

УТВЕРЖДАЮ

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



— А.Э.Захаров

2026г.



**Положение
КУБКА РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ПО БОДИБИЛДИНГУ
(номер-код вид спорта 1640001411Я)**

12 января 2026 г.

г. Сыктывкар

1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Кубок Республики Коми по бодибилдингу (далее – Соревнования) проводятся в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных спортивных мероприятий на 2026 год, утвержденным Министерством спорта РК. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с правилами по виду спорта «бодибилдинг», утвержденными приказом Минспорта России от 24.10.2024 № 1042.

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

Сроки проведения соревнований: **28 марта 2026 года в 10:00** (фестиваль детского фитнеса).

28 марта 2026 года в 16:00 Кубок Республики Коми

4.ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляют 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

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:

БОДИБИЛДИНГ:

<i>Наименование</i>	<i>Возрастная категория г.р.</i>	<i>Ростовые/весовые категории</i>
ЮНИОРЫ	старше 16 лет	Абсолютная категория
МАСТЕРА (мужчины)	свыше 40 лет	Абсолютная категория
МУЖЧИНЫ	старше 24 лет	до 80 кг
		до 90 кг
		свыше 90 кг
		Абсолютное первенство

КЛАССИЧЕСКИЙ БОДИБИЛДИНГ:

МУЖЧИНЫ	старше 24 лет	Абсолютная категория
---------	---------------	----------------------

БОДИФИТНЕС:

ЖЕНЩИНЫ	старше 24 лет	Абсолютная категория
---------	---------------	----------------------

ФИТНЕС ЭСТЕТИЧЕСКИЙ:

ДЕБЮТ	старше 18 лет	Абсолютная категория
МАСТЕРА-женщины	старше 35 лет	Абсолютная категория
ЖЕНЩИНЫ	старше 24 лет	до 166см
		Свыше 166 см
		Абсолютное первенство

ПЛЯЖНЫЙ БОДИБИЛДИНГ:

МУЖЧИНЫ	старше 18 лет	Абсолютная категория
---------	---------------	----------------------

АТЛЕТИК:

МУЖЧИНЫ	старше 18 лет	Абсолютная категория
---------	---------------	----------------------

ВЕЛНЕС-ФИТНЕС:

ЖЕНЩИНЫ	старше 18 лет	Абсолютная категория
---------	---------------	----------------------

ФИТ-МОДЕЛЬ:

ЖЕНЩИНЫ	старше 18 лет	Абсолютная категория
---------	---------------	----------------------

ФИТНЕС СТИЛЬ:

ЖЕНЩИНЫ	старше 18 лет	Абсолютная категория
---------	---------------	----------------------

АРТИСТИЧЕСКИЙ ФИТНЕС:

ДЕВОЧКИ	До 9 лет	Абсолютная категория
	10-12 лет	Абсолютная категория
	13-15 лет	Абсолютная категория

АКРОБАТИЧЕСКИЙ ФИТНЕС:

МАЛЬЧИКИ	До 8 лет	Абсолютная категория
	9-12 лет	Абсолютная категория
	13-15 лет	Абсолютная категория

ДЕВОЧКИ

ДЕВОЧКИ	6-7 лет	Абсолютная категория
	8-9 лет	Абсолютная категория
	10-12 лет	Абсолютная категория
	13-15 лет	Абсолютная категория

Фитнес группы (от 3 до 7 человек):

Мальчики, девочки	От 7 до 15 лет	Абсолютная категория
-------------------	----------------	----------------------

Правила соревнований в вышеуказанных дисциплинах размещены – на сайте www.fbbr.org

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

6. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Для допуска к соревнованиям спортсмены обязательно должны иметь:

- копию ИИН 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

Требования к костюму девочки:

- Верхний топ и обтягивающие шорты должны быть однотонными, непрозрачными и черного цвета.

Требования к костюму мальчика:

- Непрозрачный материал
- Сплошной черный цвет
- Ткань без пластика, прорезиненного или подобного материала
- Матовая текстура, без блестящего материала
- Никаких украшений, оборок, кружевных кроев и/или бордюров
- Шорты должны покрывать всю большую ягодичную мышцу

Запрещено:

- Трусы в стиле бодибилдинга
- Участники не должны носить украшения, очки, часы, подвески, ожерелья и парики.

Артистический фитнес

Требования к костюму девочки:

- Купальник, обтягивающий шортами (комбинезон) должны быть однотонными, непрозрачными и чёрного цвета.
- Шорты покрывают всю большую ягодичную мышцу и всю лобную область и верхнюю четверть бедра и ниже сантиметров на 5.
- Нижний край должен быть параллелен полу, если стоять прямо.
- Не допускается наличие украшений на купальнике!
- Участники не должны носить украшения, очки, часы, подвески, ожерелья и парики.

