|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»  Президент «Федерации  бодибилдинга России»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.В.Вишневский  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. |

**Положение**

**о проведении Кубка России по функциональному фитнесу (Фитнес-челлендж)**

1. **Цели и задачи**
   1. Кубок России по функциональному фитнесу «Фитнес-челлендж» (далее Турнир) проводится для развития массового любительского спорта в России и направлен на улучшение качества жизни людей, сохранение и укрепление здоровья через формирование здоровых привычек, приобщение к здоровому образу жизни.
   2. Участие возможно как в личном, так и в командном зачете.
   3. Целями и задачами турнира является:

- популяризация функционального фитнеса среди населения;

- повышение уровня мастерства спортсменов-любителей, тренеров и судей;

- дальнейшее улучшение качества учебно-спортивной и методической работы, расширение круга общения руководителей и спортсменов-любителей;

- выявление лучших спортсменов-любителей посредством демонстрации силовых, скоростных и волевых возможностей человека.

- формирование сборной России для участия в международных соревнованиях.

1. **Сроки и место проведения**
   1. **Дата и время проведения турнира:** 28 апреля 2024 года с 13.00 до 18.00.
   2. **Место проведения:** КСК Ледовый дворец «Витязь», Московская область, г.Подольск, ул.Кирова д.63а.
   3. **Ведущий:** Дмитрий Яшанькин.
   4. **Упражнения и техника выполнения** прописаны в данном Положении.
   5. **Регистрация участников** 25.04.2024 с 17.00 до 20.00 в КСК Ледовый дворец «Витязь», по адресу: ул.Кирова д.63а.
   6. **Дополнительная регистрация** в день соревнований - 28.04.2024 с 9:00 до 11:30 в КСК Ледовый дворец «Витязь».
   7. При регистрации необходимо обязательно указать принадлежность к региональной команде с предоставлением заявки от региональной федерации.
2. **Организаторы турнира**

3.1. Непосредственное проведение турнира возлагается на «Федерация бодибилдинга России» (ФББР) и «Федерацию бодибилдинга Московской области» (ФБМО) и на главную судейскую коллегию (далее – ГСК):

- главный судья турнира – Алиев С.Р., зам.гл.судьи – Назаренко А.Ю.

- главный секретарь турнира – Зверева А.

**4. Требования к участникам соревнований**

4.1. К Турниру допускаются участники, достигшие 14-летнего возраста, не имеющие противопоказаний по здоровью, после предъявления на регистрации медицинской справки произвольной формы.

4.2 На регистрации каждый участник предоставляет паспорт и членский билет ФББР.

4.3 Участие без стартового взноса, при наличии членского билета ФББР (размер вступительного взноса с получением членского билета ФББР и значка - 2000 рублей, продление (годовое) - 1300 рублей).

- Оплата членского взноса ФББР для спортсменов осуществляется на регистрации участников 25.04.24г и 28.04.2024г, ТОЛЬКО НАЛИЧНЫЙ РАСЧЕТ.

4.4. Участники обязаны выступать в предназначенной для соревнования спортивной форме и обуви.

4.5. Соревнования являются лично/командными.

4.6. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ:

* МУЖЧИНЫ в возрасте старше 24 лет
* ЖЕНЩИН в возрасте старше 24 лет
* ЮНИОРЫ в возрасте до 23 лет включительно
* ЮНИОРКИ в возрасте до 23 лет включительно
* МУЖЧИНЫ-МАСТЕРА в возрасте старше 40 лет
* ЖЕНЩИНЫ-МАСТЕРА в возрасте старше 35 лет

1. **Общий порядок проведения соревнований**

ТУРНИР состоит из цикла упражнений на 6 станциях, где спортсмены выполняют максимальное количество повторений за 2 минуты, соревнуюсь друг с другом, демонстрируя свои максимальные физические показатели.

5.1. Создаётся круг из 6 станций. На каждой станции выполняется различное друг от друга упражнение.

5.2. Спортсмен выполняет максимум повторений в течение 2 минут. В течение этого времени спортсмен может прервать упражнение и снова возобновить его, если правилами не предусмотрено иное.

5.3. Каждый участник стартует с Подтягиваний и далее соревнуется по регламенту своего уровня.

5.4. Все спортсмены меняются местами одновременно, переходя к следующему упражнению по порядку номеров, с 2-минутным отдыхом между ними (для подготовки к следующему упражнению), пока не выполнят 6 упражнений в круге.

5.5. Одновременно соревнуются 6 спортсменов, каждый на своей станции и с судьей, контролирующим техническое выполнение и фиксирующим выполнение повторения.

5.6. Судья ждет спортсмена на станции. Он контролирует правильность выполнения и записывает выполненные повторения в контрольный лист, который спортсмен носит с собой.

5.7. Время на каждой станции составляет 2 минуты на выполнение упражнения + 2 минуты для смены станции.

5.8. Все спортсмены начинают следующее упражнение одновременно.

5.9. Все спортсмены выполняют все 6 упражнений под наблюдением должностного лица/судьи и в соответствии с Правилами, описанными ниже.

5.10. Общее время теста 22 минуты для каждого из 6 спортсменов (2 минуты на выступление на 6 станциях + 2 минуты на смену станций и восстановление между упражнениями, 5 смен станций).

5.11. После выполнения спортсменом всех 6 упражнений, он финиширует и покидает трассу.

5.12. Спортсмены соревнуются на максимум повторений на каждой станции. Эти повторения отмечаются в их контрольном листе.

5.13. Секретариат суммирует повторения, сделанные участником в каждом упражнении, и заносит общую сумму, чтобы расположить каждого спортсмена в турнирной таблице относительно остальных.

5.14. За неспортивное поведение, а также за несоблюдение правил соревнований, спортсмен может получить желтую или красную карточки и быть дисквалифицированным.

**6. Правила для спортсменов**

6.1. Спортсмен должен следовать техническим указаниям судьи.

6.2. Спортсмен, нарушающий правила соревнований и указаний судьи, будет предупрежден желтой карточкой. Повторные нарушения могут привести к получению красной карточки и дисквалификации.

6.3. Спортсмен выполняет как можно больше повторений каждого упражнения на каждой станции.

6.4. Спортсмен принимает любые повторения, которые должностное лицо/судья сочтёт допустимыми.

6.5. Спортсмен должен соблюдать начало каждого упражнения и прерывать его в течение 2 минут. Упражнения можно остановить раньше 2-х минут.

6.6. Спортсмены должен стартовать одновременно по сигналу центрального судьи.

6.7. После прохождения 6 станций спортсмен сдает центральному судье свой контрольный лист с повторениями, выполненными на каждой станции.

6.8. По окончании 6 станций спортсмен покидает место проведения, уступая площадку другим участникам.

**ЗАПРЕЩЕНО: использование магнезии и дополнительного оборудования (например, утяжелители для ног и рук, накладки на ладони).**

1. **Наименование упражнений и порядок выполнения**

**7.1 МУЖЧИНЫ – ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ**

1. ПОДТЯГИВАНИЯ К ПОДБОРОДКУ (в висе)

Оценивается состояние мышц верхних конечностей при подтягивании.

--СТАРТ: полное разгибание локтей в висе; хват сверху не шире 75 см, ноги и тело выпрямлены--ВЫПОЛНЕНИЕ: поднимайтесь до тех пор, пока подбородок не окажется выше перекладины.

--ФИНИШ: вернуться в исходное положение.

Остановка на 1 секунду будет сделана в исходном положении, локти полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения запрещено прогибаться или раскачиваться. Невыполнение этих требований означает нулевой повтор.

1. ПРЫЖОК ИЗ ПРИСЕДА (60 см тумба).

Оценивается сила ног, баланс и общая координация.

--СТАРТ: Обе ноги вместе на земле, туловище, бедра и колени выпрямлены.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: Прыжок обеими ногами на коробку. Туловище и ноги полностью выпрямлены. Обязательное условие – полное расположение ступней на платформе.

--ФИНИШ: вернуться в исходное положение шагом. Спортсмен НЕ МОЖЕТ сразу подпрыгивать. Он должен остановиться на 1 секунду и полностью выпрямить туловище и ноги, не воспользовавшись инерцией от предыдущего прыжка.

Повторение засчитывается при возвращении на землю.

3. ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

Оценивается состояние мышц верхних конечностей. Упражнение выполняется на параллельных брусьях, с полным разгибанием рук и опусканием в нижней точке до угла 90o или ниже.

--СТАРТ: встать в упор на руках на параллельные брусья, руки полностью выпрямлены в локтях

--ВЫПОЛНЕНИЕ: Опускание до положения локтя под углом 90 градусов.

--ФИНИШ: Возвращение в исходное положение.

Остановка на 1 секунду в положении вверху с полностью выпрямленными локтями. Ноги должны находиться спереди под кистями. Резкие взрывные движения не допускаются. Во время выполнения упражнения запрещено прогибаться. Невыполнение этих требований означает нулевой повтор.

4. ВЫПАДЫ-ШАГИ "стилем Коулмана".

Оценивается состояние мышц ног.

--СТАРТ: ноги вместе, штанга лежит на плечах. Судьи могут помочь поднять штангу.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: Выпад вперед со сгибанием ног в обоих коленях на 90°. Упражнение выполняется попеременно каждой ногой.

--ФИНИШ: Возвращение толчком назад в исходное положение.

Остановка на 1 секунду в исходном положении, когда колени, бедра и туловище полностью выпрямлены.

Штанга должна оставаться на плечах спортсмена все 2 минуты. Если нет, упражнение окончено.

--ВЕС: штанга 50 кг.

\* Колено задней ноги касается земли в каждом повторении, которое засчитывается.

1. СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА с диском на вытянутых руках.

Оценивается состояние всей основной мускулатуры

--СТАРТ: лежа на спине, колени и бедра под углом 90°, диск от штанги над грудью в выпрямленных руках.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: сгибаем туловище, держа диск поднятым.

--ФИНИШ: туловище перпендикулярно полу, руки полностью выпрямлены над головой.

Поясничный и спинной отделы позвоночника должны контролироваться при каждом опускании. Локти все время выпрямлены.

ВЕС: Диск 10 кг

\*Ступни должны сохранять контакт с землей во время выполнения упражнения.

\*Махи диском запрещены.

1. БЕРПИ С ГАНТЕЛЯМИ.

Оценивается состояние всех мышц, а также состояние сердечно-сосудистой системы.

--СТАРТ: стоя, туловище выпрямлено, гантели по бокам.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: присед до касания гантелями пола в упор сидя, отскок ногами назад в упор лёжа, отжимание до касания грудью пола, далее подскок ногами вперед в упор сидя, выпрямление туловища с гантелями в опущенных руках, подъём гантелей к плечам, жим гантелей с полным разгибанием рук над головой, с паузой 1 секунда вверху.

Рывок и толчок гантелей не засчитывается.

--ФИНИШ: вернуться в исходное положение.

--ВЕС: каждая гантель по 15 кг.

Несоблюдение каких-либо указаний означает, что повторение недействительно.

**7.2. ЖЕНЩИНЫ – СЕРЕБРЯНЫЙ СТАНДАРТ**

1. ПОДТЯГИВАНИЯ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (с прямым телом, ноги на платформе)

Оценивается состояние мышц верхних конечностей при подтягивании.

--СТАРТ: полное разгибание локтей; хват сверху на ширине плеч, ноги и тело выпрямлены

--ВЫПОЛНЕНИЕ: поднимайтесь до касания грудью перекладины

--ФИНИШ: вернуться в исходное положение.

Остановка на 1 секунду будет сделана в исходном положении, руки полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения запрещено прогибаться или раскачиваться. Невыполнение этих требований означает нулевой повтор.

2. ПРИСЕДАНИЯ ДЖЕФФЕРСОНА.

В исходном положении штанга располагается между ног (постановка стоп не шире 75 см). Спортсмен обязан в нижней точке касаться дисками пола, а также полностью выпрямлять туловище и колени вверху. Допускается выполнение данного упражнения, как в виде становой тяги, так и в виде приседаний, в зависимости от ваших предпочтений. Вес штанги составляет 40 кг.

1. ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЬИ (ноги на платформе).

Оценивается состояние мышц верхних конечностей. Упражнение выполняется на скамье, с полным разгибанием локтей и опусканием в нижней точке до угла 90o или ниже, ноги на скамье.

--СТАРТ: встать в упор сзади на руках на скамью, руки полностью выпрямлены в локтях, ноги спереди выпрямлены в коленях находятся на скамье или платформе

--ВЫПОЛНЕНИЕ: Опускание до положения локтя под углом 90 градусов.

--ФИНИШ: Возвращение в исходное положение.

Остановка на 1 секунду в положении вверху с полностью выпрямленными локтями. Выпрямленные ноги находятся спереди, спина вертикальна во время выполнения. Резкие взрывные движения не допускаются. Во время выполнения упражнения запрещено прогибаться. Невыполнение этих требований означает нулевой повтор.

1. ВЫПАДЫ-ШАГИ С ГАНТЕЛЯМИ.

Оценивается состояние мышц ног

--СТАРТ: ноги вместе, выпрямлены, гантели в опущенных руках.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: Выпад вперед со сгибанием ног в обоих коленях на 90°. Упражнение выполняется попеременно каждой ногой.

--ФИНИШ: Возвращение толчком назад в исходное положение.

Остановка на 1 секунду в исходном положении, когда колени, бедра и туловище полностью выпрямлены.

Гантели должны оставаться в руках спортсмена все 2 минуты. Если нет, упражнение окончено.

--ВЕС: каждая гантель по 10 кг.

\* Колено задней ноги касается земли в каждом повторении, которое считается действительным.

1. СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА С ДИСКОМ.

Оценивается состояние всей основной мускулатуры

--СТАРТ: лежа на спине, колени и бедра под углом 90°, диск от штанги на груди.

--ВЫПОЛНЕНИЕ: сгибаем туловище, держа диск в полусогнутых руках.

--ФИНИШ: туловище перпендикулярно полу, руки полусогнуты.

Поясничный и спинной отделы позвоночника должны контролироваться при каждом опускании. Локти все время выпрямлены.

ВЕС: Диск 10 кг

\*Ступни должны сохранять контакт с землей во время выполнения упражнения.

1. РЫВОК ГИРИ.

Исходное положение: стоя, туловище выпрямлено, гиря в одной руке. Выполняйте рывок гири до полного выпрямления локтей вверху, а также до касания с полом в нижней точке амплитуды. Разрешено менять руки при выполнении упражнения. Вес гири 8 кг.

**8. Командный зачет**

8.1. Спортсмены, соревнующиеся в турнире, могут заявится в свою команду для участия в командном зачете на регистрации участников. Командный зачет осуществляется по 6 лучшим результатам без учета пола спортсмена, кроме юниоров и ветеранов.

8.2. По итогам личных выступлений суммируется общее количество повторений, выполненных спортсменами одной команды. Победу в зачете одерживает команда, набравшая наибольшее количество повторений в сумме всех ее участников.

**9. Протесты**

9.1. Рассмотрение протеста может быть произведено Главным судьей непосредственно на соревновательной площадке.

9.2. Любые протесты относительно судейства стандартов движения, подсчета очков и правил должны быть поданы в письменном виде на имя Главного судьи соревнования.

9.3. Протест может быть подан сразу же, после завершения соревновательного этапа спортсмена, в котором было допущено нарушение или произошел инцидент.

9.4. Протест подается спортсменом лично.

9.5. Для вынесения решения по поданному протесту Главным судьей может быть приглашен судья и тренер спортсмена.

9.6. Спортсмены, тренер или любые иные лица не могут подавать протест относительно судейства, зачета повторений или качества движений других Атлетов.

9.7. Все заинтересованные стороны смогут предоставить известные им факты после закрытия Соревнований.

9.8. Решение по протесту, принятое в процессе Соревнований, является финальным и не подлежит изменению.

9.9. Видео, фотографии и т. д. не являются основанием для изменения решения Судьи Соревнований. Руководитель ГСК или уполномоченное ГСК лицо могут запросить любые связанные с протестом медиа файлы, однако наличие этих файлов не гарантирует их использование в процессе вынесения решения.

9.10. ГСК оставляет за собой право вносить корректировки в действующий регламент, о чем обязан уведомить всех участвующих атлетов и судей до проведения Соревнований путем анонса в соц. сетях или рассылке по электронной почте.

**10. Определение победителей и награждение**

10.1. Повторения, выполненные на всех шести станциях, суммируются. Далее формируется общая сумма, по которой и определяется победитель. При одинаковой сумме баллов победителем является участник, набравший большее количество баллов в «сгибание туловища» + «бёрпи» (золотой стандарт); «сгибание туловища» + «рывок гири» (серебряный стандарт).

10.2. Победители и призеры соревнований в каждой категории награждаются медалями и кубками.

10.3. Подсчет командных очков по 6 лучшим результатам одной команды. Команды, занявшие с 1 по 3 места, награждаются кубками и дипломами.

**11. Обеспечение безопасности участников и зрителей турнира**

11.1. Ответственные исполнители: организаторы мероприятия, главный судья соревнований.

Оказание скорой медицинской помощи, а также допуск участников осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**11.2. В зоне выполнения упражнений, за ограждением, разрешено нахождение только выступающих участников и судей. В случае появления в этих зонах посторонних лиц (тренеров, друзей, болельщиков и т. д.) к ним будут применены меры административного воздействия, как к нарушителям общественного порядка**.

**12. Финансирование турнира**

12.1. Расходы по организации и проведению соревнований несут организаторы соревнований (ФБМО).

12.2. Командировочные расходы участники осуществляют самостоятельно.

**13. Дополнительная информация**

Вопросы можно задать: по телефону: +7 (920) 596-66-66 - ответственный за развитие дисциплины «функциональный фитнес» в ФББР – Алиев Сергей Расулович.

**Вступайте в группу «ФББР фитнес-челлендж»**