|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **«Утверждаю»**Президент Федерации бодибилдинга Санкт-Петербурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вишневский А.В.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г. |  |  | **Титульный партнер** |

### РЕГЛАМЕНТ

Всероссийские соревнования «Северная Пальмира»

Кубок Санкт-Петербурга по бодибилдингу и фитнесу

Санкт-Петербург, 08 – 10 апреля 2022г.

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. Челябинске 21-25 апреля 2022г.

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

Соревнования будут проходить **09-10 апреля 2022 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 **08 апреля 2022 года в ЦФКиС «Нарвская застава» стадион «Шторм»** по адресу: пр. Народного ополчения, 24 (станция метро «Ленинский проспект»).

**08.04.2022 (пятница) 1100 – 2100**

Комиссия по допуску (**строго по** **Расписанию – см. ниже**).

**09.04.2022 (суббота) 1100 – 1900 1000** Инструктаж судей

Пляжный бодибилдинг - мужчины (176см, 182см, +182см)

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

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

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

**1900-2200 Финальное шоу «Северная Пальмира»**

Акробатический фитнес (женщины) – абсолютная категория

Пляжный бодибилдинг – абс.пер-во среди чемпионов и приглашенных тренерским советом ФББ СПб финалистов ростовых кат.176см, 182см, +182см

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.

**10.04.2022 (воскресенье) 0900 – 2100 0830** Инструктаж судей

Фитнес – юноши; девочки до 9 лет, до 15 лет; юниорки – все в абс.категориях

Бодибилдинг – юноши (абс.категория), юниоры (75, +75 и абс. первенство)

Бодибилдинг – мастера (40-49 лет: 90, +90кг; ст.50 лет – абс.кат; ст.60 лет – абс.кат.),

и абс.первенство среди всех категорий мастеров

Конкурс Пляжный бодибилдинг – «дебют» - абсолютная категория

Конкурс Фитнес-бикини – «дебют» (166см, +166см) и абс. первенство

Пляжный бодибилдинг: юниоры и мастера - абс.категории

Фитнес-бикини – юниорки» (166см, +166см) и абс.пер-во; мастера (35-39 лет, ст.40 лет -

все в абсолютной категории и абс.пер-во)

Атлетический бодибилдинг – абсолютная категория

Фитнес – мужчины – абсолютная категория

Велнес-фитнес - женщины – абсолютная категория

Бодибилдинг – женщины – абсолютная категория

Артистический фитнес – абсолютная категория

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

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

**– 2 –**

**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 в/к ВИШНЕВСКИЙ А.В.

**Пред.судейской коллегии** - судья в/к ВЫСОКОВ А.Л.

**Зам.пред.суд. коллегии** - судья в/к ЕРШОВ П.А.

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

**Зам.гл.секретаря**  - судья ГЕРАСИМОВА Е.В.

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

**4. Участники соревнований**

К соревнованиям допускаются спортсмены девяти возрастных групп: девочки до 9 лет (2015-2013 г.р.), девочки до 15 лет (2012-2007 г.р.), юноши до 18 лет (2006-2004 г.р.), юниоры до 23 лет (2004 – 1999 г.р), и юниорки до 23 года (2006-1999 г.р.), взрослые – старше 23 лет (1999 г.р. и ранее), мастера (женщины) – старше 35 лет (1987 г.р. и ранее) и старше 40 лет (1982 г.р. и ранее), ветераны/мастера (мужчины) – старше 40 лет (1982 г.р. и ранее), старше 50 лет (1972 г.р и ранее) и старше 60 лет (1962 г.р и ранее). **Возраст определяется по году рождения.**

**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; ЖЕНЩИНЫ соревнуются в абсолютной категории; Мужчины 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** ДЕВОЧКИсоревнуются в категориях до 9 лет и до 15 лет; ЮНОШИ, 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: 163см, 168, +168см и в абсолютном пер-ве.

**В фитнес-бикини** ЮНИОРКИ соревнуются в категориях: 166см и св.166см и в абсолютном пер-ве; 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 впервые участвующие спортсменки в категориях: 166см и св.166см (см. Правила ниже) и в абсолютном пер-ве.

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

**В конкурсной категории пляжный бодибилдинг дебют** соревнуются впервые участвующие спортсмены в абсолютной категории (см. Правила ниже).

**В атлетик (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 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 **52 категориях и в 10 абсолютных первенствах**.

