



**«УТВЕРЖДАЮ»**  
ПРЕЗИДЕНТ  
Самарской областной общественной  
физкультурно-спортивной организации  
«Федерации бодибилдинга Самарской области».

К.В.Филатова  
«24» января 2024 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**КУБОК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**по бодибилдингу и фитнес - бикини .**  
**г. Самара, 23 марта 2024 г.**

**1. Цели и задачи.**

Соревнования проводятся с целью популяризации и развития бодибилдинга и фитнеса по версии IFBB, как пропаганды здорового образа жизни и наиболее эффективных средств оздоровления населения, повышения спортивного мастерства, привлечение молодежи к занятиям бодибилдингом и фитнесом, выявления лучших спортсменов для формирования сборных команд Самарской области и укрепления дружественных связей между федерациями и спортсменами России. Данный турнир является основным для формирования основного состава на 36-й Кубок России, который пройдет 25-28 апреля в г. Подольске.

**2. Руководство проведения соревнований.**

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет Федерация бодибилдинга Самарской области. Непосредственное проведение возлагается на оргкомитет соревнований, утвержденный руководством Федерации.

**Президент ФБСамО** – Филатова Кира Валерьевна. (Самара) судья второй категории

**Главный судья** – Кошкин Клим Иннокентьевич (Чебоксары) судья Всероссийской категории

**Главный секретарь** – Козук Анастасия Владимировна (Саратов) судья третьей категории

**Судья комментатор** – Кретов Максим Александрович (Саратов) судья третьей категории

**3. Сроки и место проведения.**

Взвешивание, измерение роста и регистрация участников состоится **22 марта** с **17:00** до **20:00** по адресу ул. Тихвинская 20, фитнес-клуб ClassicWellness (групповой зал №5).

**Расписание регистрации участников.**

<b>Время</b>	<b>Категория</b>
17:00-18:00	Сборная Самарской области
18:00-18:15	Пляжный бодибилдинг
18:15-18:30	Классический бодибилдинг/ Атлетик
18:30-18:45	Бодибилдинг
18:45-19:00	Бодифитнес
19:00-19:15	Велнес-фитнес/Фитнес-модель
19:15-19:30	Фитнес-бикини

Не успевшие на регистрацию согласно регламенту регистрации, будут регистрироваться после всех категорий!!!!

**СОРЕВНОВАНИЯ ПРОВОДЯТСЯ 23 марта 2024 года по адресу: г. Самара, ул. Физкультурная 116, УСЦ «ГРАЦИЯ»**

Начало соревнований **23 марта в 14.00** часов (время местное)

#### **4. Участники соревнований.**

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены в следующих категориях:

##### **Конкурсные номинации**

- Фитнес-бикини Дебют до 166 см
- Фитнес-бикини Дебют свыше 166 см
- Фитнес-бикини мастера ( возраст от 35 лет и старше)
- Фитнес-бикини до 166 см
- Фитнес-бикини свыше 166 см
- Велнес-фитнес абс. категория
- Фитнес-модель абс. категория
- Пляжный бодибилдинг абс. категория

##### **Спортивные номинации:**

- Бодифитнес - мастера ( от 35 лет и старше)
- Бодифитнес до 163 см
- Бодифитнес свыше 163 см
- Классический бодибилдинг – абсолютная категория
- Атлетик – абсолютная категория
- Бодибилдинг до 90 кг
- Бодибилдинг свыше 90 кг.

##### **Абсолютное первенство:**

- Бодифитнес
- Фитнес-бикини
- Бодибилдинг

Количество категорий может быть пересмотрено судейской коллегией в зависимости от количества заявленных участников.

Спортсмены могут заявляться в несколько категорий, в случае не соответствия правилам ФББР. Дополнительный стартовый взнос 2000 руб.

На регистрации спортсмены должны при себе иметь:

-справку допуск врача (ВНИМАНИЕ! без справки от врача с допуском на соревнования спортсмен не будет допущен к участию в турнире).

-паспорт.

-USB флешку с качественной фонограммой,

-Стартовый взнос 4000 руб

-Соревновательный костюм – плавки \купальник

-Сертификат РУСАДА (см. п. 11)

Спортсмены, соревновательный костюм которых (плавки, шорты, купальник, туфли) не соответствуют правилам IFBB/ФББР, к соревнованиям не допускаются.

