|  |  |
| --- | --- |
| Утверждаю  Президент ФБРО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Г.М. Кострыкин  « \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г. | Согласовано  Начальник Управления по физической культуре и спорту Ростова-на-Дону  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Д.А. Браславский  « \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г. |

**Положение**

**Чемпионат Ростова-на-Дону и Ростовской области   
по фитнес-челлендж**

|  |
| --- |
|  |

**1. Цели и задачи**

* Физкультурное мероприятие по функциональному фитнесу «Фитнес-челлендж» проводится для развития массового любительского спорта в регионах и направлен на улучшение качества жизни людей, сохранение и укрепление здоровья через формирование здоровых привычек, приобщение к здоровому образу жизни.
* Участие возможно как в личном, так и в командном зачете.
* Целями и задачами турнира является:
* популяризация функционального фитнеса среди населения;
* повышение уровня мастерства спортсменов-любителей, тренеров и судей;
* дальнейшее улучшение качества учебно-спортивной и методической работы, расширение круга общения руководителей и спортсменов-любителей;
* выявление лучших спортсменов-любителей посредством демонстрации силовых, скоростных и волевых возможностей человека;
* формирование сборной команды ФБРО для участия в Чемпионате России.

**2. Сроки и место проведения**

* **Дата проведения турнира:** 9 августа 2025 года с 9:30**-**13:00
* **Место проведения:** МБУ ДО "Гребной канал "Дон**"**, ул. Пойменная 2 а.
* **Правила проведения турнира** описаны в данном Положении.
* **Регистрация участников** 8.08.2025г. с 15.00 до 17.00 в фитнес -клубе «Mango Gym», пр. Шолохова, 22.
* **Дополнительная регистрация** в день соревнований 9.08.2025 с 09:00 до 09:30 на Гребном канале "Дон", ул. Пойменная 2 а.
* При регистрации 9.08.2025г. необходимо обязательное обозначение принадлежности к команде.

**3. Организаторы турнира**

3.1. Непосредственное проведение Чемпионата возлагается на РОСО «Федерация бодибилдинга Ростова-на-Дону и Ростовской области» (ФБРО), атлетический клуб "Бодиклуб", главную судейскую коллегию (далее – ГСК):

* главный судья – Кострыкин Г.М., зам.гл.судьи – Каплин Д.А.
* главный секретарь – Золотухина Э.Л.
* секретарь - Панченко А.А.

**4. Требования к участникам соревнований**

4.1. К Турниру допускаются участники, достигшие 16-летнего возраста, не имеющие противопоказаний по здоровью, после предъявления на регистрации 8-9.08.2025г. медицинской справки произвольной формы.

4.2. На регистрации 8 и 9.08.2025г. каждый участник предоставляет паспорт и две фотографии 3х4 (для вступающих в ФБРО впервые).

4.3. При наличии членского билета ФБРО - участие без стартового взноса.

* Членство ФБРО оформляется на 1 календарный год для лиц старше 16 лет - 3000 руб. (при вступлении выдается членский билет).
* Оплата членского взноса для спортсменов осуществляется на регистрации участников 8 и 9.08.2025г. **ТОЛЬКО НАЛИЧНЫЙ РАСЧЕТ**.

4.4. Участники обязаны выступать в предназначенной для соревнования спортивной форме и обуви.

4.5. Соревнования являются лично/командными.

**4.6 Участники соревнований:**

* Мужчины (спортсмены в возрасте от 24 до 40 лет)
* Женщины (спортсмены в возрасте от 24 до 35 лет)
* Юниоры (спортсмены до 23 лет включительно)
* Юниорки (спортсменки до 23 лет включительно)
* Мужчины-мастера (спортсмены старше 40 лет)
* Женщины-мастера (спортсмены старше 35 лет)
* КОМАНДНЫЙ (6 участников: 3 мужчины (юниоры)   
  + 3 женщины (юниорки).

**5. Порядок выполнения упражнений**

5.1. ФИТНЕС ЧЕЛЕНДЖ состоит из цикла силовых упражнений на 6 станциях, где спортсмены стараются выполнить максимальное количество повторений за 2 минуты.

5.2. Перед началом турнира каждый из 6 участников тянет жребий для определения станции, с которой он стартует.

**6. Индивидуальные соревнования**

6.1. Создаётся круг из 6 станций. На каждой станции выполняется другое упражнение.

