

УТВЕРЖДАЮ  
Президент Национальной  
Ассоциации Бодибилдинга России  
\_\_\_\_\_ А.П. Нетесанов

УТВЕРЖДАЮ  
Президент Национального Атлетического  
Комитета Российской Федерации  
\_\_\_\_\_ А.М. Хайкин

ПОЛОЖЕНИЕ ОТКРЫТОГО ЧЕМПИОНАТА НАК РФ И НАББА-РОССИИ ПО  
БОДИБИЛДИНГУ И ФИТНЕСУ

г. Самара

21.05.2016 г.

1. Цели и задачи

ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ НАК РФ И НАББА-РОССИИ ПО БОДИБИЛДИНГУ И ФИТНЕСУ – далее СОРЕВНОВАНИЯ, проводится с целью популяризации и развития бодибилдинга и фитнеса по версиям НАВВА и НАС, как пропаганды здорового образа жизни и наиболее эффективных средств оздоровления населения, повышения мастерства, выявления лучших спортсменов для комплектования сборной команды России и укрепления дружественных связей между спортсменами городов России.

2. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся в г. Самара 21 мая 2016 года с 17-00.

Место проведения: УК «МТЛ-Арена», г. Самара, ул. Советской Армии, 253а.

3. Организация и руководство соревнованиями

Общее руководство по подготовке и проведению соревнований по правилам НАВВА и НАС осуществляет оргкомитет в лице Клуба Бодибилдинга и Фитнеса Самарской Области при поддержке Правительства Самарской области, администрации города Самары.

Главный судья - Шайкин Алексей Владимирович (Самара)

Главный секретарь - Иванов Алексей Николаевич (Самара)

4. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены 3-х возрастных групп:

- Соревнования в категории ЮНИОРЫ проводятся среди спортсменов, не достигших 23-х лет в абсолютном первенстве.
- Соревнования в категории МАСТЕРА проводятся среди спортсменов старше 40 лет в абсолютном первенстве.
- Соревнования по ФИТНЕСУ проводятся: среди мужчин и женщин в абсолютных категориях «МИСС ФИГУРА», «МИСС ТОНЕД» («ШЕЙП»), «МИСТЕР АТЛЕТИК», «МЕНС ФИЗИК».
- Соревнования по БОДИБИЛДИНГУ проводятся: среди мужчин старше 23 лет (включительно) в категориях до 172 см и свыше 172 см

**Категория «МИСС ФИГУРА»**

**Критерии судейства:**

Оценивается атлетический вид участниц, проработанные и рельефные мышцы. Однако физическое развитие не может быть классифицировано как неженское, акцент делается на женской форме и пропорциях. У этого класса не должно быть экстремальной мышечной массы, вес спортсменок ограничивается значением:

(Рост (см) - 100).

*2) Сравнения в позах:*

1. Двойной бицепс спереди (кисти руки должны оставаться открытыми (разжатыми) во время показа).
2. Грудь-бицепс с произвольной стороны.
3. Трицепс с произвольной стороны.
4. Двойной бицепс сзади (демонстрируется также развитие икроножных мышц).
5. Пресс-бедро.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Кисти рук, должны оставаться открытыми во всех сравнительных позах.

*3) Произвольная программа.*

Каждая конкурсантка должна продемонстрировать индивидуальное выступление в музыкальном сопровождении. (продолжительность 90 секунд максимум). Использование костюмов и дополнительных аксессуаров не требуется.

**В категории «МИСТЕР АТЛЕТИК»** вводится ограничение по весу участников по ростовой формуле, вес спортсмена не должен превышать значения:

$((\text{Рост (см)} - 100) + 4)$  для атлетов ростом не выше 170 см,

$((\text{Рост (см)} - 100) + 5)$  для атлетов ростом от 170 до 180 см и

$((\text{Рост (см)} - 100) + 6)$  для атлетов выше 180 см

**Категория «МИСС ТОНЕД» («ШЕЙП»)**

Соревнования в категории «ТОНЕД» («ШЕЙП») проводятся среди женщин без разделения по возрасту и росту в абсолютном первенстве.

**Критерии судейства.**

Конкурсантки оцениваются относительным уровнем мышечного тонуса, достигнутого посредством спортивных усилий. Участницы должны обладать округлыми объёмами с небольшим количеством жировой прослойки, показать спортивный уровень развития, представляющего уравновешенное, симметрическое развитое тело, со здоровым видом и тоном кожи, уметь продемонстрировать уверенность движений и изящество. Конкурсантки не могут быть чрезмерно мускулистыми и должны быть избавленными от глубокого разделения мышц, рельефа и венозности.

Главный судья может принять решение об удалении кого-либо из конкурсанток, демонстрирующих чрезмерно развитые атлетические качества, перечисленные выше из категории, либо предоставить возможность перейти в категорию "МИСС ФИГУРА".

