

**«Утверждаю»**  
Президент Федерации бодибилдинга Москвы

\_\_\_\_\_ О.В.Макшанцев

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 года



## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **Кубка Москвы по бодибилдингу Москва, 11 апреля 2021 года.**

#### **1. Цели и задачи**

Соревнования проводятся с целью:

- популяризации бодибилдинга и фитнеса среди всех слоёв населения;
- привлечение молодёжи к занятиям бодибилдингом, атлетизмом и фитнесом
- пропаганды здорового образа жизни;
- выявления сильнейших спортсменов для формирования сборной команды г. Москвы на Кубок России.

#### **2. Сроки и место проведения**

Соревнования проводятся 11 апреля 2021 года, по адресу: Москва, пр. Мира 150, КЗ «Космос». Проезд до станции метро «ВДНХ».

#### **3. Организация и руководство соревнованиями**

Руководство соревнованиями возлагается на Департамент физической культуры и спорта города Москвы, Федерацию бодибилдинга Москвы. Непосредственное проведение Кубка Москвы возлагается на Федерацию бодибилдинга Москвы и главную судейскую коллегию.

Главный судья соревнований – Макшанцев О.В.

Главный секретарь соревнований – Доронина А.А.

#### **4. Участники соревнований и допуск**

К участию в СОРЕВНОВАНИЯХ допускаются спортсмены пяти возрастных групп: ЮНИОРЫ и ЮНИОРКИ (18 - 23 лет), ВЗРОСЛЫЕ – старше 23 лет и «МАСТЕРА» – женщины старше 35 лет, мужчины старше 40 лет. Соревнования по бодибилдингу проводятся: среди ЮНИОРОВ в абсолютной категории, среди МАСТЕРОВ в категориях 40+ и 50+, МУЖЧИНЫ - в категориях 80, 85, 90, 95, 100, св.100кг и в абсолютном первенстве. Соревнования по классическому бодибилдингу проводятся: среди ЮНИОРОВ и ЖЕНЩИН в абсолютной категории, а среди МУЖЧИН в категориях 175см, 180см, св.180см и в абсолютном первенстве. Соревнования по фитнесу проводятся: среди МУЖЧИН и ЖЕНЩИН (в абсолютных категориях). Соревнования по artistic fitness проводятся: среди ЖЕНЩИН (в абсолютной категории). Соревнования по Атлетик (Classic Physique) проводятся среди МУЖЧИН в категориях 175см, св.175см и в абсолютном первенстве. Соревнования по бодифитнесу проводятся: среди ЮНИОРОК и МАСТЕРОВ (женщин)

в абсолютной категории, и среди ЖЕНЩИН в категориях 158см, 163см, 168см, св.168см и в абсолютном первенстве. Соревнования по фитнес-бикини проводятся: НОВИЧКИ (дебют) в абсолютной категории, среди ЮНИОРОК в абсолютной категории, а среди ЖЕНЩИН в категориях 158см, 160см, 162см, 164см, 166см, 169см, 172см, св.172см и в абсолютном первенстве, также среди МАСТЕРОВ (женщин) в абсолютной категории, FIT-model женщины, абсолютная категория, Wellness Fitness, абсолютная категория. Соревнования по пляжному бодибилдингу проводятся среди МУЖЧИН в категориях НОВИЧКИ (дебют) в абсолютной категории, ЮНИОРЫ в абсолютной категории, МАСТЕРА в абсолютной категории, 174см, 178см, св.178см и в абсолютном первенстве. Спортсмены номинации пляжный бодибилдинг могут принять участие ТОЛЬКО В ОДНОЙ НОМИНАЦИИ!

ЮНИОРЫ И ЮНИОРКИ могут соревноваться в старших возрастных группах своих номинаций, если они заняли I – III места в весовых или ростовых категориях своих возрастных групп. Категории могут быть изменены в зависимости количества участников, от регламента ИФББ или списку категорий и номинаций на Кубке России 2021 года.

## **Допуск**

### **ВНИМАНИЕ!**

**Чемпионат проводится в строгом соответствии с Регламентом Роспотребнадзора по организации и проведению физкультурных и массовых мероприятий на территории РФ в условиях сохранения рисков заражения COVID-19.**

К соревнованиям допускаются мужчины и женщины старше 18 лет.