6.2. Спортсмен выполняет максимум повторений в течение 2 минут. В течение этого времени спортсмен может прервать упражнение и снова возобновить его.

6.3. Каждый спортсмен начинает со станции, которая была назначена ему выборочно

(по жребию) и по окончании упражнения переходит к следующей по порядку номеров.

6.4. Все спортсмены меняются местами одновременно, переходя к следующему упражнению по порядку номеров, с 2-минутным отдыхом между ними (для подготовки к следующему упражнению), пока не выполнят 6 упражнений в круге.

6.5. Одновременно соревнуются 6 спортсменов, каждый на своей станции и с судьей.

6.6. Судья ждет спортсмена на станции. Он контролирует правильность выполнения и записывает выполненные повторения в контрольный лист, который спортсмен носит с собой.

6.7. Время на каждой станции составляет 2 минуты на выполнение упражнения + 2 минуты для смены станции.

6.8. Все спортсмены начинают следующее упражнение одновременно.

6.9. Все спортсмены выполняют все 6 упражнений под наблюдением судьи и в соответствии с Правилами, описанными ниже.

6.10. Общее время теста 22 минуты для каждого из 6 спортсменов (2 минуты на выступление на 6 станциях + 2 минуты на смену станций и восстановление между упражнениями, 5 таких смен)

6.11. После выполнения спортсменом всех 6 упражнений, он финиширует и покидает трассу.

6.12. Спортсмены соревнуются на максимум повторений на каждой станции. Эти повторения отмечаются в их контрольном листе.

6.13. Судьи суммируют повторения, сделанные участником в каждом упражнении, и заносят общую сумму, чтобы расположить каждого спортсмена в турнирной таблице относительно остальных.

**7. Командный фитнес челлендж**

7.1. Соревнуются команды из 6 человек, занимающие все станции.

В каждой команде 3женщины +3 мужчины.

7.2. Каждый участник команды занимает определенную станцию по своему усмотрению. Все 6 спортсменов стартуют одновременно и должны менять станции по порядку номеров

7.3. Следующая команда начнет работу, когда предыдущая команда выполнит все задания. Только одна команда находится на круге во время соревнований.

7.4. Судья на каждой станции будет считать действительные повторения каждого участника команды и отметит их в его личном контрольном листе (как и в личном зачете).

7.5. Центральный судья соберет листы всех спортсменов команды и суммирует повторения

7.6. В КОМАНДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ из 6 участников команда-победитель определяется по сумме повторений каждого из 6 участников во всех упражнениях круга.

**8. Правила для спортсменов**

8.1. Спортсмен должен следовать техническим указаниям судьи.

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

8.3. Спортсмен принимает любые повторения, которые судья сочтёт допустимыми.

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

8.5. Спортсмены должны стартовать вместе по указанию центрального судьи.

8.6. После прохождения 6 станций спортсмен сдает центральному судье свой контрольный лист с повторениями, выполненными на каждой станции.

8.7. По окончании 6 станций спортсмен покинет место проведения, уступая площадку другим участникам.

**9. Техническое описание выполнения упражнений**

**9.1. ПОДТЯГИВАНИЯ**

Оценивается состояние мышц верхних конечностей при подтягивании.

**Техника выполнения:**

**-МУЖЧИНЫ:**

**ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (с прямым телом)**

--СТАРТ: полное разгибание локтей в висе; хват сверху на ширине плеч, ноги и тело выпрямлены

--ВЫПОЛНЕНИЕ: поднимайтесь до тех пор, пока подбородок не окажется выше перекладины.

--ФИНИШ: вернуться в исходное положение.

Остановка на 1 секунду будет сделана в исходном положении, локти полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения запрещено прогибаться или раскачиваться. Невыполнение этих требований означает нулевой повтор.

**-ДЕВУШКИ:**

**ПОДТЯГИВАНИЯ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (с прямым телом)**

--СТАРТ: полное разгибание локтей; хват сверху на ширине плеч, ноги и тело выпрямлены

--ВЫПОЛНЕНИЕ: поднимайтесь до касания грудью перекладины

--ФИНИШ: вернуться в исходное положение.

Остановка на 1 секунду будет сделана в исходном положении, локти полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения запрещено прогибаться или раскачиваться. Невыполнение этих требований означает нулевой повтор.

