

«Утверждаю»
Президент Федерации Бодибилдинга
Московской области

Р.Н. Дудушкин



GEON
SPORT NUTRITION



ПОЛОЖЕНИЕ о проведении первенства и Кубка Московской области по бодибилдингу и фитнесу

**Московская область, г. Пушкино
27-28 Марта 2026 г.**

1. Цели и задачи:

Кубок и первенство Московской области по бодибилдингу и фитнесу (далее Кубок) проводится в соответствии с Календарным планом Московской области на 2026 год.

Кубок проводится с целью:

- популяризации бодибилдинга и фитнеса среди молодежи и населения Московского региона;
- привлечение молодежи к занятиям бодибилдингом и фитнесом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- выявление сильнейших атлетов, для формирования сборной Московской области на Кубок России (г. Москва).

2. Руководство проведением соревнований и конкурсов:

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется Федерацией бодибилдинга Московской области и ИП Дудушкин Роман Николаевич.

Непосредственное проведение возлагается на Главную судейскую коллегию:

Главный судья – Митюшин Ю.А., 1 кат.

Главный секретарь соревнований – по назначению.

Информация и справки по тел. +7 926 624 02 03 (Дудушкин Роман Николаевич).

3. Время и место проведения:

Кубок проводится 27-28 марта 2026 года по адресу: Московская область, Набережная ул., 8, Пушкино, ДС «Пушкино».

27 марта 2026 года (пятница) - с 16.00 до 22.00 часов – прибытие и регистрация участников, представителей команд и судей, формирование судейских бригад. Регистрация будет проходить по адресу Московская область, Набережная ул., 8, Пушкино, ДС «Пушкино». Запись на грим и на сценический макияж по предварительной записи: см. п.9 Настоящего Положения). Всем

спортсменам на регистрации обязательно иметь при себе: сценический костюм (купальник, туфли, плавки, шорты).

28 марта 2026 года (суббота) с 10.00 до 23.00 часов – выступление участников в соответствии со следующим регламентом (см. п. 4 настоящего Положения).

3.1 Общие требования: УСЛОВИЯ, ПРОПИСАННЫЕ НИЖЕ, ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ДЛЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ, ПЛАНИРУЮЩИХ УЧАСТИЕ В КУБКЕ:

3.2 Заявки:

3.2.1. Для всех участников Кубка обязательна процедура заполнения **предварительной электронной заявки**. Заявка заполняется онлайн на сайте федерации по адресу <http://fbbmo.ru> не позднее, чем за 2 дня до даты начала турнира (пояснение: заявки необходимы для правильного и оптимального формирования регламента Кубка по времени, удобного и понятного участникам и судьям). Эл.почта - president@fbbmo.ru.

3.2.2. Лица, не приславшие предварительные заявки до указанного срока (или не приславшие заявки вообще) уплачивают при регистрации стартовый взнос в 2-х кратном размере.

3.2.3. Иногородним спортсменам, включая членов Федерации бодибилдинга г. Москвы (кроме жителей Московской области), необходимо прикрепить заявку от региональной Федерации.

3.3. По прибытию на Кубок каждому участнику необходимо иметь при себе:

- Паспорт
- Квалификационную книжку;
- Справку от врача о допуске к участию в соревнованиях;
- Музыку для произвольных программ на **флеш-носителе в формате MP3** (обязательное условие). Файл должен быть проверен заблаговременно во избежание проблем с воспроизведением, *Музыкальное сопровождение сдается секретарю при регистрации*;
- Участникам и участницам **ОБЯЗАТЕЛЬНО иметь одежду**, необходимую для посещения общественных мест и Спортивного комплекса;
- Иногородним спортсменам обязательно иметь при себе таким образом оформленную заявку от региональной федерации (*без заявки от региональной федерации спортсмен к участию в Кубке допущен не будет*);

К участию в Кубке допускаются граждане РФ (по решению Совета Федерации могут допускаться граждане зарубежных стран по заявке от национальных федераций).

Каждый участник на взвешивании сдает целевой взнос 5000 руб. (спортсмены, желающие участвовать в двух и более категориях сдают по 2500 руб. за каждую категорию дополнительно, при соответствии росто/весовым критериям, согласно Правил ФББР).

