|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«УТВЕРЖДАЮ»**  **Руководителю Департамента спорта города Москвы**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Кондаранцев**  **«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г.** |  | **«УТВЕРЖДАЮ»**  **Генеральный директор**  **АНО «СОК»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Хухорев**  **«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г.** |
| **«УТВЕРЖДАЮ»**  **Президент РОО «Федерация**  **Мас-рестлинга города Москвы»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.А. Васильев**  **«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г.** |  | **УТВЕРЖДАЮ»**  **Президент Региональной физкультурно-спортивной общественной организации «Ассоциация силовых видов**  **спорта»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.В. Клоков**  **«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г.** |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о спортивно-зрелищном открытом московском конкурсе «Фитнес-модель 2019»**

**и соревнованиям по армреслингу, боб-старту, жиму штанги и подтягиваниям.**

**10 августа 2019г.**

**г. Москва,** **Площадь Ленина, ЛУЖНИКИ**

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Спортивно-зрелищный открытый московский конкурс «Фитнес-модель 2019» проводится с целью популяризации и развития вида спорта «Бодибилдинг» и его дисциплин: пляжный бодибилдинг и фитнес-бикини;

Соревнования по армреслингу, боб-старту, жиму штанги и подтягиваниям проводится с целью популяризации и развития бодибилдинга и фитнеса, как пропаганды здорового образа жизни и наиболее эффективных средств оздоровления населения, привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом, выявления лучших спортсменов и укрепления дружественных связей между спортивными федерациями.

**2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Спортивно-зрелищный открытый московский конкурс «Фитнес-модель 2019» (далее «КОНКУРС») и Соревнования по армреслингу, боб-старту, жиму штанги и приседаниям (далее «ТУРНИР») проводятся в г. Москве 10 августа 2019 года.

КОНКУРС и ТУРНИР проходят с 10:00 до 17:00

Регистрация участников КОНКУРСА состоится в 10:00.

Начало КОНКУРСА - в 13:00.

Регистрация участников ТУРНИРА состоится в 13:00.

Начало ТУРНИРА – 15:00

Место проведения КОНКУРСА и ТУРНИРА: г. Москва, пл. Ленина, ЛУЖНИКИ

**3. ОРГАНИЗАЦИЯ И РУКОВОДСТВО**

Общее руководство по подготовке и проведению КОНКУРСА и ТУРНИРА осуществляет Оргкомитет, председатель оргкомитета-Д.А. Яшанькин и «Продюсерский центр Дмитрия Яшанькина».

Судейство будет обеспечено судьями соответствующих квалификаций по бодибилдингу, известными эстрадными, теле и медиа персонами, редакторами журналов, продюсерами, руководителями модельных агентств, а также звездами российского спорта, утвержденными АСВС.

**4. УЧАСТНИКИ КОНКУРСА и ТУРНИРА**

4.1. К участию в КОНКУРСЕ допускаются юноши и девушки (старше 16 лет), приславшие заявки и получившие подтверждение своего участия, либо получившие приглашение от организаторов КОНКУРСА.

КОНКУРС проводится в следующих номинациях:

- Фитнес-модель мужчины;

- Фитнес-модель женщины.

4.2. К участию в ТУРНИРЕ допускаются спортсмены, имеющие опыт тренировок с отягощениями, достаточную физическую подготовку и оставившие заявку.

Весовые категории:

**ArmGymWrestling**

- Юноши до 18 лет;

- Юниоры до 21 года;

- Мужчины 70, 80, 90, 100, +100 кг, женщины 60, +60 кг.

**Боб-старт**

- юноши до 18 лет;

- юниоры до 21 года;

- мужчины и женщины в абсолютных категориях.

**Жим штанги лежа**

- юноши до 18 лет;

- юниоры до 21 года;

- девушки до 21 года;

- мужчины в абсолютной категории;

- женщины в абсолютной категории.

Вес штанги равен собственному весу. У юношей и девушек 50%. Нужно выполнить максимальное количество повторений.

**Жим штанги стоя**

- женщины в абсолютной категории;

- мужчины 80, 90, +90 кг.

**Подъем штанги на бицепс стоя**

- мужчины до 80, +80 кг.

**Подтягивания**

- юноши до 18 лет;

- юниоры до 21 года;

- женщины;

- мужчины 70, 80, +80 кг.

«Строгие» подтягивания на максимальное количество повторений.

Спортсмены на аккредитации должны иметь при себе паспорт, медицинскую страховку, заполненную анкету.

**5. УСЛОВИЯ ПРИЕМА УЧАСТНИКОВ**

5.1.Каждый участник КОНКУРСА должен иметь при себе:

- паспорт;

- спортивные шорты, соревновательный костюм (купальник, топ, шорты);

- спортивную обувь (кроссовки), туфли.

Проживание и питание участников за счет командирующих организаций.

Организационные расходы и призовой фонд обеспечивает Оргкомитет.

Размещение иногородних судей и почетных гостей обеспечивает Оргкомитет.

5.2 Приглашенным судьям, спортсменам и гостям ТУРНИРА оплачивается проживание.

Трансфер, аренду помещений, наградную атрибутику, сувенирную продукцию, услуги автотранспорта, охрану, питание, экскурсионную программу обеспечивает Оргкомитет ТУРНИРА по армреслингу, боб-старту, жиму штанги и приседаниям.

Все приглашенные спортсмены и участники турнира должны до 10 августа 2019 года подтвердить свое участие и выслать в адрес Оргкомитета - [yashankin@gmail.com](mailto:yashankin@gmail.com).

- копию паспорта;

- копию личного ИНН;

- копию страхового свидетельство государственного пенсионного страхования;

- контактный телефон, электронный адрес.

**6. ПРОГРАММА КОНКУРСА и ТУРНИРА**

6.1. КОНКУРС проводится в 2 раунда:

6.1.1. Предварительный раунд - участники по порядку номеров (по 10 человек) выходят на сцену, юноши в шортах, а девушки в купальном костюме или шорты +топ и демонстрируют свои лучшие позы:

- лицом, руки ниже уровня плеч;

- лицом, руки выше уровня плеч;

- боком, руки ниже уровня плеч;

- спиной, руки ниже уровня плеч;

- спиной, руки выше уровня плеч;

- боком, руки выше уровня плеч.

Любимая позиция: оцениваются эстетика лица и тела, пропорции, пластика, динамика, гибкость и умение работать с публикой и на камеру.

6.1.2. Первый раунд

Выбирается 10 лучших участников среди мужчин и 10 среди девушек.

Представление: участники должны пройти до микрофона, произнести свои: имя, фамилию, возраст, город, спортивный клуб, учебное заведение или место работы, жизненное кредо и вернуться за кулисы.

6.1.3. Финальный раунд

Финалисты принимают участие в фотосете 5-6 самых выгодных позиций по 5 секунд на каждую «фотографию» под звук затвора фотоаппарата.

6.2. ТУРНИР проводится в пяти номинациях:

6.2.1. ArmGymWrestling **-** соревнования проводятся среди всех желающих.

Используется стол для армреслинга и блочный тренажер. Участники должны выполнить движение от стартовой точки до касания подушки противоположной блоку.

Старт по команде судьи “Ready GO!” Участникам даётся три попытки на выполнение упражнения, в порядке, установленном организатором турнира. В зачёт идёт лучший результат.

6.2.3 БОБ СТАРТ: спортсмены разгоняют тележку для тренировок бобслеистов, на расстояние 10 метров. Места распределяются согласно лучшему времени забега.

6.2.4. Жим штанги лежа

6.2.5. Жим штанги от груди стоя

Необходимо взять вес с помоста и поднять на головой, от уровня ниже подбородка до выпрямления рук над головой. Без помощи ног (не швунг и не толчок) В зачёт идёт лучший результат из 3-х подходов.

6.2.5. Подъем штанги на бицепс стоя с опорой спиной.

Победители определяются по максимальному поднятому весу из 3-х подходов

6.2.6. Подтягивания

Упражнение выполняется без раскачивания, рывков и помощи ног.

Отдых во время выполнения до 3-х секунд. Держаться за перекладину нужно двумя руками. Пересечение линии подбородка и выпрямление рук в суставах считается выполненным повторением.

**7. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

7.1. Победитель в КОНКУРСЕ определяется по наилучшему результату среднего значения оценок всех судей по каждому раунду, по 10-ти бальной шкале.

7.2**.** Победители в ТУРНИРЕ определяются по лучшим результатам, согласно регламенту турнира.

**8. НАГРАЖДЕНИЕ**

8.1. Участники КОНКУРСА награждаются дипломами и подарками от спонсоров.

Призеры, финалисты и победители различных номинаций КОНКУРСА награждаются медалями, дипломами и ценными призами от спонсоров.

Победители КОНКУРСА получают сертификаты на лечение, туристическую поездку, портфолио, видеоролик, контракт с брендом спортивной одежды, годовую карту в премиальный фитнес -клуб и тд.

8.2. Победители и призеры ТУРНИРА награждаются медалями, кубками, ценными призами и подарками от спонсоров. Участие в турнире бесплатное.

**9. ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ОБ УЧАСТИИ**

Спортсмены, судьи и гости КОНКУРСА и ТУРНИРА, получившие официальное приглашение, должны до 10 августа 2019 года подтвердить свое участие, отправив свои данные на e-mail: [yashankin@gmail.com](mailto:yashankin@gmail.com).

Главный организатор: Дмитрий Яшанькин +79162507518.

Главный секретарь: Оксана Яшанькина +79191004870.