**9.2. ПРЫЖОК ИЗ ПРИСЕДА (коробка 50см у женщин, 60 см у мужчин).**

Оценивается сила ног, баланс и общая координация.

--СТАРТ: Обе ноги вместе на земле, туловище, бедра и колени выпрямлены.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: Прыжок обеими ногами на коробку. Туловище и ноги полностью выпрямлены. Обязательное условие – полное расположение ступней на платформе.

--ФИНИШ: вернуться в исходное положение шагом. Спортсмен НЕ МОЖЕТ сразу подпрыгивать. Он должен остановиться на 1 секунду и полностью выпрямить туловище и ноги, не воспользовавшись инерцией от предыдущего прыжка.

Повторение засчитывается при возвращении на землю.

**9.3. ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ (ноги спереди)**

Оценивается состояние мышц разгибателей верхних конечностей.

**-МУЖЧИНЫ**

--СТАРТ: встать в упор на руках на параллельные брусья, руки полностью выпрямлены в локтях

--ВЫПОЛНЕНИЕ: Опускание до положения локтя под углом 90 градусов.

--ФИНИШ: Возвращение в исходное положение.

Остановка на 1 секунду в положении вверху с полностью выпрямленными локтями. Ноги должны находиться спереди под кистями. Резкие взрывные движения не допускаются. Во время выполнения упражнения запрещено прогибаться. Невыполнение этих требований означает нулевой повтор.

**ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЬИ (туловище вертикально)**

**-ДЕВУШКИ.**

--СТАРТ: встать в упор сзади на руках на скамью, руки полностью выпрямлены в локтях, выпрямленные в коленях ноги спереди

--ВЫПОЛНЕНИЕ: Опускание до положения локтя под углом 90 градусов.

--ФИНИШ: Возвращение в исходное положение.

Остановка на 1 секунду в положении вверху с полностью выпрямленными локтями.

Выпрямленные ноги находятся спереди, спина вертикальна во время выполнения. Резкие взрывные движения не допускаются. Во время выполнения упражнения запрещено прогибаться. Невыполнение этих требований означает нулевой повтор.

**9.4. ВЫПАДЫ / ШАГИ (со штангой)**

Оценивается состояние мышц ног

--СТАРТ: ноги вместе, штанга лежит на плечах. Судьи могут помочь поднять штангу.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: Выпад вперед со сгибанием ног в обоих коленях на 90°. Упражнение выполняется попеременно каждой ногой.

--ФИНИШ: Возвращение толчком назад в исходное положение.

Остановка на 1 секунду в исходном положении, когда колени, бедра и туловище полностью выпрямлены.

Штанга должна оставаться на плечах спортсмена все 2 минуты. Если нет, упражнение окончено.

--ВЕС: штанга 25/50 кг для женщин/мужчин.

\* Колено задней ноги касается земли в каждом повторении, которое считается действительным.

**9.5. СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА (с диском на выпрямленных руках)**

Оценивается состояние всей основной мускулатуры

--СТАРТ: лежа на спине, колени и бедра под углом 90°, диск от штанги над грудью в выпрямленных руках.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: сгибаем туловище, держа диск поднятым.

--ФИНИШ: туловище перпендикулярно полу, руки полностью выпрямлены над головой.

Поясничный и спинной отделы позвоночника должны контролироваться при каждом опускании. Локти все время выпрямлены.

ВЕС: Диск 10 кг для мужчин и 5 кг для девушек

\*Ступни должны сохранять контакт с землей во время выполнения упражнения.

**9.6. БЁРПИ**

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

--СТАРТ: стоя, туловище выпрямлено, гантели по бокам.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: присед до касания гантелями пола в упор сидя, отскок ногами назад в упор лёжа, отжимание до касания грудью пола, далее подскок ногами вперед в упор сидя, выпрямление туловища с гантелями в опущенных руках, подъём гантелей к плечам, жим гантелей с полным разгибанием рук над головой, с паузой 1 секунда вверху.

Рывок и толчок гантелей не засчитывается.

--ФИНИШ: вернуться в исходное положение.

--ВЕС: гантели парные по 5/10 кг для женщин/мужчин. Несоблюдение каких-либо указаний означает, что повторение недействительно.

**ЗАПРЕЩЕНО: использование магнезии и дополнительного оборудования (например, утяжелители для ног и рук)**

**Победителем является спортсмен, суммарно выполнивший максимальное количество повторений в упражнениях на всех шести станциях.**

**10. Командный зачет**

10.1. Спортсмены, соревнующиеся в турнире, могут заявить свою команду для участия в командном зачете. Состав команды предусматривает 6 человек (3 женщины + 3 мужчины).