**Сравнения включают три раунда:**

*1) Оценка пропорций.*

Четверти оборота – общее представление во время четвертой полного оборота на 360 градусов:

- вид спереди (лицом к судьям);
- левая сторона (поворот направо);
- вид сзади (поворот направо);
- правая сторона (поворот направо);
- возврат в исходное положение (направо).

Конкурсантки демонстрируют в них равновесие, уверенность в себе и красивое положение. Судьи и спортсменки предупреждаются относительно принятия любой позиции, в которой слишком выражена чрезмерная для этой категории мускулистость.

*2) Сравнения в позах:*

1. Любая (произвольная) фронтальная поза (вид спереди).
2. Любая поза - левая сторона.
3. Любая поза - вид сзади.
4. Любая поза - правая сторона.
5. Возвращение в исходное положение (лицом к судьям)

ПРИМЕЧАНИЕ: Кисти рук, должны оставаться открытыми во всех сравнительных позах.

### 3) произвольная программа

Каждая конкурсантка должна продемонстрировать индивидуальное выступление в музыкальном сопровождении (продолжительность 90 секунд максимум). Использование костюмов и дополнительных аксессуаров не требуется.

**В категории «МЕНС ФИЗИК»** вводится ограничение по весу участников по росто-весовой формуле, вес спортсмена не должен превышать значения:

((Рост (см) - 100) + 2) для атлетов ростом не выше 170 см,

((Рост (см) - 100) + 3) для атлетов ростом от 170 до 180 см и

((Рост (см) - 100) + 4) для атлетов выше 180 см

### Критерии судейства:

Спортсмены выступают в пляжных шорты, которые должны соответствовать следующим критериям:

длина шорт – на уровне середины колена

материал и цвет на выбор участника

не допускаются обтягивающие шорты или шорты из лайкры

не разрешается нанесение изображений рекламного характера (логотипы, торговые марки и пр.)

Участники выступают без обуви. Любые украшения и аксессуары запрещены.

### Сравнения включают два раунда:

1) Раунд представления участников. Во время объявления комментатором номера, имени, города, клуба и пр., каждый спортсмен выходит на середину сцены, останавливается, и становится лицом к судьям. Затем разворачивается и принимает позу «спиной к судьям». Затем снова поворачивается лицом к судьям. После этого становится на задний план сцены.

2) Оценка пропорций.

Четверти оборота – общее представление во время четвертой полного оборота на 360 градусов:

- вид спереди (лицом к судьям);
- левая сторона (поворот направо);
- вид сзади (поворот направо);
- правая сторона (поворот направо);
- возврат в исходное положение (направо).

**ЮНИОРЫ и МАСТЕРА могут соревноваться в категориях БОДИБИЛДИНГ до 172 см или свыше 172 см, если они заняли I – III места в категории своей возрастной группы.**

Спортсмены при регистрации должны предъявить:

- паспорт и медицинскую страховку,
- сдать качественную фонограмму, записанную первым треком в любом CD-формате.

Участники, обладатели спортивных званий по бодибилдингу должны предъявить на взвешивании подтверждающие документы.

### 5. Условия приема участников

Предварительные заявки на участие в соревнованиях (включая представителей, судей и экстра-делегатов) принимаются до 12.00 по московскому времени 14 мая 2016 года.

**Условия, прописанные ниже обязательны для всех спортсменов, планирующих участие в соревнованиях:**

Для всех участников обязательна процедура заполнения и отправка заявки на электронную почту федерации [shaikin74@mail.ru](mailto:shaikin74@mail.ru) не позднее, чем за 1 неделю до даты турнира (более ранняя отправка заявки приветствуется, это поможет оптимизировать процесс)!!! На основании этой предварительной электронной заявки участники будут предварительно занесены в судейскую программу, что значительно сократит время регистрации!!!

Делегации, сформированные руководителями региональных отделений, должны иметь заявку на участие с подписью представителя делегации, отвечающего за достоверность информации. Заявки предъявляются при размещении в гостиницу и в случае их отсутствия - делегации не размещаются. Командировочные расходы (проезд, проживание и суточные) - за счет командирующих организаций. Стоимость проживания одного человека в сутки в гостинице GREEN LINE SAMARA составляет: 1100р. – при двухместном и трехместном, 2200р. – при одноместном размещении. В номере категории стандарт. Каждый российский участник Конкурса (включая судей), должен иметь при себе копию общегражданского паспорта, копию ИНН, копию пенсионного удостоверения. Организационный комитет Конкурса рекомендует: во избежание возможных недоразумений и конфликтов с администрацией гостиницы Конкурса по поводу возможной порчи постельного белья и полотенец всем участникам в гостинице пользоваться собственным комплектом постельного белья и полотенец (или одноразовым медицинским комплектом постельного белья).

