|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **«Утверждаю»**Президент Федерациибодибилдинга Санкт-Петербурга\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вишневский А.В.«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г.  |  | **Титу** | **Титульный партнер** |

###  РЕГЛАМЕНТ

Чемпионата Санкт-Петербурга по бодибилдингу и фитнесу

24-25 сентября 2021г.

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. Тюмень 21-25 октября 2021г.

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

Соревнования будут проходить **25 сентября 2021 года** в Концертно-спортивном комплексе «Тинькофф Арена» ([www.tinkoffarena.ru](http://www.tinkoffarena.ru)) по адресу: Приморский пр., дом 80, корпус 1 (станция метро «Беговая»).

Комиссия по допуску (взвешивание, измерение роста) будет проходить **24 сентября 2021 года** в ЦФКиС «Нарвская застава» стадион «Шторм» по адресу: пр. Народного ополчения, 24 (станция метро «Ленинский проспект»).

**24.09.2021 (пятница) 1200 – 2000**

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

**25.09.2021 (суббота) 1000 – 2400**

 **0930** Инструктаж судей

**1000** Бодибилдинг – юноши, юниоры - все в абсолютной категории

Бодибилдинг – мастера (40-49 лет; ст.50 лет - все в абс.категории и абс.первенство)

Акробатический фитнес – юниорки (16-23 года), женщины и мужчины – все в абс. категории

Бодибилдинг – женщины – абсолютная категория

Фитнес-бикини – «Дебют» (166см, +166см и абс.первенство) - (см.ниже Правила)

Фитнес-бикини – юниорки (16-23 года) - абсолютная категория

 мастера (35-39 лет, ст.40 лет - все в абсолютной категории и абс.первенство )

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

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

Артистический фитнес – абсолютная категория

Атлетический бодибилдинг – абсолютная категория

Велнес-фитнес - женщины – абсолютная категория

Конкурс Пляжный бодибилдинг – «дебют» - абсолютная категория

Пляжный бодибилдинг юниоры и мастера - абс.кат-и; мужчины (173см, 179см, +179см)

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

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

Конкурс Фит-модель – женщины (166см, +166см) и абс. первенство

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

Атлетик (Классик-физик) (мужчины) – абсолютная категория

Фитнес-бикини – абс.пер-во среди чемпионок и приглашенных тренерским советом ФББ СПб призерок ростовых кат.: 160см, 163см, 166см, 169см, 172см, +172см

Бодибилдинг (мужчины) – абс.пер-во среди чемпионов и приглашенных 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 Федерации бодибилдинга Санкт-Петербурга (ФББ СПб). Непосредственное руководство соревнованиями возлагается на ГЛАВНУЮ судейскую коллегию ФББ СПб.

**– 2 –**

**Главный судья**  - судья ВК ВИШНЕВСКИЙ А.В.

**Пред.судейской коллегии** - судья ВК 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 3к ГЕРАСИМОВА Е.

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

**4. Участники соревнований**

К соревнованиям допускаются спортсмены восьми возрастных групп: юноши бодибилдинг до 18 лет (2005-2003 г.р), юниоры (2003 – 1998 г.р.).и юниорки до 23 лет (2005-1998 г.р.), взрослые – старше 23 лет (1998 г.р. и ранее), ветераны/мастера (женщины) – 35-39 лет (1986 г.р. и ранее) и старше 40 лет (1981 г.р. и ранее), ветераны/мастера (мужчины) – 40-49 лет (1981-1972 г.р.), и старше 50 лет (1971 г.р и ранее). **Возраст определяется по году рождения: (юниор – родившийся в период 1998-2003гг и т.д.).**

**В бодибилдинге** ЮНОШИ, юниоры и ЖЕНЩИНЫ соревнуются в абсолютных категориях; МАСТЕРА соревнуются в возрастных категориях 40-49 лет, старше 50 лет – все в абсолютных категориях и в абсолютном первенстве среди этих возрастных категорий; Мужчины соревнуются в категориях: 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100, +100 кг и в абсолютном первенстве.