Спортсмены без нанесения грима на сцену не допускаются. **ГРИМ, ОСТАВЛЯЮЩИЙ ПЯТНА НА ОДЕЖДЕ ЗАПРЕЩЕН!**

Каждый спортсмен имеет право на присутствие за сценой одного представителя. В ходе регистрации спортсмен должен указать своего представителя, для получения специального браслета, обеспечивающего доступ в зал и за сцену в течение дня . Взнос представителя оплачивается отдельно стоимость 1500 рублей.

## 5. Программа соревнований.

22.03	17:00-20:00 -Регистрация участников, прием членских взносов, выдача номерков. ( ул.Тихвинская 20, ФК «ClassicWелness»)	
23.03	<b>КУБОК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ</b> <b>Место проведения турнира - Ул. Физкультурная 116, УСЦ «Грация»</b>	
	13:00 – Судейский инструктаж, формирование бригад.	
	<p><b>14:00- Торжественное открытие</b>  <u>14:15-</u> Фитнес-бикини Дебют до 164 см. Презентация и раунд сравнения  <u>14:25-</u> Фитнес-бикини Дебют свыше 164 см. Презентация и раунд сравнения  <u>14:35-</u> Фитнес-бикини мастера. Презентация и раунд сравнение  <u>14:45-</u> Пляжный бодибилдинг. Раунд сравнения  <u>14:55-</u> Фитнес-бикини Дебют до 164 см. Награждение  <u>15:00-</u> Фитнес-бикини Дебют свыше 164 см. Награждение  <u>15:05-</u> Фитнес- бикини мастера. Награждение  <u>15:10-</u> Пляжный бодибилдинг. Награждение  <u>15:15-</u> Классический бодибилдинг. 1 раунд сравнения  <u>15:25-</u> Классический бодибилдинг. 2 раунд произвольная программа  <u>15:35-</u> Бодифитнес-мастера. Презентация и раунд сравнения  <u>15:45-</u> Классический бодибилдинг. Награждение  <u>15:50-</u> Велнес-фитнес. Презентация и раунд сравнения  16:00- Фит-модели. 1 Раунд  <u>16:10-</u> Бодифитнес до 163 см. Презентация и раунд сравнения  <u>16:20-</u> Бодифитнес свыше 163 см. Презентация и раунд сравнения  <u>16:30-</u>Фит-модели. 2 Раунд  <u>16:40-</u> Бодифитнес-мастера. Награждение  <u>16:45-</u> Велнес-фитнес. Награждение</p>	<p><u>16:50-</u> Бодифитнес до 163 см. Награждение  <u>16:55-</u> Бодифитнес свыше 163 см. Награждение  <u>17:00-</u>Фит-модели. Награждение  <u>17:05-</u> Бодифитнес – абс.кат. Раунд сравнения  <u>17:10-</u>Бодифитнес- награждение абс. кат.  <b>17:15- Перерыв</b>  <b>17:30- Вторая часть.</b> Атлетик. 1 Раунд сравнение  <u>17:40-</u> Атлетик. 2 раунд произвольная программа  <u>17:50-</u> Фитнес-бикини до 166 см. Презентация и раунд сравнения  <u>18:00-</u> Атлетик. Награждение  <u>18:05-</u> Фитнес-бикини свыше 166 см. Презентация и раунд сравнения  <u>18:15-</u> Бодибилдинг до 90 кг. 1 раунд сравнения  <u>18:25-</u> Бодибилдинг до 90 кг. 2 раунд произвольная программа  <u>18:35-</u> Бодибилдинг 90 + кг. 1 раунд сравнения  <u>18:45-</u> Бодибилдинг 90+ кг. 2 раунд произвольная программа  <u>18:55-</u> Фитнес-бикини до 166 см. Награждение  <u>19:00-</u> Фитнес-бикини свыше 166 см. Награждение  <u>19:05-</u> Бодибилдинг до 90 кг. Награждение  <u>19:10-</u> Бодибилдинг 90+ кг. Награждение  <u>19:15-</u>Фитнес-бикини абс.кат. Раунд сравнения.  <u>19:25-</u> Фитнес-бикини абс.кат. Награждение  <u>19:30-</u> Бодибилдинг абсолютная категория раунд сравнения  <u>19:35-</u> Награждение абсолютной категории бодибилдинг  <b>19:40- Торжественное закрытие турнира. Общее фото</b></p>

