**Р О С С И Й С К А Я Ф Е Д Е Р А Ц И Я**

**А в т о н о м н а я н е к о м м е р ч е с к а я о р г а н и з а ц и я**

**«Н А Ц И О Н А Л Ь Н А Я А С С О Ц И А Ц И Я П А У Э Р Л И Ф Т И Н Г А»**

 **«Н А Ц И О Н А Л Ь Н А Я А С С О Ц И А Ц И Я К У Л Ь Т У Р И З М А И Ф И Т Н Е С А»**



**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении Всероссийского гран-при**

 **по культуризму,фитнес атлетик, фитнес бикии и пляжному фитнесу НАКФ-WFF-WBBF,**

**а также всероссийского конкурса фитнес моделей**

**"РУССКАЯ ВЕСНА IIl".**

УТВЕРЖДАЮ:

Вице-президент АНО

«Национальная Ассоциация Пауэрлифтинга»

по культуризму и фитнесу

*(св-во о регистрации*

*в Министерстве Юстиции РФ*

*№ 6614050102 от 29 марта 2012 г.)*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Блинков

Согласовано:

Президент Национальной Ассоциации Пауэрлифтинга

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Репницин

Екатеринбург, 2018г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении Всероссийского гран-припо культуризму, фитнес атлетик, фитнес бикини, пляжному фитнесу НАКФ-WFF-WBBF, а также всероссийскому конкурсу фитнес моделей"Русская весна lll".**

**1. Цели и задачи:**

Соревнования проводятся с целью:

- популяризации культуризма и фитнеса, как вида спорта среди молодежи и населения России.

- привлечение молодежи к занятиям атлетизмом, культуризмом и фитнесом;

- использование занятий в тренажерных залах для подготовки молодежи к защите Отечества, пропаганды здорового образа жизни.

- присвоения разрядных нормативов по версии НАП (НАФК) вплоть до Мастера спортавключительно, для детского фитнеса до 1го юношеского разряда включительно.

**2. Руководство проведением чемпионата:**

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется оргкомитетом соревнований и конкурса.

Председатель оргкомитета - Какаулина Л.. (Екатеринбург)

Главный судья соревнований – Блинков Е.. (Москва)

Главный секретарь соревнований – Гиевская Е. (Екатеринбург)

**3**. **Сроки и место проведения:**

Срревнованияпройдут 14 апреля 2018г., по адресу г. Екатеринбург, ул. Первомайская, 27, ФБГУ Дом офицеров в 15:00

Взвешивание и регистрация участников пройдут 14 апреля 2018г., поадресуг.Екатеринбург,ул.Первомайская,27,ФБГУДомофицеровс 11:00 до 14:00

**4. Регламент чемпионата:**

Будет составлен на основании предварительных заявок.

**5. К соревнованиям допускаются спортсмены следующих весовых и ростовых категорий:**

1) культуризм юниоры - до 21 года включительно - абсолютная (не менее 3х человек для введения категории)

2) культуризм мастерс - от 40 лет включительно - абсолютная категория ( не менее 3х человек для введения категории)

3) культуризм мужчины- абсолютная категория

4)культуризм классик мужчины - абсолютная категория.

5)культуризм женщины -абсолютная категория

6) фитнес-атлетик- женщины – абсолютная категория;

7) фитнес-бикини –категории до 165 см и свыше 165 см

8) пляжный фитнес - мужчины - до 175 и свыше 175

9) фитнес-атлетик - мужчины - абсолютная категория.

10спортивные пары -абсолютная категория.

11) фитшоу модель - до 165 и свыше 165см

12) бикини модель- категории до 165 и свыше 165 см

13) культуризм спортсмены с ограниченными возможностями(СОВ)

14) веллнесс модель- категории до 165 и свыше 165см

15) детский фитнес (фиткидс) 7-9, 10-12, 13-15 лет включительно

Оргкомитет соревнований оставляет за собой право изменять количество имеющихся категорий в обе стороны на основании числа заявок.

Участники обязаны иметь при себе паспорт, качественную фонограмму записи на SD-носителе, купальник, шорты или плавки. Украшения на теле допускаются. Музыкальное сопровождение сдается секретарю соревнований при регистрации.

