«Утверждаю»
Президент Федерации
Бодибилдинга Москвы

_____ И.В. Стаценко

«01» октября 2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении чемпионата Москвы по Функциональному фитнесу

1. Цели и задачи

1.1. Чемпионат Москвы по функциональному фитнесу (далее Соревнования) 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.

1.2. Участие возможно в личном зачете;

1.3. 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 Москвы для участия в Чемпионате России 30.10.2026 г. в г. Геленджике.

2. Сроки и место проведения

2.1. **Дата и время проведения турнира:**
17.10.2026 - 11.00 (юниоры и юниорки - 18-23гг; мужчины и женщины ст.24 лет).
Место проведения и регистрация: Спортивный комплекс МГСУ, Ярославское шоссе, д. 26, стр. 4.

2.2. **Регистрация:** 17.10.2026 с 10:00 до 10:45 (старше 18 лет).

3. Организаторы турнира

Общее руководство подготовкой к соревнованиям возлагается на Яшанькина Д.А.:

- Главный судья – Наумцев И.
- Главный секретарь – Лиморенко Ю.

4. Требования к участникам соревнований

4.1. К соревнованиям в соревнованиях допускаются участники, достигшие 16-летнего возраста (при наличии паспорта), не имеющие противопоказаний по здоровью, которые ежедневно практикуют функциональную подготовку.

4.2. На регистрации каждый участник предоставляет

- паспорт;

- членскую карту ФББМ 2026;
- оригинал заявки от региональной федерации (Приложение 1)
- медицинскую справку с допуском к участию в соревнованиях

4.2. Стартовые взносы не взимаются!

4.3. **Для получения и продления карты ФББМ на 2026 год оплата взноса принимается ТОЛЬКО НАЛИЧНЫМИ на месте регистрации. ЧЛЕНСКИЕ ВЗНОСЫ ВЗИМАЮТСЯ С 18 ЛЕТ!!!**

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

4.5. Соревнования являются личными.

4.6. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ В ЛИЧНОМ ЗАЧЕТЕ:

- МУЖЧИНЫ в возрасте старше 24 лет
- ЖЕНЩИНЫ в возрасте старше 24лет
- 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

5. Общий порядок проведения соревнований

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

5.1. Создаётся круг из 6 станций. На каждой станции выполняются различные друг от друга упражнения.

5.2. Спортсмен выполняет максимум повторений за 2 минут**).** В течение этого времени спортсмен может прервать упражнение и снова возобновить его, если это не ограничено правилами.

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

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

5.5. Одновременно соревнуются 6 спортсменов, каждый на своей станции. На каждой станции спортсмена ждёт судья, который контролирует технику выполнения упражнения и громко считает количество зачтённых повторений участника. Результат записывается в контрольном листе, который спортсмен носит с собой

5.6. Спортсмену дается 2 минуты, на выполнение максимального количества повторений в упражнении на каждой станции и 2 минуты**,** на смену станции. Общее время соревнований для каждого спортсмена составляет 22 минуты.

5.7. Все спортсмены начинают следующее упражнение одновременно.

5.8. После выполнения спортсменом всех 6 упражнений он финиширует, отдает контрольный лист с засчитанными повторениями главному судье и покидает трассу.

5.9. Секретариат суммирует повторения, сделанные участником в каждом упражнении, и записывает общую сумму в турнирную таблицу, чтобы определить занятое каждым спортсменом место

6. Правила для спортсменов

6.1. Спортсмен должен следовать техническим указаниям судьи на станции.

6.2. За неспортивное поведение, а также за несоблюдение правил соревнований, спортсмен может получить желтую карточку. После получения 3-х жёлтых карточек участник получает красную карточку, и главный судья дисквалифицирует его.

6.3. Спортсмен выполняет максимальное количество повторений каждого упражнения на каждой станции.

6.4. Спортсмен обязан согласиться с количеством повторений, которые судья считает правильно выполненными

6.5. Спортсмен должен начинать каждое упражнение вовремя и заканчивать его по истечении 2-х минут. Упражнения можно закончить раньше 2-х минут.

6.6. Все спортсмены должны стартовать по сигналу главного судьи

6.7. После прохождения 6 станций спортсмен обязан сдать главному судье свой контрольный лист с повторениями, выполненными на каждой станции, и покинуть трассу

ЗАПРЕЩЕНО: использование сухой магнезии, дополнительного оборудования (например, утяжелителей для ног и рук, накладок на ладони).

