

УТВЕРЖДАЮ  
Президент Региональной физкультурно-  
спортивной общественной организации  
«Федерация бодибилдинга Республики  
Коми»



А.Э.Захаров

«26» апреля 2024 г.



**Положение о проведении  
XII Открытого кубка Республики Коми по бодибилдингу  
Номер-код вида спорта: 1640001411Я**

13 апреля 2024  
г. Сыктывкар

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

XII Открытый кубок Республики Коми по бодибилдингу (далее – Соревнования) проводятся в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных спортивных мероприятий на 2024 год, утвержденным Министерством спорта РК. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с правилами по виду спорта «бодибилдинг», утвержденными приказом Минспорта России от 7 марта 2019 г. № 190.

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Соревнования проводятся с целью развития и популяризации бодибилдинга в Республике Коми.

Задачами проведения спортивных соревнований являются:

- развитие бодибилдинга и его дисциплин на территории Республики Коми;
- подготовка спортивного резерва;
- повышение спортивного мастерства спортсменов.

## **3. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Место проведения соревнований: Республика Коми, Сыктывдинский район, с. Выльгорт, ул. Домны Каликовой, д.57 Сыктывдинский районный дом культуры (Культурный центр «Филин»)

Сроки проведения соревнований: 13 апреля 2024 года в 15:00.

## **4. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ**

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

Главный судья соревнований - Захаров Алексей Эмирович

Главный секретарь – Бажукова Ася Николаевна e-mail: [bazhukova.asya@yandex.ru](mailto:bazhukova.asya@yandex.ru)

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

## **5. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

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

Участники категории и номинации:

Дисциплины:

- Фитнес девочки 6-7 лет
- Фитнес девочки 8-10 лет
- Фитнес девочки 11-15 лет
- Фитнес мальчики 6-7 лет
- Фитнес мальчики 8-10 лет
- Фитнес юноши 11-15 лет
- Юноши бодибилдинг: абсолютная категория;
- Юниоры бодибилдинг: абсолютная категория;
- Мужчины мастера бодибилдинг: абсолютная категория;
- Мужчины бодибилдинг: 80 кг, 90 кг, + 90 кг и абсолютное первенство;
- Мужчины пляжный бодибилдинг: абсолютная категория;

- Женщины фитнес бикини дебют: абсолютная категория;
- Женщины мастера фитнес-бикини: абсолютная категория;
- Женщины фитнес-бикини: до 166 см, свыше 166 см и абсолютное первенство;
- Женщины бодифитнес: абсолютное первенство;
- Женщины фит-модель: абсолютная категория;
- Велнес (*Wellness*) абсолютная категория.

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

## **6. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

Для допуска к соревнованиям спортсмены обязательно должны иметь:

- копию ИНН и страхового пенсионного свидетельства (без наличия копий призы не вручаются);
- флеш-носитель с качественной записью фонограммы (для категории бодибилдинг);
- заявку с визой врача, подписью и печатью Президента Региональной Федерации (члена ФББ России);
- однотонные плавки – мужчины, шорты, а женщины купальники, туфли, соответствующие правилам соревнований IFBB.

**Для допуска к соревнованиям «Фестиваль детского фитнеса» обязательно должно быть:**

- флеш-носитель с качественной записью фонограммы не более 90 секунд;
- согласие родителей на участие в соревнованиях (для несовершеннолетних); приложение №2
- карточка спортсмена

**Стартовый взнос для участия в «Фестивале детского фитнеса» - 500 руб.**

**Каждый участник старше 18 лет (спортсмен) оплачивает целевой (стартовый) взнос в размере 1200 руб. За участие в дополнительной категории взнос в размере 1000 рублей за каждую категорию.**

**Фитнес-модель, фитнес-бикини имеют право участвовать в двух номинациях при условии оплаты двойного взноса.**

Судьи и руководители региональных федераций, а также участники в номинации «Юноши» от оплаты стартовых взносов освобождены.

