|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **«Утверждаю»**Президент Федерациибодибилдинга Санкт-Петербурга\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вишневский А.В.«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г.  |  |  **Титульный спонсор** |

###  Положение

Межрегионального Чемпионата Северо-Западного Федерального Округа

по бодибилдингу и фитнесу (30й Кубок Санкт-Петербурга и ЛО)

и Турнира «Северная Пальмира»

05 - 08 апреля 2018г.

1. **Цели и задачи**

Соревнования проводятся с целью популяризации и развития бодибилдинга и фитнеса, как наиболее эффективных средств оздоровления населения, повышения мастерства участников, выявления лучших спортсменов для комплектования сборной команды Санкт-Петербурга и ЛО для участия в Кубке России в г. Санкт-Петербурге, 27-30 апреля 2018г.

1. **Сроки, место и порядок проведения**

Соревнования проводятся **06-08 апреля 2018 года** в Петербургском Спортивно-Концертном Комплексе (ПСКК) по адресу: пр.Юрия Гагарина, 8 (метро «Парк Победы»).

 **05.04.2018 (четверг) 1100 – 2100 (Арена ПСКК)**

 Мандатная комиссия (взвешивание, измерение роста и оплата взносов – по Расписанию).

 **06.04.2018 (пятница) 1000 – 2100 (Арена ПСКК)**

 **0900** Инструктаж судей

 **1000** Фитнес - девочки (до 9, до 13 лет), мальчики (до 13 лет), юниорки (абс.кат)

 Бодибилдинг – юноши (абс.категория)

 Бодибилдинг – юниоры (75, +75 и абс. первенство)

 – ветераны (40-49 лет: 90, +90кг; ст.50 лет – абс.кат;

 ст.60 лет – абс.кат. и абс.первенство среди всех категорий ветеранов)

 Фитнес-бикини – юниорки (абс.категория); «мастера» (старше 35 лет) - абс.категория

 – женщины (160см, 163см, 166см, 169см, 172см, +172см)

  **07.04.2018 (суббота) 1000 – 2100 (Арена ПСКК)**

 **0900** Инструктаж судей.

 **1000** Бодифитнес – женщины (163см, 168см, +168см)

 Велнес-фитнес - женщины - абс.категория (конкурс)

Классический бодибилдинг – мужчины (175см, 180см, +180см)

 Бодибилдинг - мужчины (70, 75, 80, 85, 90, 95, 100, +100кг)

 **08.04.2018 (воскресенье) 1000 – 2100 (Арена ПСКК)**

 **0900** Инструктаж судей

 **1000** Атлетический пляжный бодибилдинг (muscular physique) - конкурс

 Фит-модель(женщины) – конкурс (отбор 15ти)

 Пляжный бодибилдинг – юниоры (абс.категория), ветераны (абс.категория)

 – мужчины (174см, 178см, +178см)

**1400 Торжественное открытие. Турнир «Северная Пальмира»**

 Фит-модель(женщины) – конкурс (среди 15ти участниц)

Пляжный бодибилдинг (мужчины) – абсолютное первенство среди призеров всех ростовых категорий (174см, 178см, +178см)

Фитнес (женщины) – абсолютная категория

Фитнес (мужчины) – абсолютная категория

Классический бодибилдинг (мужчины) – абсолютное первенство среди призеров всех ростовых категорий (175см, 180см, +180см)

Бодифитнес (женщины) – абсолютное первенство среди призерок всех ростовых категорий (163см, 168см, +168см)

**– 2 –**

Классический бодибилдинг – женщины - абс.категория

Фитнес-бикини (женщины) – абсолютное первенство среди призерок всех ростовых категорий (160см, 163см, 166см, 169см, 172см, +172см)

Бодибилдинг (мужчины) – абсолютное первенство среди призеров всех весовых категорий (70кг, 75кг, 80кг, 85кг, 90кг, 95кг, 100кг, +100кг).