**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 могут заявляться в несколько дисциплин и категорий, в случае соответствия росто/весовым ограничениям, при дополнительном стартовым взносе: **1250руб** - предварительная оплата на платформе **fbbr.online** по 05.04.2022, **1500руб** – в день регистрации 08.04.2022!

**- 3 -**

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 26.03.2022 в 18.00 на стадионе «Шторм» (пр.Народного Ополчения, 24).

**5. Заявки на участие**

Подача заявок для спортсменов на участие в соревнованиях 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 08 апреля 2022г (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**., при вступлении выдается членский билет и значок. Продление членства – **700 руб в год** (при обязательном предъявлении членского билета). Оплата членского взноса для спортсменов осуществляется онлайн на **платформе fbbr.online по 05.04.2022 включительно,** либо на регистрации участников **08.04.2022г.**

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 05.04.2022 со скидкой - 2500 рублей**, либо в день регистрации участников 08.04.2022 **- 3000 рублей.**

**Финальный день онлайн оплат – 05.04.2022.**

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](mailto: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

**- 4 -**

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 девочками, юношами оцениваются 50%, а юниорами, юниорками, ветеранами, участниками категорий «фитнес-бикини», «пляжный бодибилдинг», «велнес-фитнес», «атлетический бодибилдинг» и «артистический фитнес» - 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 дипломами**.

Участники, занявшие 1, 2, 3 места награждаются **дипломами, медалями и кубками, 4, 5, 6 места - дипломами.** На соревнованиях 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.**

**РАСПИСАНИЕ РЕГИСТРАЦИИ 08.04.2022, стадион «Шторм» (пр.Народного ополчения, 24)**

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

|  |  |
| --- | --- |
| с 11-00  **81dashboard**  до 14-00 | 1. Бодибилдинг - **юноши, юниоры**  2. Бодибилдинг - **мужч.-мастера**  3. Бодибилдинг - **женщины**  4. Акробатический фитнес - **юниорки,** **женщины, мужчины**  5. Бодифитнес - **женщины, 163см, 168см, +168см**  6. Артистический фитнес – **женщины**  7. Классический бодибилдинг -  **мужчины, 175см, 180см, +180см**  8. Атлетический бодибилдинг - **мужчины** |
| с 14-00 до 15-00 | 9. Бодибилдинг - **мужчины, 70кг, 75кг, 80кг, 85кг, 90кг, 95кг, 100кг, +100кг**  10. Атлетик - **мужчины** |
| с 15-00 до 16-30 | 11. Пляжный ББ – юниоры, мастера, дебют  12. Пляжный ББ - мужчины **176см, 182см, +182см** |
| с 16-30 до 19-30 | 13. Фит-модель – **166 см и + 166см**  14. Дебют – бикини **женщины** – **166 см и + 166см**  15. Фитнес-бикини - **юниорки**  16. Фитнес-бикини – **мастера 35-39 лет и старше 40 лет**  17. Фитнес-бикини - **женщ., 160см, 163см, 166см, 169см, 172см, +172см**  18. Велнес-фитнес- **женщины** |

*На регистрации с 11:00 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 – 4500 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.*

***Сборная команда Санкт-Петербурга формируется по результатам Чемпионата СЗФО-2022 по решению тренерского совета ФББ СПб. Дополнительное участие в Кубке 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.***