**Участники соревнований от Республики Коми обязаны быть членами Федерации бодибилдинга Республики Коми, оплатив своевременно вступительный взнос в размере 1000 руб. или продлив членство, оплатив 1000 руб., которые идут на уставную деятельность Федерации бодибилдинга Республики Коми.**

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

Правила категорий «дебют». В категории могут принимать участие спортсмен/ки, ранее не принимавшие участие в соревнованиях под эгидой ФББР до 01 января 2024 года. Т.е. новичок это тот, кто впервые начал выступать под эгидой

ФББР в 2024 году. В 2025 году он уже не будет считаться новичком. Если спортсмен/ка участвовал/а ранее в соревнованиях в другой номинации, то ОН/ОНА теряет статус НОВИЧКА.

## 7. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Предварительные заявки на участие в Соревнованиях принимаются главным секретарем Федерации бодибилдинга Республики Коми Бажуковой Асей Николаевной e-mail: [bazhukova.asya@yandex.ru](mailto:bazhukova.asya@yandex.ru) до 11 апреля 2024 года (образец заявки см. ниже).

Судьям, желающим принять участие в соревнованиях, необходимо подать предварительную заявку секретарю на e-mail: [bazhukova.asya@yandex.ru](mailto:bazhukova.asya@yandex.ru) до 11 апреля 2024 года. Судейские книжки необходимо иметь при себе.

Спортсмены из других регионов должны иметь заявку от своей региональной федерации.

Правила 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. [www.fbbr.org](http://www.fbbr.org), раздел Календарь соревнований. Справки по телефону: +7-953-149-98-09 или по e-mail: [info@fbbr.org](mailto:info@fbbr.org).

Запись на нанесение профессионального грима непосредственно перед соревнованиями осуществляется командой гримёров GLAMGO по телефону +79125670074 Галина. Стоимость грима 2 слоя: женщины – 4200 руб., мужчины – 4500 руб.

**Самостоятельное гримирование в помещении проведения соревнований ЗАПРЕЩЕНО!** Участник может прибыть уже загримированным или воспользоваться услугами официального гримера.

Оплата прохода для личного визажиста участника- 1000 рублей

Участник соревнований имеет право на одного сопровождающего, дополнительный сопровождающий вносит взнос – 500 рублей

**Спортсмены, не заявившиеся вовремя, к соревнованиям допущены не будут.**

## 8. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Победитель соревнований определяется согласно правилам Международной Федерации бодибилдинга по наименьшей сумме мест. При равном количестве мест преимущество имеет участник, сумма мест которого меньше.

В командном зачете команда-победитель определяется по наибольшей сумме очков пяти лучших результатов, полученных спортсменами каждой команды. В зачет идут результаты не более двух спортсменов в одной категории от региона. Очки подсчитываются по правилам IFBB: I место - 16 очков, II место - 12 очков, III место – 9 очков, IV место - 7 очков,...X место - 1 очко. Очки, данные команде юниорами, мастерами, участниками категорий «Фитнес бикини», «Пляжный бодибилдинг», «Дебют», «Фит-модель» - 75% от их суммы очков. Абсолютные чемпионы во всех взрослых и в юниорских категориях получают к своей сумме очков в командный зачет по 2 очка.

## 9. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ

Победители награждаются медалями, кубками, дипломами и денежными

призами спонсора. Денежные призы будут выдаваться только при условии того, что в категории будет более 2 участников.

Призовой фонд XII Открытого кубка Республики Коми по бодибилдингу составит 140 000 руб.

## **10. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

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

Командировочные расходы (проезд, проживание, питание, стартовый взнос и суточные) оплачиваются за счет командирующих организаций.

## **11. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Обеспечение безопасности участников осуществляется в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований» и правилами по виду спорта «бодибилдинг».

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238).

Организатор соревнования осуществляет:

- а) медицинское обеспечение участников и зрителей;
- б) допуск к мероприятиям участников при наличии соответствующих медицинских документов;
- в) взаимодействие медицинских организаций, участвующих в оказании медицинской помощи участникам мероприятий и зрителям.

Оказание медицинской помощи при проведении физкультурных мероприятий и спортивных соревнований осуществляется медицинскими работниками в соответствии с рекомендуемыми штатными нормативами медицинской бригады, количества выездных бригад скорой медицинской помощи, медицинских работников предусмотренными вышеуказанным приказом.

