**Положение о Кубке России по атлетическому фитнесу** .
1 июня 2019 года, г. Барнаул

 

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

- пропаганда здорового образа жизни.

- демонстрация красоты тела и спортивного телосложения.
- Присвоение спортивных разрядов до МС включительно, по версии WFF и WBBF.

**II. Сроки и место проведения**
Соревнования пройдут 1 июня 2019 года. ДК Сибэнергомаш.
Регистрация с 13.00 – 16.00, начало турнира 17.00

**III. Участники соревнований**
К участию в соревнованиях допускаются спортсмены четырех возрастных групп: юноши и девушки до 18 лет (включительно), юниоры и юниорки до 22 лет (включительно), открытый класс, женщины мастера 35-40 лет, женщины мастера старше 40 лет, мужчины старше 40 лет.

**Номинации**
***1. Модельный фитнес (Девушки)***
*Критерии номинации, формула: (Рост – 100)\*0,77 = максимально допустимый вес в данной номинации. Допускаются небольшие отклонения от требований.*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 – не является преимуществом 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.
Г. Обязательные позы:
Демонстрация 4 сторон. (Передняя и задняя позиция – ноги вместе.)*

***2. Фитнес Бикини (Девушки)***

*Критерии номинации, формула: (Рост – 100)\*0,81 = максимально допустимый вес в данной номинации.
Допускаются небольшие отклонения от требований.*

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

*\* Пояснение судейства:*

*А. Спортивное телосложение с отсутствием лишнего жира и целлюлита, без излишне развитой мускулатуры. Пропорции тела. Х - образное телосложение, с узкой талией.
• Ягодицы: Равномерно округлые, наполненные (упругие на вид) ягодицы с четким разделением между ягодицей и бедром (сбоку и сзади)
• Грушеобразная форма ягодиц, а так же слишком развитые средняя и малая ягодичная мышцы (квадратная форма ягодиц) – является минусом при сравнении.
• Наличие целлюлита, «апельсиновой корки», либо визуально заметного отложения жира – является минусом при сравнении.
• Мышцы пресса. Легкое очертание кубиков пресса. Плоский, втянутый живот – будет проигрывать легкому очертанию кубиков пресса. Хорошо просушенные и явные кубики пресса – не являются выигрышными в сравнении с легким очертанием.
• Широчайшие мышцы спины. Демонстрируются без излишнего напряжения, чтобы позиция была максимально естественной – руки находятся свободно, без напряжения. При этом судьи должны иметь возможность увидеть спортивный вид широчайшей мышцы спины.
Данный критерий оценивается лишь с позиции общих пропорций, общего внешнего вида и отсутствия лишнего жира. Соответственно не должен играть решающую роль в выставлении итоговой оценки.
• Икроножные мышцы. Должны пропорционально сочетаться с объемами бедра. Икроножная мышца должна быть не более 3/5 от объема бедра. Данный критерий оценивается лишь с позиции общих пропорций, общего внешнего вида и отсутствия лишнего жира. Соответственно не должен играть решающую роль в выставлении итоговой оценки.
• Руки. В тонусе, без лишнего жира и излишне развитой мускулатуры. Излишнее напряжение рук - не рекомендуется. Данный критерий оценивается лишь с позиции общих пропорций, общего внешнего вида и отсутствия лишнего жира. Соответственно не должен играть решающую роль в выставлении итоговой оценки.
Б. Купальник, туфли, украшения, макияж, прическа, умение ходить по сцене и выгодно себя подать в произвольных позах – могут учитываться только при равных показателях по всем остальным критериям.
В. Обязательные позы:*

*Демонстрация 4 сторон.*
***3. Пляжный фитнес (Мужчины)***
Форма одежды: Шорты, Боксеры.
Ростовые категории будут сформированы на основании предварительных заявок.

