******

|  |  |
| --- | --- |
|  | «Согласовано»  Президент РОО «Федерация  бодибилдинга Республики Башкортостан»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/М. М. Хакимов  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г. |

**Положение**

**о проведении III Чемпионата Республики Башкортостан по**

**Функциональному фитнесу (Фитнес-челлендж).**

1. **Цели и задачи**
   1. 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.
   2. Участие возможно как в личном, так и в командном зачете.
   3. 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.

1. **Сроки и место проведения**
   1. Дата проведения турнира: **04 октября 2025 года с 12.00 до 15.00**
   2. Место проведения г. Уфа, Муниципальное бюджетное учреждением «Городской культурно-досуговый центр» (далее МБУ ГКДЦ) адрес: г. Уфа, ул. Первомайская, 47.
   3. **Регистрация участников**04.10.2025 с 10.00 до 11.00 г. Уфа, ул. Первомайская, 47, МБУ ГКДЦ.
2. **Организаторы турнира**

3.1. Непосредственное проведение турнира возлагается на РОО «Федерация бодибилдинга Республики Башкортостан»:

- главный судья турнира – судья 2 категории Хакимов М.М. (г. Уфа)

- центральный судья – судья 3 категории Мухаметянов Т. Р. (г. Уфа)

- главный секретарь турнира –Шакирова Л.М. (г. Уфа)

1. **Требования к участникам соревнований**

4.1. К Турниру допускаются участники, достигшие 18-летнего возраста, не имеющие противопоказаний по здоровью, на регистрации предоставить:

1. Паспорт;

2. Спортивную медицинскую страховку (оригинал + копия), страховку можно оформить по ссылке <https://www.goprotect.ru/fbfrb>

3. Медицинскую справку о допуске к соревнованиям не более месячной давности (оригинал + копия).

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

4.3. Соревнования являются лично/командными.

4.4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

* ФИТНЕС ЧЕЛЕНДЖ среди мужчин (спортсмены в возрасте от 24 до 40 лет)
* ФИТНЕС ЧЕЛЕНДЖ среди женщин (спортсмены в возрасте от 24 до 35 лет)
* ФИТНЕС ЧЕЛЕНДЖ среди юниоров (спортсмены до 23 лет включительно)
* ФИТНЕС ЧЕЛЕНДЖ среди юниорок (спортсмены до 23 лет включительно)
* ФИТНЕС ЧЕЛЕНДЖ среди мужчин мастеров (спортсмены старше 40 лет)
* ФИТНЕС ЧЕЛЕНДЖ среди женщин мастеров (спортсмены старше 35 лет).
* КОМАНДНЫЙ ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ (6 участников: 3 мужчины (юниоры) + 3 женщины (юниорки).

1. **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. Соревнования у мужчин проводятся по регламенту «золотой стандарт», соревнования женщин по регламенту «серебряный стандарт».

**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 «Подтягивание» заходя на круг по порядку стартового номера.

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

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

6.7. Все спортсмены начинают следующее упражнение одновременно.

6.8. Все спортсмены выполняют все 6 упражнений под наблюдением должностного лица/судьи и в соответствии с Правилами, описанными ниже.

6.9. 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)

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

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

6.12. Официальные лица/судьи суммируют повторения, сделанные участником в каждом упражнении, и заносят общую сумму, чтобы расположить каждого спортсмена в турнирной таблице относительно остальных.

**7. Правила для спортсменов**

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

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

8.3. Спортсмен принимает любые повторения, которые должностное лицо/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 должен стартовать вместе по указанию центрального судьи.

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

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

**8. 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.

**9. Техническое описание выполнения упражнений**

**МУЖЧИНЫ – ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ**

**1. ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ К ПОДБОРОДКУ (в висе)**

Оценивается состояние мышц верхних конечностей при подтягивании.

--СТАРТ: полное разгибание локтей в висе; хват сверху не шире 75 см, ноги и тело выпрямлены.

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

--ФИНИШ: возвращение в исходное положение.

Остановка будет сделана в исходном положении, локти полностью выпрямлены.

Во время выполнения упражнения запрещено прогибаться или раскачиваться.