Ответственность за обеспечение общественного порядка и общественной безопасности в период проведения Соревнования, за составление и утверждение акта о готовности места проведения Соревнования (за сутки до их начала) и акта осмотра места проведения Соревнования (за три часа до начала Соревнования) возлагается на организатора Соревнования: РФСОО «ФБРК», в лице президента Захарова Алексея Эмировича.

Антидопинговое обеспечение спортивных мероприятий в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми

правилами (далее – Антидопинговые правила), утвержденными приказом Минспорта России от 24 июня 2021 г. № 464.

В соответствии с п. 12.14.1 Антидопинговых правил, ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которых были применены дисквалификация или временное отстранение, не имеют права во время срока дисквалификации или временного отстранения участвовать ни в каком-либо качестве в спортивных соревнованиях.

Согласно п. 19.4.3. Антидопинговых правил, антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования.

**Каждый спортсмен, принимающий участие в соревнованиях обязан иметь действующий сертификат об успешном окончании онлайн обучения по системе РАА «РУСАДА» и предъявить его на регистрации участников.**

## 12. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Участие в соревновании осуществляется только при наличии договора (оригинала) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, предоставляемого при прохождении комиссии по допуску (на регистрации участников), на каждого участника соревнований.

## НАСТОЯЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ

### ОБРАЗЕЦ ЗАЯВКИ

#### ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ

в XII Открытом кубке Республики Коми по бодибилдингу 13 апреля 2024 г.  
г. Сыктывкар

от сборной команды ..... (региона)

Пп	Ф.И.О. ( полностью)	Дата рождения (полностью)	Номинация	Весовая категория/ Ростовая категория	Виза врача
1.	Иванов Иван Иванович	01.01.1988	Мужчины бодибилдинг	90 кг.	

Руководитель команды (ФИО и подпись) \_\_\_\_\_

Номер телефона \_\_\_\_\_

Эл.почта \_\_\_\_\_

## Программа соревнований

14.04.2024	9:00	Начало регистрации детского фитнеса
	10:00	<b>Торжественное открытие</b>
		- Фитнес девочки 6-7 лет - 1 раунд
		- Фитнес девочки 8-10 лет - 1 раунд
		- Фитнес девочки 11-15 лет-1 раунд
		- Фитнес мальчики 6-7 лет - 1 раунд
		- Фитнес мальчики 8-10 лет - 1 раунд
		- Фитнес юноши 11-15 лет -1 раунд
		- Фитнес девочки 6-7 лет - 2 раунд
		- Фитнес девочки 8-10 лет - 2 раунд
		- Фитнес девочки 11-15 лет -2 раунд
		- Фитнес мальчики 6-7 лет -2 раунд
		- Фитнес мальчики 8-10 лет - 2 раунд
		- Фитнес юноши 11-15 лет -2 раунд
		<b>Награждение детского фитнеса (в костюмах 1 раунда)</b>
		- Фитнес девочки 6-7 лет
		- Фитнес девочки 8-10 лет
		- Фитнес девочки 11-15 лет
		- Фитнес мальчики 6-7 лет
		- Фитнес мальчики 8-10 лет
		- Фитнес юноши 11-15 лет
	15:00	<b>Торжественное открытие.</b>
		Дебют. Фитнес-бикини, абс.кат.
		Бодибилдинг. Юноши, абс.кат. 1-2 раунд
		Бодибилдинг. Юниоры, абс.кат. 1-2 раунд
		Фитнес бикини 35+ абс.категория
		<b>Награждение фитнес – бикини дебют абс.кат.</b>
		<b>Награждение юноши б/б, абс.кат.</b>
		<b>Награждение юниоры б/б, абс.кат.</b>
		<b>Награждение фитнес-бикини 35 +, абс.кат.</b>
		Фит-модель 1 раунд, абс.кат.
		Мастера б/б , абс.кат.1 раунд
		Бодифитнес абс.категория
	Мастера б/б , абс.кат.2 раунд	
	Фит-модель 2 раунд, абс.кат.	
	Пляжный б/б, абс.кат.	
	<b>Награждение мастера б/б , абс.кат.</b>	
	<b>Награждение бодифитнес абс.кат.</b>	
	<b>Награждение фит-модель, абс.кат</b>	
	<b>Награждение Пляжный б/б, абс.кат.</b>	

