**Положение об Открытом чемпионате Алтайского края**

 **по атлетическому фитнесу** .
26 октября 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 26 октября 2019 года. ДК Сибэнергомаш.
Регистрация с 13.00 – 15.00, начало турнира 17.00

**III. Участники соревнований**
Возрастные группы:

1. юноши и девушки до 18 лет (включительно)

2. юниоры и юниорки до 22 лет (включительно)

3. открытый класс (Может заявиться любой желающий, независимо от возраста)

4. Мастера. Женщины 35+, 40+. Мужчины 40+

**Номинации**
***1. Модельный фитнес (Девушки)***
*Критерии номинации: по формуле (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 являются преимуществом при определении победителя. Однако, наличие контуров спортивного 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 и т.п. 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: по формуле (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-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)Форма одежды: Боксеры, т.е. обтягивающие трусы с длиной штанины не более 10 см.Категории 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, либо недостаточно развитыми ногами*Позирование:*

1. 4 поворота, с 4 сторон;
2. двойной бицепс спереди;
3. грудь сбоку;
4. двойной бицепс сзади;
5. трицепс сбоку;
6. Пресс-бедро;
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.Фитнес-мама***

*В данной номинации могут выступать только девушки, у которых 2 и более детей. Разрешен сплошной купальник. (Правила Фитнес бикини)*

***11. Трансформация (до и после). Мужчины и женщины***

*В данной номинации принимают участие спортсмены, добившиеся максимальных результатов в фитнесе. Предоставляется 3 фото «до», которые транслируются на экране.*

*В 1 раунде идет сравнение фотографий «До» с результатами в данный момент на сцене.*

*Во 2 раунде идет сравнение спортсменов между собой в настоящей форме. Определяется победитель.*

*Форма одежды:*

*Мужчины - боксеры, Шорты*

*Девушки - майка, обтягивающие однотонные лосины.*

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

***13. Элитарный дивизион.
Девушки: (Модельный фитнес и фитнес бикини)****Соревнования проходят по правилам Фитнес-бикини, т.е. раунд в платьях отсутствует.**В данной номинации* ***обязательно*** *выступают спортсменки, ставшие абсолютными чемпионками весеннего турнира в Барнауле (Кубок России по атлетическому фитнесу) в Модельном Фитнесе и Фитнес-Бикини, а так же спортсменки, которые имею звание (в своей категории) Чемпионка России и выше. (Кубок России не учитывается, только чемпионат)
Так же в Элитарный дивизион попадают чемпионки абсолютного первенства данного турнира. (Модельный фитнес и фитнес бикини.)
По собственному желанию в данный дивизион могут заявиться спортсменки, попадавшие когда-либо в тройку абсолютных чемпионов на турнире в г. Барнауле, а так же по приглашению орг. комитета.
Только в Элитарном дивизионе разыгрываются денежные призы.****Мужчины: (Культуризм)****Соревнования проходят по правилам бодибилдинга, но в данной номинации могут принимать участие так же спортсмены из номинаций Пляжный фитнес и Пляжный культуризм. Спортсмены, выступающие в шортах, участвуют в данной номинации без оценки ног скрытых под шортами.
Заявиться в данную (объединенную) номинацию может любой желающий спортсмен.
Только в Элитарном дивизионе разыгрываются денежные призы. (1 место не менее 30 000 рублей)*
***14. «Тренер чемпионов»***  **и** **«Командное первенство»** - по наибольшему количеству 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.

**15. Абсолютное первенство** – будет проходить в номинациях «Модельный фитнес» и «Фитнес бикини». Так же возможно проведение в других номинациях при условии участия не менее 5 категорий спортсменов (т.е. 20 человек).

**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: 1200 рублей. 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.

**VIII. Предварительные заявки и бронирование номеров:**Предварительные заявки обязательны. Принимаются до 14 октября 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!**