**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Председатель**

**Федерации Бодибилдинга**

**Свердловской области**

**\_\_\_\_\_\_ А.Н. Гиренко-Коцуба**

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**Кубок Свердловской области по бодибилдингу**   
**г. Ревда, 30 марта 2024 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 2024 года (г. Подольск).   
 **2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

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

Сроки проведения: 30 марта 2024 года.

**3. ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

**29 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)

**30 марта**

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

(г. Ревда, ул. Спортивная, 2);

11:00 – конференция ФБСО

12:00-21:00 – выступление спортсменов согласно программе соревнований *(Приложение 1) (*г. Ревда, ул. Спортивная, 2)*.*

*Примечание: спортсмену необходимо прийти на регистрацию один раз (или 29, или 30 марта.*

**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 – Вице-президент ФББР по УрФО, судья международной категории Гиренко-Коцуба Антон Николаевич.  
Заместитель главного судьи - судья международной категории Трифонов Алексей Димитриевич.

Главный секретарь – судья первой категории Трифонова Дарья Вадимовна.  
Заместитель главного секретаря – Судья третьей категории Гайдукова Марина Сергеевна.

**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 14 лет | Не старше 14 лет | Абсолютная категория | 50% |
| Юноши | Не старше 18 лет | Абсолютная категория | 50% |
| Юниоры | 19 - 23 года | Абсолютная категория | 75% |
| Мастера | старше 40 лет | Абсолютная категория | 75% |
| Мужчины | Старше 19 лет | До 85 кг | 100% |
| Свыше 85 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-эстетический (быв. 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 | Старше 16 лет | 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 | Старше 16 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 | Старше 16 лет | До 163 см | 75% |
| Свыше 163 см | 75% |
| Абсолютное первенство | Доп. 2 очка |

**Пляжный бодибилдинг – АБСОЛЮТНАЯ (быв.- атлетический бодибилдинг)**

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

**Велнес-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.

* 1. Территориальная принадлежность спортсменов к субъекту РФ для допуска к Соревнованиям определяется согласно регистрации по месту проживания или по месту фактического пребывания, что подтверждается временной пропиской, студенческим билетом или письмом-согласованием Федерации по месту прописки.
  2. **Участники команды Свердловской области** на регистрации должны предъявить карту ФБСО (золотого цвета) или оформить ее на регистрации, оплатив ежегодный взнос за 2024 год в размере 2000 рублей.
  3. 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.
  4. **Юниоры, юниорки и мастера могут соревноваться в возрастной группе «взрослые» в своих номинациях без дополнительного отбора при оплате дополнительного стартового взноса 1000 руб.**
  5. Спортсмены могут принять участие в нескольких категориях, при оплате стартового взноса в полном размере (2500 руб.) за каждую категорию.
  6. **Категории дебют в пляжном бодибилдинге, фитнесе-эстетическом, 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.)**
  7. **Правила категории «дебют» - фитнес-эстетический, фит-модель и пляжный бодибилдинг.** В категориях могут выступать спортсмены/ки, ранее не принимавшие участие в соревнованиях под эгидой ФББР до 1 января 2024 года. Т.е. новичок это тот, кто впервые начал выступать под эгидой ФББР в 2024 году. В 2025 году он/она уже не будет считаться новичком. Если НОВИЧОК выступит на международных соревнованиях среди не новичков, то он/она теряет статус новичка. Если спортсмен/ка участвовал/а ранее в соревнованиях в другой номинации, то ОН/ОНА теряет статус НОВИЧКА.
  8. Для участия в соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований (дата значения не имеет). **Возраст спортсмена рассчитывается по формуле: 2024 – год рождения спортсмена = возраст спортсмена.**
  9. Участники, обладатели спортивных званий по бодибилдингу или фитнесу, должны предъявить на взвешивании подтверждающие документы
  10. **Участники соревнований должны иметь при себе на регистрации:**