**6. Правила чемпионата (критерии попадания в категорию, форма одежды, раунды, критерии оценки, регламент, позирование):**

1) культуризм (мужчины и женщины)- неограниченные мышечные объемы и сепарация, здоровый внешний вид, подготовленный индивидуальный музыкальный номер (позирование)1-1,5мин, допускается использование дополнительного сценического реквизита.

2)культуризм классик (мужчины) средниемышечныеобъемыисепарация,здоровыйвнешнийвид,подготовленныйиндивидуальныймузыкальныйномер(позирование)1-1,5мин,допускаетсяиспользованиедополнительногосценическогореквизита, соответствие веса спортсмена формуле рост - 100 +6% от роста конкурсанта(см) = макс. вес конкурсанта.

3) фитнес-атлетик(мужчины и женщины) - средние мышечные объёмы и сепарация, здоровый внешний вид, подготовленный индивидуальный музыкальный номер (позирование)1-1,5мин, допускается использование дополнительного сценического реквизита.

4) фитнес бикини - минимально выраженная сепарация и мышечные объёмы, здоровый внешний вид.

5) пляжный фитнес мужчины - выраженная сепарация, умеренные мышечные объёмы, здоровый внешний вид.

6)спортивные пары – любые мышечные объемы и сепарация,здоровый внешний вид, подготовленный индивидуальный музыкальный номер (позирование)1-1,5мин, допускается использование дополнительного сценического реквизита.

7) бикини модель - минимально выраженная мускулистость, здоровый внешний вид, подготовленная индивидуальная презентация не менее 40 и не более 50 секунд.

8) спортсмены СОВ культуризм неограниченные мышечные объемы и сепарация, подготовленный индивидуальный музыкальный номер (позирование)1-1,5мин, допускается использование дополнительного сценического реквизита.

9) веллнесс модель - минимально выраженная мышечная сепарация, средние мышечные объемы, здоровый внешний вид.

10) фитшоу модель - минимальновыраженнаямускулистость,здоровыйвнешнийвид, подготовленный индивидуальный музыкальный номер 1-1,5 мин, допускаетсяиспользованиедополнительногосценическогореквизита.

11) детский фитнес - спортивная подтянутая фигура, здоровый внешний вид, подготовленныйиндивидуальныймузыкальныйномер1-1,5мин,допускаетсяиспользованиедополнительногосценическогореквизита.

Оргкомитетоставляетзасобойправосамостоятельноопределитькатегориюконкурсантаприявномнесоответствииеговнешнихданныхспрописаннымивположении.

Форма одежды:

1)культуризм мужчины (+ классик) - однотонные плавки, стринги не допускаются.

2)культуризм женщины – купальник -скрестные лямки, любой цвет и фасон, стринги разрешены,туфли на каблуке любого фасона.

3) фитнес-атлетик женщины - купальник любого цвета и фасона, туфли на каблуке любого фасона, стринги разрешены.

4) пляжный фитнес мужчины - свободно сидящие пляжные шорты до колен, допускаются многоцветные.

5)фитнес бикини - платье любого фасона, туфли любого фасона, купальник любого цвета и фасона,стринги разрешены.

6) фитнес-атлетик мужчины - однотонные плавки закрывающие ягодицы, стринги не допускаются.

7)спортивные пары- у мужчин плавки любые ,кроме стринг,у женщин купальник любого фасона,стрингиразрешены,по желанию туфли ,любые.

8) бикини модель - купальник и туфли любого цвета и фасона.

9) спортсмены СОВ - колясочники - однотонные брюки, прочие - однотонные плавки, стринги не допускаются.

10) веллнесс модель - купальникитуфлилюбогоцветаифасона.

11) фит шоу модель - спортивный топ, обтягивающие короткие шорты, не длиннее нижней границы ягодиц, кроссовки, короткие носки или отсутствие оных.

12) фиткидс - мальчики: шорты любого фасона не ниже колена, девочки: шорты люього фасона не ниже колена, топ.

