|  |  |
| --- | --- |
|  |  **«УТВЕРЖДАЮ»** Президент Ярославской областной федерации бодибилдинга (ЯОФБ)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Борисов А.Ю. |
|  |  |

**П О Л О Ж Е Н И Е**

**Чемпионата города Углич в рамках**

**Фестиваля силовых видов спорта**

**“Сила Углича”**

**6 сентября 2025**

**Углич**

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

 Соревнования по бодибилдингу проводятся в соответствии:

- с Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Соревнования проводятся в соответствии с правилами вида спорта «Бодибилдинг», утвержденными приказом Минспорта от 20 октября 2024 г. №1042.

- календарным планом проведения областных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Ярославской области.

Соревнования проводятся с целью развития и популяризации бодибилдинга в Ярославской области.

Задачами проведения соревнований являются:

 - подготовка спортивного резерва;

 - повышение уровня спортивного мастерства;

 - популяризация и развитие бодибилдинга в Ярославской области;

 - увеличение числа детей и молодежи, занимающихся бодибилдингом в городе и в Ярославской области.

1. **ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О СПОРТИВНОМ СОРЕВНОВАНИИ**

Соревнования и регистрация участников проходят по адресу:

МАУ «Дворец культуры Угличского муниципального района» по адресу: Ярославская область, г. Углич, Красноармейский бульвар, д. 3.

Дата соревнований и регистрации – 6 сентября 2025 года.

Регистрация участников - с 11.30 до 13.30. Начало соревнований в 14.00.

1. **ОРГАНИЗАЦИЯ И РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ**

Общее руководство организацией соревнований осуществляют Федерация бодибилдинга Ярославской области и Главная Судейская коллегия.

Главный судья соревнований – судья 1кат Николай Гирфанов

Главный секретарь – Кокорева Алла

Судья-комментатор – Покровский Евгений

Организаторы Соревнований обеспечивают необходимые условия для проведения соревнований, работу судейской коллегии, награждение победителей и призеров.

Место проведения отвечает требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории РФ по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, также требованиям правил по бодибилдингу.

 **4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены в следующих категориях**\*:**

- Бодибилдинг мужчины: До 85 кг, Свыше 85 кг

- Пляжный бодибилдинг: абсолютная категория.

- Атлетик: абсолютная категория.

- Бодифитнес: абсолютная категория.

- Велнес: абсолютная категория.

- Фит-модель: абсолютная категория.

- Фитнес-эстетический Мастера 35+: абсолютная категория.

- Фитнес- эстетический дебют: абсолютная категория.

- Фитнес- эстетический: в категориях до 164см и свыше 164 см.

-Артистик: абсолютная категория

***\*Количество категорий и их градация могут быть пересмотрены судейской коллегией в зависимости от количества заявленных участников.***

Для допуска к соревнованиям спортсмены обязательно должны иметь:

* Паспорт.
* Медицинскую справку с визой врача.
* Компакт диск или флеш-накопитель с качественной записью фонограммы (в случае отсутствия, ставится любая фонограмма на усмотрение звукооператора).
* Плавки или купальники (соответствующие правилам соревнований IFBB).
* Соответствующий грим (согласно правилам проведения соревнований IFBB)

 Участники соревнований оплачивают на месте стартовый взнос в размере 2000 руб. Члены Ярославской федерации оплачивают 1500 рублей.

За участие в двух и более категориях, участники дополнительно оплачивают 1000 рублей за каждую из категорий.

 Предварительные заявки на участие в соревнованиях принимаются до 6 сентября по ссылке:

**https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSexKSvllI8Z75rWEqsrarSM8y2IMz9IW4k66songA6dPDsaTQ/viewform?usp=sharing&ouid=117245285446339535730**

**Правила ФББР по поводу участия в соревнованиях альтернативных организаций:** [**http://fbbr.org/2018/1615**](http://fbbr.org/2018/1615)**. Мероприятия, которые проходят под эгидой ФББР, включены в календарный план ФББР (**[**https://fbbr.org/category/competitions/calendar**](https://fbbr.org/category/competitions/calendar)**).**

На соревнованиях будет организовано профессиональное нанесение грима. Запись на грим по ссылке: <https://vk.com/club203506885>или по телефону: +7 915 997-41-83

Макияж и прическа: <https://vk.com/club214276028> или по телефону: +7 915 997-41-83

1. **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ**

Победитель соревнований определяется согласно правилам Международной Федерации бодибилдинга (IFBB) по наименьшей сумме мест, набранной в финале. При равном количестве баллов преимущество имеет участник, у которого большее количество высших мест.