*\* Пояснение судейства:*
*А. Критерии судейства были скорректированы в 2017 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
- трицепс сбоку с произвольной руки
- двойной бицепс сзади*

*--широчайшие мышцы сзади
- 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. Фитнес пары.***Оценивается: синхронность, схожесть фигур, образа, костюма и физическая подготовка пары.*Обязательные позы:
Демонстрация 4 сторон. (Модельный фитнес, Пляжный фитнес)*

# *7. Пляжный культуризм. (Аналог -* CLASSIC PHYSIQUE)*Рейтинговая номинация. На турнире проходит в экспериментальном режиме. Без абсолютного первенства.*Форма одежды: Боксеры. Т.е. обтягивающие трусы с длиной штанины не более 10 смКатегории будут сформированы на основании предварительных заявок.Представляет собой вид пляжного фитнеса, но для спортсменов с излишне развитой (для этой номинации) мускулатурой.Оценивается по критериям бодибилдинга, но подходит для спортсменов с относительно небольшой мышечной массой не достаточной для бодибилдинга.*Позирование:*

1. 4 поворота, с 4 сторон.
2. двойной бицепс спереди
3. грудь сбоку
4. двойной бицепс сзади
5. трицепс сбоку
6. вакуум и пресс-бедро (одна поза в два шага)
7. классическая поза по выбору атлета.

***8. Боди-фитнес****Рейтинговая номинация. На турнире проходит в экспериментальном режиме. Без абсолютного первенства.
Позирование как в Фитнес бикини, однако, подходит тем, у кого мышечная масса более развитая, чем у спортсменок Фитнес-бикини. Оценивается в номинации: красота мышц, объемы, глубина мышц, Х - образное телосложение.*

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

***10. «Тренер чемпионов»*** - по наибольшему кол-ву чемпионов и призеров. 1 место – 12 очков,
2 – 8, 3 – 7, 4 - 3, 5 - 2, 6 – 1.
Абсолютное первенство: 1 – 20, 2 – 15, 3 – 10.
Итоги подводятся по 7 лучшим результатам.

**IV. Система проведения**
1. Модельный фитнес – выход в вечерних платьях. 2 раунд - сравнение участников в каждой категории в купальнике.
2. Произвольная программа (Только для спортсменов номинации атлетический фитнес)
 Обязательно демонстрирование не менее 4 обязательных поз в произвольной программе.

3. Фитнес Бикини – выход только в купальниках

\*Спортсмены должны иметь купальник или плавки, пляжный фитнес – допускаются шорты или боксеры.
\*Фонограмма для произвольной программы должна быть на флешке. Для подстраховки можно записать на диск формата CD-R. На диске допустим только ОДИН трек.
\*Украшения на теле разрешены. Единственное требование, чтобы они не мешали судьям оценивать фигуру спортсмена.
\*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 обуви и грим не регламентируется. (Допускается любой)
\* Мужчины выходят босиком, девушки – туфли на каблуках. В произвольной программе – обувь любая.

**V. Судейство.**Все судьи должны иметь квалификацию не ниже Судья республиканской категории.
Команда выставляющая 7 участников имеет право предоставить судью. Судью нужно заявить заранее (не менее чем за 3 недели до турнира), чтобы он в случае отсутствия необходимой квалификации, мог получить необходимые консультации и сдать экзамен для получения судейской категории. (Теоретический и практический)

**VI. Турнирный взнос.**С участников чемпионата взимается турнирный взнос в размере: 1000 рублей, а также полугодовой членский взнос в федерацию 1000 руб. Участие во всероссийских соревнованиях осуществляется только при наличии у спортсмена страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, своим участием спортсмен подтверждает что его жизнь и здоровье застрахованы, а так же что у него нет каких либо медицинских противопоказаний для участия в спортивном мероприятии.

**VII. Награждение.**
Победители и призеры награждаются медалями, Абсолютные чемпионы – специальными призами.

«Тренер чемпионов» – 6 тренеров подготовивших наибольшее кол-во чемпионов и призеров.
Абсолютные чемпионы – денежными призами. (Модельный фитнес, Фитнес-Бикини, Пляжный фитнес, Культуризм (Мужчины)
1 место – 25 000 рублей.
2 место – 10 000 рублей.
3 место – 5 000 рублей

**VIII. Предварительные заявки и бронирование номеров:**Предварительные заявки обязательны. Принимаются до 19 мая 2019 года на сайт <http://relef.su/zapisatsya-na-sorevnovaniya-fitnes/>
Обязательно заполнять все колонки, стараться написать всю информацию о себе, касающуюся турнира. Если у вас остались какие-нибудь вопросы, можно обратиться по телефону:
8-906-960-80-08 – Коновалова Наталья.

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