

«УТВЕРЖДАЮ»

**Председатель
Федерации бодибилдинга
Свердловской области**

_____ **А.Н. Гиренко-Коцуба**

« _____ » _____ 2026 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ
Чемпионата Свердловской области по бодибилдингу
в рамках Чемпионата УрФО
г. Екатеринбург, 3 октября 2026 года
ЕКП № 2164660017049311**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнования проводятся с целью популяризации и развития бодибилдинга, повышения спортивного мастерства участников и формирования здорового образа жизни.

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Место проведения: Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Универсиады, 7.

Сроки проведения: 3 октября 2026 года.

3. ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

3 октября - Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Универсиады, 7.

08:00 – 10:00 – регистрация участников

10:15 – 10:45 – прохождение судейского теста (обязательно для судей-стажёров, по желанию — для всех судей)

12:30 – 12:00 – собрание судейской коллегии, распределение судейских бригад

12:30 – 22:30 – выступление спортсменов согласно программе соревнований (Приложение 1)

4. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

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

Непосредственное руководство соревнованиями возлагается на главную судейскую коллегия.

Главный судья соревнований – судья ВК Гиренко-Коцуба Антон Николаевич.

Председатель судейской коллегии – судья ВК Трифонов Алексей Дмитриевич.

Главный секретарь соревнований – судья ВК Трифонова Дарья Вадимовна.

Заместитель главного секретаря – судья 2 категории Гайдукова Марина Сергеевна

Судья-комментатор – судья ВК Трифонов Алексей Дмитриевич.

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 зачёт
Юноши	14 -18 лет	Абсолютная категория	50%
Юниоры	19 - 23 года	Абсолютная категория	75%
Мастера	старше 40 лет	Абсолютная категория	75%
Мужчины	Старше 16 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 зачёт
Мужчины	Старше 16 лет	Абсолютная категория	90%

Бодифитнес:

Наименование	Возрастная категория	Ростовые/весовые категории	% от баллов в командный зачёт
Женщины	Старше 16 лет	Абсолютная категория	90%

Атлетик:

Наименование	Возрастная категория	Ростовые/весовые категории	% от баллов в командный зачёт
Мужчины	Старше 16 лет	Абсолютная категория	90%

Артистический фитнес:

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

Фитнес-эстетический:

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

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	90%
		До 164 см	90%
		До 169 см	90%
		Свыше 169 см	90%
		Абсолютное первенство	Доп. 2 очка

Пляжный бодибилдинг:

Наименование	Возрастная категория	Ростовые/весовые категории	% от баллов в командный зачёт
Дебют	Старше 16 лет	Абсолютная категория	-
Мужчины	Старше 16 лет	Абсолютная категория	90%

Фит-модель:

Наименование	Возрастная категория	Ростовые/весовые категории	% от баллов в командный зачёт
Дебют	Старше 16 лет	Абсолютная категория	-
Мастера	старше 35 лет	Абсолютная категория	50%
Женщины	Старше 16 лет	До 163 см	50%
		Свыше 163 см	50%
		Абсолютное первенство	Доп. 2 очка

Пляжный бодибилдинг - АБСОЛЮТНАЯ:

Наименование	Возрастная категория	Ростовые/весовые категории	% от баллов в командный зачёт
Мужчины	Старше 16 лет	Абсолютная категория	90%

Белнес-фитнес:

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

Модель-артистик:

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

Фитнес-стиль:

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

Всего: 29 категорий и 5 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 (бордового цвета) 2026 или оформить ее на регистрации, оплатив ежегодный взнос за 2026 год в размере 2000 рублей.
- 5.4. Каждый участник соревнований старше 16 лет (спортсмен, судья-стажёр, представитель, тренер) оплачивает целевой (стартовый) взнос в размере 4000 рублей, направляемый на уставную деятельность ФБСО. Судьи, включённые в судейские бригады Чемпионата, освобождаются от стартового взноса.
- 5.5. Спортсмены могут принять участие в нескольких категориях, при оплате дополнительного стартового взноса в размере 2500 руб. за каждую категорию.
- 5.6. **Правила категорий «Дебют».** В категориях могут выступать спортсмены и спортсменки, ранее не принимавшие участие в соревнованиях под эгидой ФББР до 1 января 2026 года. Дебютантом считается спортсмен, впервые начавший выступать под эгидой ФББР в 2026 году. В 2027 году такой спортсмен уже не считается дебютантом. При участии в международных соревнованиях либо в Кубке/Чемпионате России среди основных категорий статус дебютанта утрачивается. Статус дебютанта также утрачивается, если спортсмен ранее участвовал в соревнованиях в другой категории или номинации.
- 5.7. Правила ФББР по всем дисциплинам размещены на сайте www.fbso.ru.
- 5.8. Для участия в соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований (дата значения не имеет). **Возраст спортсмена рассчитывается по формуле: 2026 – год рождения спортсмена = возраст спортсмена.**
- 5.9. Участники, обладатели спортивных разрядов и званий по бодибилдингу, должны предъявить на регистрации подтверждающие документы (зачетные книжки, удостоверения, копии приказа о присвоении).
- 5.10. Каждый участник соревнований обязан иметь сертификат о прохождении онлайн-обучения на сайте РУСАДА: <https://course.rusada.ru/> (сертификат должен быть получен в 2026 году). Сертификат необходимо предъявить при регистрации на соревнования.
- 5.11. **Участники соревнований должны иметь при себе на регистрации:**
 - паспорт (с указанием прописки),
 - медицинскую справку о допуске к участию в соревнованиях
 - спортивную страховку (страховку можно оформить по ссылке <https://www.goprotect.ru/landing/fbso>), (бумажная или электронная копия).
 - соревновательный костюм для проверки его на предмет соответствия правилам IFBB
 - сертификат о прохождении онлайн обучения на сайте РУСАДА (бумажная или электронная копия).
 - подтверждающие документы (зачетные книжки, удостоверения, копии приказа о присвоении) о наличии спортивного разряда или звания.
- 5.12. **ПРО ФОНОГРАММУ** для произвольной программы: музыку необходимо отправить на e-mail: musicfbso@gmail.com.

В теме письма обязательно указать: Ф.И.О. полностью и категорию. В тексте письма указать комментарий для судьи на музыке: с какой точки необходимо включить фонограмму или должен ли выход из-за кулис начаться уже под музыку.
ФОНОГРАММУ НЕОБХОДИМО ОТПРАВИТЬ ДО ОКОНЧАНИЯ РЕГИСТРАЦИИ — ДО 10:00 3 ОКТЯБРЯ 2026 ГОДА.

- 5.13. 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

6. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

- 6.1. Спортсмены из Свердловской области должны подать заявку на все планируемые старты сезона «осень-26», заполнив электронную форму на сайте www.фбсо.рф.
- 6.2. Спортсмены из других субъектов Российской Федерации должны подать заявку в свою региональную федерацию для включения в общую заявку на участие в Чемпионате Свердловской области по бодибилдингу в рамках Чемпионата УрФО.
- 6.3. Руководство региональных федераций должно направить общую заявку на участие с указанием Ф.И.О., даты рождения, номинации, весовой/ростовой категории каждого участника соревнований и Ф.И.О. официальных представителей. Заявки принимаются до 30 сентября 2026 года на e-mail: fbso_ifbb@mail.ru. Контакт: Трифонова Дарья, +7 912 291-71-37 (Telegram). Образец заявки приведён в Приложении 2. Оригинал заявки с визой врача, согласованную с органом исполнительной власти в области спорта и физической культуры и подписью руководителя, отвечающего за достоверность информации, необходимо предоставить в секретариат до регистрации команды.
- 6.4. **ВСЕМ СПОРТСМЕНАМ ИЗ ВСЕХ РЕГИОНОВ** для упрощения процедуры регистрации необходимо заполнить онлайн-форму, размещённую на сайте www.фбсо.рф. Заполнение онлайн-формы **УПРОЩАЕТ**, но **НЕ ЗАМЕНЯЕТ** личное прохождение регистрации 3 октября.
- 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 на тестовое судейство должно быть направлено руководством региональной федерации на e-mail: a34on-off@yandex.ru по установленной форме до 30 сентября 2026 года:

Ф.И.О.	Регион	судейская категория	№ уд-я, дата выдачи
<i>Петров Иван Иванович</i>	<i>Н область</i>	<i>1 кат</i>	<i>45683 23.02.2022</i>
<i>Иванова Мария Ивановна</i>	<i>Н область</i>	<i>ВК</i>	<i>46683 23.02.2021</i>