К участию в соревнованиях будут допущены только при выполнении условий:

- **для жителей московского региона** – участие без заявки от региональной организации
- **для участников из других регионов** - заявка на участие от региональной организации

## **5. Регламент**

### **5.1 Заявки**

**УСЛОВИЯ, ПРОПИСАННЫЕ НИЖЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ДЛЯ ВСЕХ СПОРТСМЕНОВ, ПЛАНИРУЮЩИХ УЧАСТИЕ НА КУБКЕ МОСКВЫ:**

Для всех участников обязательна процедура заполнения предварительной электронной заявки и отправка заявки на сайте <https://fbfm.moscow/>. Предварительная регистрация будет открыта с 5.02.2021 до 8.04.2021!!! Представителям региональных федераций дополнительно к электронной заявке прислать отсканированную заявку от местной федерации на эл.почту president@fbfm.moscow (оригинал предоставить на регистрации). Лицам, не приславшим предварительные заявки - **будет отказано в участии.**

### **5.2 Регистрация**

Каждому участнику иметь при себе:

**СПРАВКУ** прохождения теста на новую короновирусную инфекцию COVID -19 методом полимеразной цепной реакции (ПЦР) не позднее, чем за 3 дня до даты проведения соревнований (в случае отмены необходимости прохождения теста ПЦР в зависимости от эпидемиологической ситуацией в регионе – участники БУДУТ уведомлены!!!).

•Заявки, заверенные врачом, для предоставления мандатной комиссии, которая определяет допуск участников к данным соревнованиям. Допускаются участники, имеющие справки от врача сроком не более 30 дней.

•Зачётную книжку

•Удостоверение члена ФБМ (для жителей московского региона, дальнейшее участие в официальных соревнованиях ФББР возможно только по заявке от ФБМ)

•Заявку от региональных федераций (для спортсменов других регионов)

•Музыку для произвольных программ в формате MP3 на флэш-носителе иSB (обязательное условие) Файл должен быть проверен заблаговременно для избежания проблем с воспроизведением!

Регистрация участников и предварительное судейство: 10 апреля 2021 года. Место проведения: Гостиничный комплекс «Космос», конференц-зал Галактика 4,5.

Правила 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. [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 30-40 мин. ПЕРЕД НАЧАЛОМ РЕГИСТРАЦИИ КАЖДЫЙ УЧАСТНИК ДОЛЖЕН ПРОЙТИ МЕДИЦИНСКУЮ И МАНДАТНУЮ КОМИССИЮ и при необходимости оформить членство в ФБМ. НАХОЖДЕНИЕ В ЗОНЕ ПРОВЕДЕНИЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТНИКОВ КАТЕГОРИЙ, НЕСООТВЕТСТВУЮЩИХ РАСПИСАНИЮ, НЕ ЖЕЛАТЕЛЬНА!!!**

13.00: Начало регистрации. Явка членов судейской коллегии обязательна!!!  
Мандатная комиссия. Порядок регистрации и просмотра категорий участников:

- 13:30 юниоры, бодибилдинг
  - 13:45 - мужчины-фитнес и фитнес-женщины – абсолютные категории
  - 14:00-мужчины - кл. бодибилдинг (юниоры; ростовые кат: 175см, кат. 180см, кат. +180см.)
  - 14:45 мужчины-мастера
  - 15:00 - фитнес бикини (юниорки; мастера; ростовые кат: 158см, 160см; 162см; 166см; 169см; 172см, +172см). Кол-во категорий зависит от общего кол-ва участниц, могут быть внесены изменения в перечень категорий.
  - 16:00 - Fit-model, женщины, абсолютная категория.
  - 16:10 - Wellness Fitness, женщины, абсолютная категория.
  - 16:20 - «бодифитнес» (юниорки; мастера; кат. 158 см; кат. 163см; кат 168 см; кат. +168см).
  - 16:45 - женский классический бодибилдинг (women's physique), абсолютная категория
  - 17:00 - бодибилдинг-мужчины – категория до 80 кг
  - 17:15 - бодибилдинг-мужчины – категория до 85 кг
  - 17:30 - бодибилдинг-мужчины – категория до 90 кг
  - 17:45 - бодибилдинг-мужчины – категория до 95 кг
  - 18:00 - бодибилдинг-мужчины – категория до 100 кг
  - 18:15 - бодибилдинг-мужчины – категория свыше 100 кг
  - 18:30 - пляжный ББ (men's physique) – ЮНИОРЫ, ростовые категории: 174см, 178см, +178см, МАСТЕРА, атлетический бодибилдинг (miscular), атлетика (Classic Physique)
  - 19.00 Сопровождение судейской бригады и представителей команд.
- Количество категорий зависит от общего кол-ва участников, и могут быть внесены изменения в перечень категорий.

