«Утверждаю»

Исполнительный директор

Федерации бодибилдинга

Республики Коми (ФБРК)

……………..А.Э Захаров

«13» января 2019г.

|  |  |
| --- | --- |
|   |  |

РЕГЛАМЕНТ

 VIII Открытого Кубка Республики Коми

 по Бодибилдингу.

30 марта 2019г.

г. Сыктывкар

 **1. Цели и задачи.**

Открытый кубок Республики Коми по бодибилдингу проводится с целью популяризации и развития бодибилдинга и фитнеса, как одно из эффективных видов физической культуры и спорта, направленного на оздоровления населения, пропаганды здорового образа жизни, повышения мастерства, привлечения молодежи к занятиям бодибилдингом и фитнесом.

 Задача Федерации - представить все лучшее, что есть в бодибилдинге в настоящее время и продемонстрировать широкой общественности.

**2. Сроки и место проведения.**

Открытый кубок Республики Коми по бодибилдингу проводится в г. Сыктывкар, 30 марта 2019 года, Республика Коми, г. Сыктывкар, м. Лесозавод, СКЦ, ул. Школьная, д. 13. Начало соревнований в 15.00.

**3. Руководство соревнованиями.**

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет Региональная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация бодибилдинга Республики Коми» (ФБРК), руководитель - Захаров Алексей Эмирович.

Главный судья соревнований – Захаров Алексей Эмирович.

Главный секретарь – Хомутинников Юрий.

**4. Участники соревнований.**

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены в следующих категориях и номинациях:

 - Юноши: бодибилдинг (до 18 лет): абсолютная категория

 - Юниоры: бодибилдинг (до 23 лет): абсолютная категория

 - Фитнес-бикини мастера (35 +) абсолютная категория

 - Бодибилдинг- мастера (40+) –абсолютная категория

 - Женщины: бодифитнес: абсолютная категория

 - Классический бодибилдинг – абсолютная категория

 - Wellness Fitness – абсолютная категория

 - Пляжный бодибилдинг – абсолютная категория

 - Бодибилдинг мужчины: до 80 кг, до 90 кг, свыше 90 кг и абсолютная категория

 - Фитнес-бикини до 166 см., свыше 166см. и абсолютная категория

 - Фитнес-модель – абсолютная категория

 Количество категорий и номинаций может быть пересмотрено судейской коллегией в зависимости от количества заявок участников.

 **ВНИМАНИЕ!!!** Впервые в рамках соревнований будет проходить Спортивный конкурс **МУЖСКОЙ БОДИБИЛДИНГ НА ИНВАЛИДНЫХ КОЛЯСКАХ,** который будет включать в себя:

**1 Раунд** – сравнение в пяти позах – Двойной бицепс спереди, Широчайшие мышцы спины спереди, Грудь бицепс сбоку, Двойной бицепс сзади, Трицепс сбоку.

**2 Раунд** – Произвольная программа под музыку не более 60 секунд.

 **Спортсмены данной номинации освобождаются от стартовых взносов и оплаты за грим.**

**5. Условие приема участников соревнований.**

Участники соревнований должны иметь паспорт, USB-накопитель с качественной фонограммой выступления, записанной первым треком музыкальным сопровождением не более 60 секунд, медицинскую справку, ИНН и страховое свидетельство, соревновательные плавки, шорты и купальники. Команда должна иметь заявку на участие, заверенную врачом и руководителем команды, отвечающим за достоверность информации.

Участники, обладатели спортивных званий по бодибилдингу, должны предъявить на взвешивании подтверждающие документы.

- Грим « Pro Tan» или «Dream Tan спрей»

- **При поддержке официального дистрибьютора профессиональной косметики компании JanTana осуществляется запись по нанесению грима JanTana распылителем непосредственно перед соревнованиями. Телефон для записи 89125670074 Галина. Стоимость грима 2 слоя: женщины – 2350руб., мужчины 2550руб.**

Проезд, питание, проживание - за счет командирующих организаций.

Для расселения предлагается Отель «Афины». Стоимость 1-местного номера 2 200 руб., 2-х местного – 2 800 руб., 3-х местного – 3 900 руб. Заявки на бронирование мест в гостиницу, просьба подавать заранее по эл. почте 729-059mail.ru или по тел. 88212729059. Промокод по кодовому слову «Бодибилдинг» 20 % скидка.

 Аренду места проведения соревнований, наградную атрибутику и призовой фонд обеспечивает Региональная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация бодибилдинга Республики Коми», Агентство спорта Республики Коми и спонсоры.

**Регистрация участников проводится:**  Республика Коми, г. Сыктывкар, м. Лесозавод, СКЦ, ул. Школьная, д. 13.

Регистрация спортсменов будет происходить СТРОГО по расписанию с предварительным просмотром в соревновательных плавках и купальниках. Спортсмен, не явившийся вовремя, будет зарегистрирован после всех номинаций, но не позднее 13ч.30мин.

**Расписание регистрации спортсменов 30 марта 2019г.:**

10.00. Юноши, юниоры (бодибилдинг);

10.30. Классический бодибилдинг, Мастера бодибилдинг;

11.00. Фитнес-бикини (мастера, до 166см, свыше 166см.), Wellness Fitness, Фитнес-модели;

12.00. Бодифитнес;

12.10. Пляжный бодибилдинг

12.30. Бодибилдинг мужчины (80кг, 90кг, свыше 90кг.)