Невыполнение этих требований означает нулевой повтор.

**2. ПРИСЕДАНИЯ С ГИРЕЙ**

Оценивается сила ног, спины и верхнего плечевого пояса.

--СТАРТ: стоя, ноги на ширине не более 75 см, гиря удерживается в двух выпрямленных вниз руках.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: приседание до касания гирей пола, затем выпрямление ног с одновременной тягой гири вверх вдоль тела, пока руки не окажутся на одном уровне с проекцией подбородка.

--ФИНИШ: возвращение в исходное положение (стоя, ноги на ширине не более 75 см, гиря удерживается в двух выпрямленных вниз руках).

Спортсмен обязан полностью выпрямить туловище в верхней точке амплитуды.

Повторения, при котором гиря не будет касаться пола, засчитаны не будут.

--ВЕС: гиря 32 кг

**3. ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ**

Оценивается состояние мышц верхних конечностей. Упражнение выполняется на параллельных брусьях, с полным разгибанием рук вверху и опусканием в нижней точке до угла в локте 90 или ниже.

--СТАРТ: принять 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 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.

**4. ВЫПАДЫ-ШАГИ "стилем Коулмана"**

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 ноги назад в исходное положение.

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

Штанга должна оставаться на плечах спортсмена все 2 минуты.

Если штанга опущена на пол, упражнение окончено.

--ВЕС: штанга 50 кг.

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

**5. ПОДЪЕМ НОГ К ПЕРЕКЛАДИНЕ**

Оценивается состояние мышц кора.

--СТАРТ: полное разгибание локтей в висе; хват сверху не шире 75 см, ноги и тело выпрямлены.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: подъем прямых ног к перекладине до касания (обеими ногами).

--ФИНИШ: возвращение в исходное положение.

Остановка будет сделана в исходном положении, локти, ноги и тело полностью выпрямлены.

\*Раскачивания и рывки строго запрещены.

**6. БЕРПИ С ГАНТЕЛЯМИ**

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

--СТАРТ: стоя, туловище и ноги выпрямлены, гантели по бокам в опущенных руках.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: присед до касания гантелями пола, отскок ногами назад в упор лёжа,

отжимание до касания грудью пола, выпрямление рук, далее подскок ногами вперед в упор сидя, выпрямление ног и туловища с гантелями в опущенных руках, подъём гантелей к плечам, жим гантелей с полным разгибанием рук над головой, с остановкой наверху.

Рывок и толчок гантелей не засчитывается.

--ФИНИШ: возвращение в исходное положение.

--ВЕС: две гантели по 15 кг.

Несоблюдение каких-либо указаний означает, что повторение недействительно.

**ЖЕНЩИНЫ – СЕРЕБРЯНЫЙ СТАНДАРТ**

**1. ПОДТЯГИВАНИЯ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**

(с прямым телом, ноги на платформе)

Оценивается состояние мышц верхних конечностей при подтягивании.

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

--ВЫПОЛНЕНИЕ: подъём до касания грудью перекладины

--ФИНИШ: возвращение в исходное положение.

Остановка будет сделана в исходном нижнем положении, руки полностью выпрямлены.

Во время выполнения упражнения запрещено прогибаться или раскачиваться.

Невыполнение этих требований означает нулевой повтор.

**2. ПРИСЕДАНИЯ ДЖЕФФЕРСОНА**

Оценивается состояние мышц ног и спины

--СТАРТ: стоя, туловище и ноги выпрямлены, штанга располагается между ногами участника

(постановка стоп не шире 75 см).

–ВЫПОЛНЕНИЕ: приседание или наклон до касания дисками пола

--ФИНИШ: возвращение в исходное положение

В исходном положении должна быть сделана остановка, туловище и колени выпрямлены. Допускается выполнение данного упражнения как в виде становой тяги, так и в виде приседаний

--ВЕС: штанга 40 кг.

**3. ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЬИ** (ноги на платформе)

Оценивается состояние мышц верхних конечностей.

