

1/1

И.О. председателя Комитета по
физической культуре и спорту
Тверской области



Г.В.Шихарева
2025г.



Президент РОО ФБТО

С.О.Бржевский
2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель Регионального отделения
ДОСААФ Тверской области



С.О.Бржевский
2025г.



ПОЛОЖЕНИЕ

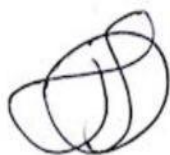
о проведении «Кубка ЦФО. Чемпионата Тверской области по
бодибилдингу на Кубок ДОСААФ».

(г.Тверь, 12 октября 2025)

Вид спорта: Бодибилдинг

Номер-код вида спорта: 1640001411Я

г.Тверь, 2025 г.



I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Кубок ЦФО. Чемпионат Тверской области по бодибилдингу на Кубок ДОСААФ (далее – спортивные соревнования) проводятся на основании предложения, аккредитованной в соответствии с приказом Комитета по физической культуре и спорту Тверской области (далее – Комитет) № 165 от 04.08.25 и в соответствии с решением Федерации бодибилдинга России.

2. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с правилами вида спорта "Бодибилдинг", утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.10.2024г №1042.

3. Спортивные соревнования проводятся с целью развития бодибилдинга в Тверской области.

Задачами проведения спортивных соревнований являются:

- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды Тверской области;
- отбор спортсменов в спортивные сборные команды Тверской области для подготовки к межрегиональным и всероссийским спортивным соревнованиям и участия в них от имени Тверской области;
- повышение спортивного мастерства спортсменов Тверской области;
- подготовка спортивного резерва.

4. Запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований.

Запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2. Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

5. Настоящее Положение является основанием для командирования спортсменов, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта на спортивные соревнования органами местного самоуправления муниципальных образований Тверской области в области физической культуры и спорта, а также физкультурно-спортивными организациями Тверской области.

Настоящее положение размещается на сайте Федерации в сети «Интернет» по адресу: **fbб.org, fbbr-69.ru**

II. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ

1. Комитет и Федерация бодибилдинга Тверской области (ФБТО) определяют условия проведения спортивных соревнований, предусмотренных настоящим Положением.

2. Распределение иных прав и обязанностей, включая ответственность за причиненный вред участникам мероприятия и (или) третьим лицам, осуществляется на основе регламента, подписанного Федерацией бодибилдинга Тверской области и иными организаторами спортивных соревнований (за исключением Комитета). Если распределение указанных прав и обязанностей осуществляется в соответствии с заключенным договором, в регламенте спортивного соревнования указывается ссылка на реквизиты такого договора (номер и дата заключения).

3. Непосредственное проведения соревнований осуществляется главной судейской коллегией, утвержденной ФБТО.

4. Иногородние судьи допускаются только по личному приглашению ФБТО.

Главный судья соревнований – Бржевский Станислав Олегович
номер телефона: +7-967-111-70-00

Главный Секретарь: Гвозденко Юлия Александровна
номер телефона: +7-918-981-24-38

III. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ.

N п/п	наименование областного спортивного соревнования, номер этапа Кубка области (для кубка Тверской области), Место проведения спортивных соревнований (населенный пункт, наименование объекта спорта),	Квалификация спортсменов (спортивный разряд)	Группы участников спортивных соревнований по полу и возрасту в соответствии правилами спорта	Программа спортивного соревнования		
				Сроки проведения, в том числе дата приезда и дата отъезда. Время начала соревнований	Наименование спортивной дисциплины (в соответствии с ВРВС)	Количество видов программы/ медалей
1	2	3	4	5	6	7
	Кубок ЦФО. Чемпионат Тверской области по бодибилдингу на Кубок ДОСААФ г. Тверь, пл. Гагарина, 1 ДК «Химволокно»		по полу: смешанные по возрасту: юниорские, для взрослых	День 11.10.25 приезда	Бодибилдинг (1640001411Я)	29
				Регистрация участников 11.10.25 клуб MyFit Время: 17:00 - 19:30		
				Начало соревнований 12.10.25 Время: 13:00		
				День 12.10.25 отъезда		

IV. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ.

