

«Утверждаю»  
Президент Федерации бодибилдинга Москвы

И.В.Стаценко



**П О Л О Ж Е Н И Е**  
**О проведении открытого турнира по функциональному фитнесу**  
**(Фитнес Челлендж)**  
**«MOSCOW FITNESS FEST»**  
**г. Москва, 11 октября 2025 г.**

**1. Цели и задачи**

Соревнования проводятся с целью:

- Совершенствование морально-волевых качеств, популяризация здорового образа жизни;
- Выявление сильнейших среди спортсменов, практикующих функциональную подготовку на базе фитнес клубов и секций;
- Популяризация спорта и здорового образа жизни среди всех возрастных групп.

**2. Сроки и место проведения**

Соревнования проводятся 11 октября 2025 г., по адресу: Москва, ул. Лужники, 24С5 УСЗ Дружба.

- Регистрация спортсменов, комиссия по допуску Фитнес Челлендж по месту проведения (строго по расписанию) с 10:00 до 11:00  
Начало соревнований по Фитнес Челлендж - 12:00.**

**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.

**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.**

#### ***Бронзовый уровень:***

1. Функциональный фитнес *Фитнес-Челлендж* среди юношей (спортсмены в возрасте от 14 до 17 лет);
2. Функциональный фитнес *Фитнес-Челлендж* среди девушек (спортсмены в возрасте от 14 до 17 лет);

#### ***Серебряный стандарт:***

3. Функциональный фитнес *Фитнес-Челлендж* среди юниорок (спортсмены в возрасте 18-23 года);
4. *Фитнес Челлендж* среди женщин (спортсмены в возрасте от 24 до 34 лет);
5. *Фитнес Челлендж* среди женщин мастеров (спортсмены старше 35 лет).

#### ***Золотой стандарт:***

6. Функциональный фитнес *Фитнес-Челлендж* среди юниоров (спортсмены в возрасте 18-23 года);
7. *Фитнес Челлендж* среди мужчин (спортсмены в возрасте от 24 до 39 лет);
8. *Фитнес Челлендж* среди мужчин мастеров (спортсмены старше 40 лет).

**Правила соревнований в вышеуказанных дисциплинах – в приложение №1 и на сайте [www.fbbr.org](http://www.fbbr.org)**

### **5. Заявки на участие**

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

Предварительные онлайн заявки для спортсменов на участие в соревнованиях необходимо присыпать по ссылке: <https://forms.yandex.ru/u/68d8ea15068ff019f35d12de>

Каждый спортсмен самостоятельно заполняет все необходимые поля анкеты!

### **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 Челлендж. Об изменениях в программе соревнований участники оповещаются при регистрации.

## **9. Работа с СМИ**

По вопросам Аккредитации СМИ обращаться к Яшанькину Д.А.

**Настоящее положение является официальным вызовом на открытом турнире по Фитнес Челлендж «MOSCOW FITNESS FEST»**

## **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 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. ОТЖИМАНИЕ 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 вернутся 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. Колено задней ноги касается 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 гантелей пола, отскок ногами назад, оперившись на гантели, одно отжимание на гантелей, подскок ног вперед, отперевшись на гантели, выпрямление ног и туловища с гантелями в руках, жим гантелями до вытянутых рук над головой. Далее повторы.

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 Джейфферсона**

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 гантелями 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.

## **ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ**

### **«БРОНЗОВЫЙ СТАНДАРТ»**

#### **1. ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ К ПОДБОРОДКУ (С ПОЗИЦИИ ЛЕЖА)**

• ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лежа на спине, Хват на ширине плеч. Тело навесу с полным разгибанием локтей. Остановитесь и сосчитайте до 2-х и вернитесь в исходное положение.

• ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: Грудь касается перекладины. Тело всегда будет

прямым: туловище, бедра и колени. Раскачивание не допускается. Пяtkи соприкасаются с землей.

- ЗАВЕРШЕНИЕ: Вернитесь в исходное положение.

## 2. ПРИСЕДАНИЕ с гирями

- ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Стойка, ноги немного шире плеч, пальцы ног направлены наружу. Держите одну гирю обеими руками перед телом, используя пронированный хват (ладони повернуты к телу).

- ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: Сгибаем колени в бедрах и колени до тех пор, пока они не будут параллельно полу.

- ЗАВЕРШЕНИЕ: Вернитесь в исходное положение. ВЕС: Гиря весом 24 кг для женщин и 32 кг для мужчин.

## 3. PUSH-ОТЖИМАНИЯ (ЛОКТИ В СТОРОНУ)

- ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Упор лежа, руки на ширину плеч, туловище, бедра и колени вытянуты, рука в локтевом суставе выпрямлены.

- ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: Опуститесь и согните локти 90°. Гандбол используется как инвентарь и для касания к груди.

- ЗАВЕРШЕНИЕ: Вернитесь в исходное положение. Остановитесь и сосчитайте до 2" и вернитесь в исходном положении.

## 4. ВЫПАДЫ (НАЗАД, НА МЕСТЕ)

- ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Стоя, ноги вместе, одна гантеля прижата к груди.

- ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: Выпады назад, изгиб в коленном суставе 90°. Заднее колено касается пола.

- ЗАВЕРШЕНИЕ: За каждый сделанный шаг засчитывается повторение. Полное разгибание коленей. ВЕС: 1 гантели 12,5 кг для мужчин и 7,5 кг для женщин.

## 5. ПОДЪЕМЫ СИДЯ

- ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лежа на спине, колени и бедра под углом 90°. Руки направлены вверх. Колени слегка направлены наружу.

- ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: Поднимаем туловище до тех пор, пока не коснемся наших ног. Заводим руки вперед.

- ЗАВЕРШЕНИЕ: Туловище параллельно полу. Касаемся ног обеими руками.

## 6. МАХИ С ГИРЕЙ (С ПОЛНЫМ ПОДЪЕМОМ РУК ВВЕРХ)

- ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Стоя, спина прямая, гиря взята 2 руками.

- ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: Наклонитесь, чтобы пропустить гирю между ног, и раскачивайте его до тех пор, пока ваши руки не будут полностью вытянуты над головой. Остановитесь в вертикальном положении

- ЗАВЕРШЕНИЕ: Вернитесь в исходное положение. ВЕС: гиря 12 кг для мужчин и 8 кг для женщин