**Положение о проведении открытого турнира
«Кубок России» по атлетическому фитнесу** .
(Бодибилдинг, Фитнес-Бикини, Пляжный фитнес)
5 июня 2022 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 5 июня 2021 года. ДК Октябрьский по адресу 9 января бульвар,99.
Регистрация с 13.30 – 15.00, начало турнира 17.00

**III. Участники соревнований**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.
***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+
***Категории:***
Формируются на основании предварительных заявок.

**Номинации**
***1. Модельный фитнес в закрытых купальниках (Девушки)***
Проходит в 2 раундах. Раунд в вечерних платьях и раунд в купальниках.
1 раунд: Выход в платьях. Дефиле не более 20 сек, спортсменка выходит на центр сцены, демонстрирует преимущественные позиции (передняя, задняя), отходит вправо по сцене и дожидается всех участников категории.

Купальник: цельный облегающий (сплошной); низ купальника сзади закрывает 1/2 ягодиц;
закрытая нижняя часть спины.
Вечернее платье: длина до сцены; корсетные вставки строго запрещены; закрытая нижняя половина спины; разрез строго до верха бедра. (На данных соревнованиях в номинации допускается использование любых платьев без снижения оценки)

*\* Пояснение судейства:*
*А. Главное что оценивается – спортивная, женственная фигура. Отсутствие лишнего жира и целлюлита, подтянутые (округлые) формы и симметричное телосложение.
Отличительная черта данной номинации – это отсутствие выраженной мускулатуры, а лишь тонус мышц.
Б. Излишне раскачанная мускулатура (по мужскому принципу), сепарация и венозность – приводит к снижению баллов 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 или Фитнес бикини.
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.) + проходка 5 шагов вперед (по требованию судьи)*

 ***2. Фитнес - модель в открытых купальниках (Девушки)***
Проходит в 2 раундах. Раунд в вечерних платьях и раунд в купальниках.
1 раунд: Выход в платьях. Дефиле не более 20 сек, спортсменка выходит на центр сцены, демонстрирует преимущественные позиции (передняя, задняя), отходит вправо по сцене и дожидается всех участников категории.

Купальник: открытый.
Вечернее платье: длина до сцены; корсетные вставки строго запрещены; закрытая нижняя половина спины; разрез строго до верха бедра. (На данных соревнованиях в номинации допускается использование любых платьев без снижения оценки)

*\* Пояснение судейства:*
*А. Главное что оценивается – спортивная, женственная фигура. Отсутствие лишнего жира и целлюлита, подтянутые (округлые) формы и симметричное телосложение.
Отличительная черта данной номинации – это отсутствие выраженной мускулатуры, а лишь тонус мышц.
Б. Излишне раскачанная мускулатура (по мужскому принципу), сепарация и венозность – приводит к снижению баллов 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 или Фитнес бикини.
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.) + проходка 5 шагов вперед (по требованию судьи)*

***3. Фитнес Бикини (Девушки)***

Ростовые категории будут сформированы на основании предварительных заявок.

Выход: Дефиле не более 20 сек, спортсменка выходит на центр сцены, демонстрирует преимущественные позиции (передняя, задняя), отходит вправо по сцене и дожидается всех участников категории.
Затем обязательное позирование, демонстрация 2 позиций:
• Фронтальная позиция.
Данная позиция допускается к выполнению в трех вариантах по выбору атлета. Обязательно к исполнению в любом варианте: дальняя от судей рука на бедре, ближняя рука опущена вдоль тела, спина ровная, живот втянут. Корпус слегка повернут в сторону судей. Лицо спортсменки повернуто в сторону судей. (Образец самой популярной позиции)


• Позиция спиной к судьям
Спортсменка стоит на прямых ногах, колени могут быть подогнуты, вес распределён равномерно на обе ноги, обе руки расположены на бедрах (не упираются), корпус стоит прямо, без наклона вперёд, прогиб в пояснице допускается. Лицо спортсменки направлено строго к заднику сцены, выполнение с поворотом головы вбок (в профиль) не допускается. Волосы могут закрывать спину по желанию спортсменки.
(Единственное изменение в данной позиции то, что руки находятся на бедрах)

*\* 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. Гримм любой.*

***4. НОВИЧКИ:***

Проходит в номинации «Фитнес бикини» по тем же правилам.
В категорию Новички допускаются спортсмены, не становившиеся ранее чемпионами на турнирах, проводимых WFF-WBBF. В том числе в номинации Новички.
Спортсмен может выступать в категории «Новички» неограниченное количество раз, но только до тех пор, пока не станет чемпионом в любой из номинаций.

