

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент Федерации  
Бодибилдинга Москвы

  
С. МАКШАНЦЕВ  
«10» ноября 2018



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор  
ООО «СН ПРО ЭКСПО»

  
Е. СКАЧЕК  
«10» ноября 2018



«УТВЕРЖДАЮ»

Президент холдинга  
Alex Fitness

  
А. КОВАЛЕВ  
«10» ноября 2018



## ПОЛОЖЕНИЕ

О ПРОВЕДЕНИИ ОТКРЫТОГО ТУРНИРА  
ПО ПЛЯЖНОМУ БОДИБИЛДИНГУ, ФИТНЕС-БИКИНИ,  
FIT-MODEL И MEN'S PHYSIQUE MUSCULAR

**"SN PRO & ALEX FITNESS STARS"**

**10-11 ноября 2018 года**

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1.1. Повышение роли физической культуры и спорта во всестороннем и гармоничном развитии личности, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни среди подростков, молодежи и населения в целом.

1.2. Популяризация здорового образа жизни в средствах массовой информации, через рекламу бодибилдинга и фитнеса, как наиболее эффективных средств оздоровления населения.

1.3. Выявление лучших спортсменов.

1.4. Привлечение населения к занятиям физической культурой и спортом на примере соревнующихся спортсменов.

### 2. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования и регистрация участников проходят по адресу:

Москва, КВЦ «Сокольники». Адрес: 5-й Лучевой просек, 7, стр. 1 павильон 4

Регистрация участников пройдет 9 ноября с 16.00 до 20.00 по адресу:

Москва, КВЦ «Сокольники». Адрес: 5-й Лучевой просек, 7, стр. 1 павильон 4

Предварительная регистрация участников на официальном сайте Федерации Бодибилдинга Москвы <http://fbfm.moscow/registration/>.

Предварительная регистрация будет открыта с 15 октября 2018.

## **Начало турнира:**

**10 ноября 11.00** – категории: пляжный бодибилдинг, фитнес-бикини, fit-model и Men's Physique muscular

**11 ноября 15.00** – категории: «Элит» пляжный бодибилдинг и «Элит» фитнес-бикини

### **3. УЧАСТНИКИ**

К соревнованиям допускаются мужчины и женщины старше 18 лет.

Стартовый взнос участника составляет 1500 рублей.

### **4. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ**

#### **Фитнес бикини:**

**Соревнования проводятся в трех категориях: до 162 см, до 169 см, свыше 169 см и в абсолютном первенстве.**

Соревнования проводятся среди женщин спортивного телосложения, которые занимаются спортом и соблюдают диету. Во внимание также принимаются детали внешнего вида: пропорциональность фигуры, тонус кожи, привлекательность лица, макияж, прическа, а также общая презентабельность.

#### **Соревновательный костюм для всех раундов:**

- Участницы соревнуются в отдельных купальниках. Цвет, ткань и орнамент купальника, а также цвет и стиль туфель – на усмотрение спортсменки. Плавки должны быть V-образной формы. Не допускаются стринги и танго (плавки должны закрывать как минимум 1/3 ягодичной области). Ремни, лямки не допускаются.

- Участницы выходят на высоких каблуках высотой не более 12см, толщина подошвы максимум 1см, платформа строго запрещена.

- Допускаются ювелирные украшения.

- Запрещаются непристойные движения и жесты.

#### **Соревнования состоят из двух раундов:**

##### **Первый раунд – «Презентация».**

Участницы по одной выходят на середину сцены в порядке стартовых номеров и представляют дефиле длительностью 20 секунд, становясь после этого в одну линию у задника сцены или разделившись на 2 части, с левой и правой стороны сцены, чтобы центр был открыт для сравнений.

##### **Второй раунд - «Сравнения».**

1. Участницы приглашаются группами (не более 6ти человек одновременно) в центр сцены и, по команде ведущего, принимают 4 обязательных положения: лицом к судьям – левым боком - спиной к судьям (выполняют три шага вперед) – правым боком - лицом к судьям (выполняют три шага вперед). Одна из рук должна находиться на бедре, а одна из ног должна быть слегка отставлена в сторону (при позах спиной и лицом к судьям).
2. Далее судьи формируют свои индивидуальные сравнения.
3. Судьи оценивают пропорции, сбалансированность и пропорциональность, мышечный тонус, красоту, женственность, умение себя подать.

Судейская оценка сдается по итогам 2 раундов.

Среди победительниц в категориях проводится абсолютное первенство.

### **Фит модель:**

**Соревнования проводятся в абсолютном первенстве.**

Соревнования проводятся в двух раундах – первый раунд в сплошном купальнике, дефиле и сравнение пропорций (четыре поворота). Второй раунд в платье – дефиле и сравнение пропорций (четыре поворота).

