



«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель  
Федерации Бодибилдинга  
Свердловской области  
\_\_\_\_\_ А.Н. Гиренко-Коцуба

## ПОЛОЖЕНИЕ

### Кубок Свердловской области по бодибилдингу

г. Ревда, 1 апреля 2023 года

#### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнования проводятся с целью популяризации и развития бодибилдинга, как наиболее эффективного средства оздоровления населения, повышения мастерства участников и для комплектации сборной команды Свердловской области для участия в Кубке России 2023 года (г. Санкт-Петербург).

#### 2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Место проведения: Свердловская область, г. Ревда, ул. Спортивная, 2, МАУ «Дворец Культуры».

Сроки проведения: 1 апреля 2023 года.

#### 3. ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

##### 31 марта

18:30-20:00 - предварительная регистрация участников в Бизнес-парке «Деловой квартал» (г. Екатеринбург, ул. Сибирский тракт, д. 12 корпус 1, 1 этаж, Конференц зал)

##### 1 апреля

08:00–09:30 – регистрация участников, распределение категорий

(г. Ревда, ул. Спортивная, 2);

11:00 – 21:00 – выступление спортсменов согласно программе соревнований (*Приложение 1*) (г. Ревда, ул. Спортивная, 2).

*Примечание: спортсмену необходимо прийти на регистрацию один раз (или 31 марта, или 1 апреля).*

#### 4. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет Федерация Бодибилдинга Свердловской области.

Непосредственное руководство соревнованиями возлагается на судейскую коллегию.

Главный судья соревнований – Брусов Андрей Николаевич.

Председатель судейской коллегии – Вице-президент ФББР по УрФО, судья международной категории Гиренко-Коцуба Антон Николаевич.

Главный секретарь – судья первой категории Трифонова Дарья Вадимовна.

Судья-комментатор – судья международной категории Трифонов Алексей Димитриевич.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены в следующих дисциплинах:

### Бодибилдинг:

Наименование	Возрастная категория	Ростовые/весовые категории	% от баллов в командный зачет
Мальчики до 13 лет	Не старше 13 лет	Абсолютная категория	50%
Юноши	14 -18 лет	Абсолютная категория	50%
Юниоры	19 - 23 года	Абсолютная категория	75%
Мастера	старше 40 лет	Абсолютная категория	75%
Мужчины	24 - 39 лет	До 80 кг	100%
		Свыше 80 кг	100%
		Абсолютное первенство	Доп. 2 очка

### Классический бодибилдинг:

Наименование	Возрастная категория	Ростовые/весовые категории	% от баллов в командный зачет
Мужчины	Старше 16 лет	Абсолютная категория	100%

### Бодифитнес:

Наименование	Возрастная категория	Ростовые/весовые категории	% от баллов в командный зачет
Женщины	Старше 16 лет	Абсолютная категория	100%

### Атлетик:

Наименование	Возрастная категория	Ростовые/весовые категории	% от баллов в командный зачет
Мужчины	Старше 16 лет	Абсолютная категория	100%

### Артистический фитнес:

Наименование	Возрастная категория	Ростовые/весовые категории	% от баллов в командный зачет
Женщины	Старше 16 лет	Абсолютная категория	75%

### Фитнес-бикини:

Наименование	Возрастная категория	Ростовые/весовые категории	% от баллов в командный зачет
Дебют	Старше 16 лет	До 166 см	75%
		Свыше 166 см	75%
		Абсолютное первенство	Доп. 2 очка
Юниорки	16-23 года	До 166 см	75%
		Свыше 166 см	75%
		Абсолютное первенство	Доп. 2 очка

Мастера	35-39 лет	До 166 см	75%
		Свыше 166 см	75%
	Старше 40 лет	Абсолютная категория	75%
		Абсолютное первенство	Доп. 2 очка
Женщины	24-34 года	До 160 см	75%
		До 164 см	75%
		До 169 см	75%
		Свыше 169 см	75%
		Абсолютное первенство	Доп. 2 очка