10.2. По итогам личных выступлений суммируется общее количество повторений, выполненных спортсменами одной команды. Победу в зачете одерживает команда, набравшая наибольшее количество повторений в сумме всех ее участников.

**11. Протесты**

11.1. Рассмотрение протеста может быть произведено Главным судьей непосредственно на соревновательной площадке до начала следующего захода.

11.2. Любые протесты относительно судейства стандартов движения, подсчета очков и правил должны быть поданы в письменном виде на имя Главного судьи соревнования.

11.3. Протест может быть подан не позднее завершения соревновательного этапа, в котором было допущено нарушение или произошел инцидент.

11.4. Протест подается Атлетом лично.

11.5. Для вынесения решения по поданному протесту Главным судьей может быть приглашен судья Атлета и тренер Атлета.

11.6. Атлеты, тренер или любые иные лица не могут подавать протест относительно судейства, зачета повторений или качества движений других Атлетов.

11.7. Все заинтересованные стороны смогут предоставить известные им факты после закрытия Соревнований.

11.8. Решение по протесту, принятое в процессе Соревнований, является финальным и не подлежит изменению.

11.9. Видео, фотографии и т. д. не являются основанием для изменения решения Судьи Соревнований. Руководитель ГСК или уполномоченное ГСК лицо могут запросить любые связанные с протестом медиафайлы, однако наличие этих файлов не гарантирует их использование в процессе вынесения решения.

11.10. ГСК оставляет за собой право вносить корректировки в действующий регламент, о чем обязан уведомить всех участвующих атлетов и судей до проведения Соревнований путем анонса в соц. сетях или рассылке по электронной почте.

**12. Программа соревнований**

9.08.2025г. 9.30 – начало соревнований

13.00 - Церемония награждения

**13. Определение победителей и награждение**

13.1. Повторения, выполненные на всех шести станциях, суммируются. Далее формируется общая сумма, по которой и определяется победитель. Очередность выступления участников соревнований определяется перед началом первого упражнения жребием. При одинаковой сумме баллов победителем является участник, набравший большее количество баллов в «сгибание туловища» + «бёрпи».

13.2. Призеры соревнований в каждой категории награждаются медалями, грамотами. Победители награждаются кубками, медалями, грамотами, подарками.

13.3. Подсчет командных очков по 6 лучшим результатам одной команды, максимальный состав команды – 6 человек. Команды, занявшие с 1 по 3 места, награждаются кубками и дипломами.

**14. Обеспечение безопасности участников и зрителей турнира. Медицинское и антидопинговое обеспечение спортивных соревнований.**

14.1. Ответственные исполнители: организаторы мероприятия.

Оказание скорой медицинской помощи, а также допуск участников осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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».

**14.2.**В соответствии с пунктом 8 раздела 1 Комплекса мер, направленных на совершенствование организации антидопинговой деятельности в Ростовской области и формирование культуры нулевой терпимости к допингу от 26.05.2022, утвержденного Правительством Ростовской области и подпунктом "г" пункта 3.4.3 раздела 3 постановления минспорта Ростовской области от 25.10.2023 г. N 4 "Об утверждении порядка утверждения общих требований к содержанию положений об официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях Ростовской области, предусматривающих особенности отдельных видов спорта, к участию в областных официальных спортивных соревнованиях, допускаются спортсмены, имеющие действующий на дату начала соревнований сертификат по антидопингу "РУСАДА".

**14.3. В зоне выполнения упражнений, за ограждением, разрешено нахождение только выступающих участников и судей. В случае появления в этих зонах посторонних лиц (тренеров, друзей, болельщиков и т. д.) к ним будут применены меры Административного воздействия, как к нарушителям общественного порядка**.

**15. Финансирование турнира**

15.1. Расходы по организации и проведению соревнований несут организаторы соревнований.

15.2. Командировочные расходы участники осуществляют самостоятельно.

**16. Дополнительная информация**

Вопросы можно задать:

* по телефонам: +7 (950) 86-03-800; +7 (904) 44-44-174.
* https://t.me/fbfro vk.com/fbfro instagram.com/fbfro61

**Настоящее Положение является официальным вызовом на соревнования**