СПОРТСМЕНЫ/КОНКУРСАНТКИ НЕ ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ КУПАЛЬНИК, КОТОРЫЙ МОЖЕТ БЫТЬ РАСЦЕНЕН КАК ВУЛЬГАРНЫЙ ИЛИ ПОРНОГРАФИЧЕСКИЙ!!

В СВЯЗИ С ЭТИМ НА РЕГИСТРАЦИИ НЕОБХОДИМО БУДЕТ ПРЕДОСТАВИТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИСИИ СВОЮ ФОРМУ ОДЕЖДЫ ДЛЯ ИНСПЕКЦИИ!!

В СЛУЧАЕ НАРУШЕНИЯ, СПОРТСМЕНУ/КОНКУРСАНТКЕ БУДЕТ ПРЕДЛОЖЕНО ЗАМЕНИТЬ ФОРМУ ОДЕЖДЫ НА ДРУГУЮ, В СЛУЧАЕ ОТСУТСТВИЯ НЕОБХОДИМОЙ ФОРМЫ, СПОРТСМЕН/КОНКУРСАНТКА К СОРЕВНОВАНИЯМ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ!!

Позирование:

1)культуризм мужчины(+ классик): демонстрация пропорций с четырёх сторон - фронтальная, левая и правая боковые, сзади, ряд обязательных поз -двойной бицепс спереди, широчайшие спереди, трицепс сбоку с произвольной руки, бицепс сбоку с произвольной руки, двойной бицепс сзади, широчайшие сзади, пресс-бедро, максимальная мышечность, плюс индивидуальный номер под фонограмму, не менее одной и не более полутора минут.

2) культуризм женщины: демонстрация пропорций с четырёх сторон - фронтальная, левая и правая боковые, сзади, ряд обязательных поз -двойной бицепс спереди, трицепс сбоку с произвольной руки, бицепс сбоку с произвольной руки, двойной бицепс сзади, пресс-бедро, плюс индивидуальный номер под фонограмму, не менее одной и не более полутора минут.

3) фитнес-атлетик женщины: демонстрация пропорций с четырёх сторон - фронтальная, левая и правая боковые, сзади, плюс индивидуальный номер род фонограмму, не менее одной и не более полутора минут.

4) фитнес бикини: демонстрация пропорций с четырёх сторон - фронтальная, левая и правая боковые, сзади; в платье, затем в купальнике соответственно.

5) фитнес-атлетик мужчины: демонстрация пропорций с четырёх сторон - фронтальная, левая и правая боковые, сзади, плюс индивидуальный номер род фонограмму, не менее одной и не более полутора минут.

6)пляжный фитнес мужчины: демонстрация пропорций с четырёх сторон - фронтальная, левая и правая боковые, сзади.

7) спортивные пары:: демонстрация пропорций с четырёх сторон - фронтальная, левая и правая боковые, сзади, ряд обязательных поз : двойной бицепс спереди, широчайшие спереди, трицепс сбоку с произвольной руки, бицепс сбоку с произвольной руки, двойной бицепс сзади, широчайшие сзади, пресс-бедро, плюс индивидуальный номер под фонограмму, не менее одной и болеприолутораора минут.

8) бикини модель: индивидуальная презентация конкурсанткии, демонстрация конкурсантки с двух сторон - лицом и спиной, в свободных позах.

9) Спотсмены СОВ - демонстрация пропорций с четырёх сторон - фронтальная, левая и правая боковые, сзади, ряд обязательных поз -двойной бицепс спереди, широчайшие спереди, трицепс сбоку с произвольной руки, бицепс сбоку с произвольной руки, двойной бицепс сзади, широчайшие сзади, пресс-бедро, максимальная мышечность, плюс индивидуальный номер под фонограмму, не менее одной и не более полутора минут.

10) веллнесс модель - индивидуальнаяпрезентацияконкурсанткии,демонстрацияконкурсанткисдвухсторон-лицомиспиной,всвободныхпозах.

11) фитшоу модель - индивидуальнаяпрезентацияконкурсанткии,демонстрацияконкурсанткисдвухсторон-лицомиспиной,всвободныхпозах.

12) фиткид - демонстрацияпропорцийсчетырёхсторон-фронтальная,леваяиправаябоковые,сзади,плюсиндивидуальныйномерродфонограмму,неменееоднойинеболееполутораминут.