7. Наименование упражнений и порядок выполнения

7.1 ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ

1. ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ К ПОДБОРОДКУ (в висе)
СТАРТ: Полное разгибание локтей в висе; хват сверху не шире 75 см, ноги и тело выпрямлены.
ВЫПОЛНЕНИЕ: Сгибание рук до тех пор, пока подбородок не окажется выше перекладины. Тело неподвижно — без раскачивания, киппинга или импульса от бедер
ЗАВЕРШЕНИЕ: Возвращение в исходное положение. Подконтрольно опуститься вниз до исходного положения с полным выпрямлением рук. Сделать паузу, чтобы показать, что локти полностью выпрямлены перед следующим повторением.
ОШИБКИ
Любое сгибание в локтях до сигнала судьи «Старт».
Подбородок не пересекает горизонтальную плоскость перекладины.
Локти не полностью выпрямлены в нижней точке.
Видимое раскачивание, киппинг или импульс от ног

2. ПРИСЕДАНИЯ С ГИРЕЙ
СТАРТ: Стоя, ноги на ширине не более 75 см, гиря удерживается в двух выпрямленных вниз руках.
ВЫПОЛНЕНИЕ: Приседание до касания гирей пола, затем выпрямление ног с одновременной тягой гири вверх вдоль тела, пока руки не окажутся на одном уровне с проекцией подбородка.
ЗАВЕРШЕНИЕ: Возвращение в исходное положение (стоя, ноги на ширине не более 75 см, гиря удерживается в двух выпрямленных вниз руках). Спортсмен обязан полностью выпрямить туловище в верхней точке амплитуды. Повторения, при котором гиря не будет касаться пола, засчитаны не будут.
ОШИБКИ
Гиря не касается пола.
Рукоятка уходит за тело или не достигает зон груди.
Бедра или колени остаются согнутыми в верхней точке.
ВЕС: гиря 32 кг (ДЛЯ МУЖЧИН), 24 кг (ДЛЯ ЖЕНЩИН)

3. ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ
СТАРТ: Исходное положение принять упор на руках на параллельные брусья, руки полностью выпрямлены в локтях
ВЫПОЛНЕНИЕ: Упражнение выполняется на параллельных брусьях, с полным разгибанием рук вверху и опусканием в нижней точке до угла в локте 90о или ниже. В верхней точке амплитуды сделать небольшую паузу, чтобы показать, что локти полностью разогнуты. Корпус тела прямой, ноги слегка вытянуты перед руками, тело устойчиво — без раскачивания или киппинга.
ЗАВЕРШЕНИЕ: Возвращение в исходное положение.
Остановка 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.
ОШИБКИ
Локти не на глубине 90 °.
Локти не полностью заблокированы в верхней точке или нет видимой паузы.
Ноги уходят за руки, или используется любое раскачивание / импульс.

4. ВЫПАДЫ-ШАГИ "стилем Коулмана". (При отсутствии условий для ходьбы, разрешается выполнение на месте)
СТАРТ: Исходное положение - Стойка ноги вместе, гриф лежит на плечах. Судьи могут помочь поднять штангу, если это необходимо.
ВЫПОЛНЕНИЕ: Выполняйте выпады в движении. Разрешены только попеременные выпады.
Заднее колено должно касаться пола в каждом повторении
ЗАВЕРШЕНИЕ: Повторение завершено, когда колени, бедра и корпус полностью выпрямлены.

Упражнение должно выполняться со штангой, остающейся на плечах спортсмена, в течение 2 минут. Если штанга упадет или не будет удерживаться на плечах, упражнение считается законченным.

ОШИБКИ

Колено задней ноги не касается земли в каждом повторении. Выпады выполняются не попеременно левой и правой ногой.

ВЕС: штанги 50 кг. (ДЛЯ МУЖЧИН), 30 кг (ДЛЯ ЖЕНЩИН)

5. ПОДЪЕМ НОГ К ПЕРЕКЛАДИНЕ

СТАРТ: Исходное положение - Вис на перекладине в любом удобном хвате.

ВЫПОЛНЕНИЕ Поднимите ноги, пока обе носки не коснутся перекладины одновременно. Легкое раскачивание или киппинг разрешены.