1. Бодибилдинг мастера (абс)
2. Бодибилдинг женщины (Абс)
3. Бодифитнес мастера (абс)
4. Бодифитнес 163 см
5. Бодифитнес 168 +см

Награждение Бодибилдинг мастера, Бодибилдинг женщины, Бодифитнес мастера, Бодифитнес 163, 168+

Абсолютное первенство Бодифитнес женщины

6. Атлетик 175 см
7. Атлетик 180+ см
8. Классический Бодибилдинг 175 см
9. Классический Бодибилдинг 180+ см
10. Фитмодель Мастера (Абс) 1 раунд
- 11.Пляжный Бодибилдинг новички (абс)
- 12.Пляжный Бодибилдинг мастера (абс)
- 13.Фитмодель мастера (АБс) 2 раунд.
- 14.Атлетический бодибилдинг (абс)

Награждения Атлетик 175, 180+, Классический Бодибилдинг 175, 180+, Фитмодель Мастера, Атлетический бодибилдинг

Абсолютное первенство Атлетик, Классический Бодибилдинг

- 15.Фитмодель 166 см (1 рауд)
- 16.Фитмодель 166 см (1 раунд)
- 17.Велнес Абс.
- 18.Артистик Модель (Абс)
- 19.Фитнес Стил (Абс)
- 20.Фитмодель 166 (2 раунд)
- 21.Фитмодель 166+ (2 раунд)

Награждение Велнес, Артистик Модель, Фитнес Стил, Фитмодель 166, 166+

Абсолютное первенство Фитмодель.

- 22.Фитнес Эстетический новички (абс)
- 23.Фитнес Эстетический Мастера (Абс)
- 24.Пляжный Бодибилдинг 176 см
- 25.Пляжный Бодибилдинг 182+

Награждения Эстетический фитнес Дебют, Мастера, Пляжный Бодибилдинг 176, 182+

Абсолютное первенство Пляжный Бодибилдинг

- 26.Фитнес Эстетический 162 см
- 27.Фитнес Эстетический 166 см
- 28.Фитнес Эстетический 169 +см
- 29. Смешанные пары (Абс)

Награждения Фитнес Эстетический 162, 166, 166+, Смешанные пары

- 30.ББ 80 кг
- 31.ББ 90 кг
- 32.ББ 95+ кг

Награждение Бодибилдинг 80 кг, 90 кг, 95+

Абсолютное первенство Фитнес Эстетический, Бодибилдинг

V.ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА.

1.К спортивным соревнованиям допускаются: юниоры, мужчины и женщины.

2. К участию в соревнованиях будут допущены только те спортсмены, которые вступили в ряды РО «Федерация бодибилдинга Тверской области» (для спортсменов Тверской области).

3. Спортсмены должны иметь соответствующую подготовку, допуск врача, паспорт, полис ОМС (медицинскую страховку), соревновательный костюм, качественную фонограмму, № личного ИНН и № страхового свидетельства пенсионного фонда (для граждан РФ). Украшения на теле не допускаются (исключением являются женские категории). В категории «бодифитнес», «фит-модель», «велнес-фитнес», «артистический фитнес» и «фитнес-эстетический» спортсменки должны иметь купальники, соответствующие правилам IFBB.

Правила соревнований в заявленных в положении дисциплинах – на сайте info@fbbr.org

Правила категории «дебют» фитнес эстетический и «дебют» пляжный бодибилдинг:

В категории могут принимать участие спортсменки, ранее не принимавшие участие в соревнованиях под эгидой ФББР до 01 января 2025 года. Т.е. новичок это тот, кто впервые начал выступать под эгидой ФББР в 2025 году. В 2026 году он уже не будет считаться новичком. Если новичок выступит на национальном Чемпионате (Кубке/Чемпионате России) среди не новичков, то он теряет статус новичка. Если спортсмен/ка участвовал/а ранее в соревнованиях в другой номинации, то он/она теряет статус новичка. Правила соревнований в вышеуказанных дисциплинах – на сайте www.fbbr.org

Категория Артистик модель. Соревнования проводятся в Абсолютной категории.