**– 5 –**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Программа СОРЕВНОВАНИЙ** | | | | |
| **08.04**  **1100 -- 2100** | | | Комиссия по допуску (взвешивание, измерение роста и оплата взносов – по расписанию). Участники получат свои номерки без жеребьевки по порядку регистрации в категории. | |
| **09.04** | | **10**00 | Инструктаж судей. Формирование судейских бригад | |
| **суббота** | | **С 1100 до 2200** | 1. Фит-модель - **женщ., 166см (I раунд)**  2. Пляж.б/б -**муж., 176см**  3. Фит-модель - **женщ., +166см (I раунд)**  4. Пляж.б/б -**муж., 182см**  5.Фит-модель - **женщ., 166см (II раунд)**  6.Пляж.б/б -**муж., +182см**  7. Фит-модель- **женщ., +166см (II раунд)**  8. Награждение - **пляж.б/б 176см, 182см, +182см, абс.пер-во +награжд.**  9. Награждение - **фит-модель 166см, +166см**  **абс.пер-во +награжд.**  10. Бодибилдинг - **мужчины, 70кг**  11. Бодибилдинг - **мужчины, 75кг**  12. Фитнес-бикини - **женщины, 160см**  13. Фитнес-бикини - **женщины, 163см**  14.Награждение - **б/б мужчины, 70кг**  15. Награждение - **б/б мужчины, 75кг**  16. Награждение - **фитнес-бикини, 160cм**  17. Награждение - **фитнес-бикини, 163см**  18. Бодибилдинг - **мужчины, 80кг**  19. Бодибилдинг - **мужчины, 85кг**  20. Фитнес-бикини - **женщины, 166см**  21. Фитнес-бикини - **женщины, 169см**  22. Награждение - **б/б мужчины, 80кг** | 23. Награждение - **б/б мужчины, 85кг**  24. Награждение - **фитнес-бикини, 166см**  25. Награждение - **фитнес-бикини, 169см**  26. Бодибилдинг - **мужчины, 90кг**  27. Бодибилдинг - **мужчины, 95кг**  28. Фитнес-бикини - **женщины, 172см**  29. Фитнес-бикини - **женщины, +172см**  30. Награждение - **б/б мужчины, 90кг**  31. Награждение - **б/б мужчины, 95кг**  32. Награждение - **фитнес-бикини, 172см**  33. Награждение - **фитнес-бикини, +172см**  34. Бодибилдинг - **мужчины, 100кг**  35. Бодибилдинг - **мужчины, +100кг**  36. Награждение - **б/б мужчины, 100кг**  37. Награждение - **б/б мужчины, +100кг**  **1900 Финальное шоу «Северная Пальмира»**  38. Акробат.фитнес - **женщины, абс.кат. (I раунд)**  39. Пляж.б/б - **муж.,абс.первенство**  40. Акробат.фитнес - **женщины, абс.кат. (II раунд)**  41. Атлетик- **муж., абс.кат.**  42. Фитнес-бикини - **абс. первенство**  43. Бодибилдинг - **муж.,абс. первенство**  44. **Награждение всех категорий турнира** |
| **10.04** | | **900** | 1. Фитнес - **юноши, абс.кат. (I раунд)** 2. Фитнес - **девочки, до 9 лет (I раунд)** 3. Бодибилдинг - **юноши, абс.кат.** 4. Фитнес - **девочки, до 15 лет (I раунд)** 5. Фитнес - **юн-ки, абс.кат. (I раунд)** 6. Фитнес - **юноши, абс.кат. (II раунд)** 7. Фитнес - **девочки, до 9 лет (II раунд)** 8. Фитнес - **девочки, до 15 лет (II раунд)** 9. Фитнес - **юн-ки, абс.кат. (II раунд)** 10. Награждение - **фитнес-юноши, абс.кат.** 11. Награждение - **б/б юноши, абс.кат.** 12. Награждение - **фитнес-девочки до 9 лет** 13. Награждение - **фитнес-девочки до 15 лет**   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. Пляж.б/б - **«дебют», абс.кат.**  30. Фитнес-бикини – **«дебют» 166см**  31. Фитнес-бикини – **«дебют» +166см**.  32. Награждение - **пляж.б/б дебют**  33. Награждение - **фитнес-бикини, дебют 166см, +166см, абс.пер-во и награждение**  34. Пляж.б/б - **юниоры, абс.кат.**  35. Пляж.б/б - **мастера, абс.кат.**  36. Награждение - **пляж.б/б-юн-ры, абс. кат.**  37. Награждение - **пляж.б/б-мастера, абс. кат.** | 38. Фитнес-бикини – **юниорки, 166см**  39. Фитнес-бикини – **юниорки, +166см**  40. Фитнес-бикини - **мастера, 35-39 лет, абс.кат.**  41. Фитнес-бикини - **мастера, +40 лет, абс.кат.**  42**.** Награждение - **фитнес-бикини, юн-ки 166см, +166см, абс.пер-во и награждение**  43. Награждение - **фитнес-бикини, мастера:**  **35-39 лет, +40 лет, абс.пер-во и награж.**  44.Атлетический б/б - **муж., абс.кат.**  45. Фитнес - **мужчины, абс.кат. (I раунд)**  46. Велнес-фитнес **- женщ.,абс.кат.**  47. Бодибилдинг - **женщины, абс.кат.**  48. Артистический фитнес**-женщ.,абс.кат. (I раунд)**  49.Фитнес - **мужчины, абс. кат. (II раунд)**  50. Награждение - **велнес-фитнес**  51. Награждение - **атлет.б/б, абс.кат.**  52. Награждение - **фитнес - мужчины**  53. Награждение - **б/б – женщины**  54. Артистический фитнес**-женщ.,абс.кат. (II раунд)**  55. Классич.б/б. - **мужчины, 175см (I раунд)**  56. Бодифитнес - **женщины, 163см**  57. Классич.б/б. - **мужчины, 180см (I раунд)**  58. Бодифитнес - **женщины, 168см**  59. Классич.б/б. - **мужчины , +180см (I раунд)**  60. Бодифитнес - **женщины, +168см**  61**.** Классич.б/б. - **мужчины, 175см (II раунд)**  62.Классич.б/б. - **мужчины, 180см (II раунд)**  63.Классич.б/б. - **мужчины ,+180см (II раунд)**  64. Награждение – **артистич.фитнес** **женщ.**  65. Награждение - **бодифитнес - жен., 163см**  66. Награждение - **бодифитнес - жен., 168см**  67. Награждение - **бодифитнес - жен., +168см**  68. Бодифитнес - **жен.,абс. перв-во + награжд.**  69. Награждение - **классич. б/б-муж., 175см**  70. Награждение - **классич. б/б-муж., 180см**  71. Награждение - **классич. б/б-муж., +180см**  72. Классич.б/б. - **муж.,абс. перв-во+ награжд.**  73. **Награждение команд** |
| **воскресенье** | | **С 0900 до 2100** |