 **3. Руководство соревнованиями**

Общее руководство подготовкой к соревнованиям осуществляет оргкомитет при поддержке Федерации бодибилдинга Санкт-Петербурга (ФББ СПб). Непосредственное руководство соревнованиями возлагается на судейскую коллегию ФББ СПб.

**Главный судья**  - судья 1 кат., м/к ВИШНЕВСКИЙ А.В.

**Пред.судейской коллегии** - судья 1 кат. ВЫСОКОВ А.Л.

**Главный секретарь** - судья в/к Михайлова Н.В.

**Зам.гл.секретаря**  - судья в/к САФРОНОВ В.А., судья в/к ТЕНИШЕВ В.Ш.

**Судья-комментатор** - судья в/к, м/к Назаренко А.Ю.

**4. Участники соревнований**

К соревнованиям допускаются спортсмены восьми возрастных групп: девочки до 9 лет, девочки и мальчики до 13 лет, юноши до 18 лет, юниоры и юниорки до 23 лет, взрослые – старше 23 лет, ветераны/мастера (женщины) – старше 35 лет и ветераны/мастера (мужчины) – старше 40 лет, старше 50 лет и старше 60 лет. **Возраст определяется по году рождения. (юниор – родившийся в период 1995-2000гг).**

**В бодибилдинге** Юноши соревнуются в абсолютной категории; юниоры соревнуются в категориях 75, +75 кг и в абсолютном первенстве; ВЕТЕРАНЫ соревнуются в возрастных категориях 40-49 лет: 90кг, +90кг; старше 50 лет и старше 60 лет в абсолютных категориях и в абсолютном первенстве среди этих возрастных категорий; Мужчины - 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100, +100 кг и в абсолютном первенстве.

**В классическом бодибилдинге** ЖЕНЩИНЫ соревнуются в абсолютной категории, МУЖЧИНЫ соревнуются в категориях 175см, 180см, +180см и в абсолютном первенстве.

**В фитнесе** ДЕВОЧКИ до 9 и до 13 лет, МАЛЬЧИКИ до 13 лет, юниорки, женщины и мужчины соревнуются в абсолютных категориях.

**В бодифитнесе** женщины соревнуются в категориях: 163см, 168, +168см и в абсолютном перв.

**В фитнес-бикини** ЮНИОРКИ и МАСТЕРА соревнуются в абсолютной категории, женщины соревнуются в категориях: 160см, 163см, 166см, 169см, 172см, +172см и в абсолютном первенстве.

**В пляжном бодибилдинге** ЮНИОРЫ и МАСТЕРА соревнуются в абсолютной категории, МУЖЧИНЫ соревнуются в категориях: 174см, 178см, +178см и в абсолютном пер-ве.

Спортсмены соревнуются в 44 категориях и в 7 абсолютных первенствах.

**ФИТ-МОДЕЛЬ, Велнес-фитнес** среди женщин и **Атлетический пляжный бодибилдинг (muscular physique)** среди мужчин - конкурсные категории без очков в командный зачет.

Участие возможно **ТОЛЬКО** в одной номинации!

ЮНОШИ, ЮНИОРЫ и юниорки могут выступать в старших возрастных группах, если они заняли I-III места в своей возрастной группе, **исключения**: пляжный бодибилдинг – юниоры - I-VI место, фитнес-бикини-юниорки - I-Xместо. Спортсменам МУЖЧИНАМ и ЮНИОРАМ в бодибилдинге, занявшим в течение предыдущего соревновательного года призовые места на Кубке и/или чемпионате Санкт-Петербурга, при взвешивании на данных соревнованиях дается провес: 1 место-3 кг, 2 место-2 кг, 3 место-1 кг, а МУЖЧИНАМ в классическом бодибилдинге и ЮНОШАМ соответственно: 1,5 кг, 1,0 кг и 0,5 кг. Спортсменам-призерам юношеских и юниорских категорий, перешедшим в другую возрастную категорию, дается 50% от нормы провеса, при точной фиксации веса на взвешивании, при существующей разнице в весовых категориях мужчин и юношей/юниоров.