- паспорт,

- медицинскую справку о допуске к участию в соревнованиях (пройти медицинское обследование и получить справку можно у спортивного врача ФБСО Кожевниковой Елены Марковны, контактный телефон: +7963 052 73 53)

- медицинскую страховку (спортивную медицинскую страховку можно оформить по ссылке http://www.goprotect.ru/landing/fbso )

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

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

5.12. 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**

**30 марта 2024.**

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). Вопросы по указанной выше информации можно уточнить по телефону: +7 (953) 149-98-09 или по электронной почте: [info@fbbr.org](https://e.mail.ru/compose?To=info@fbbr.org)

**Все спортсмены, принимающие участие в официальных спортивных соревнованиях по бодибилдингу должны пройти онлайн-курс "Антидопинг" на образовательной платформе РАА "РУСАДА" - https://course.rusada.ru с получением сертификата, который в обязательном порядке необходимо предъявить на комиссии по допуску (взвешивании/измерении роста).**

**6. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

6.1. Спортсмены из Свердловской области должны подать заявку на все планируемые старты сезона «весна-24», заполнив электронную форму на сайте [**www.фбсо.рф**](http://www.фбсо.рф) **(прямая ссылка: https://forms.gle/17o4EgmW8uvrtNbF7 )**

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 2024.

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 2024 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/TfWgaRAgGz8zEE9Y6)**

**Заполнение он-лайн формы УПРОЩАЕТ, но НЕ ЗАМЕНЯЕТ прохождение регистрации 29 или 30 марта.**

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 коллегию 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 22.03.2024:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О. | Регион | судейская категория | № уд-я, дата выдачи |
| *Петров Иван Иванович* | *\_\_\_\_\_\_ область* | *1* | *290029002* |
| *Иванова Мария Ивановна* | *\_\_\_\_\_\_ область* | *2* | *255678912* |

1. **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-эстетический», «Пляжный бодибилдинг», «Велнес-фитнес», «Артистический фитнес», «Фит-модель», «Пляжный бодибилдинг - Абсолютная», «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).

1. **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

9.1. Гримирование спортсменов будет организовано за кулисами в день соревнований. Предварительная запись доступна на сайте https://jantana.team c 1 марта 2024 г.

Контакты: тел. +7 (963) 856-15-50 Макаров Дмитрий

instagram: @jantana\_ural

9.2. Студийная фото и видеосъемка с цветным светом на месте проведения соревнований будет организована фотографом ФБСО Кулаковым Владимиром. Стоимость по предварительной записи: фото 3000₽, видео 4000₽, фото + видео 6000₽.

Контакты для записи: +7 922 124 08 12 (WhatsApp, Telegram)

instagram, vk: «coolakovv»

9.3 Акцентированная фотосъемка во время проведения соревнований

будет организована фотографом ФБСО, Александром Очеретовым.

Стоимость фотосъемки выхода спортсмена в одной категории – 2500 руб., в двух категориях – 3000 руб.

Контакты для записи: +7 905 837 03 00

9.4 Акцентированная видеосъемка на сцене и за кулисами во время соревнований будет организована видеографом ФБСО Георгием Имряковым.

Контакт для записи: +7 912 775 5660

1. **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 осуществление фото и видеосъемки соревнований. Продажа будет осуществляться в секретариате соревнований в течение всего соревновательного дня. Контакт: Усатова Татьяна Александровна (+79028701059).

1. **ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ЗРИТЕЛЕЙ**

11.1 Продажа билетов в зрительный зал будет осуществляться в кассе МАУ «Дворец Культуры» (г. Ревда, ул. Спортивная, 2) в день соревнований. Стоимость билета – 500 руб.

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

*Приложение 1*

**ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

**30.03.2024**

|  |  |
| --- | --- |
| 29 марта |  |
| 18:30-20:00 | Регистрация участников. Мандатная комиссия  **БЦ Деловой квартал, ул. Сибирский тракт, 12 стр. 1, 1 этаж, конференц-связь**  **г. Ревда ул. Спортивная, 2 ДК Культуры** |
| **30 марта** | Регистрация участников. Мандатная комиссия |
| **8:00 – 9-30** |  |
|  |  |
| 11:00 | Конференция **ФБСО** |
| 11:30 | Заседание судейской коллегии |
| 12:00 | Бодибилдинг – мальчики 11-14 лет 1 , 2 раунд |
| 12:10 | Бодибилдинг – юноши (до 18 лет) (абс. кат.) – 1, 2 раунды |
| 12:20 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Бодибилдинг – мальчики 11-14 лет** |
| 12:23 | Бодибилдинг – юниоры (до 23 лет) (абс. кат.) – 1, 2 раунды |
| 12:33 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Бодибилдинг – юноши (абс. кат.)** |
| 12:36 | Бодибилдинг – мастера (старше 40 лет) (абс. кат.) – 1, 2 раунды |
| 12:48 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Бодибилдинг – юниоры (абс. кат.)** |
| 12:51 | ДЕБЮТ - Пляжный бодибилдинг (абс.кат.) |
| 13:00 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Бодибилдинг – мастера (абс. кат.)** |
| 13:04 | ДЕБЮТ - Фитнес-эстетический до 166 см |
| 13:18 | **НАГРАЖДЕНИЕ: ДЕБЮТ - Пляжный бодибилдинг (абс.кат.)** |
| 13:21 | ДЕБЮТ - Фитнес-эстетический свыше 166 см |
| 13:35 | ДЕБЮТ- Фит-модель (абс.кат.)-1 раунд |
| 13:47 | **НАГРАЖДЕНИЕ:** **ДЕБЮТ - Фитнес-эстетический до 166 см, свыше 166 см** |
| 13:55 | ДЕБЮТ - Фитнес-эстетический (абсолютное первенство) |
| 13:57 | **НАГРАЖДЕНИЕ: ДЕБЮТ - Фитнес-эстетический (абсолютное первенство)** |
| 14:00 | ДЕБЮТ- Фит-модель (абс.кат.)- 2 раунд |
| 14:15 | Фитнес-эстетический юниорки(до 23 лет) до 166 см |
| 14:30 | **НАГРАЖДЕНИЕ: ДЕБЮТ- Фит-модель (абс.кат.)** |
| 14:34 | Фитнес-эстетический юниорки(до 23 лет) свыше 166 см |
| 14:50 | Пляжный бодибилдинг мастера(старше 40 лет) (абс.кат.) |
| 14:55 | Фит- модель мастера(старше 35 лет) (абс. кат.) — 1 раунд |
| 15:05 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Пляжный бодибилдинг мастера** |
| 15:08 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Фитнес-эстетический юниорки до 166 см** |
| 15:12 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Фитнес-эстетический юниорки свыше 166 см** |
| 15:16 | Фитнес-эстетический юниорки (абсолютное первенство) |
| 15:19 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Фитнес-эстетический юниорки (абсолютное первенство)** |
| 15:21 | Фит- модель мастера (абс. кат.) — 2 раунд |
| 15:35 | Мужчины пляжный бодибилдинг до 176 см |
| 15:40 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Фит-модель мастера (абс.кат.)** |
| 15:44 | Мужчины пляжный бодибилдинг свыше 176 см |
| 15:49 | Мужчины пляжный бодибилдинг Абсолютная (абс. кат.) |
| 15:55 | Фитнес-эстетический мастера(35-39) до 166 см |
| 16:10 | Фитнес-эстетический мастера(35-39) свыше 166 см |
| 16:25 | Фитнес-эстетический мастера старше 40 лет |
| 16:40 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Пляжный бодибилдинг Абсолютная (абс. кат.)** |
| 16:43 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Фитнес-эстетический мастера до 166 см** |
| 16:47 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Фитнес-эстетический мастера свыше 166 см** |
| 16:51 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Фитнес-эстетический мастера старше 40 лет** |
| 16:55 | Фитнес-эстетический мастера (абсолютное первенство) |
| 16:59 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Мужчины пляжный бодибилдинг до 176см** |
| 17:02 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Мужчины пляжный бодибилдинг свыше 176см** |
| 17:05 | Мужчины – пляжный бодибилдинг (абсолютное первенство) |
| 17:07 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Фитнес-эстетический мастера (абсолютное первенство)** |
| 17:11 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Пляжный бодибилдинг (абсолютное первенство)** |
| 17:15 | **ПЕРЕРЫВ** |