Цель проведения:

- Сделать соревнования по бодибилдингу более зрелищными.
- Дать девушкам спортсменкам возможность реализовать себя в нашем спорте более творчески и разносторонне.

Проведение соревнований:

1 раунд. Позирование, как в категории фит модель. Все девушки выходят на сцену в однотонных слитных чёрных купальниках и туфлях на высоком каблуке (платформа запрещена). Спина должна быть закрыта до лопаток, одна треть ягодич должна быть закрыта. Украшения на купальнике не допускаются.

2 раунд. Каждая девушка выходит на сцену в своем сценическом костюме (можно использовать любой костюм, допустимый в категории Артистич фитнес. Раздевание и использование предметов в руках строго запрещено) и в любой обуви на высоком каблуке (платформа разрешается) одна на сцену и выполняет T-walking под свою фонограмму в течении одной минуты, после чего встает в линию на диагональ.

Критерии оценки:

1 раунд: Более высокое место занимает участница со строением тела, как у фитнес бикини.

2 раунд Более высокое место занимает участница с лучшим образом, позированием и презентацией тела. Оценивается только общее впечатление, пропорции и качество тела в этом раунде детально не оцениваются.

Категория Фитнес Стил. Соревнования проводятся в Абсолютной категории.

Цель:

- За счёт закрытого костюма введение этой категории поможет преодолеть неуверенность для выхода на сцену и замотивирует участниц на дальнейшую работу над своей формой;
- для выхода на сцену не требуется высокого бюджета, так как соревновательный костюм можно купить, а не шить на заказ и не требуются дополнительные средства на стразы.
- С большой вероятностью многие из участниц этой категории в дальнейшем перейдут в фит-модели, фитнес эстетический и в другие дисциплины нашей федерации.

Правила для категории Фитнес Стил:

- Кроссовер этой категории возможен только с категорией Фитнес эстетический новички.
- Участницы категории «Фитнес стил» не могут иметь большие мышцы. Мышцы с видимой венозностью приводят к снижению оценки.

Ожидается спортивное, подтянутое и здоровое телосложение. Выраженные мускулатура и венозность недопустимы.

- Судьи оценивают X образное сложение участниц, хороший тонус мышц и кожи, красоту лица, образ , общее впечатление.
- Порядок проведения соревнований и правила постановки поз такой же, как в категории Фитнес эстетический.
- Если в категории не более 20 участниц , соревнования проходят в один раунд.
- В случае большего количества участниц судьи в первом раунде производят отбор топ 10 или топ 15 после чего отобранные участницы начинают выполнять V- walking(личную презентацию).
- Личная презентация участницы 15 секунд включает выход на центр сцены модельной походкой , далее участница демонстрирует свободные позы: 1. «лицом к залу» 2. «Спиной к залу» 3. Свободная финальная поза. После этого участница занимает свое место на задней линии сцены.

В сравнении участницы демонстрируют 2 позы и выполняют 2 поворота:

1. Лицом к залу(как в категории Фитнес эстетический)
2. Спиной к залу (как в категории Фитнес эстетический)
3. Лицом к залу(как в категории Фитнес эстетический).

Соревновательный костюм.

- Участницы выходят на сцену в спортивной одежде: топ, шорты и белые гольфы до колен.
- Спортивная обувь обязательна.
- Топ розового цвета - шея и центральная часть верха грудной клетки открыта. Резинка в нижней части параллельна полу, спереди должно быть открыто не менее одной пары нижних ребер.
- Шорты черного цвета, верхний центральный край резинки спереди находится не ниже чем на 2 см от линии пупка, сзади резинка параллельна линии пола, нижний край спереди и сзади находится на одном уровне параллельно линии пола, ягодички должны быть полностью закрыты, но при этом бицепс бедра должен быть открыт.
- Гольфы белого цвета из плотной ткани должны доходить строго до нижнего края коленного сустава.