**В классическом бодибилдинге** МУЖЧИНЫ соревнуются в категориях 175см, 180см, +180см и в абсолютном первенстве.

**В акробатическом фитнесе** юниорки, женщины и мужчины соревнуются в абсолютных категориях.

**В артистическом фитнесе** женщины соревнуются в абсолютной категории (двойное участие в акробатическом фитнесе и в артистическом фитнесе запрещено!)

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

**В фитнес-бикини** ЮНИОРКИ соревнуются в абсолютной категории: МАСТЕРА соревнуются в категориях: 35-39 лет и старше 40 лет – все в абсолютных категориях и в абсолютном первенстве; женщины соревнуются в категориях: 160см, 163см, 166см, 169см, 172см, +172см и в абсолютном первенстве.

**В конкурсной категории фитнес-бикини** **дебют** соревнуются спортсменки в категориях: 166см и св.166см (см. Правила ниже) 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 конкурсной категории пляжный бодибилдинг дебют** соревнуются спортсмены в абсолютной категории (см. Правила ниже).

**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 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 пяти человек в категории, то категории будут объединены либо при большом количестве участников разделены.

Спортсмены соревнуются в **45 категориях и в 9 абсолютных первенствах**.

Спортсмены могут заявляться в несколько дисциплин и категорий, в случае соответствия росто/весовым ограничениям, при дополнительном стартовым взносе: **1250руб** - предварительная оплата оплата на платформе **fbbr.online** по 21.09.2021, **1500руб** – в день регистрации 24.09.2021!

Спортсменам МУЖЧИНАМ и ЮНИОРАМ в бодибилдинге, занявшим в течение предыдущего соревновательного года призовые места на Кубке и/или чемпионате Санкт-Петербурга и России, при взвешивании на данных соревнованиях дается провес: 1 место-3 кг,

2 место-2 кг, 3 место-1 кг, а ЮНОШАМ в бодибилдинге, МУЖЧИНАМ в классическом бодибилдинге, атлетик (классик физик) 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 24.09.2021 в 18.00 на стадионе «Шторм» (пр.Народного Ополчения, 24).

**– 3 –**

**5. Заявки на участие**

 Подача заявок для спортсменов на участие в Чемпионате Санкт-Петербурга – 2021 возможна на онлайн-платформе ФББР – [www.fbbr.online](http://www.fbbr.online). Любой спортсмен самостоятельно регистрируется на указанном сайте, заполняя все необходимые поля анкеты с подачей заявки на соревнования. Далее заявка должна быть подтверждена руководством региональной федерации бодибилдинга, в которой состоит спортсмен. После одобрения заявки на электронную почту поступит подтверждение и будет открыт доступ для онлайн оплаты членских и целевых (стартовых) взносов со скидкой.

Заполненную анкету можно распечатать в зоне регистрации спортсменов, без необходимости ее повторного заполнения. В анкете будет стоять отметка об онлайн оплате взносов.

 Окончательная заявка (образец ниже) от клубных команд, заверенная врачом, предоставляется на комиссии по допуску 24 сентября 2021г (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**

**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 - **1000 руб**. (вступление), продление членства – **700 руб в год**. Оплата членского взноса для спортсменов осуществляется онлайн на **платформе fbbr.online по 21.09.2021 включительно,** либо на регистрации участников **24.09.2021г.**

 Каждый участник СОРЕВНОВАНИЙ старше 16 лет оплачивает целевой (стартовый) взнос, который идёт на уставную деятельность ФББ СПб. Оплата стартового взноса для спортсменов осуществляется онлайн на **платформе fbbr.online включительно по 21.09.2021 со скидкой - 2500 рублей**, либо в день регистрации участников 24.09.2021 **- 3000 рублей.**

**Финальный день онлайн оплат – 21.09.2021.**

Иногородние спортсмены должны быть **действующими спортсменами ФББР и иметь заявку от своей региональной федерации**.

Ответственность за нарушение правил ФББР по поводу участия в соревнованиях альтернативных организаций на сайте: 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.