13.00. Мужской бодибилдинг на колясках.

По окончанию регистрации каждой номинации, будет проходить предварительный просмотр участников на сцене.

 **ВНИМАНИЕ СУДЕЙ!** Всемиметьпри себе Судейские книжки. В 13.30. начало судейского семинара. Судьи, не участвующие в семинаре, к судейству допущены не будут.

**6. Программа соревнований и порядок проведения.**

**15.00** – Начало соревнований.

 -Мужской бодибилдинг на колясках

 - Юноши бодибилдинг (до 18 лет)- абсолютная категория

 - Юниоры бодибилдинг (до 23 лет)- абсолютная категория

 - Бодтфитнес – абсолютная категория

 - Классический бодибилдинг – абсолютная категория

 - Фитнес-бикини мастера (35 +) -абсолютная категория

 - Бодибилдинг- мастера (40+) –абсолютная категория

 - Wellness Fitness – абсолютная категория

 -Фит-модель – абсолютная категория

 - Пляжный бодибилдинг – абсолютная категория

**Перерыв 40 минут**

 - Мужчины: бодибилдинг: до 80 кг, до 90 кг, свыше 90 кг и абсолютная категория

 - Фитнес-бикини до 166 см, свыше 166 см и абсолютная категория

**Награждение победителей;**

**Закрытие соревнований**.

**7. Награждение**

Победители и призеры награждаются кубками, медалями, дипломами, а так же денежными призами от спонсоров.

**8. Заявка.**

Заявки на участие в соревнованиях принимаются до **23 марта 2019 года** по е-mail: **Aleksey-Zaharov -1972@mail. ru**

По всем вопросам обращаться по телефону: **89634867515-** Руководитель «Федерации бодибилдинга Республики Коми» **Захаров Алексей Эмирович. Aleksey-Zaharov-1972@mail. Ru.**

Образец заявки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Ф.И.О.*** | ***Спорт.******звание*** | ***Год*** ***рожд.*** | ***Возраст.******категория*** | ***Номинация \******категория*** | ***Виза врача*** |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Настоящее положение является официальным вызовом на соревнования.**

**ДОПОЛНЕНИЕ №1**

*За участие в Открытом Кубке Республики Коми по бодибилдингу Республики Коми установлен вступительный взнос в размере:*

*-* ***600*** *(шестьсот) рублей;*

*Форма внесения вступительного взноса в Федерацию бодибилдинга РК - наличный расчет.*

**ДОПОЛНЕНИЕ №2**

**ВНИМАНИЕ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ!!!**

 **29 марта 2019г. в Спортивном Центре «СКАЛА»** по адресу г. Сыктывкар, ул. Савина, 81, в 18.00. пройдет Семинар по вопросам периодизации тренировочного процесса, подготовки к соревнованиям, а так же Автограф-сессия  **Президента Федерации бодибилдинга России ВИШНЕВСКОГО АЛЕКСАНДРА ВЛАДИМИРОВИЧА.** Информация по участию в семинаре и регистрация участников будет происходить по эл. почте **E-churakova@yandex.ru****.**

 Стоимость участия в семинаре **1500рублей**. Для спортсменов, участвующих в VIII Открытого Кубка Республики Коми по Бодибилдингу – 1000руб.

Время семинара с 18.00 до 20.00

**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

**1 ЧАСТЬ**

1. Торжественное открытие.
2. Мужской бодибилдинг на колясках: 1 раунд, 2 раунд, Награждение.
3. Бодибилдинг юноши: 1раунд, 2 раунд
4. Награждение Бодибилдинг юноши.
5. Бодибилдинг юниоры: 1раунд, 2 раунд
6. Бодифитнес –абсолютная категория
7. Классический бодибилдинг: 1раунд, 2 раунд.
8. Фитнес-бикини мастера (35+) – абсолютная категория
9. Награждение: -Бодибилдинг юниоры

 -Бодифитнес

 -Классический бодибилдинг

 -Фитнес-бикини мастера (35+)

9. Фитнес-модель: 1 раунд (купальник)

10. Бодибилдинг мастера (40+): 1раунд

11. Wellness Fitness – абсолютная категория

12. Бодибилдинг мастера (40+): 2раунд

13. Фитнес-модель: 2 раунд (платье)

14. Пляжный бодибилдинг – абсолютная категория

15. Награждение: - Бодибилдинг мастера

 - Wellness Fitness

 - Фитнес-модель

 - Пляжный бодибилдинг

**ПЕРЕРЫВ 40 минут.**

**2 ЧАСТЬ**

1. Фитнес-бикини до 166см.

2.Фитнес-бикини свыше 166см

3. Бодибилдинг мужчины 80кг -1 раунд, 2 раунд.

4. Бодибилдинг мужчины 90кг -1 раунд, 2 раунд.

5. Бодибилдинг мужчины свыше 90кг -1 раунд, 2 раунд.

6. Награждение: - Фитнес-бикини до 166см

 - Фитнес-бикини свыше 166см

 -Бодибилдинг 80кг.

 -Бодибилдинг 90 кг.

 -Бодибилдинг свыше 90 кг.

7. Фитнес-бикини – абсолютная категория – награждение

8. Бодибилдинг мужчины – абсолютная категория - награждение