- Кроссовки белого цвета- высота подошвы (каблука) не выше 3 см.
 - Из украшений допускаются только серьги и браслеты.
4. Правила перехода в дополнительные дисциплины разрешается по желанию спортсмена согласно росту-весовым критериям!
5. Фонограмма сдается судье по звуку при регистрации. Фонограмма должна быть записана на USB- носителе единственным файлом и читаема компьютером.
6. Основанием для допуска спортсмена к спортивным соревнованиям по медицинским заключениям является заявка на участие в спортивных соревнованиях с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии, заверенная подписью врача и его личной печатью, а также печатью медицинской организации.
7. Все спортсмены, принимающие участие в официальных спортивных соревнованиях по бодибилдингу должны пройти онлайн-курс "Антидопинг" на образовательной платформе РАА "РУСАДА" - <https://course.rusada.ru> с получением сертификата, который в обязательном порядке необходимо предъявить на комиссии по допуску (взвешивании/измерении роста).
8. Иногородние спортсмены должны быть действующими спортсменами ФББР и иметь заявку от своей региональной федерации.
9. Ответственность за нарушение правил ФББР по поводу участия в соревнованиях альтернативных организаций на сайте: <http://fbbr.org/2018/1615>. Соревнования, которые проходят под эгидой ФББР, включены в календарный план соревнований ФББР см. www.fbbr.org, раздел Календарь соревнований.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ.

Победители в категориях определяются по наименьшей сумме мест, согласно Правил ФББР/IFBB.

В командном зачете команда - победитель определяется по наибольшей сумме очков 5 лучших результатов, полученных спортсменами каждой команды. Очки подсчитываются по правилам IFBB: 1 место-16 очков, 2 место-12 очков, 3 место- 9 очков, 4 место-7 очков, 5 место- 1 очко. Очки, данные команде оцениваются 50%, юниорами, мастерами, участниками категорий «Фитнес- бикини» и «Пляжный бодибилдинг»- 75% от их суммы очков. Абсолютные чемпионы во всех взрослых и в юниорских категориях получают к своей сумме очков в командный зачет по 2 очка.

Распределение мест среди участников соревнований осуществляется в соответствии с правилами вида спорта «Бодибилдинг», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.10.2024г №1042.

Итоговые результаты соревнований (протоколы), подписанные главным судьей соревнований, заверенные печатью РОО Федерацией бодибилдинга Тверской области и отчеты главных судейских коллегий организаторы предоставляют в печатном виде в Комитет по физической культуре и спорту Тверской области в течение 10 дней после окончания соревнований.

РОО Федерация бодибилдинга Тверской области размещает на своем сайте протоколы соревнований, осуществляет по запросу выдачу копий протоколов соревнований и выписок из протоколов соревнований (fbbr.org , fbbr-69.ru).

VII. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ СОРЕВНОВАНИЙ.

Спортсмены, занявшие 1-3 место в своих категориях и абсолютной категории награждаются кубками, медалями, грамотами, ценными призами РОО «Федерация бодибилдинга Тверской области».

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ.

Финансовые расходы по организации и проведению соревнований осуществляются Федерацией бодибилдинга Тверской области (в том числе за счет средств стартовых взносов в соответствии с регламентом соревнований), а также за счет внебюджетных средств других участвующих организаций.

Ответственность за получение и расходование стартовых взносов несет федерация Бодибилдинга Тверской области.

Расходы на проезд, питание, размещение и страхование участников соревнований обеспечивают командирующие организации.

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ, МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.

1. Спортивные соревнования проводятся на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
2. Обеспечение безопасности участников и зрителей на спортивных соревнованиях осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

3. Оказание медицинской помощи во время проведения спортивных соревнований осуществляется медицинским работником соревнований.

Обеспечение медицинского обслуживания при проведении соревнований возлагается на ООО «Вера».

Контроль за обеспечением медицинского обслуживания возлагается на главного судью соревнований.

4. Антидопинговое обеспечение спортивных мероприятий в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами (далее - Правила), утвержденными приказом Минспорта России от 9 августа 2016 года № 947.

В соответствии с пунктом 10.11.1. Правил, ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет

права во время срока дисквалификации участвовать ни в каком качестве в спортивных соревнованиях.

5. Требования настоящего Положения могут детализироваться Регламентом спортивных соревнований, который не может противоречить Положению.

Регламент чемпионата Тверской области/первенства Тверской области/областных соревнований утверждается Федерацией Бодибилдинга Тверской области и иными организаторами спортивного соревнования.

Х. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ.

- Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются до 11.10.2025 года по адресу <https://fbbr-69.ru>, либо электронной почте. Каждый спортсмен самостоятельно заполняет все необходимые поля анкеты.
- Для участия в Соревнованиях обязательно прохождение он-лайн обучения на сайте Русада с получением сертификата: <https://course.rusada.ru/> (кто не прошел обучение в 2025г).
- **ПОДАЧА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАЯВКИ ОБЯЗАТЕЛЬНА!!!**
- Окончательная заявка (образец ниже) от региональных федераций, заверенная врачом, предоставляется на комиссии по допуску 11.10.2025г (на бланке организации, с печатью и подписью руководителя организации или лица, его замещающего, с указанием Ф.И.О, должности и контактного телефона, уполномоченных представлять региональную федерацию)
-

/п	Ф.И.О (полностью)	Дата рождения (полностью)	Раз ряд, звание	Номинация/Кат егория (вес, рост) (полностью)
----	----------------------	---------------------------------	-----------------------	--

- Каждый участник СОРЕВНОВАНИЙ старше 16 лет оплачивает целевой (стартовый) взнос в размере 4000 рублей, который идёт на уставную деятельность ФБТО. Оплата стартового взноса для спортсменов осуществляется в день регистрации участников.
- Спортсмены могут заявляться в несколько дисциплин и категорий, в случае соответствия роста/весовым ограничениям и, согласно правилам ФББР, при дополнительном стартовым взносе – 2000 рублей.

- Представителям региональных федераций дополнительно к электронной заявке прислать отсканированную заявку от местной федерации на эл.почту fbbr.tver@yandex.ru (оригинал предоставить на регистрации). Лицам, не приславшим предварительные заявки - будет отказано в участии.

- Заявки, подписанные руководителем командирующей организации врачом с печатью медицинской организации, предоставляются в комиссию по допуску в день проведения соревнований. Основанием для допуска спортсмена к спортивным соревнованиям по медицинским показателям является заявочный лист или справка с подписью и личной печатью врача медицинской организации, проводившей медицинское обследование спортсменов, напротив фамилии каждого спортсмена. Медицинская организация должна иметь лицензию на осуществление медицинской деятельности. Также заявочный лист или справка должны быть заверены подписью главного врача и печатью данной медицинской организации.

- К заявке прилагаются:

Полис обязательного медицинского страхования;

Паспорт гражданина Российской Федерации, для лиц младше 14 лет свидетельство о рождении;

Договор страхования жизни и здоровья от несчастных случаев;

Документ, подтверждающий имеющийся спортивный разряд (зачетная классификационная книжка спортсмена или копия приказа о присвоении спортивного разряда).

Представители команд несут персональную ответственность за подлинность документов, представленных в комиссию по допуску.

- Правила ФББР по поводу участия в соревнованиях альтернативных организаций: <https://fbbr.org/2018/1615> Соревнования, которые проходят под эгидой ФББР, включены в календарный план соревнований ФББР, см. www.fbbr.org, раздел Календарь соревнований. Офис ФББР для справок: +7 (953) 149-98-09 или по e-мейл: info@fbbr.org

XI. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ.

При наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, он представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника спортивных соревнований.

ХП. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПАРТНЕРЫ.

1. Соорганизатор соревнований ДОСААФ Тверской области.

2. Нанесение сценического макияжа:

DiKa Stage MakeUp & Hair,

Контактный номер: +79035013742 Дина (WA, Telegramm)

Instagram: @dina_barkhatova

3. Профессиональное нанесение грима:

Федерацией бодибилдинга Тверской области рекомендовано использование исключительно профессионального грима. Партнеры соревнований команда гриммеров **Protaning Moscow.**

4. Партнер соревнований: сеть клубов MyFit

Настоящее Положение является официальным вызовом на Кубок ЦФО по бодибилдингу.

Федерации бодибилдинга Тверской области предоставляется право вносить изменения в программу и положение Кубка. Об изменениях в программе и положении участники оповещаются при регистрации.

По вопросам сотрудничества просим обращаться по телефону (Вотс ап/Телеграмм) +7-951-677-25-75 , контактное лицо Ирина.