



وزارت ورزش و جوانان جمهوری اسلامی ایران
فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران

انجمن پاورلیفتینگ جمهوری اسلامی ایران



بخشنامه مسابقات پاورلیفتینگ و پرس سینه جام رمضان

انتخابی تیم ملی به مسابقات جهانی افریقای جنوبی و آسیایی هنگ کنگ (با شرط رکورد)

احتراما به اطلاع میرساند انجمن پاورلیفتینگ فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد مسابقات پاورلیفتینگ و پرس سینه بی لوازم کشوری انتخابی تیم ملی با شرط رکورد را در تمامی رده های سنی، از ۲۳ لغایت ۲۸ فروردین ماه ۱۴۰۱ در استان مازندران به آدرس : استان مازندران - چالوس - بلوار مطهری بالاتر از میدان مخابرات ، مجتمع تفریحی امامت (تیپ ۳ سابق) به شرح زیر برگزار کند.

شرایط مسابقات

- ۱- فاقد تماشاگر خواهد بود و شرکت کنندگان از آوردن نفرات اضافی اکیدا خودداری کنند مسابقات
- ۲- کلیه افراد شرکت کنند اعم از ورزشکار ، مربی ، داور ، سرپرست و پرسنل برگزاری مسابقات ملزم به ارائه برگه تست (پی سی آر) منفی کرونا با حداکثر زمان ۷۲ ساعت می باشند
- ۳- مسابقه طبق قوانین فدراسیون بین المللی پاورلیفتینگ (IPF) برگزار خواهد شد.
- ۴- مسابقات در سطح باشگاه های کشور می باشد و هر استان با هر تعداد تیم تنها با داشتن پروانه فعالیت کمیسیون ماده ۵ باشگاهها دارای اعتبار و معرفی نامه از هیئت استان مربوطه یا اداره کل استان مربوطه میتواند حضور داشته باشند .
- ۵- اوزان مسابقات عبارتند از: ۵۹ ، ۶۶ ، ۷۴ ، ۸۳ ، ۹۳ ، ۱۰۵ ، ۱۲۰ و ۱۲۰+ خواهد بود و وزن ۵۳ کیلو متعلق به گروه سنی نوجوانان و جوانان اضافه خواهد شد.
- ۶- ثبت نام نهایی کلیه نفرات تیمها با داشتن کارت شرکت آدی کارت که از سامانه فدراسیون (پرداخت حق عضویت و پرداخت ورودی مسابقات در سامانه و دریافت کارت شرکت از همان سامانه) دریافت کردند در شب کنگره خواهد شد و فقط نفراتی که در شب کنگره مسابقات توسط مربی یا سرپرست تیم معرفی شدند حق شرکت در مسابقات را دارند
- ۷- اسم هیچ ورزشکاری بعد از شب کنگره به لیست مسابقات اضافه نخواهد شد
- ۸- حداکثر مهلت ثبت نام تیمها در سامانه فدراسیون ده روز قبل برگزاری مسابقات خواهد بود
- ۹ - کنگره فنی مسابقات پرس سینه (تمام رده های سنی) ۲۳ فروردین ماه رأس ساعت ۱۹:۰۰ برگزار خواهد شد
- ۱۰ - کنگره فنی مسابقات پاورلیفتینگ (تمام رده های سنی) ۲۵ فروردین ماه راس ساعت ۱۹:۰۰ برگزار خواهد شد

تهران- میدان هفت تیر- خیابان مفتح جنوبی، خیابان ورزشنده ، پلاک ۱۹ - دفتر امور فدراسیون های ورزشی، طبقه دوم (فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام)

فکس : ۰۲۱-۸۸۳۴۸۲۸۷

تلفن : ۰۲۱- ۸۸۸۳۰۸۰۳



وزارت ورزش و جوانان جمهوری اسلامی ایران
فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران



انجمن پاورلیفتینگ جمهوری اسلامی ایران

- ۱۱- ارائه اصل شناسنامه عکسدار غیر مخدوش و کارت ملی در هنگام وزن کشی الزامیست
- ۱۲- ارائه اصل کارت بیمه ورزشی معتبر در هنگام وزن کشی الزامیست
- ۱۳- پیشکسوتان شناسنامه بدون کبر سن و داشتن گواهی سلامت از پزشک الزامی است
- ۱۴- حضور ستاد مبارزه با دوپینگ در محل انتخابی قطعی است
- ۱۵- انتخابی با شرط رکورد برگزار خواهد شد (شرط رکورد به پیوست میباشد)
- حرکت شروع اسکوات نسبت به رده سنی و اوزان مختلف در جدول پیوستی اعمال خواهد شد و کلیه مسئولیت عدم آگاهی از این مسئله به عهده شرکت کننده و مسئول تیم خواهد بود.
- ۱۶- وزن کشی مسابقات هر روز از ساعت ۷ الی ۸/۵ شب و شروع مسابقات ۹ شب خواهد بود.
- ۱۷- از حضور نفراتی که تخلفات انضباطی داشته اند جلوگیری خواهد شد.
- ۱۸- شرایط سنی شرکت کنندگان به شرح ذیل میباشد:
(الف) نوجوانان متولدین سالهای ۱۳۸۷ تا ۱۳۸۳
(ب) جوانان متولدین سالهای ۱۳۸۴ تا ۱۳۷۹
(پ) بزرگسالان بصورت آزاد
(ت) پیشکسوتان رده سنی ۴۰ تا ۴۹ سال متولدین سالهای ۱۳۵۲ تا ۱۳۶۱
(ث) پیشکسوتان رده سنی ۵۰ تا ۵۹ سال متولدین سالهای ۱۳۴۲ تا ۱۳۵۱
(ج) پیشکسوتان رده سنی ۶۰ تا ۶۹ سال متولدین سالهای ۱۳۳۲ تا ۱۳۴۱
(چ) پیشکسوتان رده سنی بالای ۷۰ سال متولدین سال ۱۳۳۱ به قبل
- ۱۹- حضور سرپرست و مربی به همراه لیست قطعی شرکت کنندگان راس ساعت مقرر کنگره فنی الزامی است
- ۲۰- محل برگزاری مسابقات: استان مازندران - چالوس
- ۲۱- ورودی هر ورزشکار مبلغ ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال معادل دو میلیون و پانصد هزار ریال میباشد که هنگام ثبت نام تیمها از سرپرست تیمها دریافت خواهد شد
- ۲۲- هزینه اسکان و تغذیه به عهده تیمهای شرکت کننده میباشد
- ۲۳- داشتن کارت بیمه ورزشی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ و شناسنامه عکس دار و کارت ملی در هنگام ثبت نام الزامیست
- ۲۴- به نفرات برتر حکم و مدال قهرمانی و به تیم های برتر کاپ قهرمانی اهدا خواهد شد
- ۲۵- از بین قهرمانان هر گروه سنی یک نفر به عنوان قهرمان قهرمانان محاسبه خواهد شد
- ۲۶- معرفی نامه کتبی از هیئت استان ، برای هر تیم در زمان وزنکشی الزامیست

تهران- میدان هفت تیر- خیابان مفتاح جنوبی، خیابان ورزشنده، پلاک ۱۹- دفتر امور فدراسیون های ورزشی، طبقه دوم (فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام)

فکس : ۰۲۱-۸۸۳۴۸۲۸۷

تلفن : ۰۲۱- ۸۸۸۳۰۸۰۳



وزارت ورزش و جوانان جمهوری اسلامی ایران
فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران



انجمن پاورلیفتینگ جمهوری اسلامی ایران

۲۷- هر تیم میبایست متشکل از یک مربی و یک سرپرست بوده و حضوری فعال در صحنه مسابقات و کنگره فنی داشته باشند

۲۸- لوازم و ادوات در محل مسابقات طبق قوانین مقررات فدراسیون بین المللی پاورلیفتینگ (IPF) میباشد و چنانچه شرکت کنندگان از ادوات غیر استاندارد استفاده کنند از حضور ایشان جلوگیری و از دور مسابقات انتخابی حذف خواهند شد.



