**Положение о проведении открытого турнира
«Чемпионат Алтая по атлетическому и модельному фитнесу**»
(Бодибилдинг, Фитнес-Бикини, Пляжный фитнес)
27 октября 2024 года, г. Барнаул

 

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

- пропаганда здорового образа жизни.

- демонстрация красоты тела и спортивного телосложения.
- Присвоение спортивных разрядов до КМС включительно.

Для получения спортивного звания КМС федерации WFF-WBBF необходимо набрать 50 баллов в течение 1 календарного года. (1 место – 20 баллов, 2 место – 10 баллов, 3 место – 5 баллов.)

**II. Сроки и место проведения.**
Соревнования пройдут 27 октября 2024 года. ДК Октябрьский по адресу 9 января бульвар,99.
Регистрация с 13.30 – 15.00, начало турнира 17.00

**III. Участники соревнований.**

СПОРТСМЕН (УЧАСТНИК) БЕЗОГОВОРОЧНО СОГЛАШАЕТСЯ СО СЛЕДУЮЩИМИ УСЛОВИЯМИ:

– принимая участия в соревнованиях, спортсмен признаёт, что от него потребуется максимальное физическое и психологическое напряжение, что влечет за собой риск получения травмы, либо увечья. Спортсмен принимает на себя все риски, связанные с этим, и несёт всю ответственность за любые травмы и увечья, известные ему, либо не известные ему, которые он может получить.

– спортсмен осознаёт, что на его ответственности лежит контроль состояния своего здоровья перед участием в соревнованиях, тем самым подтверждает проведение регулярного врачебного медосмотра, и отсутствие медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях, соответственно свою полную физическую пригодность и добровольно застраховал свою жизнь и здоровье на период участия в соревновании. Без наличия действующего полиса страхования жизни и здоровья и медицинского допуска врача спортсмен не может принимать участие в соревнованиях.
– принимая участие в соревновании, спортсмен сознательно отказывается от любых претензий, в случае получения травмы или увечья на этом турнире, в отношении Организаторов турнира, АНО «Национальная ассоциация пауэрлифтинга», собственника помещений, руководителей, должностных лиц, работников упомянутых организаций, ассистентов на помосте и всего обслуживающего соревнования персонала.

– спортсмен добровольно оплачивает все благотворительные взносы, предназначенные для погашения расходов по проведению турнира, изготовлению наградной атрибутики и других расходов, связанных с проведением спортивных мероприятий.

- спортсмен дает свое согласие на обработку и публикацию своих персональных данных.

– спортсмен ознакомился с данным Положением, согласен с ним и полностью понимает его содержание.

***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+, 45+, 50+, 55+. Мужчины 40+, 45+, 50+, 55+, 60+
***Ростовые категории:***
Ростовые категории у девушек:
до 160 см, до 162 см, до 164 см, до 166 см, до 168 см и 168+ см.

Ростовые категории у мужчин:
до 170 см, до 175 см, до 180 см, 180+ см
\*Категории могут быть изменены в зависимости от поданных заявок.

**Номинации.** *Расположены по порядку от более худых спортсменок до самых мышечных.***ДЕВУШКИ:**

***1. Модельный фитнес в закрытых купальниках (Девушки)***Номинация для самых худеньких спортсменок. Оценивается стройность и пропорции тела.

***2. Модельный фитнес (Фитнес – модель) в открытых купальниках (Девушки)***

Номинация для самых худеньких спортсменок. Оценивается стройность и пропорции тела.

***3. Фитнес-бикини. 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.

***4. Фитнес-бикини:***
Для девушек средней комплекции, занимающихся спортом.

***5. Фитнес-мама:***

*В данной номинации могут выступать только женщины, у которых 2 и более детей. Разрешен любой купальник (в т.ч. сплошной). (Правила Фитнес бикини)*

***4. Фешн Фит: (Fashion Fit)***
Выход в костюме (создается каждой участницей индивидуально), с условием чтобы костюм частично был открытым и судьи смогли оценить фигуру спортсменки. (Дефиле под свою музыку до 1,5 минут) + демонстрация с 4 сторон.

***6. Велнесс (Девушки)***Подходит для девушек у кого нижняя часть (ягодицы и ноги) более развиты чем верхняя (руки и дельты)

***7. Женщины – Фигура.***Подходит для девушек, которые более мышечные, чем Фитнес-бикини.

***8. Женщины - Физик*** + произвольная программа.
Подходит для девушек с хорошо развитой мускулатурой.
*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*

**МУЖЧИНЫ:**

1. ***Пляжный фитнес***
Форма одежды: Шорты, Боксеры.
Оцениваются пропорции тела, прежде всего талия.
2. ***Пляжный культуризм***Форма одежды: Шорты, Боксеры.
Оценивается как бодибилдинг (культуризм), но ноги совсем не оцениваются.
3. ***Мужчины классик физик***
Форма одежды: плавки.
*Обязательные позы:*

*- двойной бицепс спереди*

*-бицепс сбоку с произвольной руки*

*- двойной бицепс сзади*

*- пресс-бедро спереди
- любимая классическая позиция*

1. ***Мужчины бодибилдинг*** *+ произвольная программа.*

В произвольной программе должна быть демонстрация не менее 4 обязательных поз.
Форма одежды: плавки.

*Обязательные позы:*

*- двойной бицепс спереди
- широчайшие мышцы спины спереди
- бицепс сбоку с произвольной руки*

*- двойной бицепс сзади
- широчайшие мышцы сзади
- трицепс сбоку с произвольной руки
- пресс-бедро спереди*

**ОБЩИЕ НОМИНАЦИИ:**

1. ***Фитнес пары.***Оценивается: синхронность, схожесть фигур, образа, костюма и физическая подготовка пары.*Обязательные позы:
Демонстрация 4 сторон. (Модельный фитнес, Пляжный фитнес)*
2. ***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.*

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

***«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.

**IV. Система проведения**
1. Модельный фитнес – выход в вечерних платьях. 2 раунд - сравнение участников в каждой категории в купальнике.

2. 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.
\*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 региональной 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.**
**Турнирный взнос –** **2000 рублей.** За каждую дополнительную номинацию – **1500 рублей**.

**VII. Награждение.**

* Победители и призеры награждаются эксклюзивными медалями.
* Абсолютные чемпионы во всех номинациях и возрастах, где будет более 6 участников, награждаются специальными кубками.
* Лучшая спортсменка соревнований получает возможность поехать на соревнования более высокого уровня осеннего сезона 2024, за счет Федерации силового спорта Алтайского края. (Проезд и проживание)
* Все спортсмены занявшие 1-3 место на данном турнире имеют право поехать на турниры более высокого уровня.
* Все абсолютные чемпионы и призеры получают призы от партнеров соревнований.

**VIII. Предварительные заявки:**Предварительные заявки обязательны. Принимаются до 20 октября 2024 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!**