Победители и призеры награждаются медалями и грамотами и ценными призами.

**VII. ИНФОРМАЦИЯ**

Получить информацию о турнире, а также присылать командные заявки на участие можно по адресу: borisov-sport@yandex.ru

<https://vk.com/alex_borisov_ifbb>, по телефону 89201421050 Борисов Алексей Юрьевич

**VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

 Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований, распределяются между общественной организацией «Ярославская областная федерация бодибилдинга» (за счет иных привлеченных средств).

 Все расходы по проезду команд к месту соревнований и обратно, питанию и проживанию - за счет командирующих организаций и других источников.

**НАСТОЯЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

**ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ**

**ПО НАПРАВЛЕНИЯМ ДЕТСКИЙ ФИТНЕС И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ФИТНЕС**

 Соревнования проводятся в соответствии:

- с Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- календарным планом проведения областных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Ярославской области утвержденным приказом департамента по физической культуре, спорту и молодежной политике Ярославской области.

Соревнования проводятся с целью развития и популяризации бодибилдинга и фитнеса в Ярославской области.

Задачами проведения соревнований являются:

 - подготовка спортивного резерва;

 - повышение уровня спортивного мастерства;

 - популяризация и развитие бодибилдинга в Ярославской области;

 - увеличение числа детей и молодежи, занимающихся бодибилдингом в городе и в Ярославской области.

**ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О СПОРТИВНОМ СОРЕВНОВАНИИ**

Соревнования и регистрация участников проходят по адресу: МАУ «Дворец культуры Угличского муниципального района» по адресу: Ярославская область,

г. Углич, Красноармейский бульвар, д. 3.

Дата соревнований и регистрации – 6 сентября 2025 года.

Регистрация участников на детский и функциональный фитнес - с 08.00 до 9.30.

НАЧАЛО СОРЕВНОВАНИЙ: Функциональный фитнес 10.00. Детский фитнес 12.00.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ**

Общее руководство организацией соревнований осуществляют Федерация бодибилдинга Ярославской области и Главная Судейская коллегия.

Главный судья соревнований – по назначению

Главный секретарь – по назначению

Судья-комментатор – по назначению

Организаторы Соревнований обеспечивают необходимые условия для проведения соревнований, работу судейской коллегии, награждение победителей и призеров.

Место проведения отвечает требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории РФ по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, также требованиям правил по бодибилдингу.

 **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены в следующих категориях\*:

- Акробатический Детский Фитнес до 7 лет (девочки)

- Акробатический Детский Фитнес 8-9 лет (девочки)

- Акробатический Детский Фитнес 10-11 лет (девочки)

- Акробатический Детский Фитнес 12-14 лет (девочки)

- Артистический детский фитнес до 9 лет (девочки)

- Артистический детский фитнес 10-12 лет (девочки)

- Артистический детский фитнес 13-15 лет (девочки)

- Артистический детский фитнес 6-10 лет (мальчик)

- ФИТНЕС ЧЕЛЕНДЖ среди девочек (спортсмены в возрасте от 7 до 10 лет)

1. ФИТНЕС ЧЕЛЕНДЖ среди девочек (спортсмены в возрасте от 11 до 13 лет)
2. ФИТНЕС ЧЕЛЕНДЖ среди мальчиков(спортсмены от 7 до 10 лет)
3. ФИТНЕС ЧЕЛЕНДЖ среди мальчиков (спортсмены от 11 до 13 лет)

 \*Количество категорий и их градация могут быть пересмотрены судейской коллегией в зависимости от количества заявленных участников.