Чемпионат проводится в строгом соответствии с Регламентом Роспотребнадзора по организации и проведению физкультурных и массовых мероприятий на территории РФ в условиях сохранения рисков заражения COVID-19. Участники соревнований обязаны соблюдать действующие ограничительные меры по профилактике коронавирусной инфекции COVID-19. **На данный момент в Санкт-Петербурге действует следующие правила: все спортсмены,**

**функционеры, судьи, тренеры и иные лица, обеспечивающие проведение соревнований должны предъявить на регистрации 24.09.2021 либо отрицательный ПЦР-тест, сделанный не позднее, чем за 3 дня до дня регистрации, либо сертификат о вакцинации.**

**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

**– 4 –**

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», артистический фитнес - 75%, юношами – 50% 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 ФББ СПб **«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 по результатам Чемпионата СПб-2021 по решению тренерского совета ФББ СПб. Дополнительное участие в Чемпионате России разрешается (за свой счет) без ограничений. Предварительные заявки на участие в кубках/чемпионатах России, Европы и мира отправлять главному тренеру сборных команд СПб Ершову Павлу*** ***pavelspblider@yandex.ru******.***

**РАСПИСАНИЕ РЕГИСТРАЦИИ 24.09.2021, стадион «Шторм» (пр.Народного ополчения, 24)**

|  |  |
| --- | --- |
| с 12-00**81dashboard**до 14-00 | 1. Бодибилдинг - **юноши, юниоры**2. Бодибилдинг - **мужч.-мастера 40-49л и ст.50л**  3. Бодибилдинг - **женщины**4. Акробатический фитнес - **юниорки,** **женщины, мужчины**5. Бодифитнес - **женщины, 163см, 168см, +168см**6. Артистический фитнес - **женщины** |
| с 14-00**81dashboard**до 15-00 | 7. Бодибилдинг - **мужчины, 70кг**8. Бодибилдинг - **мужчины, 75кг**9. Бодибилдинг - **мужчины, 80кг**10. Бодибилдинг - **мужчины, 85кг**11. Бодибилдинг - **мужчины, 90кг**12. Бодибилдинг - **мужчины, 95кг**13. Бодибилдинг - **мужчины, 100кг**24. Бодибилдинг - **мужчины, +100кг** |
| с 15-00**81dashboard**до 16-30 | 15. Кл.б/б 175см -  **мужчины**16. Кл.б/б 180см -  **мужчины**17. Кл.б/б +180см -  **мужчины**18. Атлетический бодибилдинг - **мужчины**19. Атлетик - **мужчины** |
| с 16-30**81dashboard**до 17-30 | 29. Пляжный ББ - юниоры21. Пляжный ББ – мастера22. Пляжный ББ – дебют23. Пляжный ББ - мужчины **173см**24. Пляжный ББ - мужчины **179см**25. Пляжный ББ - мужчины +**179см**  |
| с 17-30**81dashboard**до 19-30 | 26. Фит-модель – **166 см и + 166см**27. Велнес-фитнес- **женщины**28. Дебют – бикини **женщины** – **166 см и + 166см**29. Фитнес-бикини - **юниорки**30. Фитнес-бикини – **мастера 35-39 лет и старше 40 лет**31. Фитнес-бикини - **женщ., 160см, 163см, 166см, 169см, 172см, +172см** |

***Всем спортсменам обязательно иметь на регистрации соревновательный костюм!***

**- 5 -**

*На регистрации с 12:00 будет организована запись на профессиональное нанесение грима марки «Jan Tana» партнером чемпионата. Электронная запись на грим начнется за месяц до соревнований на сайте* [*http://www.sportzagar.ru*](http://www.sportzagar.ru)*. Цена за два слоя – 4000 руб. Телефон для предварительной записи 8 921 959 09 85 - Виталий.*