Правила ФББР по поводу участия в соревнованиях альтернативных организаций: <http://fbbr.org/2018/1615>. Мероприятия, которые проходят под эгидой ФББР, включены в календарный план ФББР (<https://fbbr.org/category/competitions/calendar>).

Справки по телефону: +7 (953) 149-98-09 или по электронной почте: info@fbbr.org.

ВНИМАНИЕ!!! ВО ВСЕХ ПОМЕЩЕНИЯХ МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ КУБКА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ – ДС «ПУШКИНО» - ЗАПРЕЩЕНО КУРЕНИЕ, ПАРЕНИЕ, ИНЫЕ СПОСОБЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЛЮБЫХ КУРИТЕЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ, ВКЛЮЧАЯ (НО НЕ ОГРАНИЧИВАЯСЬ): ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ, ИСПАРИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ (АЙКОС, ГЛО И Т.Д.), ВЭЙПЫ, ИНЫЕ КУРИТЕЛЬНЫЕ ИЛИ ИСПАРИТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ ИЛИ УСТРОЙСТВА. НАРУШИТЕЛЕЙ ЖДЕТ ШТРАФ В РАЗМЕРЕ 10 000 РУБ. И НЕДОПУСК К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ. ПРИ ЭТОМ ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ВЗНОСЫ ВОЗВРАТУ НЕ ПОДЛЕЖАТ.

Кубок проводится по правилам ФББР для любителей.

Правила категории «дебют» - Фитнес-эстетический и «дебют» пляжный бодибилдинг: в категории могут принимать участие спортсмен/ки, не принимавшие участие в соревнованиях под эгидой ФББР до 01 января 2026 года. Если спортсмен/ка участвовал/а ранее в соревнованиях в другой номинации, то ОН/ОНА НЕ БУДУТ СЧИТАТЬСЯ НОВИЧКОМ и не сможет принять участие в категории «дебют».

На Кубок будут персонально приглашены судьи по согласованию с Федерацией бодибилдинга Московской области, Москвы, ФББР и IFBB. Каждому судье обязательно представить на регистрации судейскую книжку. Судейские бригады формируются по регламенту (см. Приложение № 2).

4. Регламент Кубка МО

27 Марта 2026г.: 16:00 – 22:00 - прибытие и регистрация участников всех категорий, представителей команд, судей, формирование судейских бригад (Московская область, Набережная ул., 8, Пушкино, ДС «Пушкино»).

28 Марта 2026г. Начало соревнований 10.00:

- 1) фитнес артистический и акробатический - девочки – абсолютные категории;
- 2) бодибилдинг-юниоры – категории 16-20 лет, 21-23 года. и абс. первенство;
- 3) бодибилдинг-мастера (ветераны: 40-49 лет, 50-59 лет, ст.60 лет) – абсолютные категории;
- 4) бодифитнес – юниорки (до 23 лет) – абсолютная категория;
- 5) бодифитнес- женщины – категория: 163 см, 168 см., 168+ см и абс. первенство;
- 6) бодифитнес-женщины – мастера (ст.35 лет) – абсолютная категория;
- 7) фитнес-женщины (артистический) – абсолютная категория;
- 8) фитнес-женщины (акробатический) – абсолютная категория;
- 9) фитнес-мужчины – абсолютная категория;
- 10) классический бодибилдинг юниоры (до 23 лет) – абс. категория;
- 11) классический бодибилдинг – мужчины категории: до 175 см, до 180 см, 180+ см. и абс. первенство;
- 12) бодибилдинг-мужчины – категории: до 80 кг, до 85 кг, до 90 кг, до 95 кг, до 100 кг, 100+ кг и абс. первенство;
- 13) бодибилдинг-женщины – абсолютная категория;
- 14) смешанные пары;
- 15) велнес -женщины – мастера (ст.35 лет) – абсолютная категория;
- 16) велнес – категория: 163 см., 163+ см и абс. первенство;
- 17) атлетик – мастера – абсолютная категория;
- 18) атлетик – категории: 180 см, 180+ см и абс. первенство;
- 19) Фитнес-эстетический новички (дебют) – категории: до 164 см, 164+ см и абс. первенство;
- 20) Фитнес-эстетический юниорки (до 23 лет) – категории: до 166 см, 166+ см и абс. первенство;
- 21) Фитнес-эстетический (мастера 35-39 лет) – категории 166 см, 166+ см, мастера (старше 40 лет) и абс. первенство;
- 22) Фитнес-эстетический (женщины) – категории: до 158 см, до 160 см; до 162 см; до 164 см., до 166 см; до 169 см; до 172 см; 172+ см и абс. первенство;
- 23) ФИТ-модель (дебют) – абсолютная категория;
- 24) ФИТ-модель (мастера) – абсолютная категория;
- 25) ФИТ-модель (женщины) – категории: 163 см, 168 см, 168+ см и абс. первенство;
- 26) атлетический бодибилдинг – абсолютная категория;
- 27) пляжный бодибилдинг (дебют) – абсолютная категория;
- 28) пляжный бодибилдинг - юниоры (до 23 лет) – абсолютная категория;
- 29) пляжный бодибилдинг - мастера (40+ лет) – абсолютная категория;
- 30) пляжный бодибилдинг) – категории 176 см, 182 см, 182+ см и абс. первенство;
- 31) фитнес-пары;
- 32) артистик модель – абсолютная категория.
- 33) фитнес стиль