**Пляжный бодибилдинг:**

Наименование	Возрастная категория	Ростовые/весовые категории	% от баллов в командный зачет
Дебют	Старше 16 лет	Абсолютная категория	75%
Мастера	Старше 40 лет	Абсолютная категория	75%
Мужчины	16-39 лет	До 176 см	75%
		Свыше 176 см	75%
		Абсолютное первенство	Доп. 2 очка

**Фит-модель:**

Наименование	Возрастная категория	Ростовые/весовые категории	% от баллов в командный зачет
Дебют	Старше 16 лет	Абсолютная категория	75%
Мастера	Старше 35 лет	Абсолютная категория	75%
Женщины	16-34 лет	До 163 см	75%
		Свыше 163 см	75%
		Абсолютное первенство	Доп. 2 очка

**Атлетический бодибилдинг:**

Наименование	Возрастная категория	Ростовые/весовые категории	% от баллов в командный зачет
Мужчины	Старше 16 лет	Абсолютная категория	75%

**Белнес-фитнес:**

Наименование	Возрастная категория	Ростовые/весовые категории	% от баллов в командный зачет
женщины	Старше 16 лет	Абсолютная категория	75%

**Всего: 31 категория и 7 абсолютных первенств.**

По решению оргкомитета соревнований количество категорий и номинаций может быть изменено.

- 5.2. Территориальная принадлежность спортсменов к субъекту Российской Федерации для допуска к Соревнованиям определяется согласно регистрации по месту проживания или по месту фактического пребывания (с предоставлением временной регистрации).
- 5.3. Участники команды Свердловской области на регистрации должны предъявить карту ФБСО (зеленого цвета) или оформить ее на регистрации, оплатив ежегодный взнос за 2023 год в размере 1500 рублей.
- 5.4. Каждый участник соревнований старше 16 лет (спортсмен, судья-стажер, представитель, тренер) **оплачивает целевой (стартовый) взнос - 2500 рублей**, который идёт на уставную деятельность ФБСО. Судьи, включённые в судейские бригады Кубка, освобождаются от стартового взноса.
- 5.5. Юниоры, юниорки и мастера могут соревноваться в возрастной группе «взрослые» в своих номинациях без дополнительного отбора при оплате дополнительного стартового взноса 1000 руб.
- 5.6. Спортсмены могут принять участие в нескольких категориях, при оплате стартового взноса в полном размере (2500 руб.) за каждую категорию.
- 5.7. Категории дебют в пляжном бодибилдинге, бикини, фит-модель не предполагают автоматического перехода финалистов в основные ростовые категории. Участники категорий «дебют» должны оплатить дополнительный стартовый взнос для участия в возрастных и ростовых категориях (2500 руб.)
- 5.8. Правила категорий «дебют». В категории могут принимать участие спортсмен/ки, ранее не принимавшие участие в соревнованиях под эгидой ФББР до 01 января 2023 года. Т.е. новичок это тот, кто впервые начал выступать под эгидой ФББР в 2023 году. В 2024 году он уже не будет считаться новичком. Если новичок выступит на Кубке/Чемпионате России среди не новичков, то он теряет статус новичка. Если спортсмен/ка участвовал/а ранее в соревнованиях в другой номинации, то ОН/ОНА теряет статус НОВИЧКА.
- 5.9. Для участия в соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований (дата значения не имеет).
- 5.10. Участники, обладатели спортивных званий по бодибилдингу или фитнесу, должны предъявить на взвешивании подтверждающие документы
- 5.11. Участники соревнований должны иметь при себе на регистрации:

- паспорт,

- медицинскую справку о допуске к участию в соревнованиях,

- медицинскую страховку (страховку можно оформить по ссылке

<https://www.goprotect.ru/landing/fbso> )

- соревновательный костюм для проверки его на предмет соответствия правилам IFBB.

5.11 ПРО ФОНОГРАММУ для произвольной программы:

Музыку для произвольной программы необходимо отправить на e-mail:

[musicfbso@gmail.com](mailto:musicfbso@gmail.com)

В теме письма обязательно указать ФИО (полностью) и категорию

В тексте письма написать комментарии для судьи на музыке (с точки включить фонограмму или выход из-за кулис будет уже под музыку).