- 6.7. **Для судей-стажёров:** заявку на участие в тестовом судействе необходимо подать через форму на сайте www.фбсо.рф в разделе «Для судей». Судье-стажёру необходимо оплатить взнос в размере 4 000 рублей во время регистрации спортсменов 3 октября. Для допуска к тестовому судейству все судьи-стажёры должны пройти тестирование на знание общей информации, правил и критериев судейства. Тестирование состоится 3 октября в 10:15. Пример тестирования размещён на сайте www.фбсо.рф в разделе «Для судей». По вопросам участия в тестовом судействе обращайтесь по телефону +7 918 616-99-99 Евгения Журавлёва.

7. ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

Победители в категориях определяются согласно действующим правилам по наименьшей сумме мест. При равенстве итоговой суммы мест победитель определяется в соответствии с правилами IFBB. В командном зачёте среди фитнес-клубов Свердловской области команда-победитель определяется по наибольшей сумме очков восьми лучших результатов, полученных спортсменами каждой команды. В зачёт включаются результаты не более двух спортсменов одного клуба в одной категории. Очки подсчитываются по правилам IFBB:

100% — мужской бодибилдинг (1-е место — 16 баллов, 2-е место — 12 баллов, 3-е место — 9 баллов и т. д. согласно Правилам).

90% — классический бодибилдинг, бодифитнес, атлетик, фитнес-эстетический, пляжный бодибилдинг, пляжный бодибилдинг — абсолютная категория (бывш. атлетический бодибилдинг) (1-е место — 14 баллов, 2-е место — 11 баллов, 3-е место — 8 баллов и т. д. согласно Правилам).

75% — юниорки, юниоры, мастера, категории «велнес-фитнес» и «артистический фитнес» (1-е место — 12 баллов, 2-е место — 9 баллов, 3-е место — 7 баллов и т. д. согласно Правилам).

50% — юноши, фит-модель (1-е место — 8 баллов, 2-е место — 6 баллов, 3-е место — 4,5 балла и т. д. согласно Правилам).

Абсолютные чемпионы во всех категориях получают к своей сумме очков в командный зачёт по 2 очка.

8. ПОРЯДОК ФОРМИРОВАНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ОБЛАСТНЫХ, РЕГИОНАЛЬНЫХ И ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ.

8.1. Для всех членов команды ФБСО участие во Всероссийских соревнованиях «Кубок Урала и Сибири» (10 октября 2026 года, Екатеринбург) является обязательным для допуска к другим соревнованиям осеннего сезона 2026 года.

8.2. Заявку на участие в региональных и всероссийских соревнованиях в составе сборной команды ФБСО необходимо подать путём заполнения соответствующей формы на сайте www.fbsco.rf.

9. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

9.1. Гримирование спортсменов будет организовано в месте подготовки спортсменов в день соревнований. Задать вопросы и записаться на грим можно на сайте <https://jantana.team> с 10 сентября 2026. Контакты: тел. +7 (963) 856-15-50 Макаров Дмитрий, instagram: @jantana_ural. Стоимость 7000 рублей.

9.2. Студийная съёмка с использованием цветного света на месте проведения соревнований будет организована фотографом ФБСО Владимиром Кулаковым. Запись в Telegram: @coolakovv.

9.3. Акцентированную видеосъёмку на месте проведения соревнований будет осуществлять Наталья Соседкова. Запись в Telegram: @natasha_ota.

9.4. Акцентированную фотосъёмку во время проведения соревнований будет осуществлять Александр Очеретов. Запись в Telegram: @ocheretov.

9.5. Аккредитация представителей прессы, фото- и тележурналистов, репортёров, интернет-порталов и блогеров осуществляется по предварительным заявкам. Контакт для подачи заявки: +7 912 291-71-37 (Telegram, Трифонова Дарья).

9.6. Для осуществления частной или коммерческой фото- и видеосъёмки во время Чемпионата Свердловской области необходимо приобрести браслет для съёмки. Стоимость браслета — 10 000 руб. Браслет даёт право прохода в зрительный зал и за кулисы соревнований. Продажа

осуществляется в секретариате соревнований в течение соревновательного дня. Контакт: Усатова Татьяна Александровна, +7 902 870-10-59.

