



Нет ничего отважнее, чем победа над самим собой!

450071, РБ, г. Уфа, ул. Клавдии Абрамовой, 5
тел. +7 /347/ 232-74-93. +7-965-936-26-20
e-mail: info@prrbuфа.ru
www.br2015.ru

Утверждаю:
Председатель центрального оргкомитета

Н.Г. Султанова

«15» сентября 2014 год

ПОЛОЖЕНИЕ
О проведении
I Всероссийского соревнования среди - клиентов фитнес - клубов
“Body Revolution”

1. Цели и задачи:

- популяризация и развитие фитнеса в России;
- укрепление здоровья нации;
- привлечение не только молодежи к занятиям атлетизмом, но и людей старшего возраста;
- создание условий по повышению уровня тренерского мастерства;
- популяризация фитнес – клубов, фитнес - индустрии.

2. Руководство проведения соревнования:

Общее руководство по подготовке и проведению соревнований осуществляет ООО «Пиар-Департамент РБ».

Непосредственное проведение соревнований проводит Оргкомитет в составе региональных Агентов – координаторов.

3. Судьи:

- Председатель судейской коллегии - Остапенко Леонид Алексеевич

фитнес-эксперт Международной категории (диплом ISSA с 1994 года), зам. Генерального директора фирмы ART (Современные Научные Технологии) по науке.

Судейская коллегия:

- Судья Яшанькин Дмитрий

Мастер тренер Reebok; Чемпион России по фитнесу 2000 г., 2001г., 2003г., 2004г., 2005г.; Чемпион России по классическому бодибилдингу 2004г., 2005г.; Чемпион Европы 2000, 2001, вице-чемпион Европы 2004г.; Мистер Юниверс 2001г.; Чемпион мира по фитнесу 2000г., 2004г., 2006г.; Победитель Arnold Classic 2012 Amateur classic bodybuilding; Заслуженный Мастер Спорта России

- Судья Яшанькина Оксана

МСМК Первая Чемпионка России по спортивной гимнастике, Чемпионка Европы, победительница национального чемпионата США, лучший фитнес-тренер 2010, Бьюти-блоггер и популярный фитнес-инструктор.

- Судья Тубольцева Людмила

Мастер спорта международного класса, 9- кратная чемпионка России, 3 - кратная Абсолютная чемпионка России, Чемпионка Мира и Европы в парах (NABBA), абсолютная чемпионка Европы (2012), 2- кратная вице - чемпионка Мира, бронзовая призерка Арнольд классик (2013), абсолютная чемпионка международного турнира ' Кубок Чемпионов' по бодибилдингу, бронзовая призерка чемпионата Европы в парах (2014), фитнес- директор клуба ' Марк Аврелий' (Вешняки)

- Судья Сидорычев Михаил

Мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу, неоднократный призер и победитель турниров по силовому экстриму, абсолютный чемпион России по мас- реслингу (2009), чемпион России по бодибилдингу, 2- кратный чемпион Европы, финалист (4 место) турнира Арнольд классик, бронзовый призер чемпионата Европы в личном зачете и в парах (с Тубольцевой) .

- Судья Абрамова Нина, 4- х кратная чемпионка России по фитнесу, мастер спорта по фитнесу, мастер спорта по спортивной гимнастике, заслуженный тренер России по бодибилдингу (фитнесу).

- Судья Дари Елена

Ведущий эксперт фитнес-рынка (опыт работы в индустрии более 17 лет)

Экс-президент сети фитнес-клубов "Марк Аврелий" и "Мисс Фитнес"

Действующий Член Правления "Национального Фитнес-Сообщества"

Педагог кафедры "Менеджмент фитнес-индустрии" МФПУ "Синергия", Международной школы бизнеса "Синергия", программы MBA в фитнес-индустрии

Бизнес-тренер, коуч, консалтер, ведущая авторских курсов и семинаров.

4. Экспертный совет :

по проведению фитнес - тестирования (на утверждении)

5. Наблюдательный совет:

представителей фитнес - клубов (на утверждении)

6. Участники соревнования:

К участию в соревновании допускаются только любители (не профессионалы), клиенты фитнес клубов, тренирующихся самостоятельно или у персонального тренера. Категории участников:

Мужчины:

I категория – от 21-35 лет

II категория – от 36-55 лет

Рост, вес, эстетическая форма, значения не имеет.

Женщины:

I категория – от 21-35 лет

II категория – от 36-55 лет

7. Номинации:

I - Максимальное снижение жировой массы

II – Максимальный набор мышечной массы

III - Силуэт

IV - Лучший фитнес – тренер

8. Правила и сроки проведения соревнования.

Соревнование проводится в один этап.

- Соревновательный период проводится в сроки с 15.02.2015 г. по 15.05.2015 года.

- Победители определяются по результатам фитнес – тестирования.

Тестирование проходит в два этапа:

I этап – (исходные данные) – с 10 по 15 февраля 2015 года.

II этап – (итоговые результаты) – с 15 по 20 мая 2015 года.

Фитнес – тестирование осуществляется независимым – членом экспертного совета, с выездом в фитнес-клуб, согласно заранее сформированному графику.