ВАЖНО!! ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ СОВ КОЛЛИЧЕСТВО ПОЗ МОЖЕТ БЫТЬ ИЗМЕНЕНО СУДЕЙСКОЙ

 КОЛЛЕГИЕЙ В СООТВЕТСТВИИ С ИХ ОСОБЕННОСТЯМИ!!

ВАЖНО!!

В СВОБОДНОМ ПОЗИРОВАНИИ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ НОМЕРАХ И ПРЕЗЕНТАЦИЯХ НЕ

ДОПУСКАЮТСЯ ДВИЖЕНИЯ И ЖЕСТЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ РАСЦЕНЕНЫ КАК ВУЛЬГАРНЫЕ И

ПОРНОГРАФИЧЕСКИЕ!!

СПОРТСМЕН ИЛИ КОНКУРСАНТКА ПОЛУЧАЮТ СНАЧАЛА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ, ПРИ ПОВТОРНОМ

НАРУШЕНИИ, СПОРТСМЕН ИЛИ КОНКУРСАНТКА СНИМАЮТСЯ С СОРЕВНОВАНИЙ/КОНКУРСА!!

Раунды и критерии оценки:

1) фитнес бикини: 1 раунд позирование в купальнике (80% оценки), 2 раунд -позирование в платье (20% оценки)

2) пляжный фитнес: 1 раунд - позирование в шортах (100% оценки)

3) фитнес-атлетик женщины: 1 раунд - позирование в купальнике (50% оценки), 2 раунд индивидуальный музыкальный номер (50% оценки)

4) культуризм мужчины 1 раунд позирование в плавках (90% оценки), 2 раунд - индивидуальный музыкальный номер (10% оценки)

5)культуризм женщины 1 раунд позирование в купальниках (90% оценки), 2 раунд - индивидуальный музыкальный номер (10% оценки)

6) фитнес-атлетик мужчины: 1 раунд - позирование в плавках (50% оценки), 2 раунд индивидуальный музыкальный номер (50% оценки)спортивные пары: : 1 раунд - позирование в купальниках (70% оценки), 2 раунд индивидуальный музыкальный номер(30% оценки)

8) бикини модель: 1 раунд - индивидуальная презентация и позирование (100% оценки)

9) спортсмены СОВ - см. культуризм

10) веллнесс модель: 1 раунд - индивидуальная презентация и позирование (100% оценки)

11) фитшоу модель: 1 раунд - позирование (25% оценки) 2 раунд - индивидуальный музыкальный номер (75% оценки)

12) фиткид: 1 раунд - позирование (50%) 2 раунд - индивидуальный номер (50%)

**7. Награждение:**

Всем участникам соревнованийи конкурса, не прошедшим в финал, будет вручен памятный сертификат об участии в чемпионате.

Победители и призеры награждаются медалями, кубками ,грамотами и ценными призами от оргкомитета и спонсоров соревнований.

**8. Финансовые условия:**

-Командирующие организации берут на себя расходы, связанные с проездом, питанием и размещением участников соревнований. Расходы по аренде спортивного сооружения, спортивного оборудования, подготовке и оформлению зала и сцены, доставка судей, наградная атрибутика – за счет оргкомитета.

-Стартовый за одиночное выступление 1750 руб,далее плюс 1000рублей за номинацию.

-Детский фитнес -500руб.

- При отсутствии годового взноса за 2018 год , спортсмен должен уплатить дополнительно 500-750 рублей годового взноса (в зависимости от возраста).

- Все виды взносов, сборов и оплат, оплачиваемые спортсменом на данных соревнованиях, указанные в настоящем Положении, являются благотворительными.

- Спортсмены СОВ полностью освобождаются от уплаты каких либо взносов.

**9.Присвоениенормативов:**

Присваиваются нормативы, вступившие в силу с 01.06.2015 г. вплоть до мастера спорта включительно, детский фитнес - до l юношеского включительно. Для оформления спортивного звания необходимо заполнить специальный бланк,получить который можно у оргкомитета соревнований либо скачав и распечатав здесь: http://www.powerlifting-russia.ru/section/43, приложить к нему 2 фотографии 3х4 и выслать по указанному внизу бланка адресу.

