

Президент Федерации бодибилдинга Москвы
Стаценко И.В.



ПОЛОЖЕНИЕ

О проведение закрытого турнира Кубок Яшанькина по фитнес-бикини, пляжному бодибилдингу, Кубок Москвы по атлетизму и турнир «Московский вызов» по Фитнес Челлендж «Fitness Weekend -2023» г. Москва, 18 ноября 2023 года

1. Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью:

- популяризации бодибилдинга и фитнеса среди всех слоев населения;
- привлечения молодежи к занятиям бодибилдингом и фитнесом;
- пропаганды здорового образа жизни;
- выявление лучших спортсменов

2. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся

18 ноября 2023 года

по адресу: Москва, БЦ Басманный двор, Спартаковская площадь 16/15 стр. 6, метро Бауманская. Место: Format Loft

1. Регистрация спортсменов, комиссия по допуску Фитнес Челлендж, атлетизм, стартовый взнос (строго по расписанию) с 11:00 до 12:00
2. Регистрация спортсменов, комиссия по допуску фитнес-бикини, пляжному бодибилдингу, (строго по расписанию) с 18:00 до 18:45.

Начало соревнований по атлетизму состязания с 12:00 до 15:00, раунды сравнения в 15:30.

Начало соревнований по Фитнес Челлендж с 12:00 до 15:30.

Начало соревнований по фитнес-бикини, пляжному бодибилдингу в 19:00.

3. Организация и руководство соревнованиями

Общее руководство подготовкой к соревнованиям возлагается на Яшанькина Дмитрия Александровича.

Главный судья соревнований по Фитнес Челлендж и Атлетизм - Яшанькин Д.А.

Главный секретарь соревнований по Фитнес Челлендж и Атлетизм – Лиморенко Ю.В.

Главный судья соревнований в категориях фитнес-бикини, пляжный бодибилдинг, раунд сравнения по Атлетизму – Стаценко И.В.

Главный секретарь соревнований в категориях фитнес-бикини, пляжный бодибилдинг, раунд сравнения по Атлетизму – Доронина А.А.

4. Участники соревнований

4.1 К соревнованиям по Фитнес Челлендж допускаются спортсмены, которые ежедневно практикуют функциональную подготовку в тренажерных залах.

Фитнес Челлендж состоит из череды силовых упражнений на 6 станциях, где спортсмены стараются выполнить максимальное количество повторений за 2 минуты, соревнуясь друг с другом, демонстрируя свои максимальные физические показатели.

Категории.

1. ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ среди мужчин (спортсмены в возрасте от 24 до 40 лет)

2. ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ среди женщин (спортсмены в возрасте от 24 до 35 лет)

3. ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ среди юниоров (спортсмены до 23 лет)

4. ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ среди юниорок

5. ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ среди мужчин мастеров (спортсмены старше 40 лет)

6. ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ среди женщин мастеров (спортсмены старше 35 лет).

Категории по исполнению и уровня:

- Золотой стандарт

Правила соревнований в вышеуказанных дисциплинах в приложении № 1

4.2 К соревнованиям по фитнес-бикини, пляжный бодибилдинг, атлетизм - допускаются спортсмены всех возрастных групп старше 18 лет:

Соревнования по фитнес-бикини проводятся:

- в абсолютной категории по приглашению.

Соревнования по пляжному бодибилдингу проводятся:

- в абсолютной по приглашению.

Соревнования по атлетизму проводятся:

- в абсолютной категории.

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

Соревнования в дисциплине по атлетизму:

Кубок по атлетизму — это первый в России турнир для выявления самого разносторонне развитого атлета. Несколько этапов соревнования покажут уровень развития физических качеств спортсмена.

Координация, скорость, сила, выносливость и эстетика - все составляющие здорового, подготовленного и привлекательного, современного человека.

Подъем штанги, спринтерский бег, метание снаряда, подтягивания и выступление на сцене.

Описание упражнений и состязаний:

1. Жим лёжа (максимум повторений с 1 BW)
2. Аирбайк 1 минута на скорость
3. Подтягивания на максимум за 1 минуту
4. 100 м с сопротивлением (на инерционной дорожке RUN PRO X 2 Aerofit)
5. Позирование в шортах без грима

Награждение по каждой дисциплинам и общему зачёту.

Для участия в дисциплине АТЛЕТИЗМ спортсмен приобретает комплект спортивной формы (Майка и шорты) это и является стартовым взносом. Стоимость 3000 Р.

5. Заявки на участие

Участие спортсменов в категориях фитнес-бикини и пляжный бодибилдинг по приглашению. Оплата стартового взноса бесплатно для приглашенных спортсменов.