Организаторы соревнований оставляют за собой право на изменение категорий, в зависимости от количества участников.

По окончании Кубка (28 марта 2026г.) состоится формирование сборной команды Московской области на Кубок России-2026 (г. **Москва**). Для участия в Кубке России необходимо обязательно пройти он-лайн обучение на сайте Русада с получением сертификата: <https://rusada2021.triangular.net/online/login/index.php>.

Участники и судьи, не принявшие участие в Кубке, в сборную команду Московской области включаться НЕ БУДУТ. Принцип формирования сборной команды Московской области – Приложение 3.

5. Награждение:

5.1. Победители и призеры Кубка награждаются грамотами, медалями, кубками и ценными призами от Федерации бодибилдинга МО, оргкомитета и спонсоров.

5.2. Чемпионы в абсолютных первенствах награждаются кубками и денежными призами:

Бодибилдинг	100 000
Фитнес-эстетический	50000
Бодифитнес	50000
Классический бодибилдинг	50000
Атлетик	50000
Фит-модель	30000
Пляжный бодибилдинг	30000
Велнес	20000
Атлетический бодибилдинг	20000
Бодибилдинг женщины	20000
Артистик модель	20000

5.3. Учреждена номинация «Лучший сценический образ», в которой участвуют **ВСЕ ЖЕНСКИЕ КАТЕГОРИИ**. Победительница в номинации «Лучший сценический образ» награждается денежным призом в размере 30 000 руб.

5.4. Учреждена номинация «Лучшая произвольная программа», в которой участвуют категории среди мужчин: **Бодибилдинг, Атлетик, Классический бодибилдинг**. Победитель в номинации «Лучшая произвольная программа» награждается денежным призом в размере 30 000 руб.

6. Финансовые условия:

Командирующие организации берут на себя расходы, связанные с проездом, питанием и размещением участников Кубка. Расходы по аренде помещений, оборудования, подготовке и оформлению зала и сцены, наградная атрибутика – за счет Федерации бодибилдинга Московской области и оргкомитета.

7. Заявки:

Персональные Заявки для допуска участников к соревнованиям предоставляются на регистрации 27 марта 2026 года в дворце спорта «Пушкино». Допускаются участники, имеющие справки от врача не более 30-дневной давности.

8. Дополнительные положения:

8.1. В связи с участившимися случаями использования некачественного грима и его неправильного нанесения и как следствие, непрезентабельный вид спортсменов на сцене, приводящий к недостаточно объективной оценке судьями формы спортсмена, в целях контроля за качеством нанесения грима, участникам соревнований предлагается два варианта нанесения грима:

А) Нанесение грима осуществляется официальным партнером ФБМО компанией «Protaning Moscow». Запись на грим осуществляется по ссылке: <https://forms.yandex.ru/u/612e81eb5f2fd34c5db7a462/>, а также по электронной почте: mos_obl_grim@mail.ru. Стоимость «под ключ» составляет 7000 руб. и включает стоимость нанесения (все слои) и коррекцию, в том числе, между раундами.

