ., 166см**  38. Фитнес-бикини - **женщ., 169см**  39. Фитнес-бикини - **женщ., 172см**  40. Фитнес-бикини - **женщ., +172см** |

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

*На регистрации с 12:00 будет организована запись на профессиональное нанесение грима «СпортЗагар».*

*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 12.00.*

**– 5 –**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Программа Чемпионата Санкт-Петербурга по бодибилдингу и фитнесу** | | | | |
| **09.10**  **1200 -- 1900** | | | Комиссия по допуску (взвешивание, измерение роста и оплата взносов – по расписанию). Участники получат свои номерки без жеребьевки по порядку регистрации в категории. | |
| **10.10** | | 0830 | Инструктаж судей. Формирование судейских бригад | |
| **суббота** | | **С 0900 до 2100** | 1. Бодибилдинг - **юниоры, 75кг** 2. Бодибилдинг - **юниоры, +75кг** 3. Фитнес-бикини - **новички 166см** 4. Фитнес-бикини - **новички +166см** 5. Награждение - **б/б юниоры, 75кг** 6. Награждение - **б/б юниоры, +75кг** 7. Бодибилдинг - **ю-ры, абс.перв.** +**награжд.** 8. Бодибилдинг - **муж.-мастера, 40-49л абс.кат.** 9. Бодибилдинг - **муж.-мастера, ст.50 абс.кат.** 10. Награждение - **фитнес-бикини, новички 166см** 11. Награждение - **фитнес-бикини, новички +166см** 12. Фитнес-бикини - **новички абс.перв.**+**нагр.** 13. Награждение - **мужч.-мастера, 40-49л абс.кат.** 14. Награждение - **мужч.-мастера, ст.50 абс.кат.** 15. Бодибилдинг - **мужч.-маст., абс.перв.**+**нагр.** 16. Фитнес - **юн-ки, (I раунд)** 17. Фитнес-бикини - **юниорки, абс.кат.** 18. Фитнес-бикини - **мастера, абс.кат.** 19. Награждение - **фитнес-бикини, юн-ки** 20. Награждение - **фитнес-бикини, мастера**   21. Фитнес - **юн-ки, (II раунд)**  22. Фитнес - **мужчины, абс.кат. (I раунд)**  23. Пляж.б/б - **юниоры, абс.кат**  24. Награждение - **фитнес-юр-ки**  25. Фитнес - **мужчины, абс. кат. (II раунд)**  26. Пляж.б/б - **мастера, абс.кат.**  27. Награждение - **фитнес - мужчины**  28. Награждение - пляж.б/б - **юниоры, абс.кат**  29. Награждение - пляж.б/б - **мастера, абс.кат**  30. Классич.б/б - **женщины, абс.кат.**  31. Фитнес - **женщины, абс.кат. (I раунд)**  32. Бодифитнес - **женщины, 163см**  33. Бодифитнес - **женщины, 168см**  34. Фитнес - **женщины, абс.кат. (II раунд)**  35. Бодифитнес - **женщины, +168см**  36. Награждение - **классич. б/б-женщ.**  37. Награждение - **бодифитнес - жен., 163см**  38. Награждение - **бодифитнес - жен., 168см**  39. Награждение - фитнес - **женщины, абс.кат.**  40. Награждение - **бодифитнес - жен., +168см**  41. Бодифитнес - **жен.,абс. перв-во + награжд.**  42. Классич.б/б. - **мужчины, 175см (I раунд)**  43. Классич.б/б. - **мужчины, 180см (I раунд)**  44. Классич.б/б. - **мужчины , +180см (I раунд)**  45. Классич.б/б. - **мужчины, 175см (II раунд)**  46. Классич.б/б. - **мужчины, 180см (II раунд)**  47. Классич.б/б. - **мужчины ,+180см (II раунд)**  48. Награждение - **классич. б/б-муж., 175см**  49. Награждение - **классич. б/б-муж., 180см**  50. Награждение - **классич. б/б-муж., +180см**  51. Классич.б/б. - **муж.,абс. перв-во+ награжд.**  52. Фит-модель - **женщ.,абс.кат. 166см (I раунд)**. | 53. Пляж.б/б - **муж., 173см**  54. Фит-модель - **женщ.,абс.кат. +166см (I раунд)**  55. Пляж.б/б - **муж., 179см**  56. Фит-модель - **женщ.,абс.кат. 166см (II раунд)**  57. Пляж.б/б - **муж., +179см**  58. Фит-модель - **женщ., +166см (II раунд)**  59. Награждение - **пляж.б/б-юн-ры, абс. кат.**  60. Награждение - **пляж.б/б-мастера, абс. кат.**  61. Награждение - **фит-модель 166см**  62. Награждение - **фит-модель+166см**  63. Фит-модель - **женщ.,абс.пер-во**  64. Атлетик- **муж., абс.кат.**  65. Награждение - **пляж.б/б 173см**  66. Награждение - **пляж.б/б 179см**  67. Награждение - **пляж.б/б +179см**  68. Пляж.б/б - **муж.,абс.первенство**  61. Велнес-фитнес **- женщ.,абс.кат.**  62.Атлетический б/б - **муж., абс.кат.**  63. Награждение - **атлетик, абс.кат.**  64. Награждение - **атлет.б/б, абс.кат.**  65. Награждение - **велнес-женщ.,абс. кат.**  66. Бодибилдинг - **мужчины, 70кг**  67. Бодибилдинг - **мужчины, 75кг**  68. Награждение - **б/б мужчины, 70кг**  69. Награждение - **б/б мужчины, 75кг**  70. Бодибилдинг - **мужчины, 80кг**  71. Бодибилдинг - **мужчины, 85кг**  72. Награждение - **б/б мужчины, 80кг**  73. Награждение - **б/б мужчины, 85кг**  74.Фитнес-бикини - **женщины, 160см**  75. Фитнес-бикини - **женщины, 163см**  76. Награждение - **фитнес-бикини, 160cм**  77. Награждение - **фитнес-бикини, 163см**  78. Бодибилдинг - **мужчины, 90кг**  79. Бодибилдинг - **мужчины, 95кг**  80. Награждение - **б/б мужчины, 90кг**  81. Награждение - **б/б мужчины, 95кг**  82. Фитнес-бикини - **женщины, 166см**  83. Фитнес-бикини - **женщины, 169см**  84 Награждение - **фитнес-бикини, 166см**  85. Награждение - **фитнес-бикини, 169см**  86. Бодибилдинг - **мужчины, 100кг**  87. Бодибилдинг - **мужчины, +100кг**  88. Фитнес-бикини - **женщины, 172см**  89. Фитнес-бикини - **женщины, +172см**  90. Награждение - **б/б мужчины, +100кг**  91. Награждение - **б/б мужчины, 100кг**  92. Награждение - **фитнес-бикини, 172см**  93. Награждение - **фитнес-бикини, +172см**  94. Фитнес-бикини - **абс. первенство**  95. Бодибилдинг - **муж.,абс. первенство**  96. **Награждение команд** |

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 августа 2020 года. Если спортсменка примет участие в турнирах под эгидой ФББР с 01.08 по 10.10.2020, 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.