**Вход в зрительный зал ТОЛЬКО в одежде после тщательного удаления грима с рук. Администрация УСЦ «Грация» будет штрафовать за порчу имущества (следы от грима на стенах, сиденьях и т.п.).**

## **6. Награждение и определение победителей.**

Победитель в соревнованиях определяется согласно правилам по наименьшей сумме мест. Спортсмены, занявшие 1-3 место в своих категориях награждаются грамотами, медалями и кубками, а так же денежными призами от спонсоров турнира и Федерации бодибилдинга Самарской области. **Денежные призы будут выдаваться только при условии если в категории будет более 6 участников.**

## **7. Финансовые расходы.**

Проведение соревнований осуществляется за счет целевых (стартовых) взносов, которые составляют для каждого участника соревнований – 4000 рублей. Последующая дополнительная категория для участия - 2000 р. Для сборной Самарской области стартовый взнос (Только при наличии Членской карты) - 3500 р.

ФБСамО обеспечивает оформление места проведения соревнований. Расходы, связанные с проведением соревнований.

Расходы, связанные с участием в чемпионате (проезд, питание, размещение участников), осуществляются за счет командирующих организаций и спортсменов.

## **8. Обеспечение безопасности участников и зрителей.**

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении спортивных мероприятий.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии медицинской справки.

- Для медицинского обеспечения привлекается квалифицированный медицинский работник.
- Командирующие организации несут ответственность за жизнь и здоровье спортсменов во время их следования от места проживания к месту проведения соревнований.

## **9. Заявки.**

**К участию в соревнованиях допускаются спортсмены предварительно подтвердившие свое участие командной заявкой с визой руководителя региональной федерации. Для этого руководителям региональных федераций необходимо прислать общую заявку сборной команды своего региона на почту [ifbb63@yandex.ru](mailto:ifbb63@yandex.ru) до 20 марта 2024 года.**

Просьба к спортсменам помнить о правилах Федерации бодибилдинга России (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. на сайте: [fbbr.org](http://fbbr.org)).

К судейству турнира допускаются только действующие члены и судьи ФББР. При выборе судейской коллегии приоритет отдается приезжим судьям. Судьи без соответствующей положению ФББР формы, до судейства допущены не будут. Заявку на судейство подать на почту [ifbb63@yandex.ru](mailto:ifbb63@yandex.ru) до 20 марта 2024 года, с подписью и печатью руководителя региональной федерации:

<i>Ф.И.О</i>	<i>Судейская категория</i>	<i>Регион</i>
Иванов Иван Иванович	1 категория	Самарская область

## **10. Запись на грим.**

### **Услуги профессионального нанесения грима- команда гримеров «ПРОГРИМ»**

Запись на гримм будет производиться по телефону: +7(950)-806-34-90 **Наталья**, а так же на регистрации.

В работе будет использоваться грим СПОРТ ЗАГАР. Стоимость нанесения грима составит 5500 руб. В стоимость входит:

- 1) Нанесение первого базового слоя грима спорт загар атлет.
- 2) Нанесение второго слоя грима спорт загар рельеф
- 3) Комплект одноразового белья (шапочка, стринги, тапочки, стикини)

4)Коррекция грима (при необходимости) перед выходом на сцену и между раундами соревнований.

**Мы настоятельно рекомендуем вам пользоваться только качественным гримом, для того что бы вы максимально выгодно смотрелись на сцене.**

### **11. Дополнительная информация**

Для участия в Соревнованиях обязательно прохождение он-лайн обучения на сайте РУСАДА с получением сертификата: <https://course.rusada.ru/>. Без наличия сертификата спортсмены не допускаются к участию.

Участники, тренеры и представители команды Самарской области должны быть членами СООФСО «ФБСамО» и иметь Членский билет (Удостоверение), а также пометку с оплаченным взносом за 2024 год. Для вступления в члены СООФСО «ФБСамО» на регистрации необходимо с собой иметь: паспорт и 3000р. для вступительного членского взноса или продления.

По всей важной информации работы и анонсу по текущему турниру доступен телеграмм канал по ссылке или куар коду: **t.me/fbsam063**



**@FBSAM063**

**Задать вопросы по телефону (WhatsApp): 8-905-017-11-85 - Филатова Кира Валерьевна** (Президент Федерации бодибилдинга Самарской области, председатель оргкомитета соревнований);

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