

با سلام و تحیت؛

احتراماً، به استحضار می‌رساند فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام در نظر دارد " دومین دوره مسابقات فیتنس چلنج قهرمانی کشور ویژه بانوان و آقایان " را در رده سنی آزاد با شرایط ذیل در راند طلایی جهت اعزام به مسابقات قهرمانی آسیا که از تاریخ ۱۸ الی ۲۳ اسفند ماه به میزبانی جزیره کیش انجام میشود را برگزار نماید . خواهشمند است دستور فرمایید مسابقات استانی برگزار و نفرات برگزیده را کتبا تا تاریخ ۲۵ دی ماه به فدراسیون اعلام فرمایید.

شرایط عمومی:

- به همراه داشتن اصل کارت ملی و اصل شناسنامه
- به همراه داشتن معرفی نامه از هیات استان(هر استان حداکثر می‌تواند با دو تیم و تهران با سه تیم با نام هیئت استان در مسابقات حضور یابد)
- به همراه داشتن کارت بیمه ورزشی سال ۱۴۰۰
- ارائه کارت تزریق واکسن کرونا (دو دوز) و در صورت نداشتن کارت تزریق واکسن ارائه گواهی تست PCR حداکثر ۷۲ ساعت از زمان صدور گذشته باشد .
- کمیته مسابقات به صورت تصادفی (رندوم) در روز مسابقه اقدام به انجام تست دوپینگ از ورزشکاران خواهد نمود.
- رعایت کلیه پروتکل های بهداشتی در طول برگزاری مسابقات و استفاده از ماسک در حین مسابقه الزامی می باشد.
- از آوردن هرگونه اشیاء قیمتی و زیورات خودداری گردد.
- استان ها می بایستی حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۵ اسامی ورزشکاران خود را به فدراسیون کتبا اعلام نماید در صورت عدم معرفی بعد از تاریخ مقرر ان استان از شرکت در مسابقه محروم می شود.
- کلیه ورزشکاران ، مربیان ، سرپرست تیم ها و داوران میبایستی جهت صدور ایدی کارت مسابقات در سامانه ملی بدنسازی ثبت نام نمایند. تا آیدی کارت شرکت در مسابقات صادر گردد.
- ورزشکاران می بایست مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال به عنوان حق شرکت در مسابقه از طریق سایت به حساب فدراسیون واریز نمایند.
- محل برگزاری مسابقات شهر تهران و سالن ۱۲ هزار نفری ازادی میباشد.

- هر استان مجاز میباشد در بخش آقایان یک سرپرست و یک مربی و در بخش بانوان یک سرپرست و یک مربی کتبا معرفی نماید.
- سرپرست تیم ها میتوانند روز ۳۰ دی ماه از ساعت ۱۰ صبح الی ۲۰ با مراجعه به فدراسیون ایدی کارت خود را دریافت نمایند، بدیهی است ورزشکاران، سرپرست ها و مربی های تیم ها جهت دریافت ایدی باید پرونده خود را در سایت فدراسیون تکمیل نمایند.
- حراست مجموعه ورزشی آزادی اجازه ورود به ورزشکاران، سرپرست ها و مربیانی که ایدی کارت همراه خود نداشته باشند نخواهد داد.
- شرایط اختصاصی و فنی آقایان و بانوان:
- لباس بانوان جهت شرکت در مسابقه شامل مانتو ورزشی مشکی، شلوار ورزشی مشکی، مقنعه مشکی، تی شرت رنگ دلخواه و کفش ورزشی می باشد.
- لباس آقایان جهت شرکت در مسابقه شامل شلوار بلند ورزشی، تی شرت استین بلند و کفش ورزشی می باشد.
- مسابقات در رده سنی آزاد برگزار میشود.
- سهمیه ورزشکاران هر استان حداکثر ۱۲ نفر در بخش آقایان و حداکثر ۱۲ نفر در بخش بانوان میباشد (تیم الف و ب آقایان - تیم الف و ب بانوان) تیم ها متشکل از ۶ نفر میباشد در صورت اینکه استانی کمتر از ۶ ورزشکار معرفی کند در اعلام نتایج تیمی لحاظ نمیشود و در صورتی که بیشتر از ۶ نفر معرفی نماید میبایستی در قالب تیم الف و ب کتبا نفرات را معرفی نماید.
- مسابقات طبق قوانین فدراسیون جهانی ifbb برگزار میشود.
- به نفرات برتر هر رده سنی حکم و مدال و به سه تیم برتر کشور کاپ اهدا میگردد.
- نفرات برتر پس از بررسی توسط کمیته فیتنس جهت مسابقات آسیایی انتخاب خواهند شد.
- مسابقات بخش بانوان روز جمعه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۱ از ساعت ۱۰ صبح برگزار میشود.
- مسابقات بخش آقایان روز شنبه ۱۴۰۰/۱۱/۰۲ از ساعت ۱۰ صبح برگزار میشود.
- جلسه کمیته فنی آقایان روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۲ راس ساعت ۹ صبح در مکان برگزاری مسابقات (سالن ۱۲ هزار نفری آزادی) برگزار میشود.
- حضور کلیه داوران و مربیان و سرپرست تیم ها الزامی میباشد.
- جلسه کمیته فنی آقایان روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۲ راس ساعت ۹ صبح در مکان برگزاری مسابقات (سالن ۱۲ هزار نفری آزادی) برگزار میشود

۲۹۲/۱۴۰۰/۵/۲۸۸۹
۱۴۰۰/۱۰/۰۸
د،ا

حضور کلیه داوران ، مربیان و سرپرست تیم ها الزامی میباشد.
• اعتراضات باید بصورت مکتوب و حداکثر تا ۵ دقیقه پس از پایان مسابقه به همراه مبلغ ۲۰۰ هزار تومان توسط سرپرست تیم به کمیته فنی تسلیم شود . در صورت وارد بودن اعتراض وجه دریافتی مسترد خواهد شد.
• کلیه موارد پیش بینی نشده در این نامه را کمیته فنی مسابقات حل و فصل خواهد نمود.
• به کلیه شرکت کنندگان گواهی شرکت داده خواهد شد.
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۹۱۲۳۶۷۱۰۸۲ آقای شوندی تماس حاصل فرمائید.
موارد فنی مسابقات جهت اطلاعات و بهره برداری بپیوست ارسال می گردد.

ناصر امیری
سرپرست دبیری فدراسیون

رونوشت:

جناب آقای نصیرزاده رئیس محترم فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام
جناب آقای شهیدی مدیرکل محترم حراست
جناب آقای جمشیدی سرپرست محترم روابط عمومی فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام
جناب آقای فزونخواه سرپرست محترم انجمن بدنسازی ، تناسب اندام و شیوه های نوین تمرینی فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام
جناب آقای اثنی عشری مدیر محترم حراست دفتر امور مشترک فدراسیون ها
جناب آقای زندی ، سرپرست محترم کمیته فیتنس فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام
جناب آقای حسین پور، مسئول محترم سامانه ملی فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام

قوانین مسابقات فیتنس چلنج در راند طلایی

فیتنس چلنج در واقع چالش آمادگی بدنی است که افراد با هر نوع فنوتیپ بدنی در هر رده سنی می‌توانند در این رقابت‌ها شرکت کرده و فاکتورهای آمادگی بدنی خود را به چالش وادارند. این رشته به تازگی توسط فدراسیون جهانی بدنسازی و پرورش اندام **ifbb** در سال ۲۰۲۱ راه اندازی و معرفی شده است. بدین ترتیب بر آن شده ایم که دومین دوره مسابقات قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی را به میزبانی کمیته فیتنس فدراسیون برگزار نماییم و گامی در جهت توسعه و شناخت هرچه بیشتر این رشته به علاقمندان برداریم.

راندها

فیتنس چلنج شامل یک راند است که از مجموعه ۶ ایتم تشکیل شده است .

رکورد ایتم هر ورزشکار حداکثر تعداد در توان در مدت زمان ۲ دقیقه می باشد.

در پایان هر ایتم ورزشکار اجازه دارد به مدت حداکثر ۲ دقیقه استراحت کند و سپس به سراغ ایتم بعدی برود .

هر ایتم = ۲ دقیقه ، استراحت بین هر ایتم = ۲ دقیقه

۶ ایتم = ۱۲ دقیقه ، استراحت بین ایتم ها = ۱۲

مجموع هر راند = ۲۴ دقیقه

ترتیب ایتم ها

۱- بارفیکس ایستاده

۲- پرش جعبه

۳- پارالل

۴- لانچ

۵- درازنشست

۶- برپی

امتیاز دهی

نحوه امتیاز دهی بر اساس تعداد تکرار صحیح اجرا شده در راند میباشد (بدون خطا با توجه به بازه زمانی ۲ دقیقه در هر ایتم)

هر ایتم توسط یک داور شمارش و هر لاین توسط یک سر داور نظارت و کنترل میشود در انتهای ۶ ایتم فرم تعداد حرکات ورزشکار به تایید داوران و سر داور میرسد و تحویل میز منشی میشود.

۱- بارفیکس

شروع : آرنج ها به اندازه عرض شانه

پاها کاملاً جفت

ابتدا کاملاً آرنج ها صاف و پس از اعلام داور حرکت آغاز می گردد .

چانه ورزشکار می بایست بالاتر از میله قرار گیرد.

تاب دادن ممنوع میباشد

ضربه زدن ممنوع میباشد

درنقطه پایان آرنج می بایست صاف شود.

۲- پرش جعبه

شروع :دوپا روی زمین جفت کنار هم و تنه کشیده شده

پرش جفت یا روی باکس و کاملاً صاف ایستاده

پایان : به موقعیت شروع باز گردید

هر دو پا همزمان به زمین برگردد

ارتفاع باکس :

۶۵ سانتی متر برای بانوان و ۷۵ سانتی متر برای آقایان

۳- پارالل

شروع: بالا با آرنج های باز و صاف

حرکت تا جای که آرنج زاویه ۹۰ درجه خم شوند

پایان: برگشت به موقعیت شروع، آرنج ها کاملا صاف

۴- لانج راه رفتنی

شروع: پاها در کنار هم و هالتر روی شانه

در طول حرکت با زمین تماس بگیرید

و کاملا باز، زانوی عقب زمین را لمس کند

پایان: ورزشکار دیگر نتواند لاج بزند

ضربه زدن ممنوع می باشد

۵- درازو نشست

شروع: دراز کشیده، و لگن زاویه ی ۹۰ درجه، وزنه در دست و دست ها مقابل سینه با آرنج کشیده

پایان: تنه عمود بر زمین و دست ها بالای سر کاملا صاف

انحنای ستون فقرات کاملا صاف باشد

نباید خود را پرت کند

در انتها کتف باید زمین را لمس کند.

صفحه ۱۰ کیلوگرم و به صورت مشترک

۶- برپی

شروع: با بدن قائم و دمبل ها کنار بدن

دست ها با زاویه ۹۰ درجه برپی

بازگشت به ایستادن و دست ۹۰ درجه فشار دهید رو به بالا

پایان: زاویه آرنج کاملا باز

میزان دمبل برای آقایان یک جفت ۱۵۰ کیلوگرمی و خانم ها یک جفت ۱۰ کیلوگرمی