## 6. Программа соревнований

### 10.04.2021

13:00 - 19:00 - регистрация участников, измерение весовых и ростовых категорий. Участники получают свои номерки без жеребьевки по порядку регистрации в категории. Спортсмен, опоздавший на регистрацию в свою категорию, будет зарегистрирован по окончании регистрации последней категории (номинации).

15:00-16:30 – судейский семинар для членов судейской коллегии ФБМ и представителей судейской коллегии из других регионов

### 11.04.2021

**ВНИМАНИЕ!!!**

**Все спортсмены и сопровождающие их, обязаны выполнять требования Регламента Роспотребнадзора по организации и проведению физкультурных и массовых мероприятий на территории РФ в условиях сохранения рисков заражения COVID-19.**

**Порядок выхода на сцену и регламент чемпионата могут быть изменены после регистрации участников! Изменённый регламент будет опубликован на официальном сайте ФБМ и аккаунтах в социальных сетях.**

**Для удобства коммуникации с участниками рекомендуется присоединиться к Telegram каналу ФБМ по ссылке <https://t.me/joinchat/IMHgkBS5JQ6vQrzDqZVkmw>**

10:00-10:45 Инструктаж судей. Формирование судейских бригад (Согласно регламенту, опубликованному после регистрации участников 10.04.2021).

### 11:00 **Начало соревнований.**

- Пляжный б/б - муж., новички (дебют)
- Пляжный б/б - муж., юниоры
- Пляжный б/б - муж., мастера
- Награждение пляжный б/б - муж., юниоры
- Награждение пляжный б/б - муж., мастера
- Пляжный б/б - муж., 174 см
- Пляжный б/б - муж., 178 см
- Пляжный б/б - муж., +178 см
- Награждение - пляжный б/б 174см
- Награждение - пляжный б/б 178см
- Награждение - пляжный б/б +178см
- Атлетический б/б (MiSCiLAR)
- Награждение атлетический б/б - miscilar
- Пляжный б/б - муж., абс. перв. + награжд.
- Classic Physique (атлетика) 175 см (1 раунд)
- Classic Physique (атлетика) +175 см (1 раунд)
- Classic Physique (атлетика) 175 см ( 2 раунд)
- Classic Physique (атлетика) 175 см ( 2 раунд)
- Награждение Classic Physique (атлетика) 175 см
- Награждение Classic Physique (атлетика) +175 см
- Classic Physique (атлетика) абс. и награждение
- Фитнес - женщины, абс.кат. (I раунд)
- Фитнес - мужчины, абс.кат. (I раунд)
- Артистический фитнес (artistic fitness) – женщины ( I раунд)
- Классич.б/б - женщины, абс.кат.(1 и 2 раунды)
- Награждение - классич.б/б женщины, абс.кат
- Фитнес - женщины, абс.кат. (II раунд)
- Фитнес - мужчины, абс. кат. (II раунд)
- Артистический фитнес (artistic fitness) – женщины ( II раунд)
- Награждение - фитнес-женщины, абс.кат
- Награждение - фитнес-мужчины, абс.кат
- Награждение - Артистический фитнес (artistic fitness) женщины
- Классический /б. - юниоры, абс.кат. (1 и 2 раунды)
- Награждение - классический б/б-юниоры, абс.кат.
- Классический б/б. - мужчины, 175см (I раунд)
- Классический б/б. - мужчины, 180см (I раунд)
- Классический б/б. - мужчины , +180см (I раунд)
- Классический б/б. - мужчины, 175см (II раунд)
- Классический б/б. - мужчины, 180см (II раунд)
- Классический б/б. - мужчины, +180см (II раунд)
- Награждение - классический б/б-муж., 175см
- Награждение - классический б/б-муж., 180см
- Награждение - классический б/б-муж., + 180см
- Классический б/б. - муж., абс. перв. + награждение
- Бодибилдинг - юноши, абс.кат. (1 и 2 раунды)

- Награждение - б/б юноши, абс.кат.
- Бодибилдинг - юниоры, абс.кат. (1 и 2 раунды)
- Награждение - б/б юниоры, абс.кат.
- Wellness fitness - женщины, абс.
- Wellness fitness - женщины, абс. – награждение
- Бодифитнес - юниорки, абс.кат.
- Бодифитнес - мастера, абс.кат.
- Награждение - бодифитнес - юниорки, абс.кат.
- Награждение - бодифитнес - мастера, абс.кат
- Бодифитнес - женщины, 158см
- Бодифитнес - женщины, 163см
- Бодифитнес - женщины, 168см
- Бодифитнес - женщины,+168см
- Награждение - бодифитнес - жен., 158см
- Награждение - бодифитнес - жен., 163см
- Награждение - бодифитнес - жен., 168см
- Награждение - бодифитнес - жен., +168см
- Fit-model - женщины, абс.(I раунд)