**6. Программа соревнований**

**17.00** Открытие соревнований.

**17.15** Соревновательная программа:

ЮНИОРЫ (не достигшие 23-х лет) – абсолютная категория

МАСТЕРА (старше 40 лет) - мужчины абсолютная категория

МИСС ФИГУРА – абсолютная категория

МЕНС ФИЗИК

МИСТЕР АТЛЕТИК – абсолютная категория

МИСС ТОНЕД («ШЕЙП») – абсолютная категория

БОДИБИЛДИНГ – мужчины до 172 см (при количестве участников от 6 и более)

БОДИБИЛДИНГ – мужчины свыше 172 см (при количестве участников от 6 и более)

БОДИБИЛДИНГ – мужчины абсолютная категория

**22-00** Закрытие соревнований.

**7. Определение победителей**

Победители в категориях определяются, согласно правилам IBBF и NAS, по наименьшей сумме мест. В случае спорной оценки между двумя и более спортсменами между ними проводится сравнительное позирование.

**8. Награждение**

Во время соревнований разыгрывается 8 комплектов медалей. Во всех категориях награждение спортсменов производится с 1 по 6 место. Призеры в каждой категории, занявшие 4-6 места, награждаются грамотами, медалями и поощрительными призами от спонсоров.

Победители и призеры, занявшие 1-3 места, награждаются медалями, грамотами, кубками, ценными подарками от спонсоров соревнований и денежными призами.

**Призовой фонд Открытого Чемпионата НАК РФ и НАББА-России по Бодибилдингу и фитнесу:**

*Категория ЮНИОРЫ*

- 1-е место 15 т.руб
- 2-е место 10 т. руб
- 3-е место 5 т. Руб

*Категория МАСТЕРА*

- 1-е место 20 т.руб
- 2-е место 15 т. руб
- 3-е место 10 т. руб

*Категория МИСТЕР АТЛЕТИК*

- 1-е место 30 т. руб
- 2-е место 20 т. руб
- 3-е место 10 т. руб

*Категория МЕНС ФИЗИК*

- 1-е место 30 т. руб
- 2-е место 20 т. руб
- 3-е место 10 т. руб

*Категория МИСС ТОНЕД («ШЕЙП»)*

- 1-е место 30 т. руб
- 2-е место 20 т. руб
- 3-е место 10 т. руб

*Категория МИСС ФИГУРА*

- 1-е место 30 т. руб
- 2-е место 20 т. руб
- 3-е место 10 т. руб

*Категория БОДИБИЛДИНГ мужчины до 172 см*

- 1-е место 50 т. руб
- 2-е место 30 т. руб
- 3-е место 20 т. Руб

*Категория БОДИБИЛДИНГ мужчины свыше 172 см*

- 1-е место 50 т. руб
- 2-е место 30 т. руб
- 3-е место 20 т. руб

*Абсолютная категория БОДИБИЛДИНГ мужчины*

- 1-е место 50 т. руб

Итого призовой фонд ОТКРЫТОГО ЧЕМПИОНАТА НАК РФ И НАББА-РОССИИ ПО БОДИБИЛДИНГУ И ФИТНЕСУ: 565 000 рублей.

Помимо этого Оргкомитет и Спонсоры соревнований имеют право учредить дополнительные специальные призы любому спортсмену, принимавшему участие в любой категории соревнований.

## 9. Заявки

Предварительные заявки на участие в соревнованиях высылаются в оргкомитет по e-mail: [shaikin74@mail.ru](mailto:shaikin74@mail.ru).

### Телефоны для справок:

Шайкин Алексей - +7-927-202-43-52

## 10. Дополнительная информация

Оргкомитет оставляет за собой право:

1. Вносить изменения в программу соревнований.
2. Изменять количество категорий (объединять) в зависимости от числа участников (см. п.6)

Об изменениях участники оповещаются при регистрации.

**Настоящее положение составлено на 5 листах и является официальным вызовом на Открытый Чемпионат НАК РФ и НАББА-РОССИИ ПО БОДИБИЛДИНГУ И ФИТНЕСУ.**



**Предварительная заявка-анкета на участие в Открытом Чемпионате НАК РФ и НАББА-РОССИИ ПО БОДИБИЛДИНГУ И ФИТНЕСУ.**

**(ВНИМАНИЕ! Обязательны к заполнению все строки!)**

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Адрес прописки (или временная регистрация, срок окончания действия)

\_\_\_\_\_

Паспорт серия \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Выдан \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Звание и титулы (НАВВА, НАС)

\_\_\_\_\_

**Контактная информация (обязательно):**

телефон моб: \_\_\_\_\_

телефон дом: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Категория: \_\_\_\_\_

Основные обязанности участников:

- ознакомление с официальным положением турнира
- соблюдать правила участия в мероприятиях НАВВА и НАС
- соблюдать честь и достоинство
- воздерживаться от деятельности, порочащей честь и наносящей вред НАВВА и НАС

**“Прошу предварительно зарегистрировать меня для участия на Открытом Чемпионате НАК и НАББА России по бодибилдингу и фитнесу в 2016 году, с правилами и положением ознакомлен и полностью согласен”:**

\_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

*подпись*

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 года.