Судьи на инструктаже и жеребьевке должны предоставить Судейскую квалификационную книжку с обязательным посещением судейского семинара, который состоится 10.03.2018 в 13.00 КЗ «Екатерининский» гостиницы «Россия» (м.Парк Победы, пл.Чернышевского. 11).

**5. Заявки на участие**

Предварительные заявки на участие в соревновании присылаются на электронную почту **fbbspb@fbfr.ru до 30 марта 2018 года**. Окончательную заявку (образец ниже), заверенную врачом, организации предоставляют на мандатной комиссии 05 апреля (на

**– 3 –**

фирменном бланке организации, с печатью и подписью руководителя организации или лица, его замещающего, с указанием Ф.И.О, должности и контактного телефона официальных представителей организации, уполномоченных представлять команду на данном соревновании):

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Ф.И.О****(полностью)** | **Дата рождения****(полностью)** | **Разряд, звание** | **Номинация/Категория****(вес, рост)****(полностью)** | **Мед.допуск** |
| 1. |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |

Решение о допуске для участия в соревновании принимает мандатная комиссия.

Участники соревнований должны иметь паспорт, качественную фонограмму выступления на флэш-носителе, **и медицинскую справку для выступающих в личном зачете (ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ, иначе допуска к соревнованиям НЕ БУДЕТ)**. Согласно приказа Минспорта РФ №227 от 17.03.2015, каждый участник соревнований должен иметь квалификационную книжку спортсмена для оформления спортивных разрядов. Для оформления книжки иметь с собой фото 3х4.

 Судьи обязаны представить документ о судейской квалификации.

К участию в соревнованиях допускаются команды, члены атлетических клубов и спортсмены, занимающиеся самостоятельно, при обязательном членстве в ФББ СПб. Стать членом ФББ СПб (старше 16 лет) можно на взвешивании, имея при себе фото 3х4, заплатив **500** руб., и получив членский билет со значком. Продление членства – **300** руб. Иногородние спортсмены должны быть действующими членами ФББР. Каждый участник соревнований (старше 16 лет) на взвешивании делает стартовый взнос **1500** руб.

**6. Порядок определения победителей и награждение**

Победители в соревнованиях определяются, согласно правилам, по наименьшей итоговой сумме мест, набранной в I и II раундах. При равной итоговой сумме мест преимущество получает спортсмен, имеющий лучшие оценки в раунде «Тело» (I раунд).

Команда-победительница определяется по наибольшей сумме очков, полученных **пятью** лучшими спортсменами каждой команды (1 место - 16 очков, 2 место - 12 очков, 3 место - 9 очков, 4 место - 7 очков, 5 место - 6 очков, **....** 10 место - 1 очко). Очки, данные команде девушками и юношами оцениваются 50%, а юниорами, юниорками, ветеранами, участниками категорий «фитнес-бикини», «пляжный бодибилдинг» - 75% от их набранной суммы очков. Чемпионы в абсолютных первенствах получают дополнительно к своей сумме очков в командный зачет по 2 очка.

Команды, занявшие 1, 2 и 3 места, награждаются **кубками и грамотами**.

Участники, занявшие 1, 2, 3 места награждаются **дипломами, медалями и кубками.** На турнире «Северная пальмира» планируется призовой фонд. Спортсмену, добившемуся за прошедший сезон наибольшего прогресса, вручается приз президента ФББР **«Приз Прогресса»**. Во всех взрослых категориях, кроме фитнес-категории учреждается кубок за «Лучшую произвольную программу».