Б) Нанесение грима осуществляется участником самостоятельно. В этом случае стартовый взнос участника будет увеличен на 2000 руб. (страховка за возможную порчу имущества в отеле и/или в месте проведения соревнований при самостоятельном нанесении и коррекции грима) и составит 7000 руб. При самостоятельном нанесении грима, в случае его неравномерного нанесения (в том числе, в случае ухудшения качества грима от одежды в дороге до места проведения соревнований) участник будет корректировать грим самостоятельно, в том числе между раундами соревнований.

8.2. Макияж и создание сценического образа:

А) команда TOP STAGE.

Запись: +7 (921) 596-97-93 (телефон, WhatsApp/Telegram).

Б) команда STAGE VOYAGE.

Запись: +7 (905) 763-37-83 (телефон, WhatsApp/Telegram)

В) METLITSKAYA TEAM

Запись и дополнительная информация: +7(910) 592-26-90 (телефон, WhatsApp)

Telegram: @metlitskayanadi

Г) КОМАНДА РАДИОНОВОЙ АННЫ

Запись: +7 (918) 190-27-77 (WhatsApp, Max)

Телеграм: @Radionova_mua8.3. Спортсменам, зарегистрировавшимся для участия в турнире, предоставляется скидка в размере 25% на приобретение спортивного питания GEON на сайте www.geonlab.ru.

Приложение № 1.

Регламент определения судейских бригад на турнирах, проводимых Федерацией бодибилдинга Московской области.

Все судьи, обслуживающие соревнования в Московской области, должны иметь квалификационные книжки судей не ниже 3 категории.

Бригады, оценивающие и судящие конкретные категории, определяются в порядке жеребьевки (см. п.1.2).

Судьи из других регионов помимо судейской книжки, предоставляют заявку от Федерации своего региона с назначением на судейство.

1.Чтобы стать судьей, необходимо:

А). Подать заявление главному судье соревнований на сдачу судейского теста.

Б) Пройти судейский тест на 2-х турнирах со статусом не ниже Кубков Московской области и Москвы

2. Книжка судьи выдается только тем судьям-дублерам, которые прошли судейский тест с совпадением их решений с итоговым результатом не менее чем на 70% на 2х турнирах в качестве судьи дублера.

3. Приветствуется посещение судейских семинаров, проводимых Федерацией с выдачей сертификатов.

4. Порядок формирования судейских бригад

1. Судья, который желает обслуживать турнир, обязан известить об этом главного судью на регистрации.

2. Из списка судей, желающих обслуживать турнир, формируется одна или несколько судейских бригад.

3. Все судьи обязаны присутствовать на вводном инструктаже, по окончании которого, должна быть проведена судейская жеребьевка, согласно которой определяются конкретные дисциплины и категории, обслуживаемые каждой бригадой.

5. Во время соревнований Главный Судья имеет права на замену одного или нескольких членов судейской бригады, согласно порядку 1.3.

1.3. Порядок замены судей.

1. По собственному желанию (из-за плохого самочувствия или в силу других обстоятельств, мешающих ему обслуживать турнир)

2. По решению главного судьи в следующих случаях:

А) более 3 замечаний о незначительных нарушениях (см. нарушения правил судейства). В этом случае судья отстраняется от судейства до конца турнира.

Б) при неадекватном судействе (если 70% судейских решений данного судьи на протяжении судейства 2-х и более категорий вычеркиваются, либо судья не сдает вовремя свои протоколы, либо сданные им протоколы не могут быть взяты в работу из-за неверного заполнения.) В данном случае судье будет рекомендовано пройти еще 2 судейских теста, при успешной сдаче которых, он может подтвердить статус судьи.

В) при грубых нарушениях (см. нарушения правил судейства). В этом случае судья отстраняется от судейства до разбирательства сроком на 1 год, по истечении которого он либо будет дисквалифицирован (в случае доказательства в суде его вины), либо обязан заново сдать 2 судейских теста.