### **Men's Physique (пляжный бодибилдинг):**

**Соревнования проводятся в трех ростовых категориях: до 174 см, до 178 см, свыше 178 см и в абсолютном первенстве.**

### **Men's Physique muscular (пляжный бодибилдинг без ограничения рост-вес):**

**Соревнования проводятся в абсолютной категории.**

Категория Men's Physique (пляжный бодибилдинг) – соревнования среди мужчин, в которых предпочтение отдается небольшой, умеренной мышечной массе, атлетичному и эстетичному телосложению.

### **Соревновательный костюм для всех раундов:**

- Участники соревнуются в непрозрачных, свободного покроя шортах, длиной до коленной чашечки. Цвет, ткань и орнамент шорт на усмотрение спортсмена.
- Участники соревнуются без обуви.
- Запрещено использование узких обтягивающих шорт и шорт из лайкры. Запрещено использование логотипов спонсоров и персональных спонсоров на шортах, кроме логотипов фирм производителей (Nike, Adidas, Billabong, и др.)
- Запрещено использование ювелирных изделий, кроме обручальных колец, а также бижутерии, часов и очков.
- Строжайше запрещено использование имплантов и синтола, при обнаружении которых спортсмен может быть снят с соревнований.

Соревнования состоят из 2х раундов.

### **Первый раунд - «Презентация».**

Участники по одному выходят на середину сцены в порядке стартовых номеров и представляют собственную презентацию длительностью 20 секунд, становясь после этого в одну линию у задника сцены или разделившись на 2 части, с левой и правой стороны сцены, чтобы центр сцены был открыт для сравнений.

### **Второй раунд – «Сравнения»:**

1. Участники приглашаются группами (не более 6ти человек одновременно) в центр сцены и, по команде ведущего, принимают 4 обязательных положения: лицом к судьям – левым боком - спиной к судьям – правым боком - лицом к судьям. Одна из рук должна находиться на бедре, а одна из ног должна быть слегка отставлена в сторону (при позе спиной и лицом к судьям).
2. Далее судьи формируют свои индивидуальные сравнения.
3. Судьи оценивают мускулатуру и состояние тела, умение держать себя на сцене, презентабельность. Основное внимание уделяется пропорциям тела, симметричности, умеренность мышечной массы, состоянию и тону кожи, причёске и лицу.
4. При чрезмерном развитии мышечной массы оценка должна быть снижена.

Судейская оценка сдается по итогам 2 раундов.

Среди победителей в категориях проводится абсолютное первенство.

**Категория «Элит» пляжный бодибилдинг.**

**Соревнования проводятся в одной абсолютной категории.**

К соревнованиям допускаются участники, имеющие опыт выступления в соревнованиях и призовые места на турнирах.

**Категория «Элит» фитнес-бикини.**

**Соревнования проводятся в одной абсолютной категории.**

К соревнованиям допускаются участники, имеющие опыт выступления в соревнованиях и призовые места на турнирах.

**ВНИМАНИЕ! Количество и ростовые ограничения в категориях могут быть изменены в зависимости от количества участников!!!**

**5. ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ**

Победители в соревнованиях определяются, согласно правилам IFBB, по наименьшей итоговой сумме мест.

Участники, занявшие 1, 2, 3 места и абсолютные победители награждаются медалями, кубками и денежными призами.

**6. ОРГАНИЗАЦИЯ.**

Турнир организуется ООО «СН ПРО ЭКСПО», холдингом ALEX FITNESS и Федерацией Бодибилдинга Москвы

Главный судья соревнований - Овсянко Александр Васильевич, [a.ovsyanko@alexfitness.ru](mailto:a.ovsyanko@alexfitness.ru)

На всех официальных соревнованиях по решению IFBB запрещено использовать пачкающие кремообразные гримы (типа "DREAM TAN"). При обнаружении за кулисами судьей при участниках использования запрещенного грима, спортсмену разрешается привести свой грим в порядок, если это не нарушает регламента соревнований. Если это нарушение будет обнаружено на сцене, то участник отстраняется от соревнований.

**Услуги профессионального нанесения грима – команда гримеров Pro Taning. Команда гримеров Pro Taning - официальный партнер Федерации Бодибилдинга Москвы. Другие организации, предлагающие свои услуги - являются не официальными и не оказывают помощь в организации турнира. Предварительная запись на грим на официальном сайте ФБМ:**

**<http://fbfm.moscow/%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%b4%d0%b2%d0%b0%d1%80%d0%b8%d1%82%d0%b5%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%b0%d1%8f-%d0%b7%d0%b0%d1%8f%d0%b2%d0%ba%d0%b0-%d0%bd%d0%b0-%d0%bd%d0%b5%d1%81%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/>**

**Орккомитет "SN PRO & ALEX FITNESS STARS"**