### **Вечерняя часть Кубка Москвы по бодибилдингу.**

- Fit-model - женщины, абс. (II раунд) + награждение
- Бодибилдинг - мужчины-мастера, 40+ (I, II раунд)
- Бодибилдинг - мужчины-мастера, 50+ (I, II раунд)
- Награждение - мужчины-мастера, абс. кат.
- Бодибилдинг - мужчины, 80кг (1 раунд)
- Бодибилдинг - мужчины, 85кг (1 раунд)
- Бодибилдинг - мужчины, 90кг (1 раунд)
- Бодибилдинг - мужчины, 95кг (1 раунд)
- Бодибилдинг - мужчины, 100кг (1 раунд)
- Бодибилдинг - мужчины, +100кг (1 раунд)
- Бодибилдинг - мужчины, 80кг (финал, 2 раунд)
- Бодибилдинг - мужчины, 85кг (финал, 2 раунд)
- Бодибилдинг - мужчины, 90кг (финал, 2 раунд)
- Бодибилдинг - мужчины, 95кг (финал, 2 раунд)
- Бодибилдинг - мужчины, 100кг (финал, 2 раунд)
- Бодибилдинг - мужчины, +100кг (финал, 2 раунд)
- Награждение - б/б мужчины, 80кг
- Награждение- б/б мужчины, 85кг
- Награждение - б/б мужчины, 90кг
- Награждение - б/б мужчины, 95кг
- Награждение - б/б мужчины, 100кг
- Награждение - б/б мужчины,+100кг
- Бодибилдинг - муж., абс. перв.+ награжд.
- Фитнес-бикини – женщины, новички (дебют)
- Награждение - фитнес-бикини, новички
- Фитнес-бикини - юниорки, абс.кат.
- Фитнес-бикини - мастера, абс.кат.
- Награждение - фитнес-бикини юниорки абс.кат.
- Награждение – фитнес-бикини-мастера, абс.кат.
- Фитнес-бикини – женщины 158 см (предварительное судейство, полуфинал)
- Фитнес-бикини – женщины 160 см (предварительное судейство, полуфинал)
- Фитнес-бикини – женщины 162 см (предварительное судейство, полуфинал)
- Фитнес-бикини – женщины 164 см (предварительное судейство, полуфинал)
- Фитнес-бикини – женщины,166 см (предварительное судейство, полуфинал)
- Фитнес-бикини - женщины, 169см (предварительное судейство, полуфинал)
- Фитнес-бикини - женщины, 172 см (предварительное судейство, полуфинал)

- Фитнес-бикини - женщины, +172см(предварительное судейство, полуфинал)
- Фитнес-бикини – женщины 158 см (финал)
- Фитнес-бикини – женщины 160 см (финал)
- Фитнес-бикини – женщины 162 см (финал)
- Фитнес-бикини – женщины 164 см (финал)
- Фитнес-бикини – женщины, 166 см (финал)
- Фитнес-бикини - женщины, 169см (финал)
- Фитнес-бикини - женщины, 172 см (финал)
- Фитнес-бикини - женщины, +172см(финал)
- Награждение Фитнес-бикини 158 см
- Награждение Фитнес-бикини 160 см
- Награждение Фитнес-бикини 162 см
- Награждение Фитнес-бикини 164 см
- Награждение - фитнес-бикини, 166 см
- Награждение - фитнес-бикини, 169 см
- Награждение - фитнес-бикини, 172см
- Награждение - фитнес-бикини, +172см
- Фитнес-бикини - абс. перв.+награжд

К участию в соревнованиях допускаются граждане РФ (по решению Коллегиального Совета Федерации могут допускаться граждане зарубежных стран). Участники обязаны иметь при себе паспорт, № личного ИНН, № страхового свидетельства пенсионного фонда, удостоверение ФБМ (для членов федерации) качественную фонограмму записи на флэш-носителе, соревновательный костюм, в соответствии с ПРАВИЛАМИ проведения соревнований IFBB/ФББР. Украшения на теле не допускаются. Музыкальное сопровождение сдается секретарю соревнований при регистрации. Все спортсмены должны иметь медицинскую страховку. Использовать грим, соответствующий правилам ИФББ.

