



وزارت ورزش و جوانان  
اداره کل ورزش و جوانان استان بوشهر  
هیأت بدنسازی و پرورش اندام استان بوشهر

هیأت بدنسازی  
و پرورش اندام  
استان بوشهر



تاریخ: ۱۴۰۰/۰۳/۱۲  
شماره: ۲۹۲/۰۰/ب/۰۵۱  
پیوست:

## اصلاحیه بخشنامه مسابقات پرورش اندام قهرمانی استان بوشهر

### « به میزبانی شهرستان جم »

با سلام

احتراماً به استحضار می‌رساند پیرو بخشنامه شماره ۲۹۲/۱۴۰۰/۵/۳۵۱ مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۲۲ و همچنین بخشنامه ۲۹۲/۱۴۰۰/۵/۶۷۰ مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۰۸ فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام در خصوص برگزاری مسابقه فیزیک و پرورش اندام قهرمانی کشور؛ هیأت بدنسازی و پرورش اندام استان بوشهر در نظر دارد مسابقات پرورش اندام قهرمانی استان بوشهر جام پردیس به میزبانی شهر جم را در تاریخ پنجشنبه ۱۴۰۰/۰۵/۰۷ با شرایط زیر برگزار نماید.

### نکات مورد توجه:

- ۱\_ در صورت تغییر شرایط کرونایی، تصمیم نهایی برگزاری مسابقات فوق بر عهده ستاد کرونای استان بوشهر می‌باشد.
- ۲\_ کلیه ورزشکاران متقاضی شرکت در مسابقه می‌بایست جواب تست منفی کرونا خود را که طی ۴۸ ساعت قبل از برگزاری مسابقه اخذ شده باشد در روز وزتکشی به مسئولین برگزاری مسابقه ارائه نمایند.
- ۳\_ این مسابقات بدون حضور تماشاگر و میهمان و با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی بدلیل بیماری کرونا برگزار خواهد شد.
- ۴\_ وزتکشی مسابقه طی دو روز سه شنبه ۱۴۰۰/۰۵/۰۵ در شهر بوشهر و روز چهارشنبه ۱۴۰۰/۰۵/۰۶ از ساعت ۱۸ الی ۲۰ برگزار خواهد شد.
- \*\* زمان و مکان وزتکشی در بوشهر متعاقباً اطلاع رسانی خواهد گردید.\*\*
- ۵\_ دارا بودن کارت ملی و بیمه ورزشی سال ۱۴۰۰ و کارت عضویت در سامانه ملی بدنسازی الزامی می‌باشد.
- ۶\_ رنگ بدن می‌بایستی غیر طبیعی نبوده و مورد تایید کمیته داوران باشد.



بوشهر، خیابان ورزش، مجموعه ورزشی شهید بهشتی  
دفتر هیأت بدنسازی و پرورش اندام استان بوشهر

۰۹۰۳ ۳۱۵ ۳۴۳۳



وزارت ورزش و جوانان  
اداره کل ورزش و جوانان استان بوشهر  
بنیاد بدنسازی و پرورش اندام استان بوشهر

هیأت بدنسازی  
و پرورش اندام  
استان بوشهر



تاریخ :  
شماره :  
پیوست :

۷- از وزن کشی داوطلبانی که پوست بدن غیر بهداشتی (ژنیکوماستی سینه - جوشهای بدخیم - خالکوبی های غیر اخلاقی و ...) دارند جلوگیری بعمل خواهد آمد.

۸- ورودی هر ورزشکار مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد مبلغ مورد نظر به حساب شماره ۰۱۰۹۴۹۳۴۴۵۰۰۶

و یا شماره کارت ۶۰۳۷,۹۹۷۵,۹۹۲۸,۳۳۶۴ نزد بانک ملی بنام هیأت بدنسازی و پرورش اندام استان بوشهر واریز و اصل فیش واریزی را در زمان وزنکشی و ثبت نام به مسئولین برگزاری مسابقه تحویل نمایند.

**تبصره:** ورزشکاران می بایست در زمان وزنکشی اصل فیش واریزی را به مسئولین برگزاری مسابقات ارائه نمایند؛

کپی و یا اسکرین شات فیش واریزی مورد تایید نمی باشد.

۹- ورزشکاران رشته فیزیک میتوانند در هر سه رشته فیزیک؛ فیزیک کلاسیک و ماسکولار شرکت کنند، منتها

برای رقابت در هر یک از رشته ها بایستی مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب هیأت بدنسازی و پرورش

اندام استان بوشهر واریز و فیش واریزی را زمان وزن کشی به مسئولین برگزاری مسابقه ارائه نماید.

۱۰- مسابقات بصورت انفرادی برگزار میگردد و دارای امتیاز کاپ تیمی نمی باشد.

۱۲- به قهرمانان حکم و مدال تعلق میگیرد.

۱۳- نفرات برتر هر رشته پس از تایید کمیته فنی هیأت استان جهت شرکت در مسابقات کشوری شیراز انتخابی تیم ملی

معرفی میگردند.

۱۴- ملاک حضور در تیم منتخب جهت شرکت در مسابقات کشوری شرکت در مسابقات جم می باشد و به کسانی که

در مسابقه فوق شرکت نمایند اجازه حضور در تیم استان جهت مسابقات کشوری داده نخواهد شد.

۱۵- هر دسته که تعداد نفرات شرکت کننده در آن کمتر از پنج نفر باشد با دسته قدی یا وزنی بالاتر از خود ادغام

میگردد و باید با دسته بالاتر از خود به رقابت بپردازند.



بوشهر، خیابان ورزش، مجموعه ورزشی شهید بهشتی  
دفتر هیأت بدنسازی و پرورش اندام استان بوشهر

۰۹۰۳ ۳۱۵ ۳۴۳۳



وزارت ورزش و جوانان  
اداره کل ورزش و جوانان استان بوشهر  
بیات بدنسازی و پرورش اندام استان بوشهر

هیأت بدنسازی  
و پرورش اندام  
استان بوشهر



تاریخ :  
شماره :  
پیوست :

۱۳- اوزان و اندازه گیری تمام رشته های مسابقات به شرح زیر می باشد:

### الف) پرورش اندام

۱۰۰+ , ۹۵ , ۹۰ , ۸۵ , ۸۰ , ۷۵ , ۷۰ , ۶۵ , ۶۰ , ۵۵ کیلوگرم

### ب) فیزیک:

جوانان ۱۷۵ , ۱۸۰ و ۱۸۰+ ( جوانان باید بیست و سه سال تمام داشته باشند « متولدین ۱۳۷۸ و بعد از آن » )

بزرگسالان ( ۱۷۰ , ۱۷۳ , ۱۷۶ , ۱۷۹ , ۱۸۲ , ۱۸۲+ )

### ج) ماسکولار:

( ۱۷۸- و ۱۷۸+ )

### د) فیزیک کلاسیک:

( ۱۶۸ , ۱۷۱ , ۱۷۵ , ۱۸۰ , ۱۸۰+ )

دسته بندی	ردیف
$100 - 168 = 68 + 72 = 140$	۱
$100 - 171 = 71 + 77 = 148$	۲
$100 - 175 = 75 + 83 = 158$	۳
$100 - 180 = 80 + 91 = 171$	۴
$100 - 188 = 88 + 101 = 189$	۵
$100 - 196 = 96 + 111 = 207$	۶
$100 - 196 = 96 + 113 = 209$	۷



بوشهر، خیابان ورزش، مجموعه ورزشی شهید بهشتی  
دفتر هیأت بدنسازی و پرورش اندام استان بوشهر

۰۹۰۳ ۳۱۵ ۳۴۳۳



وزارت ورزش و جوانان  
اداره کل ورزش و جوانان استان بوشهر  
هیأت بدنسازی و پرورش اندام استان بوشهر

تاریخ :  
شماره :  
پیوست :

هیأت بدنسازی  
و پرورش اندام  
استان بوشهر



ه) بادی کلاسیک:

(۱۶۸ ، ۱۷۱ ، ۱۷۵ ، ۱۸۰ ، +۱۸۰)

ردیف	دسته بندی
۱	$۱۶۸-۱۰۰=۶۸+۰=۶۸$
۲	$۱۷۱-۱۰۰=۷۱+۲=۷۳$
۳	$۱۷۵-۱۰۰=۷۵+۴=۷۹$
۴	$۱۸۰-۱۰۰=۸۰+۷=۸۷$
۵	$۱۸۸-۱۰۰=۸۸+۹=۹۷$
۶	$۱۹۶-۱۰۰=۹۶+۱۱=۱۰۷$
۷	$+۱۹۶-۱۰۰=۹۶+۱۳=۱۰۹$

روح الله نظری  
رئیس هیأت بدنسازی و پرورش اندام  
استان بوشهر  
از طرف

بوشهر، خیابان ورزش، مجموعه ورزشی شهید بهشتی  
دفتر هیأت بدنسازی و پرورش اندام استان بوشهر

۰۹۰۳ ۳۱۵ ۳۴۳۳