	Велнес (Wellness ) абс.кат.
	Фитнес-бикини до 166 см.
	Фитнес-бикини свыше 166 см.
	Выступление приглашенного гостя Гусякова Олега
	Бодибилдинг 80 кг.
	Бодибилдинг 90 кг.
	Бодибилдинг 90 + кг.
	<b>Награждение велнес (Wellness ) абс.кат.</b>
	<b>Награждение. Фитнес-бикини до 166 см.</b>
	<b>Награждение. Фитнес-бикини св. 166 см.</b>
	<b>Награждение бодибилдинг 80 кг, 90 кг, 90+ кг.</b>
	Фитнес бикини абс.первенство
	Бодибилдинг , абс.кат.
	<b>Награждение фитнес-бикини, абс.кат</b>
	<b>Награждение бодибилдинг абс.кат.</b>

\*Оргкомитет оставляет за собой право вносить любые изменения в программу соревнований!



Согласие родителей на участие в соревнованиях

Я, \_\_\_\_\_

(Ф.И.О. родителя / законного представителя полностью)

родитель/законный представитель \_\_\_\_\_

(нужное подчеркнуть) (ФИО участника полностью)

(далее – «Участник»), \_\_\_\_\_ года рождения, зарегистрированный по адресу:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

добровольно соглашаюсь на участие моего ребенка (опекаемого) в

(указать соревнование, в котором намерен участвовать участник)

(далее \_\_\_\_\_ – \_\_\_\_\_ «Соревнования»),  
проводимого \_\_\_\_\_,

(указываются место и сроки проведения соревнования) и при этом:

1. Я принимаю всю ответственность за любую травму, полученную мной и/или моим ребенком (опекаемым) по ходу Соревнований, и не имею права требовать какой-либо компенсации за нанесение ущерба от Организаторов Соревнований.

2. Если во время Соревнований с ребенком произойдет несчастный случай, прошу сообщить об этом \_\_\_\_\_

(указывается кому (ФИО) и номер телефона)

3. Я обязуюсь, что я и мой ребенок (опекаемый) будем следовать всем требованиям Организаторов Соревнований, связанным с вопросами безопасности.

4. Я самостоятельно несу ответственность за личное имущество, оставленное на месте проведения Соревнований, и в случае его утери не имею право требовать компенсации

от Организаторов Соревнований.

5. В случае необходимости я готов воспользоваться медицинской помощью, предоставленной мне и/или моему ребенку (опекаемому) Организаторами Соревнований.

6. С Положением о проведении Соревнований ознакомлен.

7. Я согласен с тем, что выступление моего ребенка (опекаемого) и интервью с ним и/или со мной может быть записано и показано в средствах массовой информации, а так же записано и показано в целях рекламы без ограничений по времени и формату; я отказываюсь от компенсации в отношении этих материалов.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

(подпись) (ФИО родителя / законного представителя)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Расписание регистрации спортсменов 13 апреля 2024 г.:

- 13.00 Юноши (бодибилдинг);
- 13.15 Юниоры (бодибилдинг); Пляжный б.б.
- 13.20. Бодибилдинг (80, 90, 90+, мастера)
- 13.30 Фитнес-бикини -«Дебют» абс.
- 13.40 - Фитнес-бикини 35+ абс.кат;
- 13.45 - Фитнес-бикини до 166см.; свыше 166см.;
- 13.50 - Фитнес-модель – абсолютная категория
- 14.00 - Велнес (Wellness ) абс.кат.
- 14.10 Бодифитнес
- 14.30 Заседание судейской коллегии

Расписание предпросмотра 01 апреля 2023 г.

- 13.15 Юноши (бодибилдинг);
- 13.25 Юниоры (бодибилдинг); Пляжный б.б.
- 13.35. Бодибилдинг (80, 90, 90+, мастера)
- 13.45 Фитнес-бикини -«Дебют» абс.
- 13.55 - Фитнес-бикини 35+ абс.кат;
- 14.05 - Фитнес-бикини до 166см.; свыше 166см.;
- 14.15 - Фитнес-модель – абсолютная категория
- 14.25 - Велнес (Wellness ) абс.кат.
- 14.30 Бодифитнес