НЕ допускается выполнение элементов с полным отрывом от пола, должна быть хотя бы одна точка опоры.

Стартовый взнос лица до 18 лет НЕ ПЛАТЯТ!

Новая дисциплина ФИТНЕС СТИЛЬ

Кроссовер этой категории возможен только с категорией Фитнес эстетический новички.

Соревновательный костюм.

Участницы выходят на сцену в спортивной одежде: топ, шорты и белые гольфы до колен. Спортивная обувь обязательна.

Топ розового цвета - шея и центральная часть верха грудной клетки открыта.

Резинка в нижней части параллельна полу, спереди должно быть открыто не менее одной пары нижних ребер.

Сзади - лопатки открыты, одна полоска ткани проходит от верхней части топа до нижней части (ширина не менее 3см) вдоль позвоночника.

Шорты черного цвета, верхний центральный край резинки спереди находится не ниже, чем на 2 см от линии пупка, сзади резинка параллельна линии пола, нижний край спереди и сзади находится на одном уровне параллельно линии пола, ягодицы должны быть полностью закрыты, но при этом бицепс бедра должен быть открыт.

Гольфы белого цвета из плотной ткани должны доходить строго до нижнего края коленного сустава.

Кроссовки белого цвета - высота подошвы (каблука) не выше 3 см.

Из украшений допускаются только серьги и браслеты.

Каждый участник старше 18 лет (спортсмен) оплачивает целевой (стартовый) взнос в размере 2000 руб. За участие в дополнительной категории взнос в размере 1300 рублей за каждую категорию.

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

Судьи и руководители региональных федераций, от оплаты стартовых взносов освобождены.

Участники и судьи соревнований от Республики Коми обязаны быть членами Федерации бодибилдинга Республики Коми, оплатив своевременно вступительный взнос в размере 1500 руб. или продлив членство, оплатив 1200 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 2026 года. Т.е. новичок это тот, кто впервые начал выступать под эгидой ФББР в 2026 году. В 2027 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 до 25 марта 2026 года (образец заявки см. ниже).

Судьям, желающим принять участие в соревнованиях, необходимо подать предварительную заявку секретарю на e-mail: bazhukova.asya@yandex.ru до 25 марта 2026 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, раздел Календарь соревнований. Справки по телефону: +7-953-149-98-09 или по e-mail: info@fbbr.org.

Запись на нанесение профессионального грима непосредственно перед соревнованиями осуществляется командой гримёров GLAMGO по телефону +79125670074 Галина. Стоимость грима 2 слоя: женщины – 5200 руб., мужчины – 5500 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 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 эстетический», «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.

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 мероприятий» (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 Н**

ОБРАЗЕЦ ЗАЯВКИ

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ
в Открытый чемпионат Республики Коми по бодибилдингу 28 марта 2026 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

28.03.2026	9:00	Начало регистрации детского фитнеса
	10:00	Торжественное открытие
		АРТИСТИЧЕСКИЙ ФИТНЕС:
		- Фитнес девочки до 9 лет 1 раунд
		- Фитнес девочки 10-12 лет 1 раунд
		- Фитнес девочки 13-15 лет 1 раунд
		АКРОБАТИЧЕСКИЙ ФИТНЕС:
		- Фитнес девочки 6-7 лет 1 раунд
		- Фитнес девочки 8-9 лет 1 раунд
		- Фитнес девочки 10-12 лет 1 раунд
		- Фитнес девочки 13-15 лет 1 раунд
		- Фитнес мальчики до 8 лет 1 раунд
		- Фитнес мальчики 9-12 лет 1 раунд
		- Фитнес мальчики 13-15 лет 1 раунд
		АРТИСТИЧЕСКИЙ ФИТНЕС:
		- Фитнес девочки до 9 лет 2 раунд
		- Фитнес девочки 10-12 лет 2 раунд
		- Фитнес девочки 13-15 лет 2 раунд
		АКРОБАТИЧЕСКИЙ ФИТНЕС:
		- Фитнес девочки 6-7 лет 2 раунд
		- Фитнес девочки 8-9 лет 2 раунд
		- Фитнес девочки 10-12 лет 2 раунд
		- Фитнес девочки 13-15 лет 2 раунд
		- Фитнес мальчики до 8 лет 2 раунд
		- Фитнес мальчики 9-12 лет 2 раунд
		- Фитнес мальчики 13-15 лет 2 раунд
		Награждение детского фитнеса
		АРТИСТИЧЕСКИЙ ФИТНЕС:
		- Фитнес девочки до 9 лет
		- Фитнес девочки 10-12 лет
		- Фитнес девочки 13-15 лет
		АКРОБАТИЧЕСКИЙ ФИТНЕС:
		- Фитнес девочки 6-7 лет
		- Фитнес девочки 8-9 лет
		- Фитнес девочки 10-12 лет
		- Фитнес девочки 13-15 лет
		- Фитнес мальчики до 8 лет
		- Фитнес мальчики 9-12 лет
		- Фитнес мальчики 13-15 лет
		Фитнес группы (от 3 до 7 участников) мальчики, девочки
	14:00	Регистрация на Кубок Республики Коми по бодибилдингу