**Каждому участнику будет выдан браслет, который является пропуском на место проведения соревнования.**

***Сборная команда Санкт-Петербурга формируется ТОЛЬКО по результатам кубка/чемпионата Санкт-Петербурга-2018 по решению тренерского совета ФББ СПб. Список сборной будет опубликован на сайте*** [***www.fbfr.ru***](http://www.fbfr.ru) ***25.04.2018.*** *Допуск на участие в Кубке России проводится по критериям: юноши, девушки – не ниже II разряда; юниоры, юниорки и взрослые категории – не ниже I разряда.*

***Дополнительное участие в кубке/чемпионате России разрешается (за свой счет) ТОЛЬКО финалистам (по 6 место) своих категорий кубка/чемпионата СПб, кроме фитнес-бикини (женщины) и пляжный бодибилдинг (мужчины) – допускаются занявшие по 12 место включительно. Никакие другие заявки НЕ ПРИНИМАЮТСЯ!!!***

***Предварительные заявки на участие в кубках/чемпионатах России, Европы и мира отправлять главному тренеру сборных команд СПб Ершову Павлу pavelspbblider@yandex.ru.***

**– 4 –**

|  |  |
| --- | --- |
| с 11-00**81dashboard**до 12-00 | 1. Фитнес - **девочки, мальчики**  **(без просмотра)**2. Бодибилдинг - **юноши,** 3. Фитнес - **юниорки (без просмотра)**4. Бодибилдинг - **юниоры, 75кг** 5. Бодибилдинг - **юниоры, +75кг**  |
| с 12-00**81dashboard**до 12-30 | 6. Бодибилдинг - **мужч.-мастера 40-49л 90кг (без просмотра)**7. Бодибилдинг - **мужч.-мастера 40-49л +90кг (без просмотра)**8. Бодибилдинг - **мужч.-мастера ст.50л (без просмотра)**9. Бодибилдинг - **мужч.-мастера ст.60л (без просмотра)** |
| с 12-30**81dashboard**до 13-00 | 10. Классический бодибилдинг - **женщины** 11. Фитнес - **женщины** 12. Фитнес - **мужчины** 13. Бодифитнес - **женщины, 163см** 14.Бодифитнес - **женщины, 168см** 15. Бодифитнес - **женщины, +168см**  |
| с 13-30**81dashboard**до 15-00 | 16. Бодибилдинг - **мужчины, 70кг**17 Бодибилдинг - **мужчины, 75кг**18. Бодибилдинг - **мужчины, 80кг**19. Бодибилдинг - **мужчины, 85кг**20. Бодибилдинг - **мужчины, 90кг** 21. Бодибилдинг - **мужчины, 95кг**22. Бодибилдинг - **мужчины, 100кг** 23. Бодибилдинг - **мужчины, +100кг** |
| с 15-00**81dashboard**до 16-00 | 24. Кл.б/б 175см - **мужч.**25. Кл.б/б 180см - **мужч.**26. Кл.б/б +180см - **мужч.** 27. Атлетический бодибилдинг |
| с 16-00**81dashboard**до 18-00 | 28. Пляжный ББ - юниоры29. Пляжный ББ - мастера30. Пляжный ББ - мужчины **174см** 31. Пляжный ББ - мужчины **178см** 32. Пляжный ББ - мужчины +**178см**  |
| с 18-00**81dashboard**до 21-00 | 33. Фит-модель34. Велнес-фитнес35. Фитнес-бикини - **юниорки**36.Фитнес-бикини - **мастера**37. Фитнес-бикини - **женщ., 160см**38. Фитнес-бикини - **женщ., 163см**39.Фитнес-бикини - **женщ., 166см**40. Фитнес-бикини - **женщ., 169см**41. Фитнес-бикини - **женщ., 172см**42. Фитнес-бикини - **женщ., +172см** |

**РАСПИСАНИЕ РЕГИСТРАЦИИ 05.04.2018**

**ВСЕМ СПОРТСМЕНАМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ИМЕТЬ НА РЕГИСТРАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОСТЮМ!**