Упражнение выполняется на скамье, ноги на платформе

--СТАРТ: упор сзади на руках с опорой на скамью, руки полностью выпрямлены в локтях, ноги

спереди выпрямлены в коленях, находятся на скамье или платформе

--ВЫПОЛНЕНИЕ: опускание до положения локтя под углом 90 градусов или ниже.

--ФИНИШ: возвращение в исходное положение.

Остановка в положении наверху с полностью выпрямленными локтями.

Ноги все время выпрямлены, спина вертикальна во время выполнения.

Резкие взрывные движения не допускаются. Во время выполнения упражнения запрещено

прогибаться. Невыполнение этих требований означает нулевой повтор.

**4. ВЫПАДЫ-ШАГИ С ГАНТЕЛЯМИ**

Оценивается состояние мышц ног

--СТАРТ: ноги вместе, выпрямлены, гантели в опущенных руках.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: выпад вперед со сгибанием ног в обоих коленях на 90°.

Упражнение выполняется попеременно каждой ногой.

--ФИНИШ: возвращение толчком назад в исходное положение.

Остановка в исходном положении, колени, бедра и туловище должны быть полностью

выпрямлены.

Гантели должны оставаться в руках спортсмена в течение 2 минут.

Если спортсмен поставит гантели на пол, упражнение окончено.

--ВЕС: две гантели по 10 кг.

\* Повторение засчитывается, если колено задней ноги касается земли

**5. СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА** (диск от штанги на груди)

Оценивается состояние всей основной мускулатуры

--СТАРТ: лежа на спине, колени и бедра под углом 90°, диск от штанги на груди.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: сгибание туловища, диск в полусогнутых руках возле груди.

--ФИНИШ: туловище перпендикулярно полу, руки полусогнуты.

Поясничный и спинной отделы позвоночника должны контролироваться при каждом опускании.

--ВЕС: диск 10 кг

\*Ступни должны касаться земли во время выполнения всего упражнения.

1. **РЫВОК ГИРИ**

Оценивается состояние мышц всего тела

--СТАРТ: стоя, туловище выпрямлено, гиря в одной выпрямленной руке внизу.

\_\_ВЫПОЛНЕНИЕ: рывок гири до полного выпрямления локтя вверху

Остановка в положении, когда рука с гирей полностью выпрямлена наверх

--ФИНИШ: касание гирей пола в нижней точке амплитуды.

Разрешено менять руки при выполнении упражнения.

--ВЕС: гиря 8 кг.

Несоблюдение каких-либо указаний означает, что повторение недействительно.

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

**10. Определение победителей и награждение**

10.1. 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».

10.2. Победители и призеры соревнований в каждой категории награждаются медалями и кубками.

10.3. Подсчет командных очков по 6 лучшим результатам одной команды, максимальный состав команды – 6 человек. Команды, занявшие 1место награждается кубком и дипломом.

**11. Обеспечение безопасности участников и зрителей турнира**

11.1. Ответственные исполнители: организаторы мероприятия, главный судья соревнований.

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).

**11.2. 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**.

ВНИМАНИЕ!!! ВО ВСЕХ ПОМЕЩЕНИЯХ МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ ЧЕМПИОНАТА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСПН - ЗАПРЕЩЕНО КУРЕНИЕ, ПАРЕНИЕ, ИНЫЕ СПОСОБЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЛЮБЫХ КУРИТЕЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ, ВКЛЮЧАЯ (НО НЕ ОГРАНИЧИВАЯСЬ): ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ, ИСПАРИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ (АЙКОС, ГЛО И Т.Д.), ВЭЙПЫ, ИНЫЕ КУРИТЕЛЬНЫЕ ИЛИ ИСПАРИТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ ИЛИ УСТРОЙСТВА. НАРУШИТЕЛЕЙ ЖДЕТ ШТРАФ В РАЗМЕРЕ 10 000 РУБ. И НЕДОПУСК К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

**12. Финансирование турнира**

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

12.2. Командировочные расходы участники осуществляют самостоятельно.

**13. Дополнительная информация**

Вопросы можно задать:

e-mail: fbf.rb@mail.ru

- по телефону: 89279428875

**Настоящее Положение является официальным вызовом на соревнования**