Участие спортсменов по атлетизму, регистрация по месту проведения. Для участия в дисциплине АТЛЕТИЗМ спортсмен приобретает комплект спортивной формы (Майка и шорты) это и является стартовым взносом. Стоимость 3000 Р.

Участники соревнований должны иметь паспорт, страховку от несчастных случаев и медицинскую справку.

Правила ФББР по поводу участия в соревнованиях альтернативных организаций: <https://fbbr.org/2018/1615> Соревнования, которые проходят под эгидой ФББР, включены в календарный план соревнований ФББР, см. www.fbbr.org, раздел Календарь соревнований. Офис ФББР для справок: +7 (953) 149-98-09 или по e-мейл: info@fbbr.org

ВНИМАНИЕ!!!

**ЯВКА И РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ СТРОГО ПО УКАЗАННОМУ ГРАФИКУ!!!
ПРИБЫТИЕ В МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ РЕГИСТРАЦИИ ЗА 30–40 МИН.**

6. Антидопинговые мероприятия

Принимая во внимание, что Международный олимпийский комитет, международные и национальные спортивные федерации, Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) и национальные антидопинговые службы направляют свои усилия на распространение духа честной игры и ведут борьбу с применением допинга в спорте - Федерация, тренеры и спортсмены обязуются:

1. Не использовать в своей работе по спортивной подготовке спортсменов и в период участия их в соревнованиях, средства и методы, перечисленные в списке ВАДА в качестве запрещенных.
2. Не допускать применения спортсменами на соревнованиях как внутри страны, так и за рубежом медикаментов в любых формах, пищевых добавок, специализированных препаратов спортивного питания без назначения врача сборной команды.
3. Содействовать выполнению на соревнованиях и тренировочных сборах как внутри страны, так и за рубежом регламента прохождения антидопингового контроля в соответствии с Кодексом ВАДА, всемирной антидопинговой Конвенцией ЮНЕСКО, антидопинговыми правилами международных и национальных спортивных федераций.

7. Награждение

В категории фитнес бикини, пляжный бодибилдинг, победители определяются, согласно правилам, по наименьшей сумме мест. При равном количестве мест победитель определяется по правилам IFBB (по наибольшему количеству высших мест).

В категории по атлетизму, Награждение по каждой дисциплинам и общему зачёту.

Победители и призеры всех дисциплин награждаются дипломами, медалями, а также ценными подарками!

8. Примечание

Организаторам турнира предоставляется право вносить изменения в программу соревнований по фитнес-бикини, пляжный бодибилдинг.

Об изменениях в программе соревнований участники оповещаются при регистрации.

9. Грим

Рекомендовано использование профессионального грима в категориях по фитнес-бикини, пляжный бодибилдинг.

10. Работа с СМИ

По вопросам Аккредитации СМИ обращаться к Яшанькину Д.А.

Настоящее положение является официальным вызовом на закрытый турнир Кубок Яшанькина по фитнес-бикини, пляжному бодибилдингу, Кубок Москвы по Атлетизму и турнир «Московский вызов» по Фитнес Челлендж «Fitness Weekend -2023»

Официальные источники ФББМ:

Для удобства коммуникации с участниками рекомендуется присоединиться к Telegram каналу ФББМ по ссылке <https://t.me/+ecPvhwTmxFoxM2ly> или



сайт <https://fbbm.ru/>



https://vk.com/fbbm_official



<https://t.me/+ecPvhwTmxFoxM2ly>

IFBB FITNESS CHALLENGE. ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ

Основные правила.

С 2021 года IFBB вводит новую дисциплину ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ для спортсменов, которые ежедневно практикуют функциональную подготовку в тренажерных залах.

ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ состоит из череды силовых упражнений на 6 станциях, где спортсмены стараются выполнить максимальное количество повторений за 2 минуты, соревнуясь друг с другом, демонстрируя свои максимальные физические показатели.

КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ

- 1. здоровый образ жизни**
- 2. физическая работоспособность**
- 3. возможность для широких возрастных уровней**
- 4. энергия сбалансированного тела**

Категории.

1. ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ среди мужчин (спортсмены в возрасте от 24 до 40 лет)
2. ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ среди женщин (спортсмены в возрасте от 24 до 35 лет)
3. ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ среди юниоров (спортсмены до 23 лет)
4. ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ среди юниорок
5. ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ среди мужчин мастеров (спортсмены старше 40 лет)
6. ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ среди женщин мастеров (спортсмены старше 35 лет).

Категории делятся по исполнению и уровням:

- Золотой стандарт
- Серебряный стандарт

Соревновательный костюм

В отличие от категорий бодибилдинга и фитнеса, в ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖЕ можно использовать спортивную одежду, не обнажая туловище и ноги, так как мускулатура не является целью соревнований.