**– 5 –**

|  |
| --- |
| **Программа****Чемпионата Северо-Западного ФО по бодибилдингу и фитнесу** |
| **05.04****1100 --- 2100** | Мандатная комиссия (взвешивание, измерение роста и оплата взносов – по расписанию). Участники получат свои номерки без жеребьевки по порядку регистрации в категории. Спортсмен, опоздавший на регистрацию в свою категорию, будет зарегистрирован по окончанию аккредитации последней номинации. |
| **06.04** | 0900 | Инструктаж судей. Формирование судейских бригад |
| **пятница** | **С 1000 до 2100** | 1. Фитнес - **мальчики, абс.кат. (I раунд)**
2. Фитнес - **девочки, до 9 лет (I раунд)**
3. Фитнес - **девочки, до 13 лет (I раунд)**
4. Фитнес - **мальчики, абс.кат. (II раунд)**
5. Фитнес - **девочки, до 9 лет (II раунд)**
6. Фитнес - **девочки, до 13 лет (II раунд)**
7. Награждение - **фитнес- мальчики, абс.кат.**
8. Награждение - **фитнес-девочки до 9 лет**

9. Награждение - **фитнес-девочки до 13 лет**10. Фитнес - **юн-ки, абс.кат. (I раунд)**11. Бодибилдинг - **юноши, абс.кат.**12. Фитнес - **юн-ки, абс.кат. (II раунд)** 13. Награждение - **б/б юноши, абс.кат.**14. Награждение - **фитнес-юр-ки, абс. кат.**15. Бодибилдинг - **юниоры, 75кг**16.Бодибилдинг - **юниоры, +75кг**17. Награждение - **б/б юниоры, 75кг**18. Награждение - **б/б юниоры, +75кг**19.Бодибилдинг - **ю-ры, абс.перв.** + **награжд.**20. Бодибилдинг - **муж.-мастера, 40-49л 90кг**21. Бодибилдинг - **муж.-мастера, 40-49л +90кг**22.Бодибилдинг - **муж.-мастера, 50-59лет абс.к** | 23.Бодибилдинг - **муж.-мастера, стар.60л абс.к**24. Награждение - **мужч.-мастера, 40-49л 90кг**25. Награждение - **мужч.-мастера, 40-49л +90кг**26.Награждение - **мужч.-мастера, 50-59л абс.кат.**27.Награждение - **мужч.-мастера, 60 лет абс.кат.**28. Бодибилдинг- **мужч.-маст.,абс.перв.**+ **нагр.**29. Фитнес-бикини - **юниорки, абс.кат.** 30. Фитнес-бикини - **мастера, абс.кат.**31.Награждение- **фитнес-бикини, юниорки**32. Награждение- **фитнес-бикини, мастера**33. Фитнес-бикини - **женщины, 160см**34. Фитнес-бикини - **женщины, 163см**35. Фитнес-бикини - **женщины, 166см**36. Награждение - **фитнес-бикини, 160cм**37. Награждение - **фитнес-бикини, 163см**38. Награждение - **фитнес-бикини, 166см**39.Фитнес-бикини - **женщины, 169см**40.Фитнес-бикини - **женщины, 172см**41.Фитнес-бикини - **женщины, +172см**42. Награждение - **фитнес-бикини, 169см**43. Награждение - **фитнес-бикини, 172см**44. Награждение - **фитнес-бикини, +172см** |
| **07.04** | 0900 | Инструктаж судей. Формирование судейских бригад |
