



Погодин О.Ю.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**об открытом ЧЕМПИОНАТЕ ПФО по ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ**  
**IFBB FITNESS CHALLENGE**

г. Ижевск, 15 апреля 2023 г.

**1. Цели и задачи**

Соревнования проводятся с целью популяризации и развития фитнеса, как наиболее эффективного средства оздоровления, повышения мастерства участников и для выявления сильнейших спортсменов Приволжского Федерального Округа.

**2. Сроки, место и порядок проведения**

Соревнования и регистрация участников проводятся **15 апреля 2023 года**  
г. Ижевск, Центральная площадь, площадка перед ДК «Металлург, ул. Карла Маркса, 246.

**3. Руководство соревнованиями**

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет ОРГКОМИТЕТ Федерация Бодибилдинга Удмуртской Республики. Непосредственное руководство соревнованиями возлагается на СУДЕЙСКУЮ КОЛЛЕГИЮ.

**Главный судья соревнований – Юсев Илья Михайлович**

**Главный секретарь – Юсев Михаил Владимирович**

**4. Требования к участникам соревнований**

В отличие от категорий бодибилдинга и фитнеса, в ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖЕ можно использовать спортивную одежду, не обнажая туловище и ноги, так как мускулатура не является целью соревнований.

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

**5. 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 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. 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 судьи в соответствии с Правилами, описанными ниже.

9. 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 судьи подсчитывают повторения, достигнутые каждым спортсменом на всех станциях, и вносят общую классификацию.

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 судьи.**
- 2. Спортсмен выполняет как можно больше повторений каждого упражнения на каждой станции.**
- 3. Спортсмен принимает любые повторения, которые судьи сочтут допустимыми.**
- 4. Спортсмен должен соблюдать начало каждого упражнения и прерывать его в течение 2 минут.**
- 5. Спортсмен должен стартовать в месте по указанию центрального судьи.**
- 6. В конце 6 станций спортсмен сдает центральному судье форму с повторениями, выполненными на каждой станции.**
- 7. По окончании 6 станций спортсмен покидает место проведения, уступив место другим участникам.**

**Участники соревнований должны иметь при себе на регистрации:**

- Паспорт
- Медицинскую справку о допуске к участию на соревнованиях
- Страховку от несчастного случая

### **6. Техническое описание упражнений**

1. **ПОДТЯГИВАНИЯ** на высокой перекладине (для мужчин и юношей)  
**ПОДТЯГИВАНИЕ** на низкой перекладине (для женщин и девушек). Оценивается состояние мышц верхних конечностей при подтягивании.

Техника выполнения для мужчин: полное разгибание локтей; захват строго на ширине плеч, подбородок над планкой в конце упражнения. Остановка в исходном положении с полностью вытянутыми локтями.

Техника выполнения для женщин: Спина ровная, ноги выпрямлены, таз не провисает и не поднят. Повтор засчитан, когда подбородок занесён за перекладину, или до касания её грудью.

2. **ПРЫЖКИ** на тумбу (75 см для мужчин; 40 см для женщин, юношей и девушек). 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 (для мужчин)/**ОТЖИМАНИЕ** от пола (для женщин, юношей и девушек). 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.

Техника выполнения отжимания от пола: Отжимания выполняются до касания грудью валика. Руки необходимо выпрямить в верхней точке.

4. **ВЫПАДЫ-ШАГИ** со штангой поочередно на месте. Оценивается состояние мышц нижних конечностей.

Техника выполнения: ноги вместе, штанга на плечах, далее выпады со сгибанием коленей до 90°. Максимальное количество повторений.

Колено задней ноги касается земли при каждом повторении.

Ассистент может подать штангу в начале подхода.

Штанга весом - 25 кг/ 45 кг/ 25 кг / 15 кг (женщины/мужчины/юноши/девушки).

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 - 5 кг/ 10 кг/ 5 кг/ 2.5 кг (женщины/мужчины/юноши/девушки)

6. БЕРПИ с гантелями. 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, опираясь 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 повторение.

Вес гантелей составляет 5 кг/ 10 кг/ 5 кг/ 3 кг (женщины/мужчины/юноши/девушки)

## **7. Заявки на участие в соревнованиях и стартовые взносы**

Предварительные заявки на участие в соревнованиях высылаются в ОРГКОМИТЕТ на e-mail: [proffitness@bk.ru](mailto:proffitness@bk.ru) в срок до 9 апреля 2023 года. В заявке необходимо указать Ф.И.О., полную дату рождения, Ф.И.О. представителей.

Соревнования проводятся в абсолютных категориях среди **юношей до 18 лет; девушек до 18 лет; мужчин и женщин.**

Каждый участник соревнований оплачивает стартовый взнос:

**1000 руб. – спортсмены старше 18 лет;**

**500 руб. – спортсмены до 18 лет.**

Контакты по подаче заявок на участие: Юсев Илья Михайлович 89824662777

## **8. Порядок определения победителей и награждение.**

Победитель в соревнованиях определяется по наибольшей сумме повторений со всех 6 станций.

Победители и призеры всех категорий награждаются кубками, медалями, дипломами.