*На соревнованиях будет предложена услуга сценического макияжа (стоимость: макияж – 4500руб, укладка – 3000руб, макияж+укладка=7000руб.). Предварительная запись через WhatsApp 8 921 094 30 15 Виктория и на регистрации с 12.00.*

|  |
| --- |
| **Программа Чемпионата Санкт-Петербурга по бодибилдингу и фитнесу** |
| **24.09****1200 -- 2000** | Комиссия по допуску (взвешивание, измерение роста и оплата взносов – по расписанию). Участники получат свои номерки без жеребьевки по порядку регистрации в категории.  |
| **25.09** | 0930 | Инструктаж судей. Формирование судейских бригад |
| **суббота** | **С 1000 до 2400** | 1. Бодибилдинг - **юноши, абс.кат.**
2. Фитнес-бикини - **дебют 166см**
3. Фитнес-бикини - **дебют +166см**
4. Награждение - **б/б юноши, абс.кат.**
5. Бодибилдинг - **юниоры, абс.кат.**
6. Награждение- **фитнес-бикини дебют 166см, +166см и абс.пер-во**
7. Бодибилдинг - **муж.-мастера, 40-49л абс.кат.**
8. Бодибилдинг - **муж.-мастера, ст.50 абс.кат.**
9. Награждение - **б/б юниоры, абс.кат.**
10. Награждение - **мужч.-мастера, 40-49л абс.кат.**
11. Награждение - **мужч.-мастера, ст.50 абс.кат.**
12. Бодибилдинг - **мужч.-маст., абс.перв.**+**нагр.**
13. Акробат.фитнес - **юниорки, (I раунд)**
14. Акробат.фитнес - **мужчины, абс.кат. (I раунд)**
15. Фитнес-бикини - **юниорки, абс.кат.**
16. Фитнес-бикини - **мастера, абс.кат. 35-39 лет**
17. Фитнес-бикини - **мастера, абс.кат. старше 40 лет**
18. Акробат.фитнес - **юн-ки, (II раунд)**
19. Акробат.фитнес - **мужчины, абс.кат. (II раунд)**
20. Награждение - **фитнес-бикини, юниорки**
21. Награждение - **фитнес-бикини, мастера 35-39 лет**
22. Награждение - **фитнес-бикини, мастера ст.40 лет**
23. Фитнес-бикини мастера **– абс.пер-во+награжд.**