Спортсмены могут носить спортивные костюмы или футболки с шортами или любую комбинацию по своему усмотрению. Спортивная обувь обязательна. Соревновательный грим не допускается.

МЕТОДОЛОГИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ И СУДЕЙСТВА

Как проходят соревнования ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ?

1. Схема из шести станций. На каждой станции выполняется разное упражнение.
2. 6 спортсменов соревнуются одновременно, на каждой на станции присутствует официальное лицо/судья, контролирующий техническое выполнение и фиксирующий выполнение повторения.
3. Каждый спортсмен стартует на станции, которая была назначена ему выборочно.
4. Спортсмены переходят с одной станции на другую, выполняя весь круг. Судья сопровождает спортсмена до тех пор, пока не будут завершено прохождение всех 6 станций.
5. На каждой станции спортсмен выполняет максимум повторений в течение 2 минут. В этот промежуток времени спортсмен может прервать упражнение и возобновить его.

Должностное лицо/судья записывает допустимые повторения, сделанные в каждом упражнении.

6. Все проходят станции до конца, против часовой стрелки со временем 2 минуты, чтобы отдохнуть и подготовить следующую станцию.

7. Общее время на каждой станции составляет 2 минуты (исполнение) + 2 минуты (смена упражнения). Все спортсмены начинают следующее упражнение одновременно.

8. Все спортсмены проходят все упражнения и должны выполнять их под наблюдением должностного лица/судьи IFBB в соответствии с Правилами, описанными ниже.

9. Официальные лица/судьи суммируют повторения, сделанные в каждом упражнении, и заносят общую сумму, чтобы расположить каждого спортсмена в турнирной таблице относительно остальных. Запись каждого спортсмена генерируется для ранжирования между участниками.

10. Общее время теста - 24 минуты для 6 спортсменов (2 минуты для выполнения + 2 минуты для смены станций и восстановления).

11. После 6 минутной паузы начинают следующие 6 спортсменов. В течение этих 6 минут официальные лица/судьи делят повторения, достигнутые каждым спортсменом, на общую классификацию. Официальный/судья оценивает повторы, достигнутые всеми спортсменами.

Спортсмены соревнуются, выполняя максимальное количество повторений на каждой станции. Спортсмены претендуют на итоговое количество повторений в 6 упражнениях.

ПРАВИЛА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

1. Спортсмен должен следовать техническим указаниям должностного лица/судьи.

2. Спортсмен выполняет как можно больше повторений каждого упражнения на каждой станции.

3. Спортсмен принимает любые повторения, которые должностное лицо/судья сочтут допустимыми.

4. Спортсмен должен соблюдать начало каждого упражнения и прерывать его в течение 2 минут. Повторы можно оставить раньше времени – 2х минут.

5. Спортсмен должен стартовать в месте по указанию центрального судьи.

6. В конце 6 станций спортсмен сдает центральному судье/арбитру форму с повторениями, выполненными на каждой станции.

7. По окончании 6 станций спортсмен покинет место проведения, уступив место другим участникам.

ПРАВИЛА ДЛЯ ДОЛЖНОСТНОГО ЛИЦА/СУДЬИ

1. В каждой из 6 групп спортсменов будет 6 официальных лиц/судей, по одному назначенному на каждую станцию.

2. Судья должен быть в официальной одежде с необходимым канцелярским набором.

3. Должностное лицо/судья подсчитывает допустимые повторения, которые каждый спортсмен выполняет на своем месте, и записывает их в контрольную форму.

4. Допустимыми повторениями являются те, которые рассматриваются должностным лицом/судьей; те, которые он/она признает неправильными, являются недействительными. Сумма складывается только из тех повторений, которые считаются допустимыми.

5. Должностное лицо/судья контролирует начало и конец упражнения, следуя указам центрального судьи, отмечающего время.

6. Должностное лицо/судья ожидает прибытия следующего спортсмена на свое место. Он/она сопровождает спортсмена во время 2-минутного перерыва и дает отчет началу упражнения.

ПРАВИЛА ДЛЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО СУДЬИ

1. **Центральный судья управляет таймером. Он/Она объявляет 2 минуты рабочего времени для каждой станции и дополнительные 2 минуты для перехода между станциями.**
2. **Собирает бланки подсчета очков каждого спортсмена у каждого должностного лица/судьи в конце 6 упражнений каждого спортсмена.**

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ **«ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ»**

1. **ПОДТЯГИВАНИЕ К ПОДБОРОДКУ** (в висе). Оценивается состояние мышц верхних конечностей при подтягивании.

Техника выполнения: полное разгибание локтей; захват строго на ширине плеч, подбородок над планкой в конце упражнения. Остановка в исходном положении с полностью вытянутыми локтями.