На фитнес – тестировании осуществляются антропометрические замеры с использованием калиперометрии.

В том числе осуществляется фотосъемка «до» и «после».

Фитнес-тестирование проводится в присутствии представителя фитнес - центра в качестве члена наблюдательного совета (например, врача). На основании данных фитнес - тестирования составляется протокол, который заверяется в 3-х стороннем порядке: экспертом, представителем, участником. Данные протокола выдаются каждому из сторон. Все протоколы, вместе с анкетными данными участников размещаются в общей базе данных, доступные только: оргкомитету, судейской коллегии, а также в открытом доступе на официальном портале соревнования в виде сравнительной таблицы (без фотографии)

9. Основные критерии допуска к участию в соревновании, критерии оценок.

- В номинации «Максимальное снижение жировой массы» - допускаются участники, имеющие избыточный вес не менее 25% выше нормы, согласно простому вычислению: учитывается рост тела в сантиметрах минус 100 см.

Например: Ваш рост 165 см – 100 см = 65, т.е. ваш нормальный вес должен составлять 65 кг, $65 \text{ кг} + 25\% = 81,2 \text{ кг}$, далее $81,2 - 65 \text{ кг} = 15,2 \text{ кг}$ - получаем результат избыточного веса допустимого для участия в соревновании .

Примечания: данный допуск к соревнованию необходим участнику, в целях правильного решения по выбору номинации, а также в целях исключения доведения организма до истощения.

Победители (например, не зависимо от первоначальных показателей) выявляются за счет проведения фитнес – тестирования, а именно по итоговым показателям в наиболее максимальном снижении жировой массы в организме.

- В номинации «Максимальный набор мышечной массы» не допускаются профессиональные атлеты, победители выявляются за счет фитнес – тестирования, а именно по показателям в наиболее выраженном максимальном увеличении содержания в организме мышечной массы.

- В номинации «Силуэт» допускаются участники не имеющие преобладающее (внешне) наличие сухой мышечной массы. Победители по данной номинации определяются в большей степени по внешним данным за счет сравнения фотоснимков «до и после», а также за счет измерения подкожного жира с использованием «калипера», по оценкам – важным считается форма, а не размер, а также рельеф или венозность, группы мышц должны иметь тонкий ровный слой подкожного жира, тело должно быть не слишком мускулистым, не слишком худым.

10. Определение победителей.

Определение победителей осуществляет судейская коллегия во главе Председателя. Определение победителей проходит в два этапа, изначально выявляются победители на региональном уровне, затем, исходя из сравнительных результатов между победителями всех участвующих регионов, выявляются абсолютные победители «Body Revolution».

11. Награждение:

Победитель на региональном уровне по каждой категории и номинации награждается годовой фитнес - картой от фитнес - центра, клиентом, которого он является, а также кубками и грамотами.

Победители в номинации «Лучший фитнес - тренер» региона получают приз мастер-класс от лиц из состава судейской коллегии. Оргкомитет оставляет за собой право на дополнительные призы.

Победители соревнования “Body Revolution” по каждой категории и номинации награждаются:

Денежными призами на сумму – 50.000 рублей, кубками, грамотами, комплектом спортивного питания и одежды. В номинации «Лучший тренер» победитель получает денежный приз – 50.000 рублей. Оргкомитет оставляет за собой право на дополнительные призы.

• Церемония награждения победителей на региональном уровне будет проходить в развлекательном центре столицы каждого участвующего региона во второй декаде июня 2015 года. Место проведения и дата проведения будет определено позднее.

• Награждение абсолютных победителей соревнования «Body Revolution» будет проходить в г. Уфа в второй декаде июня 2015 года. Место проведения и дата проведения будет определено позднее. Оплату проезда (перелета), питание и проживания победителей соревнования «Body Revolution» берет на себя Оргкомитет.

12. Финансовые условия:

Участники соревнования оплачивают за фитнес-тестирование «до и после» в сумме 1.000 рублей. Оплата осуществляется в момент прохождения фитнес – тестирования, или до приезда специалиста.

13. Порядок подачи заявок, аккредитация участников:

Заявку от фитнес - клуба в целях подтверждения участия необходимо направить в Оргкомитет на e-mail: br@prrbufa.ru в сроки не позднее 30.11.2014 г.

Заявку за участников в соревновании подает фитнес-клуб, в заявке указывается:

- Ф.И.О. участников;
- пол;
- возраст (полных лет на момент подачи заявки);
- номинация;
- Ф.И.О. тренера;
- Ф.И.О., контакты координатора – представителя от фитнес – клуба по организационным вопросам.

Данная заявка заверяется подписью руководителем или заместителем фитнес – клуба, а также печатью организации и направляется на e-mail: br@prrbufa.ru в срок не позднее 30.12.2014 г.

14. Оргкомитет:

ООО "Пиар-Департамент РБ"

Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Клавдии Абрамовой д.5

8 /347/ 232-74-93.

По всем вопросам (только для представителей фитнес - клубов) обращаться по тел. 8-965-936-26-20, 8-965-290-23-23.

www.br2015.ru