24. Пляж.б/б - **дебют, абс.кат**25. Пляж.б/б - **юниоры, абс.кат**26. Пляж.б/б - **мастера, абс.кат.**27. Бодибилдинг - **женщины, абс.кат.**28. Награждение - **акроба.фитнес-юр-ки, абс.кат**29. Награждение - **акроба.фитнес-мужчины, абс.кат**30. Награждение - **пляж.б/б** - **дебют, абс.кат**31. Награждение - **пляж.б/б** - **юниоры, абс.кат**32. Награждение - **пляж.б/б** - **мастера, абс.кат**33. Награждение - **б/б** **- женщины, абс.кат**34. Акробат.фитнес - **женщины, абс.кат. (I раунд)**35. Бодифитнес - **женщины, 163см**36. Бодифитнес - **женщины, 168см**37. Бодифитнес - **женщины, + 168см**38. Акробат.фитнес - **женщины, абс.кат. (II раунд)**39. Награждение - **бодифитнес - жен., 163см**40 Награждение - **бодифитнес - жен., 168см**41. Награждение - **бодифитнес - жен., + 168см**42. Бодифитнес - **жен.,абс. перв-во + награжд.**43 Награждение - **акробат.фитнес – женщ., абс.кат.**44. Классич.б/б. - **мужчины, 175см (I раунд)**45. Классич.б/б. - **мужчины, 180см (I раунд)**46. Классич.б/б. - **мужчины , +180см (I раунд)**47. Классич.б/б. - **мужчины, 175см (II раунд)**48. Классич.б/б. - **мужчины, 180см (II раунд)**49. Классич.б/б. - **мужчины ,+180см (II раунд)**50. Награждение - **классич. б/б-муж., 175см**51. Награждение - **классич. б/б-муж., 180см**52. Награждение - **классич. б/б-муж., +180см**53. Классич.б/б. - **муж.,абс. перв-во+ награжд.** | 54. Фит-модель - **женщ., 166см (I раунд)**55. Артистический фитнес**-женщ.,абс.кат. (I раунд)**56. Пляж.б/б - **муж., 173см**57. Фит-модель - **женщ., +166см (I раунд)**58. Артистический фитнес**-женщ.,абс.кат. (II раунд)**59. Пляж.б/б - **муж., 179см**60. Фит-модель - **женщ., 166см (II раунд)**61. Пляж.б/б - **муж., +179см**62. Фит-модель - **женщ., +166см (II раунд)**63. Атлетик- **муж., абс.кат.**64. Награждение - **фит-модель 166см**65. Награждение - **фит-модель+166см**66. Фит-модель - **женщ.,абс.пер-во +награжд.**67. Награждение - **артистич.фитнес женщ. абс.кат.**68. Награждение - **пляж.б/б 173см**69. Награждение - **пляж.б/б 179см**70. Награждение - **пляж.б/б +179см**71. Пляж.б/б - **муж.,абс.первенство + награжд.**72. Награждение - **атлетик, абс.кат.**73. Атлетический б/б - **муж., абс.кат.**74. Велнес-фитнес **- женщ.,абс.кат.**75. Бодибилдинг - **мужчины, 70кг**76. Бодибилдинг - **мужчины, 75кг**77. Бодибилдинг - **мужчины, 80кг**78. Бодибилдинг - **мужчины, 85кг**79. Награждение - **атлет.б/б, абс.кат.**80. Награждение - **велнес-женщ.,абс. кат.**81. Награждение - **б/б мужчины, 70кг**82.Награждение - **б/б мужчины, 75кг**83. Награждение - **б/б мужчины, 80кг**84. Награждение - **б/б мужчины, 85кг**85. Фитнес-бикини - **женщины, 160см**86. Фитнес-бикини - **женщины, 163см**87. Фитнес-бикини - **женщины, 166см**88. Награждение - **фитнес-бикини, 160cм**89. Награждение - **фитнес-бикини, 163см**90. Награждение - **фитнес-бикини, 166см**91. Бодибилдинг - **мужчины, 90кг**92.Бодибилдинг - **мужчины, 95кг**93. Бодибилдинг - **мужчины, 100кг**94. Бодибилдинг - **мужчины, +100кг**95. Фитнес-бикини - **женщины, 169см**96. Фитнес-бикини - **женщины, 172см**97. Фитнес-бикини - **женщины, +172см**98. Награждение - **б/б мужчины, 90кг**99. Награждение - **б/б мужчины, 95кг**100.Награждение - **б/б мужчины, 100кг**101. Награждение - **б/б мужчины, +100кг**102. Награждение - **фитнес-бикини, 169см**. 103. Награждение - **фитнес-бикини, 172см**104. Награждение - **фитнес-бикини, +172см**105. Фитнес-бикини - **абс. первенство + награжд.**106. Бодибилдинг - **муж.,абс. первенство**. **+ награжд.**107. **Награждение команд** |

**Внимание! В расписании Мероприятия возможны изменения.**

***Внимание участников! Нанесение грима ТОЛЬКО в зоне, отведенной для гримирования.***

***Вход в зрительный зал ТОЛЬКО в одежде после тщательного удаления грима с рук.***

***Администрация КСК «Тинькофф Арена» будет штрафовать за порчу имущества***

***(следы от грима на стенах, сиденьях и т.п.).***

**- 6-**

**Правила категории «дебют» - фитнес-бикини и «дебют» пляжный бодибилдинг**

В категории могут принимать участие спортсмен/ки, ранее не принимавшие участие в соревнованиях под эгидой ФББР до 01 января 2021 года. Т.е. новичок это тот, кто впервые начал выступать под эгидой̆ ФББР в 2021 году. В 2022 году он уже не будет считаться новичком. Если новичок выступит на национальном Чемпионате (Кубке/Чемпионате России) среди не новичков, то он теряет статус новичка.

Новые правила в дисциплине «фитнес» среди мужчин – отменены росто/весовые критерии.

Новые правила в дисциплине «фитнес» среди женщин – разделение на 2 категории: акробатический фитнес (по прежним правилам) и артистический фитнес.

**Правила по артистическому фитнесу.**

Цель данной категории - дать возможность большему количеству женщин с красивым телом, но не имеющим специальной гимнастической или акробатической подготовки, реализовать свой творческий талант в спортивных движениях под музыку на сцене.