| **суббота** | **С 1000 до 2100** | 1. Бодифитнес - **женщины, 163см**2. Бодифитнес - **женщины, 168см** 3. Бодифитнес - **женщины, +168см**4.Награждение - **бодифитнес - жен., 163см**5. Награждение - **бодифитнес - жен., 168см**6. Награждение - **бодифитнес - жен., +168см**7.Велнес-фитнес **- женщ., абс.кат.**8. Классич.б/б. - **мужчины, 175см (I раунд)**9. Классич.б/б. - **мужчины, 180см (I раунд)**10. Классич.б/б. - **мужчины , +180см (I раунд)**11. Награждение - **велнес-женщ., абс. кат.**12. Классич.б/б. - **мужчины, 175см (II раунд)**13. Классич.б/б. - **мужчины, 180см (II раунд)** 14. Классич.б/б. - **мужчины ,+180см (II раунд)**15. Награждение - **классич. б/б-муж., 175см**16. Награждение - **классич. б/б-муж., 180см**17. Награждение - **классич. б/б-муж., + 180см**18. Бодибилдинг - **мужчины, 70кг (I раунд)**19. Бодибилдинг - **мужчины, 75кг (I раунд)**20. Бодибилдинг - **мужчины, 80кг (I раунд)**21. Бодибилдинг - **мужчины, 85кг (I раунд)**22. Бодибилдинг - **мужчины, 70кг (II раунд)** | 23. Бодибилдинг - **мужчины, 75кг (II раунд)**24. Бодибилдинг - **мужчины, 80кг (II раунд)**25. Бодибилдинг - **мужчины, 85кг (II раунд)**26. Награждение - **б/б мужчины, 70кг**27. Награждение - **б/б мужчины, 75кг**28. Награждение - **б/б мужчины, 80кг**29. Награждение - **б/б мужчины, 85кг**30. Бодибилдинг - **мужчины, 90кг (I раунд)**31. Бодибилдинг - **мужчины, 95кг (I раунд)**32. Бодибилдинг - **мужчины, 100кг (I раунд)**33. Бодибилдинг - **мужчины, +100кг (I раунд)**34. 35. 36. Бодибилдинг - **мужчины, 90кг (II раунд)**37. Бодибилдинг - **мужчины, 95кг (II раунд)**38. Бодибилдинг - **мужчины, 100кг (II раунд)**39. Бодибилдинг - **мужчины, +100кг (II раунд)**40. Награждение - **б/б мужчины, 90кг**41. Награждение - **б/б мужчины, 95кг**42. Награждение - **б/б мужчины, 100кг**43. Награждение - **б/б мужчины, +100кг** |
| **08.04** | 0900 | Инструктаж судей. Формирование судейских бригад |
| **воскресенье** | **С 1000 до 2100** | 1. Атлетический б/б - **муж., абс.кат.** 2. Фит-модель - **женщ., абс.кат. (отбор 15ти)**3. Награждение - **атлет.б/б, абс.кат.**4. Пляж.б/б - **юниоры, абс.кат.**5. Пляж.б/б - **мастера, абс.кат.**6. Награждение - **пляж.б/б-юн-ры, абс. кат.**7. Награждение - **пляж.б/б-мастера, абс. кат.**8. Пляж.б/б - **муж., 174см**9. Пляж.б/б - **муж., 178см**10. Пляж.б/б - **муж., +178см**11. Награждение - **пляж.б/б 174см**12. Награждение - **пляж.б/б 178см**13. Награждение - **пляж.б/б +178см****1400 Торжественное открытие**.  | **Турнир «Северная Пальмира»**14. Фит-модель - **женщ., абс.кат. (I раунд)**15. Пляж.б/б - **муж., абс.первенство**16. Фитнес - **женщины, абс.кат. (I раунд)**17. Фитнес - **мужчины, абс.кат. (I раунд)**18. Фит-модель - **женщ., абс.кат. (II раунд)**19. Классич.б/б. - **муж., абс. первенство** 20. Фитнес - **женщины, абс.кат. (II раунд)**21. Фитнес - **мужчины, абс. кат. (II раунд)**22. Бодифитнес - **жен., абс. первенство**23. Классич.б/б - **женщины, абс.кат.**24. Фитнес-бикини- **абс. первенство**25. Бодибилдинг - **муж., абс. первенство**26. **Награждение команд**27. **Награждение всех абс.первенств** |

Внимание! В расписании Мероприятия возможны изменения.