2. **ПРЫЖОК В ПРИСЕДЕ** (до 50-75 см коробка). Оценивается сила мышц нижних конечностей, а также баланс и общая координация.

Техника выполнения: две ноги на земле, вытянутое туловище; далее прыжок на две ноги на стоящую коробку и возвращение в исходное положение.

Упражнение считается выполненным при возвращении на исходную позицию.

3. **ОТЖИМАНИЕ** на брусьях. Оценивается состояние мышц верхних конечностей в толчке.

Техника выполнения: на параллельных брусьях, полное разгибание локтей и опускание в положение локтей до 90°. Далее вернуться в исходное положение. Остановка через 2 минуты в исходном положении с полностью вытянутыми локтями. Ноги должны быть впереди опоры для рук, без рывков.

4. **ВЫПАДЫ-ШАГИ "стилем Коулмана"**. Оценивается состояние мышц нижних конечностей.

Техника выполнения: ноги вместе, штанга на плечах, далее выпады со сгибанием коленей до 90°. Максимальное количество повторений.

Штанга весом - 40%75% (женщины/мужчины) от веса тела спортсмена. Колено задней ноги касается земли при каждом повторении.

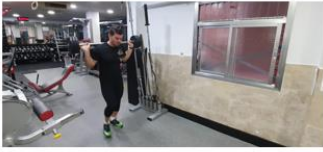
5. **ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА** с диском на вытянутых руках. Оцениваются состояние всей основной мускулатуры.

Техника выполнения: лежа, колени и бедра под углом 90°, диск над грудью на вытянутых руках, конечная позиция - туловище перпендикулярно земле, руки вытянуты над головой. Поясничный и спинной отделы позвоночника должны поддерживаться при каждом опускании. Руки все время вытянуты. Вес диска - 10 килограммов для всех участников.

6. **БЕРПИ**. Оценивается состояние всех мышц, а также состояние сердечно-сосудистой системы.

Техника выполнения: стоя с вытянутым туловищем, гантели по бокам, далее присед до касания гантелями пола, отскок ногами назад, оперившись на гантели, одно отжимание на гантелях, подскок ног вперед, оперевшись на гантели, выпрямление ног и туловища с гантелями в руках, жим гантелями до вытянутых рук над головой. Далее повторы.

Вес гантелей составляют до 20-30% (женщины/мужчины) веса тела спортсмена.



IFBB FITNESS CHALLENGE GOLD STANDARD

6 ATHLETES / 6 STATIONS

All start at once, 1 athlete/station

Run your exercise for 2 minutes

Then rotate to the next station

Pause 2 minutes

Start the next exercise

They all complete all 6 exercises.



IFBB FITNESS CHALLENGE GOLD STANDARD

6 ATHLETES / 6 STATIONS

All start at once, 1 athlete/station

Run your exercise for 2 minutes

Then rotate to the next station

Pause 2 minutes

Start the next exercise

They all complete all 6 exercises.



ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

«СЕРЕБРЯНЫЙ СТАНДАРТ»

1. ПОДТЯГИВАНИЕ (положение лежа)

Техника выполнения: вис тела с полным разгибанием локтей, кисти на ширине плеч. Туловище горизонтально полу, пятки опираются на скамью. После каждого подтягивания отсчет 2 секунды в исходном положении. При подтягивании грудь должна касаться штанги. Тело выпрямлено.

2. ПРИСЕДАНИЕ Джефферсона

Техника выполнения: опора на ноги, вытянутое туловище. Гриф между ног, по диагонали. Приседание до тех пор, пока диски не коснутся земли. Возвращение в исходное положение. Вес штанги - 50%- 30% (мужчины/женщины) от веса спортсмена.

3. ОТЖИМАНИЯ НА СКАМЕЙКЕ (ноги вперед)

Техника выполнения: руки на краю скамьи, с вытянутыми локтями. Ноги вытянуты вперед с опорой пяток на коробку. Далее сгибание локтей до 90°. Без рывков.

4. ВЫПАДЫ (альтернативные, без ходьбы)

Техника выполнения: стоя с гантели в руках, выпады с шагом со сгибанием коленей до 90° с возвращением в исходное положение. Одним повторением считается выпады на обе ноги. Вес гантели - 20-40% (женщины/мужчины) от массы тела спортсмена.

5. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА (с диском на груди)

Техника выполнения: лежа, колени согнуты под углом 90°, диск на груди. Подъем туловища перпендикулярно земле с диском на груди. При опускании следует поддерживать поясничный и спинной отделы позвоночника. Вес - 10 килограммовый блин для всех участников.

6 ЖИМ ГИРИ

Техника выполнения: стоя, вытянутое туловище, гиря в одной руке. Наклон к земле с гирей, выпрямление туловища и жим гири над головой. Вес гири - 20% от массы тела спортсмена.