***5. 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.*

***6. 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.
В произвольной программе должна быть демонстрация не менее 4 обязательных поз.
*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*

***7. Атлетический фитнес (Девушки)*** + произвольная программа.
Категории формируются по правилам Федерации Атлетического фитнеса России на основании предварительных заявок. В категориях учитываются рост и вес спортсмена.
В произвольной программе должна быть демонстрация не менее 4 обязательных поз.
*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*

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

***9. Боди-фитнес****Рейтинговая номинация. На турнире проходит в экспериментальном режиме. Без абсолютного первенства.
Позирование как в Модельном фитнесе (4 позиции), только со свободной постановкой ног, подходит тем, у кого мышечная масса более развитая, чем у спортсменок Фитнес-бикини. Оценивается в номинации: красота мышц, объемы, глубина мышц, Х - образное телосложение.*

***10. Велнесс****Рейтинговая номинация. На турнире проходит в экспериментальном режиме. Без абсолютного первенства.
Позирование как в Модельном фитнесе (4 позиции)*Особенностью телосложения спортсменок этой номинации является дисбаланс в сторону более развитой мускулатуры нижней части в области бедер, ягодиц и голеней.
Верхняя часть тела тоже должна иметь спортивный вид. Подходит для девушек предпочитающих тренировать низ, при минимальной нагрузке на верхнюю часть.
Объемы тела спортсменок достигаются за счёт мышечного объема, а не за счёт излишних жировых отложений.

***11.Фитнес-мама***

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

***12. 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 или купальник.*

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

***14. «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.

***14. Элитарный дивизион.
Девушки: (Модельный фитнес, Фитнес модель, фитнес бикини, Велнесс, Бодифтинес, Новички)****Соревнования проходят по правилам Фитнес-бикини (2 позиции), т.е. раунд в платьях отсутствует.**В данной номинации* ***обязательно*** *выступают спортсменки, имеющие спортивные победы (1,2 и 3 место) на уровне не ниже Чемпионата России в течение 2021-2022 года.
По собственному желанию в данный дивизион могут заявиться спортсменки, попадавшие когда-либо в тройку абсолютных чемпионов на турнирах WFF в г. Барнауле. И по приглашению орг. комитета.
Так же при абсолютном сравнении в данном дивизионе выступают абсолютные чемпионы вышеописанных номинаций. (При выступлении рекомендуется использовать открытый купальник, т.к. открытый купальник будет иметь преимущество.)*

**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 2 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.
*Состоит из 2 частей: Членский взнос в федерацию + турнирный взнос за каждую номинацию.*
Полугодовой членский взнос** (В федерацию WFF-WBBF, в Москву) – **1000 рублей**. Вносится на каждый сезон выступления: весенний с января по июнь и осенний с июля по декабрь. Позволяет в течение сезона выступать на всех соревнованиях проводимых федерацией и получать спортивные звания федерации.
**Турнирный взнос –** **1800 рублей.** За каждую дополнительную номинацию – **1300 рублей**.

**VII. Награждение.**
Победители и призеры награждаются медалями соответствующих степеней. Спортсмены, не попавшие в тройку призеров - награждаются медалями участника.
Абсолютные чемпионы – специальными кубками. (Абсолютное первенство проходит только в тех номинациях, где участвует не менее 15 человек.)

«Тренер чемпионов» – 3 тренеров подготовивших наибольшее кол-во чемпионов и призеров. Награждаются специальными призами.
Лучшие спортсмены имеют возможность отобраться на Чемпионат России и международные турниры, проводимые федерацией WFF-WBBF.

**VIII. Предварительные заявки:**Предварительные заявки обязательны. Принимаются до 29 мая 2022 года на сайт [http://relef22.ru/](http://relef22.ru/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:
8-962-813-14-41 – Маргарита Гаркалина.

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