**– 6 –**

**КОНФЕРЕНЦИЯ ФББ СПб. СУДЕЙСКИЙ СЕМИНАР.**

Место проведения: **гостиница «Россия»:** Санкт-Петербург, пл. Чернышевского, 11.

КЗ «Екатерининский»

Дата и время проведения: **10 марта 2018г в 13.00.**

**Приложение 1. Правила по новым номинациям**

**Велнес-фитнес среди женщин:**

Соревнования проводятся в одной абсолютной категории среди женщин спортивного телосложения, которые занимаются спортом и соблюдают диету. Во внимание также принимаются детали внешнего вида: привлекательность лица, макияж, прическа, тонус кожи, а также общая презентабельность.

**Соревнования состоят из 2 раундов:**

**1й раунд - «Отбор 15-ти участниц».**

- Участницы приглашаются на сцену по порядку номеров и выстраиваются в одну линию. В зависимости от численности, состав будет разделен на две группы и расположен на сцене так, что одна группа слева сцены; другая группа справа сцены. Центральная часть сцены останется открытой для сравнения.

- Участницы приглашаются группами по порядку номеров (не более 6ти человек одновременно) в центр сцены и, по команде ведущего, принимают 4 обязательных положения: лицом к судьям – левым боком - спиной к судьям – правым боком - лицом к судьям. Одна из рук должна находиться на бедре, а одна из ног должна быть слегка отставлена в сторону (при позах спиной и лицом к судьям).

- Судьи сдают свои индивидуальные листки с отобранными 15 участницами, которые продолжат свое участие в соревновании.

**Соревновательный костюм:**

- Участницы соревнуются в раздельных бикини-купальниках. Стиль, цветовая гамма, материал, орнамент купальника, как и стиль и цвет туфель – на усмотрение участниц. Низ купальника должен быть V-образной формы, закрывающей как минимум 1/3 ягодичной области и фронтальной зоны, не допускаются стринги и танго. За несоответствие правилам, участница снимается с соревнований.

- Участницы выходят на высоких каблуках, высотой не более 12см, толщина подошвы не более 1см, платформа строго запрещена.

- Ювелирные украшения запрещены, кроме обручального кольца, сережек и браслета

- Запрещаются непристойные движения и жесты, жевание жвачки и распивание какой-либо жидкости.

**2й раунд – «Презентация» и «Сравнения».**

- Участницы по одной выходят на середину сцены в порядке стартовых номеров и представляют дефиле длительностью не более 45 секунд, становясь после этого в одну линию у задника сцены или разделившись на 2 части, с левой и правой стороны сцены, чтобы центр был открыт для сравнений.

- Участницы приглашаются группами по порядку номеров (не более 5ти человек одновременно) в центр сцены и, по команде ведущего, принимают 4 обязательных положения: лицом к судьям – левым боком - спиной к судьям – правым боком - лицом к судьям. Одна из рук должна находиться на бедре, а одна из ног должна быть слегка отставлена в сторону (при позах спиной и лицом к судьям).

- Судьи представляют свои индивидуальные предложения для первого сравнения первой пятерки Главному судье. На их основе Главный судья сформирует первый вызов-сравнение. Количество спортсменов для сравнения будет определено Главным судьей, но не менее трех и не более восьми спортсменов за один раз. Затем последуют предложения для второго и третьего сравнения спортсменов. Все сравнения будут выполняться в центре сцены.

- После завершения последнего сравнения все спортсмены будут снова выстроены в одну линию по порядку номеров. Судьи сдают свои оценки.

3. Судьи оценивают пропорции, сбалансированность, симметричность, мышечный тонус, тон кожи, отсутствие целлюлита, красоту, женственность, изящество и умение себя подать.

Судьи должны понимать, что это не бодифитнес и не женский классический бодибилдинг (не должно быть: сепарации, излишней сухости или плотности и мышечности, за которые баллы снижаются). В отличии от фитнес-бикини – фигура более объемная, без увеличения широчайших мышц.