ЗАВЕРШЕНИЕ: опустите ноги, пока пятки (или колени) явно не пройдут за вертикальную линию перекладины, затем начните следующее повторение.

ОШИБКИ

Носки не касаются перекладины (одна или обе)

Ноги не возвращаются за вертикальную линию перекладины.

6. БЕРПИ С ГАНТЕЛЯМИ.

СТАРТ: Исходное положение - стоя туловище и ноги выпрямлены, гантели по бокам в опущенных руках.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Присед до касания гантелями пола, отскок ногами назад в упор лёжа, отжимание до касания грудью пола, выпрямление рук, далее подскок ногами вперед в упор сидя, выпрямление ног и туловища с гантелями в опущенных руках, подъём гантелей к плечам, жим гантелей с полным разгибанием рук над головой, с остановкой наверху.

Рывок и толчок гантелей не засчитывается.

ЗАВЕРШЕНИЕ: Возвращение в исходное положение.

ОШИБКИ

Отжимания выполнится с двух шагов без отскока ногами назад.

Гантели не возвращаются на пол между повторениями.

Любые подъемы в стиле рывка (от пола к потолку за одно движение)

Локти не полностью выпрямлены или корпус не полностью выпрямлен в верхней части.

ВЕС: две гантели по 15 кг. (ДЛЯ МУЖЧИН), 10 кг (ДЛЯ ЖЕНЩИН)

7.2. СЕРЕБРЯНЫЙ СТАНДАРТ

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

Оценивается состояние мышц верхних конечностей при подтягивании.

СТАРТ: Исходное положение - Вис с полностью выпрямленными руками и локтями, корпус тела находится на прямой линии под перекладиной.

Ступни, лодыжки или икры могут опираться на скамью или ящик для поддержки — угол наклона зависит от спортсмена.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Подъём до касания грудью перекладины. Тянитесь до тех пор, пока грудь не коснется перекладины. Допускается расслабленный наклон или легкое движение бедрами (движение не является строгим)

ЗАВЕРШЕНИЕ: Возвращение в исходное положение. Остановка в исходном нижнем положении, руки полностью выпрямлены.

ОШИБКИ

Грудь не соприкасается со штангой.

Бедра опускаются на пол или теряется опора перед полным разгибанием

2. ТЯГА ТРЕП ГРИФА.

Оценивается состояние мышц ног и спины

СТАРТ: Исходное положение - Встаньте внутри перекладины, ноги на ширине плеч, руки прямые.

ВЫПОЛНЕНИЕ: плавно опускайте до тех пор, пока весовые пластины не коснутся пола, затем поднимайте

ЗАВЕРШЕНИЕ: Встаньте во весь рост — бедра и колени прямые — перед началом следующего повторения.

ОШИБКИ
Диски не касаются пола.
Спортсмену не удается полностью разогнуться в верхней точке.
ВЕС: штанга 40 кг. (ДЛЯ ЖЕНЩИН), 60 кг. (ДЛЯ МУЖЧИН)

3. ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЬИ (ноги на платформе).
СТАРТ: Исходное положение - Упражнение выполняется на скамье, ноги на платформе
упор сзади на руках с опорой 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 или ниже.
ЗАВЕРШЕНИЕ: Возвращение в исходное положение до полного разгибания рук перед началом следующего повторения. Остановка в положении наверху с полностью выпрямленными локтями.
Ноги все время выпрямлены, спина вертикальна во время выполнения.
ОШИБКИ
Резкие взрывные движения не допускаются. Во время выполнения упражнения запрещено прогибаться. Невыполнение этих требований означает нулевой повтор.

4. ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ.
СТАРТ: Встаньте прямо, ноги вместе, держа гантели по бокам
ВЫПОЛНЕНИЕ: выпад вперед со сгибанием ног в обоих коленях на 90°. Упражнение выполняется попеременно каждой ногой.
ЗАВЕРШЕНИЕ: возвращение толчком назад в исходное положение.
Остановка в исходном положении, колени, бедра и туловище должны быть полностью выпрямлены.
Гантели должны оставаться в руках спортсмена в течение 2 минут.
Если спортсмен поставит гантели на пол, упражнение окончено. Повторение засчитывается, если колено задней ноги касается земли
ОШИБКИ
Не попеременное выполнение каждой ногой. Колено не касается поверхности пола.
ВЕС: две гантели по 15 кг. (ДЛЯ МУЖЧИН), 10 кг (ДЛЯ ЖЕНЩИН)

5. СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА (диск от штанги на груди)
СТАРТ: Лежа на спине, колени и бедра под углом 90°, диск от штанги на груди.
ВЫПОЛНЕНИЕ: Сгибание туловища, диск в полусогнутых руках возле груди.
ЗАВЕРШЕНИЕ: Туловище перпендикулярно полу, руки полусогнуты.
Поясничный и спинной отделы позвоночника должны контролироваться при каждом опускании.
Ступни должны касаться земли во время выполнения всего упражнения
ОШИБКИ: Ступни не касаются земли
ВЕС: диск 10 кг

6. РЫВОК ГАНТЕЛИ.
СТАРТ: Стоя, туловище выпрямлено, гантель в одной выпрямленной руке внизу.
ВЫПОЛНЕНИЕ: Рывок гантели до полного выпрямления локтя вверху
Остановка в положении, когда рука с гантелей полностью выпрямлена наверх
ЗАВЕРШЕНИЕ: Касание гантели пола в нижней точке амплитуды. Разрешено менять руки при выполнении упражнения.
ОШИБКИ
Гантель поднимается перед собой, а не над головой
ВЕС: гантель 15 кг. (ДЛЯ МУЖЧИН), 10 кг (ДЛЯ ЖЕНЩИН)

7. Протесты

7.1. Рассмотрение протеста по не засчитанным спортсмену повторениям может быть произведено Главному судье соревнований непосредственно на соревновательной площадке (При подаче протеста допускается в качестве доказательства – полное видео выполнения данного упражнения с не менее чем с двух углов). Участники соревнований не имеют права возражать судье напрямую, а если они это сделают, то сначала получат желтую карточку, а затем красную.

7.2. Протест должен быть подан сразу же после завершения соревновательного этапа спортсмена, в котором было допущено нарушение или произошел инцидент.
7.3. Протест подается спортсменом лично или представителем команды не позднее 5 минут после завершения прохождения всех 6 станций.
7.4. Для вынесения решения по поданному протесту ГСК может быть приглашен судья и тренер спортсмена.
7.5. Решение по протесту, принятое в процессе Соревнований, является финальным и не подлежит изменению.
7.6. Главный судья оставляет за собой право вносить корректировки в действующий регламент, (НЕ ПРОТИВОРЕЧИВШИЕ МЕЖДУНАРОДНЫМ ПРАВИЛАМ) о чем обязан уведомить региональных представителей по функциональному фитнесу не позднее 30 дней до проведения Соревнований путем анонса в соц. сетях или рассылке по электронной почте.

8. Определение победителей и награждение

8.1. Повторения, выполненные участником на всех шести станциях, суммируются.
По наибольшей сумме определяется победитель.
При одинаковой сумме баллов победителем является участник, набравший большее количество баллов в упражнении:
-- «сгибание туловища» + «бёрпи» (**Золотой стандарт**);
-- «сгибание туловища» + «рывок гантели» (**Серебряный стандарт**).
8.2. Победители и призеры соревнований в каждой категории награждаются медалями и кубками.

Правила соревнований в вышеуказанных дисциплинах – в приложение №1 и на сайте www.fbbr.org

9. Подача заявок участниками

9.1 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 присылать по ссылке: https://fbbm.ru/event/msk_17-10-2026/
Каждый спортсмен самостоятельно заполняет все необходимые поля анкеты!
9.2 В комиссию по допуску участников к Соревнованиям в день приезда предоставляются следующие документы:
- карту члена ФББМ;
- документы, удостоверяющие личность, паспорт;
- полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев;
- медицинское заключение (допуск к участию в соревнованиях).
Отсутствие одного их перечисленных документов может быть основанием для недопуска к участию в Соревнованиях.

10. 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.

11. Примечание

Организаторам соревнований предоставляется право вносить изменения в программу соревнований по функциональному фитнесу. Об изменениях в программе соревнований участники оповещаются при регистрации.

12. Работа с СМИ

По вопросам Аккредитации СМИ обращаться к Яшанькину Д.А.

Настоящее положение является официальным вызовом на Чемпионат Москвы по функциональному Фитнесу