Для допуска к соревнованиям спортсмены обязательно должны иметь:

1. **Паспорт.**
2. **Медицинскую справку с визой врача.**
3. **Для детей справка о состоянии здоровья. Либо однодневная страховка.**
4. **Компакт диск или флеш-накопитель с качественной записью фонограммы (в случае отсутствия, ставится любая фонограмма на усмотрение звукооператора).**
5. **Плавки или купальники (соответствующие правилам соревнований IFBB).**
6. **Предварительные заявки на участие в соревнованиях принимаются до 4 сентября**

**Для допуска к соревнованиям спортсмены обязательно должны иметь:**

* **Паспорт; - Спортивную форму и обувь;**
* **Соответствующую физическую подготовку.**
* **Для детей справка о состоянии здоровья. Либо однодневная страховка.**

5. ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

ФИТНЕС ЧЕЛЕНДЖ (среди детей 7 -14 лет) состоит из череды силовых упражнений на 3 станциях, где спортсмены стараются выполнить максимальное количество повторений за 1-2 минуты, соревнуясь друг с другом, демонстрируя свои максимальные физические показатели.

 **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 остановить раньше времени – 2х минут.**

1. **Спортсмен должен стартовать в месте по указанию центрального судьи.**
2. **В конце 6 станций спортсмен сдает центральному судье/арбитру форму с повторениями, выполненными на каждой станции.**
3. **По окончании 6 станций спортсмен покинет место проведения, уступив место другим участникам.**

 **6. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ**

  **ФИТНЕС ЧЕЛЕНДЖ ДЕТИ (7-14 лет)**

1. **Отжимания от пола (время выполнения 2 минуты)**Исходное положение (упор лёжа на полу) должно отвечать следующим условиям:

тело и ноги составляют прямую линию, грудь прижата к поверхности (или контактной платформе);

ладони упираются в пол и направлены вперед;

стопы упираются в пол;

локти не разведены более чем на 45 градусов.

Отжимание происходит до полного и одновременного выпрямления рук. Затем следует вернуться в исходное положение и зафиксировать грудь на поверхности или контактной платформе не менее ем на 0,5 сек. При этом линия тела и ног должна оставаться прямой, локти не должны расходиться более чем на 45 градусов. Недопустимо касаться поверхности коленями, тазом, бедрами, разгибать руки поочередно.

 **2. Прыжок в длину с места (время выполнения 1 минута)**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами;

- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

1. **Прыжки на скакалке ! Время выполнения - 1 минута !**

Правильное исходное положение: шнур находится сзади, под коленями, руки слегка согнуты и выведены вперед.

 Не прыгайте на всей стопе. Подпрыгивать нужно на носках, приземление также обязательно на

 Носки

 Не сгибайте ноги во время прыжков. При приземлении амортизируйте, а отталкиваясь выпрямляйте.

 Не наклоняйтесь вперед и не прогибайтесь назад — это приводит к потере равновесия. Держите спину прямо.

 Не разводите руки широко от тела — из-за этого они быстро устают. Правильное положение рук во время прыжков: локти рядом с телом, слегка отведены назад, кисти находятся немного спереди. Руки согнуты в локтях, расслаблены.

 Не задерживайте дыхание — так долго не пропрыгать. Дышать нужно ровно, в одном темпе. Прыгать можно , как на двух ногах , так и поочередно меняя ноги .

9. ЗАЯВКА

Предварительные заявки на участие высылать до 6 сентября 2024 года на почту g.ol.star@bk.ru или в WhatsApp: 8 (920)6522525

## 10. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

По всем вопросам обращаться по телефону: 89206522525 Вице президент Федерации Бодибилдинга, главный тренер - Гурьева Ольга Германовна, 89201421050 Президент Федерации Бодибилдинга - Борисов Алексей Юрьевич.

Правила ФББР по поводу участия в соревнованиях альтернативных организаций: <http://fbbr.org/2018/1615>.

 Мероприятия, которые проходят под эгидой ФББР, включены в календарный план ФББР https://fbbr.org/category/competitions/calendar

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ**

Победитель соревнований определяется согласно правилам Международной Федерации бодибилдинга (IFBB) по наименьшей сумме мест, набранной в финале. При равном количестве баллов преимущество имеет участник, у которого большее количество высших мест.

Победители и призеры награждаются медалями и грамотами.

**ИНФОРМАЦИЯ**

Информацию о турнире можно получить по адресу borisov-sport@yandex.ru

https://vk.com/alex\_borisov\_ifbb, по телефону 89201421050 Борисов Алексей Юрьевич

 **УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

 Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований, распределяются между общественной организацией «Ярославская областная федерация бодибилдинга» (за счет иных привлеченных средств).

 Все расходы по проезду команд к месту соревнований и обратно, питанию и проживанию - за счет командирующих организаций и других источников.

**НАСТОЯЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

**ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ**