

«Утверждаю»  
Президент Федерации бодибилдинга Москвы  
Стаценко И.В. \_\_\_\_\_

01.07.2025



## П О Л О Ж Е Н И Е

### Открытый Чемпионат и Первенство Москвы по Функциональному Фитнесу (Фитнес -Челлендж)

г. Москва, 05 июля 2025

#### 1. Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью:

- популяризации функционального фитнеса *Фитнес-Челлендж* всех слоев населения;
- привлечения молодежи к занятию по функциональному фитнесу *Фитнес-Челлендж*;
- пропаганды здорового образа жизни;
- выявление лучших спортсменов.

#### 2. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся 05 июля 2025 года по адресу: г. Москва, ул. Лужники, д.24, стр.8.

Регистрация спортсменов, комиссия по допуску к функциональному фитнесу *Фитнес Челлендж*, строго по расписанию с 10:00 до 10:45.

Начало соревнований по функциональному фитнесу *Фитнес-Челлендж* в 11:00.

#### 3. Организация и руководство соревнованиями:

Общее руководство подготовкой к соревнованиям возлагается на Яшанькина Дмитрия Александровича.

Непосредственное руководство возлагается на Главную Судейскую Коллегию:

Главный судья соревнований по функциональному фитнесу  
*Фитнес-Челлендж* – Яшанькин Д.А.

Главный секретарь соревнований по функциональному фитнесу  
*Фитнес-Челлендж* – Лиморенко Ю.В.

#### **4. Участники соревнований**

К соревнованиям по функциональному фитнесу *Фитнес-Челлендж* допускаются спортсмены, которые ежедневно практикуют функциональную подготовку в тренажерных залах.

*Функциональный фитнес Фитнес-Челлендж* состоит из череды силовых упражнений на 6 станциях, где спортсмены стараются выполнить максимальное количество повторений за 2 минуты, соревнуясь друг с другом, демонстрируя свои максимальные физические показатели.

#### **Категории по исполнению и уровня:**

##### ***Класс Б:***

1. Функциональный фитнес *Фитнес-Челлендж* среди мальчиков (спортсмены в возрасте от 14 до 15 лет);
2. Функциональный фитнес *Фитнес-Челлендж* среди девочек (спортсмены в возрасте от 14 до 15 лет);

##### ***Бронзовый уровень:***

3. Функциональный фитнес *Фитнес-Челлендж* среди юношей (спортсмены в возрасте от 16 до 17 лет);
4. Функциональный фитнес *Фитнес-Челлендж* среди девушек (спортсмены в возрасте от 16 до 17 лет);

##### ***Серебряный стандарт:***

5. Функциональный фитнес *Фитнес-Челлендж* среди юниорок (спортсмены в возрасте 18-23 года)
6. *Фитнес Челлендж* среди женщин (спортсмены в возрасте от 24 до 34 лет);
7. *Фитнес Челлендж* среди женщин мастеров (спортсмены старше 35 лет);

##### ***Золотой стандарт:***

8. Функциональный фитнес *Фитнес-Челлендж* среди юниоров (спортсмены в возрасте 18-23 года)
9. *Фитнес Челлендж* среди мужчин (спортсмены в возрасте от 24 до 39 лет);
10. *Фитнес Челлендж* среди мужчин мастеров (спортсмены старше 40 лет).

#### **Правила соревнований в вышеуказанных дисциплинах в приложении № 1**

#### **5. Заявки на участие**

Подача предварительных онлайн заявок для спортсменов на участие в соревнованиях по ссылке <https://forms.yandex.ru/u/6848116284227c160e51a67d/>

Каждый спортсмен самостоятельно заполняет все необходимые поля анкеты!

Решение о допуске для участия в соревнованиях принимает Комиссия по допуску спортсменов. Участники соревнований должны иметь паспорт, страховку от несчастных случаев и медицинскую справку.

## **6. Антидопинговые мероприятия**

Принимая во внимание, что Международный олимпийский комитет, международные и национальные спортивные федерации, Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) и национальные антидопинговые службы направляют свои усилия на распространение духа честной игры и ведут борьбу с применением допинга в спорте - Федерация, тренеры и спортсмены обязуются:

1. Не использовать в своей работе по спортивной подготовке спортсменов и в период участия их в соревнованиях, средства и методы, перечисленные в списке ВАДА в качестве запрещенных.

2. Не допускать применения спортсменами на соревнованиях как внутри страны, так и за рубежом медикаментов в любых формах, пищевых добавок, специализированных препаратов спортивного питания без назначения врача сборной команды.

3. Содействовать выполнению на соревнованиях и тренировочных сборах как внутри страны, так и за рубежом регламента прохождения антидопингового контроля в соответствии с Кодексом ВАДА, всемирной антидопинговой Конвенцией ЮНЕСКО, антидопинговыми правилами международных и национальных спортивных федераций.

## **7. Награждение**

Победители и призеры всех категорий по функциональному фитнесу *Фитнес-Челлендж* – будут награждены медалями, кубками, дипломами, призами и подарками.

## **8. Примечание**

Организаторам турнира предоставляется право вносить изменения в программу соревнований по функциональному фитнесу *Фитнес-Челлендж*. Об изменениях в программе соревнований участники оповещаются при регистрации.

***Настоящее положение является официальным вызовом на Чемпионат Москвы и Первенство Москвы по Функциональному Фитнесу (Фитнес-Челлендж).***

## **Официальный источник ФББМ:**

Для удобства коммуникации с участниками рекомендуется присоединиться к Telegram каналу ФББМ по ссылке <https://t.me/+ecPvhwTmxFoxM2Iy> или сайт <https://fbbm.ru/>



[https://vk.com/fbbm\\_official](https://vk.com/fbbm_official)



<https://t.me/+ecPvhwTmxFoxM2Iy>

## **Функциональный Фитнес (Фитнес-челлендж)**

### **Основные правила.**

С 2021 года IFBB вводит новую дисциплину ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ для спортсменов, которые ежедневно практикуют функциональную подготовку в тренажерных залах.

ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ состоит из череды силовых упражнений на 6 станциях, где спортсмены стараются выполнить максимальное количество повторений за 2 минуты, соревнуясь друг с другом, демонстрируя свои максимальные физические показатели.

### **КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ**

- 1. здоровый образ жизни**
- 2. физическая работоспособность**
- 3. возможность для широких возрастных уровней**
- 4. энергия сбалансированного тела**

Категории делятся по исполнению и уровням:

- Золотой стандарт
- Серебряный стандарт
- Бронзовый стандарт

### **Соревновательный костюм**

Спортсмены могут носить спортивные костюмы или футболки с шортами или любую комбинацию по своему усмотрению. Спортивная обувь обязательна.

Как правило, спортсменам разрешается использовать экипировку, которая повышает безопасность и комфорт, но не обеспечивает конкурентного преимущества. Важно отметить, что спортсмены не должны носить, использовать или демонстрировать какую-либо одежду, снаряжение, аксессуары, символику, произведения искусства, графику или другие предметы, которые не были предварительно одобрены Главным Судьей.

### **МЕТОДОЛОГИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ И СУДЕЙСТВА**

Как проходят соревнования ФИТНЕС ЧЕЛЛЕНДЖ?

1. Схема из шести станций. На каждой станции выполняется разное упражнение.
2. 6 спортсменов соревнуются одновременно, на каждой на станции присутствует официальное лицо/судья, контролирующий техническое выполнение и фиксирующий выполнение повторения.
3. Каждый спортсмен стартует на станции, которая была назначена ему выборочно.

4. Спортсмены переходят с одной станции на другую, выполняя весь круг. Судья сопровождает спортсмена до тех пор, пока не будут завершено прохождение всех 6 станций.
  5. На каждой станции спортсмен выполняет максимум повторений в течение 2 минут. В этот промежуток времени спортсмен может прервать упражнение и возобновить его. Должностное лицо/судья записывает допустимые повторения, сделанные в каждом упражнении.
  6. Все проходят станции до конца, против часовой стрелки со временем 2 минуты, чтобы отдохнуть и подготовить следующую станцию.
  7. Общее время на каждой станции составляет 2 минуты (исполнение) + 2 минуты (смена упражнения). Все спортсмены начинают следующее упражнение одновременно.
  8. Все спортсмены проходят все упражнения и должны выполнять их под наблюдением должностного лица/судьи IFBB в соответствии с Правилами, описанными ниже.
  9. Официальные лица/судьи суммируют повторения, сделанные в каждом упражнении, и заносят общую сумму, чтобы расположить каждого спортсмена в турнирной таблице относительно остальных. Запись каждого спортсмена генерируется для ранжирования между участниками.
  10. Общее время теста - 24 минуты для 6 спортсменов (2 минуты для выполнения + 2 минуты для смены станций и восстановления).
  11. После 6 минутной паузы начинают следующие 6 спортсменов. В течение этих 6 минут официальные лица/судьи делят повторения, достигнутые каждым спортсменом, на общую классификацию. Официальный/судья оценивает повторы, достигнутые всеми спортсменами.
- Спортсмены соревнуются, выполняя максимальное количество повторений на каждой станции. Спортсмены претендуют на итоговое количество повторений в 6 упражнениях.

## **ПРАВИЛА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ**

1. Спортсмен должен следовать техническим указаниям должностного лица/судьи.
2. Спортсмен выполняет как можно больше повторений каждого упражнения на каждой станции.
3. Спортсмен принимает любые повторения, которые должностное лицо/судья сочтут допустимыми.
4. Спортсмен должен соблюдать начало каждого упражнения и прерывать его в течение 2 минут. Повторы можно оставить раньше времени – 2х минут.
5. Спортсмен должен стартовать в месте по указанию центрального судьи.
6. В конце 6 станций спортсмен сдает центральному судье/арбитру форму с повторениями, выполненными на каждой станции.
7. По окончании 6 станций спортсмен покинет место проведения, уступив место другим участникам.

## **ПРАВИЛА ДЛЯ ДОЛЖНОСТНОГО ЛИЦА/СУДЬИ**

1. В каждой из 6 групп спортсменов будет 6 официальных лиц/судей, по одному назначенному на каждую станцию.
2. Судья должен быть в официальной одежде с необходимым канцелярскими набором.
3. Должностное лицо/судья подсчитывает допустимые повторения, которые каждый спортсмен выполняет на своем месте, и записывает их в контрольную форму.
4. Допустимыми повторениями являются те, которые рассматриваются должностным лицом/судьей; те, которые он/она признает неправильными, являются недействительными. Сумма складывается только из тех повторений, которые считаются допустимыми.
5. Должностное лицо/судья контролирует начало и конец упражнения, следуя указам центрального судьи, отмечающего время.
6. Должностное лицо/судья ожидает прибытия следующего спортсмена на свое место. Он/она сопровождает спортсмена во время 2-минутного перерыва и дает отчет началу упражнения.

## **ПРАВИЛА ДЛЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО СУДЬИ**

1. Центральный судья управляет таймером. Он/Она объявляет 2 минуты рабочего времени для каждой станции и дополнительные 2 минуты для перехода между станциями.
2. Собирает бланки подсчета очков каждого спортсмена у каждого должностного лица/судьи в конце 6 упражнений каждого спортсмена.

## **ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ**

### **«ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ»**

1. ПОДТЯГИВАНИЕ К ПОДБОРОДКУ (в висе). Оценивается состояние мышц верхних конечностей при подтягивании.  
Техника выполнения: полное разгибание локтей; захват строго на ширине плеч, подбородок над планкой в конце упражнения. Остановка в исходном положении с полностью вытянутыми локтями.
2. ПРЫЖОК В ПРИСЕДЕ (до 50-75 см коробка). Оценивается сила мышц нижних конечностей, а также баланс и общая координация.  
Техника выполнения: две ноги на земле, вытянутое туловище; далее прыжок на две ноги на стоящую коробку и возвращение в исходное положение.  
Упражнение считается выполненным при возвращении на исходную позицию.
3. ОТЖИМАННИЕ на брусьях. Оценивается состояние мышц верхних конечностей в толчке.  
Техника выполнения: на параллельных брусьях, полное разгибание локтей и опускание в положение локтей до 90°. Далее вернуться в исходное положение. Остановка через 2 минуты в исходном положении с полностью вытянутыми локтями. Ноги должны быть впереди опоры для рук, без рывков.
4. ВЫПАДЫ-ШАГИ "стилем Коулмана". Оценивается состояние мышц нижних конечностей.

Техника выполнения: ноги вместе, штанга на плечах, далее выпады со сгибанием коленей до 90°. Максимальное количество повторений.

Штанга весом - 40%/75% (женщины/мужчины) от веса тела спортсмена. Колено задней ноги касается земли при каждом повторении.

5. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА с диском на вытянутых руках. Оцениваются состояние всей основной мускулатуры.

Техника выполнения: лежа, колени и бедра под углом 90°, диск над грудью на вытянутых руках, конечная позиция - туловище перпендикулярно земле, руки вытянуты над головой. Поясничный и спинной отделы позвоночника должны поддерживаться при каждом опускании. Руки все время вытянуты. Вес диска - 10 килограммов для всех участников.

6. БЕРПИ. Оценивается состояние всех мышц, а также состояние сердечно-сосудистой системы.

Техника выполнения: стоя с вытянутым туловищем, гантели по бокам, далее присед до касания гантелями пола, отскок ногами назад, оперившись на гантели, одно отжимание на гантелях, подскок ног вперед, отперевшись на гантели, выпрямление ног и туловища с гантелями в руках, жим гантелями до вытянутых рук над головой. Далее повторы.

Вес гантелей составляют до 20-30% (женщины/мужчины) веса тела спортсмена.

## **ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ**

### **«СЕРЕБРЯНЫЙ СТАНДАРТ»**

1. ПОДТЯГИВАНИЕ (положение лежа)

Техника выполнения: вис тела с полным разгибанием локтей, кисти на ширине плеч. Туловище горизонтально полу, пятки опираются на скамью. После каждого подтягивания отсчет 2 секунды в исходном положении. При подтягивании грудь должна касаться штанги. Тело выпрямлено.

2. ПРИСЕДАНИЕ Джефферсона

Техника выполнения: опора на ноги, вытянутое туловище. Гриф между ног, по диагонали. Приседание до тех пор, пока диски не коснутся земли. Возвращение в исходное положение. Вес штанги - 50%- 30% (мужчины/женщины) от веса спортсмена.

3. ОТЖИМАНИЯ НА СКАМЕЙКЕ (ноги вперед)

Техника выполнения: руки на краю скамьи, с вытянутыми локтями. Ноги вытянуты вперед с опорой пяток на коробку. Далее сгибание локтей до 90°. Без рывков.

4. ВЫПАДЫ (альтернативные, без ходьбы)

Техника выполнения: стоя с гантели в руках, выпады с шагом со сгибанием коленей до 90° с возвращением в исходное положение. Одним повторением считается выпады на обе ноги. Вес гантели - 20-40% (женщины/мужчины) от массы тела спортсмена.

5. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА (с диском на груди)

Техника выполнения: лежа, колени согнуты под углом 90°, диск на груди. Подъем туловища перпендикулярно земле с диском на груди. При опускании следует поддерживать поясничный и спинной отделы позвоночника. Вес - 10 килограммовый блин для всех участников.



## 6 ЖИМ ГИРИ

Техника выполнения: стоя, вытянутое туловище, гиря в одной руке. Наклон к земле с гирей, выпрямление туловища и жим гири над головой. Вес гири - 20% от массы тела спортсмена.

## **ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ**

### **«БРОНЗОВЫЙ СТАНДАРТ»**

#### **1. ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ К ПОДБОРОДКУ (С ПОЗИЦИИ ЛЕЖА)**

- **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** Лежа на спине, Хват на ширине плеч. Тело навесу с полным разгибанием локтей. Остановитесь и сосчитайте до 2-х и вернитесь в исходное положение.
- **ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:** Грудь касается перекладины. Тело всегда будет прямым: туловище, бедра и колени. Раскачивание не допускается. Пятки соприкасаются с землей.
- **ЗАВЕРШЕНИЕ:** Вернитесь в исходное положение.

#### **2. ПРИСЕДАНИЕ с гирями**

- **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** Стойка, ноги немного шире плеч, пальцы ног направлены наружу. Держите одну гирю обеими руками перед телом, используя пронированный хват (ладони повернуты к телу).
- **ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:** Сгибаем колени в бедрах и колени до тех пор, пока они не будут параллельно полу.
- **ЗАВЕРШЕНИЕ:** Вернитесь в исходное положение. **ВЕС:** Гиря весом 24 кг для женщин и 32 кг для мужчин.

#### **3. PUSH-ОТЖИМАНИЯ (ЛОКТИ В СТОРОНУ)**

- **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** Упор лежа, руки на ширину плеч, туловище, бедра и колени вытянуты, рука в локтевом суставе выпрямлены.
- **ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:** Опуститесь и согните локти 90°. Гандбол используется как инвентарь и для касания к груди.
- **ЗАВЕРШЕНИЕ:** Вернитесь в исходное положение. Остановитесь и сосчитайте до 2" и вернитесь в исходном положении.

#### **4. ВЫПАДЫ (НАЗАД, НА МЕСТЕ)**

- **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** Стоя, ноги вместе, одна гантеля прижата к груди.
- **ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:** Выпады назад, изгиб в коленном суставе 90°. Заднее колено касается пола.
- **ЗАВЕРШЕНИЕ:** За каждый сделанный шаг засчитывается повторение. Полное разгибание коленей. **ВЕС:** 1 гантели 12,5 кг для мужчин и 7,5 кг для женщин.

#### **5. ПОДЪЕМЫ СИДЯ**

- **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** Лежа на спине, колени и бедра под углом 90°. Руки направлены вверх. Колени слегка направлены наружу.
- **ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:** Поднимаем туловище до тех пор, пока не коснемся наших ног. Заводим руки вперед.
- **ЗАВЕРШЕНИЕ:** Туловище параллельно полу. Касаемся ног обеими руками.

#### **6. МАХИ С ГИРЕЙ (С ПОЛНЫМ ПОДЪЕМОМ РУК ВВЕРХ)**

- **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** Стоя, спина прямая, гиря взята 2 руками.
- **ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:** Наклонитесь, чтобы пропустить гирю между ног, и

раскачивайте его до тех пор, пока ваши руки не будут полностью вытянуты над головой. Остановитесь в вертикальном положении

- **ЗАВЕРШЕНИЕ:** Вернитесь в исходное положение. ВЕС: гиря 12 кг для мужчин и 8 кг для женщин.