**ФОНОГРАММУ НЕОБХОДИМО ОТПРАВИТЬ ДО ОКОНЧАНИЯ РЕГИСТРАЦИИ ДО 9:30 1 апреля 2023.**

5.12 Спортсменам необходимо помнить о правилах Федерации бодибилдинга России (ФББР) по поводу участия в соревнованиях альтернативных организаций: <http://fbbr.org/2018/1615>. Соревнования, которые проходят под эгидой ФББР,

включены в календарный план соревнований ФББР (см. на сайте: [fbbr.org](http://fbbr.org)). Вопросы по указанной выше информации можно уточнить по телефону: +7 (953) 149-98-09 или по электронной почте: [info@fbbr.org](mailto:info@fbbr.org)

## 6. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

6.1. Спортсмены из Свердловской области должны подать заявку на все планируемые старты сезона «весна-23», заполнив электронную форму на сайте [www.фбсо.рф](http://www.фбсо.рф) (**прямая ссылка: <https://forms.gle/PcuWwvBHnULq8noH7>** )

6.2. Спортсмены из других субъектов РФ (областей) должны подать заявку в свою областную/краевую федерацию для включения в общую заявку на участие в Кубке Свердловской области 2023.

6.3. Руководство областных (краевых) федераций должно направить общую заявку на участие с указанием Ф.И.О, даты рождения, номинации, весовой/ростовой категории каждого участника соревнований, Ф.И.О. представителей. Заявки принимаются до 25 марта 2023 года на e-mail:

[d-belolugova@mail.ru](mailto:d-belolugova@mail.ru), Трифонова Дарья. 89122917137 (WhatsApp)

Оригинал ЗАЯВКИ с визой врача и подписью руководителя, отвечающего за достоверность информации, необходимо предоставить до регистрации команды в секретариат.

6.4. ВСЕМ СПОРТСМЕНАМ ИЗ ВСЕХ РЕГИОНОВ для упрощения процедуры регистрации на соревнования необходимо заполнить он-лайн форму, размещенную на сайте [www.фбсо.рф](http://www.фбсо.рф) (**прямая ссылка: <https://forms.gle/youKxzsVYPAZH8htq7>** )

**Заполнение он-лайн формы УПРОЩАЕТ, но НЕ ЗАМЕНЯЕТ** прохождение регистрации **31 марта или 1 апреля.**

6.5. Командировочные расходы, размещение делегаций (проезд и суточные) - за счет командирующих организаций. Наградные кубки, дипломы, медали, аренду помещений и ценные призы обеспечивает оргкомитет соревнований.

6.6. **Предложение по включению судей в судейскую коллегия и тест-судей должно быть направлено руководством областной (краевой) федерации на e-mail: [a34on-off@yandex.ru](mailto:a34on-off@yandex.ru) по следующей форме до 25.03.2023:**

Ф.И.О.	Регион	судейская категория	№ уд-я, дата выдачи
<i>Петров Иван Иванович</i>	_____ область	1	290029002
<i>Иванова Мария Ивановна</i>	_____ область	2	255678912

## 7. ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

7.1. Победители в категориях определяются, согласно правилам, по наименьшей сумме мест. При равном количестве мест победитель определяется по правилам IFBB.

7.2. В командном зачете среди фитнес-клубов Свердловской области команда-победитель определяется по наибольшей сумме очков пяти лучших результатов, полученных спортсменами каждой команды. В зачет идут результаты не более двух спортсменов в одной категории от региона. Очки подсчитываются по правилам IFBB: I место - 16 очков, II место -

12 очков, III место - 9 очков, IV место - 7 очков,...X место - 1 очко. Очки, данные команде мальчиками и юношами оцениваются 50%, а юниорками, юниорами, мастерами, участниками категорий «Фитнес-бикини», «Пляжный бодибилдинг», «Велнес-фитнес», «Артистический фитнес», «Фит-модель», «Атлетический бодибилдинг», «Дебют»- 75% от их суммы очков. Абсолютные чемпионы во всех взрослых и в юниорских категориях получают к своей сумме очков в командный зачет по 2 очка.

## **8. КОНТАКТЫ**

Усатова Татьяна Александровна (+79028701059),  
Трифонова Дарья Вадимовна (+79122917137),  
Гиренко-Коцуба Антон Николаевич (+79220330022).