**Изменения в росто/весовых критериях в классическом бодибилдинге с 01 января 2018г:**

**до и включительно 168см**

 максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 0кг)

 например: спортсмен ростом 167см может весить максимально 67кг

**до и включительно 171см**

 максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 2кг)

 например: спортсмен ростом 170см может весить максимально 72кг

**до и включительно 175см**

 максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 4кг)

 например: спортсмен ростом 175см может весить максимально 79кг

**до и включительно 180см**

 максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 7кг)

 например: спортсмен ростом 180см может весить максимально 87кг.

**свыше 180см**

 максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 9г)

 например: спортсмен ростом 190см может весить максимально 99кг.

- 4a. Спортсмены ростом свыше 190 см и до 198 см включительно будут использоваться следующие

 критерии:

 максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 11кг)

 например: спортсмен ростом 191см может весить максимально 102кг.

- 4b. Спортсмены ростом свыше 198 см будут использоваться следующие критерии:

 максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 13кг)

**– 7 –**

например: спортсмен ростом 199см может весить максимально 112кг.

**Для юниоров действуют следующие критерии:**

**до и включительно 168см**

 максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 0кг)

 например: спортсмен ростом 167см может весить максимально 67кг

**до и включительно 171см**

 максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 1кг)

 например: спортсмен ростом 170см может весить максимально 71кг

**до и включительно 175см**

 максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 2кг)

 например: спортсмен ростом 175см может весить максимально 77кг

**до и включительно 180см**

 максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 3кг)

 например: спортсмен ростом 180см может весить максимально 83кг.

**свыше 180см**

 максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 4кг)

 например: спортсмен ростом 190см может весить максимально 94кг.

- 4a. Спортсмены ростом свыше 190 см и до 198 см включительно будут использоваться следующие

 критерии:

 максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 4,5кг)

 например: спортсмен ростом 191см может весить максимально 95,5кг.

- 4b. Спортсмены ростом свыше 198 см будут использоваться следующие критерии:

 максимальный вес (в кг) = рост (в см) – 100 (+ 5кг)

 например: спортсмен ростом 199см может весить максимально 104кг.

**Примечание.** Если спортсмен не сможет соответствовать весовым\ростовым критериям, то он дисквалифицируется либо принимает участие в категории бодибилдинг.



**Приложение 2.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Карточка участникаЧемпионата Северо-запада Россиипо бодибилдингу и фитнесуг.Санкт-Петербург 05-08.04.2017г. |   |  | Карточка участникаЧемпионата Северо-запада Россиипо бодибилдингу и фитнесуг.Санкт-Петербург 05-08.04.2017г. |    |
| Фамилия Имя, отчествоСпорт.зв. по б/б и фитнесу (№, дата уд.)Вес соревновательн. Вес в межсезонье Рост Регион, город, клуб Дата рожд. (Д/М/Г) Место работы, учебы Профессия Тренер Телефон мобильныйДанные росс.пасп. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | Фамилия Имя, отчествоСпорт.зв. по б/б и фитнесу (№, дата уд.)Вес соревновательн. Вес в межсезонье Рост Регион, город, клуб Дата рожд. (Д/М/Г) Место работы, учебы Профессия Тренер Телефон мобильныйДанные росс.пасп. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **(заполняется при оформлении чл.билета)****РФСОО ФББ Санкт-Петербурга****Заявление**От (Ф.И.О.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Адрес, контактный телефон:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Прошу принять меня в члены региональной спортивной общественной организации «Федерация бодибилдинга Санкт-Петербурга». С Уставом и правилами ознакомлен.Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | **заполняется при оформлении чл.билета)****РФСОО ФББ Санкт-Петербурга****Заявление**От (Ф.И.О.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Адрес, контактный телефон:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Прошу принять меня в члены региональной спортивной общественной организации «Федерация бодибилдинга Санкт-Петербурга». С Уставом и правилами ознакомлен.Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |