

«Утверждаю»  
Президент Федерации бодибилдинга Москвы  
И.В.Стаценко



28.07.2025



## ПОЛОЖЕНИЕ

**О проведении физкультурного мероприятия по пляжному бодибилдингу, атлетизму, функциональному фитнесу (Фитнес Челлендж) и фитнес-стиль в рамках спортивного праздника «День Физкультурника» г. Москва, 09 августа 2025 г.**

### 1. Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью:

- популяризации бодибилдинга и фитнеса среди всех слоев населения;
- привлечения молодежи к занятиям бодибилдингом и фитнесом;
- пропаганды здорового образа жизни;
- выявление лучших спортсменов.

### 2. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся 09 августа 2025 г., по адресу: Москва, Волгоградский просп., 46/15с7

- **Регистрация спортсменов, комиссия по допуску Фитнес Челлендж по месту проведения.**

**Начало соревнований по Фитнес Челлендж в 11:00.**

- **Регистрация спортсменов, стартовый взнос, комиссия по допуску Фитнес стиль, Пляжному бодибилдингу, Атлетизму, (строго по расписанию) с 12:00 до 13:30.**

**Начало соревнований по Фитнес стиль, Пляжному бодибилдингу, Атлетизму в 15:00.**

### 3. Организация и руководство соревнованиями:

Общее руководство подготовкой к соревнованиям возлагается на Федерацию бодибилдинга в Москве (ФББМ) и Яшанькина Дмитрия Александровича.

Главный судья соревнований по Фитнес Челлендж – Карпова Д.

Главный секретарь соревнований по Фитнес Челлендж – Лиморенко Ю.В.

Главный судья соревнований по Фитнес стиль, Пляжному бодибилдингу, Атлетизму – судья ВК Стаценко И.В.

Главный секретарь соревнований по Фитнес стиль, Пляжному бодибилдингу, Атлетизму – судья 1 категории Доронина А.А.

#### **4. Участники соревнований**

**4.1** К соревнованиям по Фитнес Челлендж допускаются спортсмены, которые ежедневно практикуют функциональную подготовку в тренажерных залах.

Фитнес Челлендж состоит из череды силовых упражнений на 6 станциях, где спортсмены стараются выполнить максимальное количество повторений за 2 минуты, соревнуясь друг с другом, демонстрируя свои максимальные физические показатели.

#### **Категории по исполнению и уровню.**

##### ***Серебряный стандарт:***

1. Функциональный фитнес *Фитнес-Челлендж* среди юниорок (спортсмены в возрасте 18-23 года);

6. *Фитнес Челлендж* среди женщин (спортсмены в возрасте от 24 до 34 лет);

2. *Фитнес Челлендж* среди женщин мастеров (спортсмены старше 35 лет).

##### ***Золотой стандарт:***

3. Функциональный фитнес *Фитнес-Челлендж* среди юниоров (спортсмены в возрасте 18-23 года);

4. *Фитнес Челлендж* среди мужчин (спортсмены в возрасте от 24 до 39 лет);

50. *Фитнес Челлендж* среди мужчин мастеров (спортсмены старше 40 лет).

#### **Правила соревнований в вышеуказанных дисциплинах в приложении № 1**

**4.2.** К соревнованиям по Фитнес стиль, Пляжному бодибилдингу, Атлетизму - допускаются спортсмены всех возрастных групп старше 18 лет:

- ***Соревнования по Фитнес стиль проводятся:***  
***- в абсолютной категории;***
- ***Соревнования по Пляжному бодибилдингу проводятся:***  
***- в абсолютной категории;***
- ***Соревнования по Атлетизму проводятся:***  
***- в абсолютной категории.***

#### **Соревнования в дисциплине по Фитнес стиль:**

*Участницы категории «Фитнес стиль» не могут иметь большие мышцы.*

*Ожидается спортивное, подтянутое и здоровое телосложение.*

*Выраженные мускулатура и венозность недопустимы!*

*Мышцы с видимой венозностью приводят к снижению оценки.*

Судьи оценивают *X* образное сложение участниц, хороший тонус мышц и кожи, красоту лица, образ, общее впечатление.

Порядок проведения соревнований и правила постановки поз такой же, как в категории Фитнес эстетический.

Если в категории не более 20 участниц, соревнования проходят в один раунд.

В случае большего количества участниц судьи в первом раунде производят отбор топ 10 или топ 15 после чего отобранные участницы начинают выполнять V- walking (личную презентацию).

Личная презентация участницы 15 секунд включает выход на центр сцены модельной походкой, далее участница демонстрирует свободные позы:

1. «лицом к залу»
2. «Спиной к залу»
3. Свободная финальная поза.

После этого участница занимает свое место на задней линии сцены.

В сравнении участницы демонстрируют 2 позы и выполняют 2 поворота:

1. Лицом к залу( как в категории Фитнес эстетический)
2. Спиной к залу ( как в категории Фитнес эстетический)
3. Лицом к залу( как в категории Фитнес эстетический).

Соревновательный костюм.

Участницы выходят на сцену в спортивной одежде: топ, шорты и белые гольфы до колен. Спортивная обувь обязательна.

Топ розового цвета - шея и центральная часть верха грудной клетки открыта.

Резинка в нижней части параллельна полу, спереди должно быть открыто не ниже чем на 2 см от линии пупка, сзади резинка параллельна линии пола, нижний край спереди и сзади находится на одном уровне параллельно линии пола, ягодицы должны быть полностью закрыты, но при этом бицепс бедра должен быть открыт. Гольфы белого цвета из плотной ткани должны доходить строго до нижнего края коленного сустава.

Кроссовки белого цвета- высота подошвы (каблука) не выше 3 см.

Из украшений допускаются только серьги и браслеты.

### **Соревнования в дисциплине по атлетизму:**

Кубок по атлетизму — турнир для выявления самого разносторонне развитого атлета. Несколько этапов соревнования покажут уровень развития физических качеств спортсмена.

Координация, скорость, сила, выносливость и эстетика - все составляющие здорового, подготовленного и привлекательного, современного человека.

*Подъём штанги, спринтерский бег, метание снаряда, подтягивания и выступление на сцене.*

*Описание упражнений и состязаний:*

- 1. Жим лёжа (максимум повторений с 1 BW)*
- 2. Аирбайк 1 минута на скорость*
- 3. Подтягивания на максимум за 1 минуту*
- 4. 100 м с сопротивлением (на инерционной дорожке RUN PRO X 2 Aerofit )*
- 5. Позирование в шортах без грима*

*Награждение по каждой дисциплинам и общему зачёту.*

**Правила соревнований в вышеуказанных дисциплинах – на сайте [www.fbbr.org](http://www.fbbr.org)**

## **5. Заявки на участие**

Предварительные онлайн заявки для спортсменов на участие в соревнованиях необходимо присылать по ссылке: [https://fbbm.ru/event/moscow\\_09-08-2025/](https://fbbm.ru/event/moscow_09-08-2025/)

Решение о допуске для участия в соревнованиях принимает Комиссия по допуску спортсменов. Участники соревнований должны иметь паспорт, страховку от несчастных случаев и медицинскую справку.

Каждый участник соревнований по Фитнес стиль, Пляжному бодибилдингу, оплачивает стартовый взнос в размере 3000 рублей. Оплата стартового взноса для спортсменов осуществляется в день регистрации участников 09 августа 2025.

К участию в соревнованиях будут допущены только при выполнении условий:

- **для жителей г. Москвы** - участие без заявки от региональной организации, но по предъявлению членской карты Федерации бодибилдинга в г. Москве (ФББМ) 2025г. Продление и оформление членской карты ФББМ по месту проведения на регистрации;
- **для участников из других регионов** - заявка на участие от региональной организации.

Представителям региональных федераций дополнительно к электронной заявке прислать отсканированную заявку от местной федерации на эл. почту [info@fbbm.ru](mailto:info@fbbm.ru) до 7 августа 2025г, оригинал предоставить на регистрации. (на бланке организации, с печатью и подписью руководителя организации или лица, его замещающего, с указанием Ф.И.О, должности и контактного телефона, уполномоченных представлять команду).

Участие спортсменов по Атлетизму Для участия в дисциплине АТЛЕТИЗМ спортсмен приобретает комплект спортивной формы (Майка и шорты) это и является стартовым взносом. Стоимость 3000 рублей.

Правила ФББР по поводу участия в соревнованиях альтернативных организаций: <https://fbbr.org/2018/1615> Соревнования, которые проходят под эгидой ФББР, включены в календарный план соревнований ФББР, см. [www.fbbr.org](http://www.fbbr.org), раздел

Календарь соревнований. Офис ФББР для справок: +7 (953) 149-98-09 или по e-мейл: [info@fbbr.org](mailto:info@fbbr.org)

### **ВНИМАНИЕ!!!**

**ЯВКА И РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ СТРОГО ПО УКАЗАННОМУ ГРАФИКУ!!! ПРИБЫТИЕ В МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ РЕГИСТРАЦИИ ЗА 15–20 МИН.**

### **6. Антидопинговые мероприятия**

Принимая во внимание, что Международный олимпийский комитет, международные и национальные спортивные федерации, Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) и национальные антидопинговые службы направляют свои усилия на распространение духа честной игры и ведут борьбу с применением допинга в спорте - Федерация, тренеры и спортсмены обязуются:

1. Не использовать в своей работе по спортивной подготовке спортсменов и в период участия их в соревнованиях, средства и методы, перечисленные в списке ВАДА в качестве запрещенных.
2. Не допускать применения спортсменами на соревнованиях как внутри страны, так и за рубежом медикаментов в любых формах, пищевых добавок, специализированных препаратов спортивного питания без назначения врача сборной команды.
3. Содействовать выполнению на соревнованиях и тренировочных сборах как внутри страны, так и за рубежом регламента прохождения антидопингового контроля в соответствии с Кодексом ВАДА, всемирной антидопинговой Конвенцией ЮНЕСКО, антидопинговыми правилами международных и национальных спортивных федераций.

### **7. Награждение**

Победители и призеры награждаются дипломами, медалями, а также ценными подарками.

### **8. Примечание**

Организаторам турнира предоставляется право вносить изменения в программу соревнований по фитнес стилю, пляжному бодибилдингу, атлетизму.

### **9. Грим**

Услуги профессионального нанесения грима – команда гримеров «СПОРТЗАГАР». Запись на грим будет производиться непосредственно на регистрации. Для консультации обращаться по телефону: +7(921) 959-09-85 Виталий.

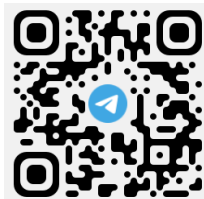
### **10. Работа с СМИ**

По вопросам Аккредитации СМИ обращаться к Яшанькину Д.А.

**Настоящее положение является официальным вызовом**  
**физкультурное мероприятие по пляжному бодибилдингу, атлетизму,**  
**функциональному фитнесу (Фитнес Челлендж) и фитнес-стиль в рамках**  
**спортивного праздника «День Физкультурника»**  
**г. Москва, 09 августа 2025 г.**

**Официальные источники ФББМ:**

Для удобства коммуникации с участниками рекомендуется присоединиться к Telegram каналу ФББМ по ссылке <https://t.me/+ecPvhwTmxFoxM2Iy> или



сайт <https://fbbm.ru/>



[https://vk.com/fbbm\\_official](https://vk.com/fbbm_official)



<https://t.me/+ecPvhwTmxFoxM2Iy>

## **Функциональный Фитнес (Фитнес-челлендж)**

### **Основные правила.**

С 2021 года IFBB вводит новую дисциплину ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ для спортсменов, которые ежедневно практикуют функциональную подготовку в тренажерных залах.

ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ состоит из череды силовых упражнений на 6 станциях, где спортсмены стараются выполнить максимальное количество повторений за 2 минуты, соревнуясь друг с другом, демонстрируя свои максимальные физические показатели.

### **КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ**

- 1. здоровый образ жизни**
- 2. физическая работоспособность**
- 3. возможность для широких возрастных уровней**
- 4. энергия сбалансированного тела**

Категории делятся по исполнению и уровням:

- Золотой стандарт
- Серебряный стандарт
- Бронзовый стандарт

### **Соревновательный костюм**

Спортсмены могут носить спортивные костюмы или футболки с шортами или любую комбинацию по своему усмотрению. Спортивная обувь обязательна.

Как правило, спортсменам разрешается использовать экипировку, которая повышает безопасность и комфорт, но не обеспечивает конкурентного преимущества. Важно отметить, что спортсмены не должны носить, использовать или демонстрировать какую-либо одежду, снаряжение, аксессуары, символику, произведения искусства, графику или другие предметы, которые не были предварительно одобрены Главным Судьей.

### **МЕТОДОЛОГИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ И СУДЕЙСТВА**

Как проходят соревнования ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ?

1. Схема из шести станций. На каждой станции выполняется разное упражнение.
2. 6 спортсменов соревнуются одновременно, на каждой на станции присутствует официальное лицо/судья, контролирующий техническое выполнение и фиксирующий выполнение повторения.
3. Каждый спортсмен стартует на станции, которая была назначена ему выборочно.
4. Спортсмены переходят с одной станции на другую, выполняя весь круг. Судья сопровождает спортсмена до тех пор, пока не будут завершено прохождение всех 6 станций.

5. На каждой станции спортсмен выполняет максимум повторений в течение 2 минут. В этот промежуток времени спортсмен может прервать упражнение и возобновить его. Должностное лицо/судья записывает допустимые повторения, сделанные в каждом упражнении.
  6. Все проходят станции до конца, против часовой стрелки со временем 2 минуты, чтобы отдохнуть и подготовить следующую станцию.
  7. Общее время на каждой станции составляет 2 минуты (исполнение) + 2 минуты (смена упражнения). Все спортсмены начинают следующее упражнение одновременно.
  8. Все спортсмены проходят все упражнения и должны выполнять их под наблюдением должностного лица/судьи IFBB в соответствии с Правилами, описанными ниже.
  9. Официальные лица/судьи суммируют повторения, сделанные в каждом упражнении, и заносят общую сумму, чтобы расположить каждого спортсмена в турнирной таблице относительно остальных. Запись каждого спортсмена генерируется для ранжирования между участниками.
  10. Общее время теста - 24 минуты для 6 спортсменов (2 минуты для выполнения + 2 минуты для смены станций и восстановления).
  11. После 6 минутной паузы начинают следующие 6 спортсменов. В течение этих 6 минут официальные лица/судьи делят повторения, достигнутые каждым спортсменом, на общую классификацию. Официальный/судья оценивает повторы, достигнутые всеми спортсменами.
- Спортсмены соревнуются, выполняя максимальное количество повторений на каждой станции. Спортсмены претендуют на итоговое количество повторений в 6 упражнениях.

## **ПРАВИЛА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ**

1. Спортсмен должен следовать техническим указаниям должностного лица/судьи.
2. Спортсмен выполняет как можно больше повторений каждого упражнения на каждой станции.
3. Спортсмен принимает любые повторения, которые должностное лицо/судья сочтут допустимыми.
4. Спортсмен должен соблюдать начало каждого упражнения и прерывать его в течение 2 минут. Повторы можно оставить раньше времени – 2х минут.
5. Спортсмен должен стартовать в месте по указанию центрального судьи.
6. В конце 6 станций спортсмен сдает центральному судье/арбитру форму с повторениями, выполненными на каждой станции.
7. По окончании 6 станций спортсмен покинет место проведения, уступив место другим участникам.

## **ПРАВИЛА ДЛЯ ДОЛЖНОСТНОГО ЛИЦА/СУДЬИ**

1. В каждой из 6 групп спортсменов будет 6 официальных лиц/судей, по одному назначенному на каждую станцию.
2. Судья должен быть в официальной одежде с необходимым канцелярским набором.



3. Должностное лицо/судья подсчитывает допустимые повторения, которые каждый спортсмен выполняет на своем месте, и записывает их в контрольную форму.
4. Допустимыми повторениями являются те, которые рассматриваются должностным лицом/судьей; те, которые он/она признает неправильными, являются недействительными. Сумма складывается только из тех повторений, которые считаются допустимыми.
5. Должностное лицо/судья контролирует начало и конец упражнения, следуя указам центрального судьи, отмечающего время.
6. Должностное лицо/судья ожидает прибытия следующего спортсмена на свое место. Он/она сопровождает спортсмена во время 2-минутного перерыва и дает отчет началу упражнения.

## **ПРАВИЛА ДЛЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО СУДЬИ**

1. Центральный судья управляет таймером. Он/Она объявляет 2 минуты рабочего времени для каждой станции и дополнительные 2 минуты для перехода между станциями.
2. Собирает бланки подсчета очков каждого спортсмена у каждого должностного лица/судьи в конце 6 упражнений каждого спортсмена.

## **ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ**

### **«ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ»**

1. ПОДТЯГИВАНИЕ К ПОДБОРОДКУ (в висе). Оценивается состояние мышц верхних конечностей при подтягивании.  
Техника выполнения: полное разгибание локтей; захват строго на ширине плеч, подбородок над планкой в конце упражнения. Остановка в исходном положении с полностью вытянутыми локтями.
2. ПРЫЖОК В ПРИСЕДЕ (до 50-75 см коробка). Оценивается сила мышц нижних конечностей, а также баланс и общая координация.  
Техника выполнения: две ноги на земле, вытянутое туловище; далее прыжок на две ноги на стоящую коробку и возвращение в исходное положение.  
Упражнение считается выполненным при возвращении на исходную позицию.
3. ОТЖИМЕНИЕ на брусьях. Оценивается состояние мышц верхних конечностей в толчке.  
Техника выполнения: на параллельных брусьях, полное разгибание локтей и опускание в положение локтей до 90°. Далее вернуться в исходное положение. Остановка через 2 минуты в исходном положении с полностью вытянутыми локтями. Ноги должны быть впереди опоры для рук, без рывков.
4. ВЫПАДЫ-ШАГИ "стилем Коулмана". Оценивается состояние мышц нижних конечностей.  
Техника выполнения: ноги вместе, штанга на плечах, далее выпады со сгибанием коленей до 90°. Максимальное количество повторений.  
Штанга весом - 40%75% (женщины/мужчины) от веса тела спортсмена. Колени задней ноги касаются земли при каждом повторении.
5. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА с диском на вытянутых руках. Оцениваются состояние всей основной мускулатуры.

Техника выполнения: лежа, колени и бедра под углом 90°, диск над грудью на вытянутых руках, конечная позиция - туловище перпендикулярно земле, руки вытянуты над головой. Поясничный и спинной отделы позвоночника должны поддерживаться при каждом опускании. Руки все время вытянуты. Вес диска - 10 килограммов для всех участников.

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

Техника выполнения: стоя с вытянутым туловищем, гантели по бокам, далее присед до касания гантелями пола, отскок ногами назад, оперившись на гантели, одно отжимание на гантелях, подскок ног вперед, отперевшись на гантели, выпрямление ног и туловища с гантелями в руках, жим гантелями до вытянутых рук над головой. Далее повтор.

Вес гантелей составляют до 20-30% (женщины/мужчины) веса тела спортсмена.

## **ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ**

### **«СЕРЕБРЯНЫЙ СТАНДАРТ»**

#### **1. ПОДТЯГИВАНИЕ (положение лежа)**

Техника выполнения: вис тела с полным разгибанием локтей, кисти на ширине плеч. Туловище горизонтально полу, пятки опираются на скамью. После каждого подтягивания отсчет 2 секунды в исходном положении. При подтягивании грудь должна касаться штанги. Тело выпрямлено.

#### **2. ПРИСЕДАНИЕ Джефферсона**

Техника выполнения: опора на ноги, вытянутое туловище. Гриф между ног, по диагонали. Приседание до тех пор, пока диски не коснутся земли. Возвращение в исходное положение. Вес штанги - 50%- 30% (мужчины/женщины) от веса спортсмена.

#### **3. ОТЖИМАНИЯ НА СКАМЕЙКЕ (ноги вперед)**

Техника выполнения: руки на краю скамьи, с вытянутыми локтями. Ноги вытянуты вперед с опорой пяток на коробку. Далее сгибание локтей до 90°. Без рывков.

#### **4. ВЫПАДЫ (альтернативные, без ходьбы)**

Техника выполнения: стоя с гантели в руках, выпады с шагом со сгибанием коленей до 90° с возвращением в исходное положение. Одним повторением считается выпады на обе ноги. Вес гантели - 20-40% (женщины/мужчины) от массы тела спортсмена.

#### **5. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА (с диском на груди)**

Техника выполнения: лежа, колени согнуты под углом 90°, диск на груди. Подъем туловища перпендикулярно земле с диском на груди. При опускании следует поддерживать поясничный и спинной отделы позвоночника. Вес - 10 килограммовый блин для всех участников.

#### **6 ЖИМ ГИРИ**

Техника выполнения: стоя, вытянутое туловище, гиря в одной руке. Наклон к земле с гирей, выпрямление туловища и жим гири над головой. Вес гири - 20% от массы тела спортсмена.