**\*\*\* Каждый участник соревнований на регистрации (взвешивании) оплачивает стартовый взнос в размере 2500 руб. Также возможна оплата страховки на страховые случаи в день соревнований.**

Согласно Положению о ЕВСК (Приложение №1 приказа Росспорта № 164 от 28 марта 2006 г. и решения Федерального агентства № 6/3, пункт 8, от 25 октября 2005 г.) каждый участник соревнований обязан иметь на регистрации заполненную квалификационную книжку спортсмена с указанием спортивного звания заверенного печатью (Удостоверение Мастера спорта или МСМК). Участники соревнований, не имеющих классификационных книжек, будут иметь возможность ее приобрести.

Спортсмены, прибывшие из других регионов России (кроме спортсменов Москвы и МО), должны иметь заявку на участие в соревнованиях, подписанную и заверенную Руководителем региональной Федерации бодибилдинга и фитнеса или спорткомитетом.

## **7. 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 запрещённых.
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.

## 8. Награждение

Победители в категориях определяются, согласно правилам, по наименьшей сумме мест. При равном количестве мест победитель определяется по правилам IFBB (по наибольшему количеству высших мест). В командном зачёте команда-победитель определяется по наибольшей сумме очков **пяти** лучших результатов, полученных спортсменами каждой команды. В зачет идут результаты не более двух спортсменов в одной категории от региона. Очки подсчитываются по правилам IFBB: I место - 16 очков, II место - 12 очков, III место - 9 очков, IV место - 7 очков, . X место - 1 очко. Очки, данные команде ЮНИОРКАМИ, ЮНИОРАМИ, МАСТЕРАМИ, участниками категорий «ФИТНЕС-БИКИНИ», «ПЛЯЖНЫЙ БОДИБИЛДИНГ» И «ВЕЛНЕС-ФИТНЕС», «АТЛЕТИЧЕСКИЙ БОДИБИЛДИНГ» - 75% от их суммы очков. Абсолютные чемпионы во всех ВЗРОСЛЫХ и в ЮНИОРСКИХ категориях получают к своей сумме очков в командный зачёт по 2 очка.

Победители и призёры награждаются дипломами, медалями, а также ценными подарками. Участники абсолютных категорий в номинациях: бодибилдинг, классический бодибилдинг, classic physique, бодифитнес, фитнес-бикини будут награждены денежными призами.

## 9. Расходы

Федерация бодибилдинга Москвы несёт расходы по организации и проведению Кубка Москвы. Расходы на проезд, размещение и питание спортсменов несут командирующие организации.

## 10. Примечание

Федерации Бодибилдинга Москвы предоставляется право вносить изменения в программу соревнований. Об изменениях в программе соревнований участники оповещаются при регистрации.

## 11. Грим и макияж.

Федерацией бодибилдинга Москвы рекомендовано использование профессионального грима.

**Услуги профессионального нанесения грима – команда гримёров Protaning Moscow.**

Команда гримёров Protaning Moscow - официальный партнёр Федерации бодибилдинга Москвы. Официальный грим кубка – JAN TANA.

Команда профессиональных визажистов Believe art-groip. Официальная команда стилистов и визажистов соревнований по бодибилдингу в России и за рубежом. Другие организации, предлагающие свои услуги - является не официальными и не оказывают помощь в организации турнира. Предварительная запись на грим и макияж на официальном сайте ФБМ: <https://fbfm.moscow/кибок-moskvy-po-bodibildingи-2020/>

## 12. Работа с СМИ

Аккредитация СМИ проводится строго с указанными правилами <https://fbfm.moscow/media/>

## 13. Проживание

Официальный отель чемпионата ГК КОСМОС. Для участников и гостей чемпионата предусмотрено специальное предложение по промо-коду **BODY** на период с 10.14-12.04.2021. Этот код позволяет любому гостю, забронировать номера на время мероприятия со специальной скидкой на сайте [www.hotelcosmos.ru](http://www.hotelcosmos.ru). Для использования этого кода необходимо ввести слово **BODY**. В поле промо-код на выбранные даты. Как указано на изображениях. Для того чтобы забронировать номер по телефону, гостям необходимо назвать кодовое слово **BODY**.

**Настоящее положение является официальным вызовом на Кубка Москвы 2021 года.**

Официальные источники ФБМ:

<https://fbfm.moscow/>

<https://athletics-expo.com/>

<https://vk.com/moscowbodybuilding>

<https://www.facebook.com/groups/moscowbodybuilding>

@moscowbodybuilding  
<https://t.me/moscowbodybuilding>