Нарушения правил судейства.

Незначительными нарушениями являются: разговоры между судьями и зрителями, использование мобильных телефонов и видео,- фото камер в процессе судейства, списывание судейских протоколов, отсутствие на судейском месте и т. п.

Грубыми нарушениями являются: судейский сговор (должен быть доказан в суде), грубое пререкание с Главным судьей во время проведения соревнований, использование полномочий судьи в корыстных целях (данный вердикт должен быть доказан и может быть вынесен высшим руководящим органом ФЕДЕРАЦИИ).

Приложение № 2.

Принцип формирования сборной команды Московской области на Кубок России (г. Москва).

Сборная команда Московской области для участия в Кубке России (г. Москва) **формируется ТОЛЬКО ПО РЕЗУЛЬТАТАМ КУБКА** (27-28 Марта 2026 г., Московская область, Набережная ул., 8, Пушкино, ДС «Пушкино») по решению тренерского и судейского советов ФББ Московской области. Допуск на участие в Кубке России проводится по критериям: бодибилдинг, бодифитнес (все возрастные категории), фитнес, фитнес-эстетический (женщины), атлетик - формируются из участников и участниц, занявшие с 1 по 6 место. Категории: пляжный бодибилдинг, фит-модель, атлетический бодибилдинг, велнес, фитнес стиль – сборную команду Московской области формируют из участников и участниц, занявших с 1 по 10 место включительно.

Участники и судьи, соответствующие вышеперечисленным критериям и желающим принять участие в Кубке России (г. Москва), подают заявки на электронную почту: president@fbbmo.ru по форме: Ф.И.О., дата рождения, категория выступления, не позднее 18 апреля 2026 года.

Для участия в Кубке России необходимо обязательно пройти он-лайн обучение на сайте Русада с получением сертификата: <https://rusada2021.triangular.net/online/login/index.php>

По вопросам сотрудничества просим обращаться по телефону: +7 (495) 221-58-08, +7 (926) 624-02-03 или на электронную почту: president@fbbmo.ru

Приложение №3

Карточка участника



№ участника	Вес, кг	Рост, см

Фамилия _____

Имя, отчество _____

Дата рожд. (Д/М/Г) _____

Спортивное звание « ____ » _____ г.

Спортивный клуб _____

Профессия _____

Телефон мобильный _____

Данные российского паспорта _____

Паспорт _____

Прописка _____

Членом какой региональной федерации бодибилдинга (под эгидой Федерации бодибилдинга России, далее - ФББР) Вы являетесь?

С какого года Вы выступаете на соревнованиях под эгидой ФББР/IFBB _____

Участвовали ли Вы альтернативных соревнованиях (т.е. не под эгидой ФББР) в течении 2025-2026 годов Да/Нет (нужное подчеркнуть). Если Да, то в каких и когда? _____

Подтверждаю, что ознакомлен со Всемирным Антидопинговым Кодексом и соблюдаю все требования, изложенные в нем, в полном объеме _____ **подпись.**

Предупреждён, что в соответствии с решением Конференции ФББР от 24.04.2019 выступать на турнирах, проходящих под эгидой ФББР в других регионах, возможно только по заявке от региональной федерации бодибилдинга по месту регистрации _____ **подпись.**

Предупреждён об ответственности за нарушение правил ФББР за выступление на турнирах, проходящих не под эгидой ФББР, будучи при этом членом ФББР (Решение Президиума ФББР от 20.12.2018 см. www.fbbr.org).

Предупреждён, что в случае предоставления заведомо ложной информации по выше указанным пунктам настоящей карточки участника результаты данных соревнований для участника, предоставившего заведомо ложную информацию, могут быть аннулированы, с лишением званий, а также этот участник может быть снят с данных соревнований во время их проведения (при этом стартовый/целевой взнос не возвращается)
_____ **подпись.**

Даю своё согласие на обработку персональных данных в соответствии с Федеральным Законом №152 "О персональных данных" от 27.07.2006.

Дата _____ Подпись _____