10. ДЛЯ ЗРИТЕЛЕЙ

Билеты в зрительный зал можно приобрести в день соревнований, 3 октября, в месте проведения соревнований по адресу: г. Екатеринбург, ул. Универсиады, 7.

Стоимость билета — 1000 руб. Билет действует в течение всего соревновательного дня.

Дети до 6 лет – бесплатно в сопровождении родителей (законных представителей).

11. КОНТАКТЫ

Трифорова Дарья Вадимовна +79122917137 (WhatsApp, Telegram)

Усатова Татьяна Александровна +79028701059 (WhatsApp, Telegram)

Гиренко-Коцуба Антон Николаевич +79220330022 (WhatsApp, Telegram)

Внимание! При курении табачных изделий, использовании вейпов, электронных сигарет и иных курительных устройств в помещениях места проведения мероприятия спортсмен будет снят с соревнований; тренер, судья, зритель или иной участник мероприятия будет удалён с территории проведения соревнований.

НАСТОЯЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ.

**ПРОГРАММА ЧЕМПИОНАТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПО БОДИБИЛДИНГУ
В РАМКАХ ЧЕМПИОНАТА УрФО**

3 октября 2026 года

3 октября г. Екатеринбург, ул. Универсиады, 7	
08:00–10:00	Регистрация участников
10:15–10:45	Тестирование судей
11:30 – 12:00	Собрание судейской коллегии
12:30	Бодибилдинг – юноши (до 18 лет) (абс. кат.) — 1-й, 2-й раунды
	Бодибилдинг – юниоры (до 23 лет) (абс. кат.) — 1-й, 2-й раунды
	Бодибилдинг – мастера (старше 40 лет) (абс. кат.) — 1-й, 2-й раунды
	ДЕБЮТ — Пляжный бодибилдинг (абс. кат.)
	НАГРАЖДЕНИЕ: Бодибилдинг – юниоры (абс.кат.)
	НАГРАЖДЕНИЕ: Бодибилдинг – юноши (абс. кат.)
	ДЕБЮТ — фитнес-эстетический до 166 см
	ДЕБЮТ — фитнес-эстетический свыше 166 см
	НАГРАЖДЕНИЕ: Бодибилдинг – мастера (абс. кат.)
	НАГРАЖДЕНИЕ: ДЕБЮТ — Пляжный бодибилдинг (абс. кат.)
	ДЕБЮТ — Фит-модель (абс. кат.) — 1-й раунд
	Фитнес-эстетический юниорки (до 23 лет) (абс. кат.)
	Фит-модель мастера (старше 35 лет) (абс. кат.) — 1-й раунд
	НАГРАЖДЕНИЕ: ДЕБЮТ — фитнес-эстетический до 166 см
	НАГРАЖДЕНИЕ: ДЕБЮТ — фитнес-эстетический свыше 166 см
	ДЕБЮТ – фитнес-эстетический –абсолютное первенство
	НАГРАЖДЕНИЕ: ДЕБЮТ – фитнес-эстетический –абсолютное первенство
	Мужчины пляжный бодибилдинг (абс. кат.)
	Мужчины пляжный бодибилдинг АБСОЛЮТНАЯ (абс. кат.)
	НАГРАЖДЕНИЕ: фитнес-эстетический юниорки (абс. кат.)
	ДЕБЮТ — Фит-модель (абс. кат.) — 2-й раунд
	Фит-модель мастера (абс. кат.) — 2-й раунд
	НАГРАЖДЕНИЕ: Мужчины пляжный бодибилдинг (абс. кат.)
	НАГРАЖДЕНИЕ: Пляжный бодибилдинг АБСОЛЮТНАЯ (абс. кат.)
	фитнес-эстетический мастера (35–39 лет) до 166 см
	фитнес-эстетический мастера (35–39 лет) свыше 166 см
	фитнес-эстетический мастера старше 40 лет
	НАГРАЖДЕНИЕ: ДЕБЮТ — Фит-модель (абс. кат.)
	НАГРАЖДЕНИЕ: Фит-модель мастера (абс. кат.)
	НАГРАЖДЕНИЕ: фитнес-эстетический мастера (35–39 лет) до 166 см
	НАГРАЖДЕНИЕ: фитнес-эстетический мастера (35–39 лет) свыше 166 см
	НАГРАЖДЕНИЕ: фитнес-эстетический мастера старше 40 лет
	фитнес-эстетический мастера (абсолютное первенство)
	НАГРАЖДЕНИЕ: фитнес-эстетический мастера (абсолютное первенство)
	Модель-артистик (абс. кат.) — 1-й раунд
17:15	ПЕРЕРЫВ