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

.

**– 6 –**

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 основании постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020г. No121 с дополнениями и изменениями к нему от 23.12.2021г. допуск совершеннолетних участников (представителей) будет осуществляться при наличии:**

**- либо QR-кода, полученного с использованием специализированного приложения Единого портала государственных и муниципальных услуг, которым подтверждается получение гражданами второго компонента вакцины или однокомпонентной вакцины;**

**-либо QR-кода, полученного с использованием специализированного приложения Единого портала государственных и муниципальных услуг, которым подтверждается то, что они перенесли коронавирусную инфекцию и с даты их выздоровления прошло не более шести календарных месяцев;**

**- либо справки, подтверждающей наличие медицинского отвода от вакцинации против коронавирусной инфекции, выданной врачебной комиссией медицинской организации, где наблюдается пациент по заболеванию, являющемуся медицинским отводом, и справки о наличии отрицательного результата лабораторного исследования на COVID-19 методом ПЦР, проведенного не ранее 48 часов до прибытия на место проведения.**

**Допуск несовершеннолетних участников будет осуществляться при предъявлении справки о наличии отрицательного результата лабораторного исследования на COVID-19 методом ПЦР, проведенного не ранее 48 часов до прибытия на место проведения**

Для иногородних предоставляется возможность размещения в близлежащем отеле – «Lahta Plaza» ЛАХТА ПЛАЗА, Приморский проспект д .78 к.1. <https://lahtaplaza.ru/>.

Условия для бронирования для участников чемпионата:

Одноместный/Двухместный номер - 4000р в сутки, Трёхместный номер - 5500р 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 «FBBR2022» с 08 по 11 апреля. Предоплата первых суток обязательна.

**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 2022 года. Т.е. новичок это тот, кто впервые начал выступать под эгидой̆ ФББР в 2022 году. В 2023 году он уже не будет считаться новичком. Если новичок выступит на национальном Чемпионате (Кубке/Чемпионате России) среди не новичков, то он теряет статус новичка.

Если спортсмен/ка участвовал/а ранее в соревнованиях в другой номинации, то ОН/ОНА теряет статус НОВИЧКА. Вопросы по участию: эл.почта [info@fbbr.org](mailto:info@fbbr.org), тел.8(953)149-98-09.

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. Введение данной категории создаст дополнительную мотивацию женщинам, занимающимися силовыми тренировками, развивать не только пропорции тела, но и изучать хореографию, актерское мастерство, совершенствовать гибкость.

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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Карточка участника | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | | |  |
| Фамилия  Имя, отчество  Дата рожд. (Д/М/Г)  Спортивное звание  Спортивный клуб  Профессия  Телефон мобильный  Данные российского паспорта  Прописка | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  |
| 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |  |

***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.).***