	16:00	Торжественное открытие.
	1	ФИТНЕС ЭСТЕТИЧЕСКИЙ ДЕБЮТ абсолютная категория
	2	БОДИБИЛДИНГ Юниоры, абсолютная категория 1-2 раунд
	3	ФИТНЕС СТИЛЬ женщины, абсолютная категория
	4	БОДИФИТНЕС Женщины абсолютная категория
	5	ФИТНЕС ЭСТЕТИЧЕСКИЙ МАСТЕРА-женщины 35+ абсолютная категория
	<u>НАГРАЖДЕНИЕ</u>	
		ФИТНЕС ЭСТЕТИЧЕСКИЙ: ДЕБЮТ абсолютная категория
		БОДИБИЛДИНГ: Юниоры, абсолютная категория
		БОДИФИТНЕС: Женщины абсолютная категория
	6	ПЛЯЖНЫЙ БОДИБИЛДИНГ МУЖЧИНЫ абсолютная категория
	7	ФИТ-МОДЕЛЬ ЖЕНЩИНЫ абсолютная категория 1 раунд
	8	БОДИБИЛДИНГ МУЖЧИНЫ (мастера) 40+ абсолютная категория
	9	КЛАССИЧЕСКИЙ БОДИБИЛДИНГ (АБСОЛЮТНОЕ ПЕРВЕНСТВО) МУЖЧИНЫ 1-2 раунд
	10	ФИТ-МОДЕЛЬ ЖЕНЩИНЫ абсолютная категория 2 раунд
	11	ВЕЛНЕС-ФИТНЕС ЖЕНЩИНЫ абсолютная категория
	12	АТЛЕТИК МУЖЧИНЫ 1-2 раунд
	<u>НАГРАЖДЕНИЕ</u>	
		ПЛЯЖНЫЙ БОДИБИЛДИНГ МУЖЧИНЫ абсолютная категория
		ФИТ-МОДЕЛЬ ЖЕНЩИНЫ абсолютная категория
		БОДИБИЛДИНГ МУЖЧИНЫ (мастера) 40+ абсолютная категория
		КЛАССИЧЕСКИЙ БОДИБИЛДИНГ (АБСОЛЮТНОЕ ПЕРВЕНСТВО) МУЖЧИНЫ
		ФИТ-МОДЕЛЬ ЖЕНЩИНЫ абсолютная категория
		ВЕЛНЕС-ФИТНЕС ЖЕНЩИНЫ абсолютная категория
		АТЛЕТИК МУЖЧИНЫ
	13	ФИТНЕС ЭСТЕТИЧЕСКИЙ: ЖЕНЩИНЫ до 166 см
	14	ФИТНЕС ЭСТЕТИЧЕСКИЙ: ЖЕНЩИНЫ свыше 166 см
	15	БОДИБИЛДИНГ МУЖЧИНЫ до 80 кг
	16	БОДИБИЛДИНГ МУЖЧИНЫ до 90 кг
	17	БОДИБИЛДИНГ МУЖЧИНЫ свыше 90 кг
	<u>НАГРАЖДЕНИЕ</u>	
		ФИТНЕС ЭСТЕТИЧЕСКИЙ: ЖЕНЩИНЫ до 166 см
		ФИТНЕС ЭСТЕТИЧЕСКИЙ: ЖЕНЩИНЫ свыше 166 см
		БОДИБИЛДИНГ МУЖЧИНЫ до 80 кг
		БОДИБИЛДИНГ МУЖЧИНЫ до 90 кг
		БОДИБИЛДИНГ МУЖЧИНЫ свыше 90 кг
	Абсолютное первенство бодибилдинг	
	Абсолютное первенство эстетический фитнес	
	ОБЩЕЕ ФОТО	

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

Приложение 2

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 также 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)

«____» _____ 2026 г.