17:30	ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОТКРЫТИЕ СОРЕВНОВАНИЙ
	Модель-артистик (абс. кат.) — 2-й раунд
	НАГРАЖДЕНИЕ: модель-артистик (абс. кат.)
	Фитнес-стиль – абсолютная категория
	Женщины – фитнес-эстетический до 160 см

	Женщины – фитнес-эстетический до 164 см
	НАГРАЖДЕНИЕ: фитнес-стиль
	Женщины – фитнес-эстетический до 169 см
	Женщины – фитнес-эстетический свыше 169 см
	НАГРАЖДЕНИЕ: фитнес-эстетический до 160 см
	НАГРАЖДЕНИЕ: фитнес-эстетический до 164 см
	НАГРАЖДЕНИЕ: фитнес-эстетический до 169 см
	НАГРАЖДЕНИЕ: фитнес-эстетический свыше 169 см
	Женщины – фитнес-эстетический (абсолютное первенство)
	НАГРАЖДЕНИЕ: Женщины фитнес-эстетический (абсолютное первенство)
	Артистический фитнес — 1-й раунд
	Бодифитнес (абс. кат.)
	Велнес-фитнес (абс. кат.)
	Атлетик мужчины (абс. кат.) — 1-й и 2-й раунды
	НАГРАЖДЕНИЕ: Бодифитнес (абс. кат.)
	Артистический фитнес — 2-й раунд
	НАГРАЖДЕНИЕ: Велнес-фитнес (абс. кат.)
	НАГРАЖДЕНИЕ: Артистический фитнес (абс. кат.)
	НАГРАЖДЕНИЕ: Атлетик мужчины (абс. кат.)
	Классический бодибилдинг (абс. кат.) — 1-й и 2-й раунды
	Фит-модель до 163 см — 1-й раунд
20:40	НАГРАЖДЕНИЕ: Классический бодибилдинг (абс. кат.)
	Мужчины – бодибилдинг до 85 кг — 1-й и 2-й раунды
	Фит-модель свыше 163 см — 1-й раунд
	Мужчины – бодибилдинг свыше 85 кг — 1-й и 2-й раунды
	Фит-модель до 163 см — 2-й раунд
	Фит-модель свыше 163 см — 2-й раунд
	НАГРАЖДЕНИЕ: Мужчины – бодибилдинг до 85 кг
	НАГРАЖДЕНИЕ: Мужчины – бодибилдинг свыше 85 кг
	НАГРАЖДЕНИЕ: Фит-модель до 163 см
	НАГРАЖДЕНИЕ: Фит-модель свыше 163 см
	Фит-модель (абсолютное первенство)
	Мужчины – бодибилдинг (абсолютное первенство)
	НАГРАЖДЕНИЕ: Фит-модель (абсолютное первенство)
	НАГРАЖДЕНИЕ: Мужчины – бодибилдинг (абсолютное первенство)
	НАГРАЖДЕНИЕ: командное первенство среди клубов

22:30 – окончание соревнований.

Приложение 2

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ (ОБРАЗЕЦ)
В ЧЕМПИОНАТЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПО БОДИБИЛДИНГУ В РАМКАХ
ЧЕМПИОНАТА УРФО

г. Екатеринбург, 3 октября 2026 г.

от сборной команды (региона)

№	Ф.И.О. полностью	Дата рожд.	НОМИНАЦИЯ/ статус	ВЕС/ РОСТ
1.	Иванов Иван Иванович	16.12.83	Мужчины	100кг
2.	Иванова Юлия Борисовна	22.11.85	Фитнес-эстетический	163см
3.	Иванов Руслан Иванович	-----	Представитель / судья	-----

Руководитель команды (Ф.И.О.) _____

Номер телефона _____ *Электронная почта* _____

Руководитель Федерации

М.П.

Подпись