## **9. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

9.1. Гримирование спортсменов на соревнованиях будет организовано компанией Jantana-ural. Гримирование будет проходить за кулисами в день соревнований. Предварительная запись доступна на сайте <https://jantana.team> с 1 марта 2023 г.

Контакты: тел. +7 (963) 856-15-50 Макаров Дмитрий  
instagram: @jantana\_ural

9.2. Студийная съемка на месте проведения соревнований будет организована фотографом ФБСО Кулаковым Владимиром. Стоимость съемки по предварительной записи и предоплате 1500 руб.

Контакты: тел. +7 922 124-08-12  
instagram: "coolakov"

9.3. Акцентированная фотосъемка во время проведения соревнований будет организована фотографом ФБСО.

Стоимость фотосъемки выхода спортсмена в одной категории – 2000 руб.

Запись на сайте [fbso.rf](https://forms.gle/XBMSyCRBiKfG8M6F9) при заполнении Анкеты участника Кубка Свердловской области (прямая ссылка: <https://forms.gle/XBMSyCRBiKfG8M6F9> )

## **10. АККРЕДИТАЦИЯ СМИ**

10.1. Аккредитация прессы, фото- и тележурналистов, репортёров, интернет-порталов и блогеров осуществляется по предварительным заявкам по форме: <https://forms.gle/F4rNXEGKZo1BY2169>

10.2. Для осуществления частной или коммерческой съемки во время Кубка Свердловской области необходимо приобрести браслет для фото-видеосъемки. Стоимость браслета 3500 руб., браслет дает право прохода в зрительный зал и за кулисы соревнований. Продажа будет осуществляться в секретариате соревнований в течение всего соревновательного дня. Контакт: Усатова Татьяна Александровна (+79028701059).

**НАСТОЯЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ.**

# Приложение 1

## ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

01.04.2023

08:00 – 9:30	Регистрация участников. Мандатная комиссия.
10:30	Заседание судейской коллегии
11:00	Бодибилдинг – мальчики 11-13 лет 1 , 2 раунд
	Бодибилдинг – юноши (абс. кат.) – 1, 2 раунды
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Бодибилдинг – мальчики 11-13 лет</b>
	Бодибилдинг – юниоры (абс. кат.) – 1, 2 раунды
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Бодибилдинг – юноши (абс. кат.)</b>
	Бодибилдинг - мастера (абс. кат.) – 1, 2 раунды
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Бодибилдинг – юниоры (абс. кат.)</b>
	ДЕБЮТ - Пляжный бодибилдинг (абс.кат.)
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Бодибилдинг – мастера (абс. кат.)</b>
	ДЕБЮТ - Фитнес-бикини до 166 см
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: ДЕБЮТ - Пляжный бодибилдинг (абс.кат.)</b>
	ДЕБЮТ - Фитнес-бикини свыше 166 см
	ДЕБЮТ- Фит-модель(абс.кат.)-1 раунд
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: ДЕБЮТ - Фитнес-бикини до 166 см, свыше 166 см</b>
	ДЕБЮТ - Фитнес-бикини (абсолютное первенство)
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: ДЕБЮТ - Фитнес-бикини (абсолютное первенство)</b>
	ДЕБЮТ- Фит-модель(абс.кат.)- 2 раунд
	Фитнес-бикини юниорки до 166 см
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: ДЕБЮТ- Фит-модель(абс.кат.)</b>
13:35	Фитнес-бикини юниорки свыше 166 см
	Пляжный бодибилдинг мастера (абс.кат.)
	Фит- модель мастера (абс. кат.) — 1 раунд
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Пляжный бодибилдинг мастера</b>
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Фитнес-бикини юниорки до 166 см</b>
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Фитнес-бикини юниорки свыше 166 см</b>
	Фитнес-бикини юниорки (абсолютное первенство)
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Фитнес-бикини юниорки (абсолютное первенство)</b>
	Фит- модель мастера (абс. кат.) — 2 раунд
	Мужчины пляжный бодибилдинг до 176 см
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Фит-модель мастера (абс.кат.)</b>
	Мужчины пляжный бодибилдинг свыше 176 см
	Мужчины Атлетический бодибилдинг (абс. кат.)
	Фитнес-бикини мастера (35-39 лет) до 166 см
	Фитнес-бикини мастера (35-39 лет) свыше 166 см
	Фитнес-бикини мастера старше 40 лет
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Атлетический бодибилдинг (абс. кат.)</b>
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Фитнес-бикини мастера до 166 см</b>
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Фитнес-бикини мастера свыше 166 см</b>
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Фитнес-бикини мастера старше 40 лет</b>
	Фитнес-бикини мастера (абсолютное первенство)
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Мужчины пляжный бодибилдинг до 176 см</b>
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Мужчины пляжный бодибилдинг свыше 176 см</b>
	Мужчины – пляжный бодибилдинг (абсолютное первенство)
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Фитнес-бикини мастера (абсолютное первенство)</b>
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Пляжный бодибилдинг (абсолютное первенство)</b>
16:15	<b>ПЕРЕРЫВ</b>