|  |  |
| --- | --- |
| 17:40 | **ОФИЦИАЛЬНОЕ ОТКРЫТИЕ** |
| 18:00 | Женщины – фитнес-эстетический до 160 см |
| 18:15 | Женщины – фитнес-эстетический до 164 см |
| 18:30 | Женщины – фитнес-эстетический до 169 см |
| 18:45 | Женщины – фитнес-эстетический свыше 169 см |
| 19:00 | **НАГРАЖДЕНИЕ:** фитнес-эстетический до160см,до 164см,до169см,свыше169см |
| 19:12 | Женщины – фитнес - эстетический (абсолютное первенство) |
| 19:15 | **НАГРАЖДЕНИЕ: женщины фитнес - эстетический (абсолютное первенство)** |
| 19:18 | Артистический фитнес- 1 раунд |
| 19:25 | Бодифитнес (абс.кат.) |
| 19:35 | Вэлнес-фитнес (абс. кат.) |
| 19:45 | Атлетик мужчины (абс. кат.) – 1 и 2 раунд |
| 20:00 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Бодифитнес (абс. кат. )** |
| 20:03 | Артистический фитнес- 2 раунд |
| 20:06 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Вэлнес-фитнес ( абс. кат. )** |
| 20:10 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Артистический фитнес** |
| 20:13 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Атлетик мужчины (абс. кат.)** |
| 20:17 | Классический бодибилдинг (абс.кат.)- 1 и 2 раунды |
| 20:30 | Фит-модель до 163 см - 1 раунд |
| 20:40 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Классический бодибилдинг (абс. кат.)** |
| 20:43 | Мужчины – бодибилдинг до 85 кг –1 и 2 раунд |
| 20:55 | Фит-модель свыше 163 см - 1 раунд |
| 21:05 | Мужчины – бодибилдинг свыше 85 кг- 1 и 2 раунд |
| 21:17 | Фит-модель до 163 см - 2 раунд |
| 21:32 | Фит-модель свыше 163 см – 2 раунд |
| 21:50 | **НАГРАЖДЕНИЕ: мужчины – бодибилдинг до 85 кг** |
| 21:53 | **НАГРАЖДЕНИЕ: мужчины – бодибилдинг свыше 85 кг** |
| 21:56 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Фитнес-модель до 163 см** |
| 22:00 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Фит-модель свыше 163 см** |
| 22:04 | Фит-модель ( абсолютное первенство) |
| 22:07 | Мужчины – бодибилдинг (абсолютное первенство) |
| 22:10 | **НАГРАЖДЕНИЕ: Фит-модель (абсолютное первенство)** |
| 22:13 | **НАГРАЖДЕНИЕ:** **мужчины – бодибилдинг (абсолютное первенство)** |
| 22:15 | **НАГРАЖДЕНИЕ: командное первенство среди клубов** |

**22:20 – окончание соревнований.**

Более детальный тайминг соревнований, в котором будет указано время выхода каждой категории, будет опубликован отдельно на сайте **www.фбсо.рф** в день проведения предварительной регистрации (29 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-эстетический юниорки | Допущена |
| Судья | Петров Василий Иванович | 22.01.1986 | 1 категория |  |
| Судья – стажер | Васильев Петр Сергеевич | 25.09.1981 | Без категории |  |