С условиями и нормативами присвоения спортивных разрядов и нормативов можно ознакомиться тут: http://www.powerlifting-russia.ru/section/42

**10. Договор на участие в соревнованиях:**

 ·Проходя процедуру взвешивания и регистрации, каждый спортсмен подписывает заявочную карточку. Факт подписания данной карточки является заключением Договора об участии в соревнованиях между спортсменом и организаторами. Подписывая карточку, спортсмен соглашается со всеми пунктами настоящего Положения, а также со всеми пунктами Технических правил АНО «НАП» и всех Постановлений АНО «НАП», принятых до начала данных соревнований и опубликованных на официальном сайте АНО «НАП» ([www.пауэрлифтинг-россия.рф](http://www.пауэрлифтинг-россия.рф)), в разделах «Документы ассоциации» и «Правила и нормативы».

 Также спортсмен безоговорочно соглашается со следующими условиями:

1). Принимая участия в соревнованиях, спортсмен признаёт, что от него потребуется максимальное физическое и психологическое напряжение, что влечет за собой риск получения травмы, либо увечья. Спортсмен принимает на себя все риски, связанные с этим, и несёт всю ответственность за любые травмы и увечья, известные ему, либо не известные ему, которые он может получить.

2). Спортсмен осознаёт, что на его ответственности лежит контроль состояния своего здоровья перед участием в соревнованиях, тем самым подтверждает проведение регулярного врачебного медосмотра, и отсутствие медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях, соответственно свою полную физическую пригодность и добровольно застраховал свою жизнь и здоровье на период участия в соревновании.

3). Принимая участие в соревновании, спортсмен сознательно отказывается от любых претензий, в случае получения травмы или увечья на этом турнире, в отношении Организаторов турнира, АНО «Национальная ассоциация пауэрлифтинга», собственника помещений, руководителей, должностных лиц, работников упомянутых организаций, ассистентов и всего обслуживающего соревнования персонала.

4). Спортсмен добровольно оплачивает все благотворительные взносы, предназначенные для погашения расходов по проведению турнира, изготовлению наградной атрибутики и других расходов, связанных с проведением спортивных мероприятий.

5). Спортсмен ознакомился с данным Положением и полностью понимает его содержание.

6). Спортсмен добровольно соглашается принять все вышеописанные в п.10 настоящего Положения условия. Тем самым подтверждает это, подписывая заявочную карточку в присутствии секретариата на процедуре регистрации и взвешивания.

**11. Персональные данные участника соревнований (спортсмена).**

 Персональные данные участника соревнований подлежат обработке в соответствие требованиями Закона № 152-ФЗ «О персональных данных».

 Письменное согласие на обработку его персональных данных даётся участником соревнований при подписании заявочной карточки в соответствии с п. 10 настоящего Положения.

**12. Заявки:**

Заявки необходимо подавать предварительно, не позднее 1 апреля 2018 года, в свободной форме на электронную почту n\_a\_k\_f@mail.ru, указав в ней ФИО, дату рождения, категорию и город проживания, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМЕТИВ В ТЕМЕ СООБЩЕНИЯ "РУССКАЯ ВЕСНА 2".Конкурсанты, не подавшие заявки в установленные сроки будут облагаться штрафом 1000 р помимо взноса за участие. Оргкомитет на свое усмотрение ввиду объективных причин может освободить конкурсанта от штрафа.

**13. Контактная информация:**

По всем интересующим Вас вопросам, касающимся организации и проведения соревнований по культуризму и фитнесу, Вы можете связаться с Главой оргкомитета Какаулиной Людмилой Владимировной тел:8-909-021-62-55; Главным судьей соревнований Блинковым Евгением Олеговичем тел:8-909-017-8440, 8-915-336-85-24

е-mail: n\_a\_k\_f@mail.ru

Настоящее Положение является официальным вызовом на соревнования. Оргкомитету конкурса предоставляется право вносить изменения в программу и регламент конкурса. Об изменениях в программе и регламенте конкурса участники оповещаются при регистрации.