16:45	<b>ОФИЦИАЛЬНОЕ ОТКРЫТИЕ</b>
	Артистический фитнес- 1 раунд
	Бодифитнес (абс.кат.)
	Вэлнес (абс. кат.)
	Атлетик мужчины (абс. кат.) – 1 и 2 раунд
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Бодифитнес ( абс. кат. )</b>
	Артистический фитнес- 2 раунд
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Вэлнес ( абс. кат. )</b>
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Артистический фитнес</b>
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Атлетик мужчины (абс. кат.)</b>
	Классический бодибилдинг (абс.кат.)- 1 и 2 раунды
	Фит-модель до 163 см - 1 раунд
18:30	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Классический бодибилдинг (абс. кат.)</b>
	Мужчины – бодибилдинг до 80 кг –1 и 2 раунд
	Фит-модель свыше 163 см - 1 раунд
	Мужчины – бодибилдинг свыше 80 кг- 1 и 2 раунд
	Фит-модель до 163 см - 2 раунд
	Фит-модель свыше 163 см – 2 раунд
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: мужчины – бодибилдинг до 80 кг</b>
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: мужчины – бодибилдинг свыше 80 кг</b>
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Фит-модель до 163 см</b>
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Фит-модель свыше 163 см</b>
	Женщины – фитнес-бикини до 160 см
	Женщины – фитнес-бикини до 164 см
	Женщины – фитнес-бикини до 169 см
	Женщины – фитнес-бикини свыше 169 см
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: женщины – фитнес-бикини до 160 см</b>
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: женщины – фитнес-бикини до 164 см</b>
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: женщины – фитнес-бикини до 169 см</b>
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: женщины фитнес-бикини свыше 169 см</b>
	Фит-модель ( абсолютное первенство)
	Мужчины – бодибилдинг (абсолютное первенство)
	Женщины – фитнес - бикини (абсолютное первенство)
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: Фит-модель (абсолютное первенство)</b>
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: мужчины – бодибилдинг (абсолютное первенство)</b>
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: женщины фитнес - бикини (абсолютное первенство)</b>
	<b>НАГРАЖДЕНИЕ: командное первенство среди клубов Свердловской области</b>

Более детальный тайминг соревнований, в котором будет указано время выхода каждой категории, будет опубликован отдельно на сайте [www.fbcso.ru](http://www.fbcso.ru) в день проведения предварительной регистрации (31 марта).

Этот тайминг будет являться примерным расписанием хода соревнований.

Опыт показывает, что фактически тайминг соблюдается на 99%, однако просим всех спортсменов быть готовыми к выходу на сцену заранее и не исключать возможные задержку или опережение программы.



Приложение 2

Образец заявки на участие

На фирменном бланке федерации.

№ п/п	Ф.И.О. (полностью)	Дата рождения (полностью)	Название категории	Наличие допуска
1	Иванов Иван Иванович	20.04.1994	Бодибилдинг до 90 кг	Допущен
2	Петрова Светлана Анатольевна	15.05.2000	Фитнес-бикини юниорки	Допущена
Судья	Петров Василий Иванович	22.01.1986	1 категория	
Судья – стажер	Васильев Петр Сергеевич	25.09.1981	Без категории	