В раунде «тело» - мышечное развитие, пропорции, позирование, дефиле – как в дисциплине фитнес-бикини. Судейство – идентично дисциплине фитнес-бикини.

В раунде произвольной программы спортсменка должна с помощью костюма, аксессуаров, музыки, движений телом, эмоций, хореографии и актерского мастерства создать на сцене узнаваемый образ, понятный судьям и зрителям. Задача спортсменки создать неповторимое красивое и захватывающее шоу без использования сложных силовых и акробатических элементов, длительностью не более 90 секунд. Судьи оценивают общее впечатление, с момента представления спортсменки до момента её ухода со сцены без оценки телосложения спортсменки.

Произвольная программа может включать в себя:

- Элементы растяжки и гибкости: шпагаты, прогибы, махи, мосты, кувырки и подобные элементы

- Несложные силовые элементы

- Небольшие хореографические прыжки.

Обязательных элементов нет. Темп выполнения произвольной программы необязательно должен быть чрезвычайно высоким. Опоры запрещены. Все используемые предметы спортсменка должна сама вынести на сцену и потом унести.

 Запрещённые элементы:

- все акробатические элементы, при которых руки и ноги одновременно оторваны от пола;

- силовые элементы, при выполнении которых используется стойка на руках (на ладонях), ходьба в стойке на руках;

- элементы на равновесие, демонстрирующие чрезмерную гибкость в пояснично-крестцовом отделе позвоночника.

 В случаях использования в произвольной программе запрещённых элементов, оценка должна быть снижена.

В артистическом фитнесе могут принимать участие спортсменки из категорий «фитнес-бикини». Двойное участие в акробатическом фитнесе и артистическом фитнесе ЗАПРЕЩЕНО.

Для иногородних предоставляется возможность размещения в близлежащем отеле – «Lahta Plaza» ЛАХТА ПЛАЗА

Условия для бронирования для участников чемпионата:

Одноместный/Двухместный номер - 4000р в сутки, Трёхместный номер - 4500р в сутки

Завтраки включены на всех гостей в формате Шведский стол.

При бронировании на сайте либо по контактному телефону +7 (812) 635 05 55 нужно будет указать промокод «FBBR»

P.s. Промокод действителен для бронирований с 24-26.09

Предоплата первых суток обязательна.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Карточка участника |

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

 |  |
| Фамилия Имя, отчествоДата рожд. (Д/М/Г)Спортивное званиеСпортивный клубПрофессияТелефон мобильныйДанные российского паспортаПрописка | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
| Членом какой региональной федерации бодибилдинга (под эгидой Федерации бодибилдинга России, далее - ФББР) Вы являетесь?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С какого года Вы выступаете на соревнованиях под эгидой ФББР/IFBB \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Участвовали ли Вы в альтернативных соревнованиях (т.е. не под эгидой ФББР) в течении 2020-2021 годов **Да/Нет** (нужное подчеркнуть). Если **Да**, то в каких и когда?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подтверждаю, что не являюсь членом какой-либо региональной федерации бодибилдинга и прошу принять меня в члены Федерации бодибилдинга \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**подпись.**Предупреждён, что в соответствии с решением Конференции ФББР от 24.04.2019 выступать на турнирах, проходящих под эгидой ФББР в других регионах, возможно только по заявке от региональной федерации бодибилдинга по месту регистрации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**подпись**.Предупреждён об ответственности за нарушение правил ФББР за выступление на турнирах, проходящих не под эгидой ФББР, будучи при этом членом ФББР (Решение Президиума ФББР от 20.12.2018 см. www.fbbr.org).Предупреждён, что в случае предоставления заведомо ложной информации по выше указанным пунктам настоящей карточки участника результаты данных соревнований для участника, предоставившего заведомо ложную информацию, могут быть аннулированы, с лишением званий, а также этот участник может быть снят с данных соревнований во время их проведения (при этом стартовый/целевой взнос не возвращается) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**подпись.**Даю своё согласие на обработку персональных данных в соответствии с Федеральным Законом №152 "О персональных данных" от 27.07.2006.Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |