|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:Президент ООО «Атлетический фитнес России»А.В. Басов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  Утверждаю:Президент Федерации Силовых видов спорта Алтайского краяС.В. Коновалов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Положение об открытом Чемпионате Алтайского края
по атлетическому фитнесу**
23 апреля 2015 года, г. Барнаул



**I. Цели и задачи**
- выявление сильнейших спортсменов.

- пропаганда здорового образа жизни.

- демонстрация красоты тела и спортивного телосложения.

**II. Сроки и место проведения**
Соревнования пройдут 23 апреля 2016 года.
Время регистрации и проведения соревнований, а так же место проведения будут озвучены за 2 недели до турнира.

**III. Участники соревнований** (Номинации)

***1. Модельный фитнес (Девушки)***
Девушки до 18 лет (включительно) – абсолютное первенство
Девушки до 22 лет (включительно). Если в номинации менее 5 участниц, то абсолютное первенство.
Открытая возрастная группа. (Любительский дивизион)
Открытая возрастная группа (Мастерский дивизион)

*В Мастерском дивизионе* выступают только спортсмены, имеющие призовые места на чемпионатах России и более крупных турнирах (В любительском дивизионе они выступать не могут).
Так же в данном дивизионе имеют право выступать (по своему желанию) спортсменки, попавшие в тройку чемпионов, в абсолютном первенстве, на одном из последних турниров в г.Барнауле, либо по индивидуальной заявке. (Заявка рассматривается судейской коллегией)
Абсолютное первенство во всей номинации «Модельный фитнес» будет единым, т.е. будет выбираться лучшая спортсменка из победительниц каждой номинации. Из Мастерского дивизиона – в абсолютном первенстве участвуют все спортсменки.

Ростовые категории будут сформированы на основании предварительных заявок.
В случае участия в номинации менее 3 человек – возможно объединение категорий.

*\* Пояснение судейства:*
*А. Главное что оценивается – спортивная, женственная фигура. Отсутствие лишнего жира и целлюлита, подтянутые (округлые) формы и симметричное телосложение.
Б. Излишне раскачанная мускулатура (по мужскому принципу), сепарация и венозность – является минусом при определении победителя. Однако, наличие контуров тренированного тела – необходимый критерий оценки. (Т.е. сушка необходима для того чтобы прорисовать контуры тела, но более серьезная сушка, при которой ярко прорисовываются мышцы – является негативным фактором)
Девушкам обладающим хорошо развитой мускулатурой – рекомендуется выступать в номинации «Атлетический фитнес», там развитость мускулатуры будет оценена по достоинству.
В. Украшения, макияж, умение ходить на каблуках, образ итп – являются дополнительным критерием оценки. И берется во внимание, только при прочих равных факторах.
Выход в платьях – так же оценивается по данным критериям, т.е. не является решающим.

Обязательные позы:
Демонстрация 4 сторон.*

***2. «Произвольная программа»*** для номинации «Модельный фитнес» (Отдельная номинация с отдельным награждением, не обязательная.)

***3. Пляжный фитнес (Мужчины)***
Форма одежды: Шорты, Боксеры.
Ростовые категории будут сформированы на основании предварительных заявок.

*\* Пояснение судейства:*
*А. Критерии судейства были скорректированы в 2016 году. Судейство проходит по схожим параметрам с известным «Менс физик».
Б. Главные критерии оценки: Спортивное телосложение, ярко выраженные (прорисованные мышцы, без излишней венозности и сепарации), Х (икс) образное телосложение с ярко выраженной талией.
Руки в кулаки не сжимаются!
В. Обязательные позы:
Лицо. Поворот к судьям: Стоять необходимо ровно, при этом направление головы и взгляда совпадает с направлением тела. Одна рука — на бедре, а нога с противоположной стороны тела немного отставлена. Вторая рука - свободно.
Поворот: При демонстрировании данной позы необходимо к судьям стоять левым боком. Торс и голова немного развернуты на судейскую команду. Левая рука — на бедре, а правая, немного согнута в локте. Левую ногу необходимо согнуть в колене, опираясь ею об пол. Вторая нога должна быть немного согнута в колене, поставлена на носок, но отставлена назад.
Спина. Разворот к судьям: Стоять необходимо прямо. Взгляд и голова направлены по одной оси направления тела. Положение одной руки – на бедре, а второй – свободно. Нога отставлена назад, опирается на носок. Вторая согнута, но стоит прямо. На спине широчайшие мышцы должны быть приведены в тонус. Голова приподнята.
Второй поворот: При демонстрировании данной позы необходимо к судьям стоять правым боком. Демонстрация такая же как с левой стороны.*

***4. Атлетический фитнес «Культуризм» (Мужчины)*** + произвольная программа
Категории формируются по правилам Федерации Атлетического фитнеса России на основании предварительных заявок. В категориях учитываются рост и вес спортсмена.
*Обязательные позы:*

*- грудь-бицепс сбоку с произвольной руки*

*-широчайшие мышцы спины спереди (кроме категорий «классик» и «перфоманс»)
- трицепс сбоку с произвольной руки
- двойной бицепс сзади*

*--широчайшие мышцы сзади (кроме категорий «классик» и «перфоманс»)
- двойной бицепс спереди
- пресс-бедро спереди*

***5. Атлетический фитнес (Девушки)*** + произвольная программа.
Категории формируются по правилам Федерации Атлетического фитнеса России на основании предварительных заявок. В категориях учитываются рост и вес спортсмена.
*Обязательные позы:*
*Позы должны выполняться с открытыми ладонями:
- грудь-бицепс с произвольной руки
- трицепс с произвольной руки
- двойной бицепс сзади
- двойной бицепс спереди
- пресс-бедро*

***6. Атлетические пары.*** Девушка (Критерии оценки «Модельный фитнес», Мужчины (Критерии оценки «Пляжный фитнес»
*Обязательные позы:
Демонстрация 4 сторон. (Модельный фитнес, Пляжный фитнес)*

***7. Ветераны – во всех номинациях.*** (Старше 40 лет, Старше 50 лет)
Ветераны принимают участие в абсолютном первенстве на общих основаниях.

***8. Спортсмены с ограниченными возможностями*** – во всех номинациях.

***9. «Тренер чемпионов»*** - по наибольшему кол-ву чемпионов и призеров.

**IV. Система проведения**
1. Презентация. Выход каждого участника, можно под любимую музыку. (15-20 сек.)
2. Сравнение участников из каждой категории.
3. Произвольная программа (Для модельного и пляжного фитнеса – произвольные программы не обязательны.)

4. Модельный фитнес – выход в вечерних платьях. (Сравнение)

\*Спортсмены должны иметь купальник или плавки, пляжный фитнес – допускаются шорты или боксеры.
\*Фонограмма должна быть на флешке. Для подстраховки можно записать на диск формата CD-R.
На диске допустим только ОДИН трек.
\*Украшения на теле допускаются.
\*В раунде произвольной программы допускается использование сценического костюма и аксессуаров. Музыка для всех атлетов включается после выхода на сцену. Максимальная продолжительность произвольной программы не должна превышать **полторы минуты.** Костюм не должен значительно закрывать тело, т.к. главный принцип соревнований – демонстрация красоты тела, эстетический вид.
\*Высота платформы и грим не регламентируется. (Допускается любой)

**V. Награждение**
Победители и призеры награждаются медалями, Чемпионы кубками.

«Тренер чемпионов» – 3 спортсменов подготовивших наибольшее кол-во чемпионов и призеров.
1 место 12 очков, 2-7, 3-3.
Абсолютные чемпионы – ценными призами.
Лучшие спортсмены СТЗ Рельеф (Занимающиеся более 6 месяцев) в абсолютном первенстве номинаций (Модельный фитнес и Атлетический фитнес - мужчины) получат возможность выступить на Чемпионате России 30 апреля, Евпатория (Крым). Поездка спортсменам будет оплачена.
Турнирный взнос – отсутствует!

**VI. Предварительные заявки**Предварительные заявки обязательны. Принимаются до 11 апреля 2016 года.
Чубарова Анна - <http://vk.com/chubarovanna>
тел. 8-962-805-15-34

**Данное положение является официальным вызовом на соревнования!**