تهران- میدان هفت تیر- خیابان مفتاح جنوبی، خیابان ورزنده، پلاک ۱۹ - دفتر امور فدراسیون های ورزشی، طبقه دوم (فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام)

فکس : ۰۲۱-۸۸۳۴۸۲۸۷

تلفن : ۰۲۱- ۸۸۸۳۰۸۰۳



وزارت ورزش و جوانان جمهوری اسلامی ایران
فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران



انجمن پاورلیفتینگ جمهوری اسلامی ایران

رکورد ورودی پاورلیفتینگ بدون لوازم (نوجوانان و پیشکسوتان ۵۰ تا ۵۹ سال)

دسته ۵۳ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۹۰	۷۰	۹۰
دسته ۵۹ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۱۰۰	۸۰	۱۰۰
دسته ۶۶ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۱۱۵	۹۰	۱۱۰
دسته ۷۴ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۱۳۰	۱۰۰	۱۳۰
دسته ۸۳ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۱۵۰	۱۱۵	۱۴۵
دسته ۹۳ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۱۶۰	۱۲۵	۱۶۰
دسته ۱۰۵ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۱۷۵	۱۳۵	۱۷۵
دسته ۱۲۰ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۲۰۰	۱۴۰	۱۹۰
دسته ۱۲۰+ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۲۲۰	۱۵۰	۲۰۰

تهران- میدان هفت تیر- خیابان مفتاح جنوبی، خیابان ورزنده، پلاک ۱۹ - دفتر امور فدراسیون های ورزشی، طبقه دوم (فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام)

فکس : ۰۲۱-۸۸۳۴۸۲۸۷

تلفن : ۰۲۱- ۸۸۸۳۰۸۰۳



وزارت ورزش و جوانان جمهوری اسلامی ایران
فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران

انجمن پاورلیفتینگ جمهوری اسلامی ایران



رکورد ورودی پاورلیفتینگ بدون لوازم (جوانان و پیشکسوتان ۴۰ تا ۴۹ سال)

دسته ۵۳ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۱۰۰	۸۰	۱۰۰
دسته ۵۹ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۱۲۵	۹۰	۱۱۵
دسته ۶۶ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۱۴۰	۱۰۰	۱۴۰
دسته ۷۴ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۱۵۰	۱۱۰	۱۵۰
دسته ۸۳ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۱۶۵	۱۲۵	۱۷۰
دسته ۹۳ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۱۸۵	۱۳۵	۱۸۵
دسته ۱۰۵ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۲۰۰	۱۴۵	۲۰۵
دسته ۱۲۰ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۲۲۰	۱۶۰	۲۱۵
دسته ۱۲۰+ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۲۴۰	۱۷۰	۲۴۰

تهران- میدان هفت تیر- خیابان مفتاح جنوبی، خیابان ورزنده، پلاک ۱۹- دفتر امور فدراسیون های ورزشی، طبقه دوم (فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام)

فکس: ۰۲۱-۸۸۳۴۸۲۸۷

تلفن: ۰۲۱- ۸۸۸۳۰۸۰۳



وزارت ورزش و جوانان جمهوری اسلامی ایران
فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران



انجمن پاورلیفتینگ جمهوری اسلامی ایران

رکورد ورودی پاورلیفتینگ بدون لوازم (بزرگسالان)

دسته ۵۹ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۱۳۰	۸۰	۱۳۰
دسته ۶۶ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۱۵۰	۹۰	۱۵۰
دسته ۷۴ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۱۷۰	۱۱۰	۱۷۰
دسته ۸۳ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۱۸۵	۱۳۰	۱۸۰
دسته ۹۳ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۲۱۰	۱۴۰	۲۱۰
دسته ۱۰۵ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۲۳۰	۱۵۰	۲۳۰
دسته ۱۲۰ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۲۵۰	۱۶۰	۲۴۰
دسته ۱۲۰+ کیلوگرم		
اسکوات	پرس سینه	دد لیفت
۲۶۰	۱۷۰	۲۵۰

تهران- میدان هفت تیر- خیابان مفتاح جنوبی، خیابان ورزنده، پلاک ۱۹- دفتر امور فدراسیون های ورزشی، طبقه دوم (فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام)

فکس: ۰۲۱-۸۸۳۴۸۲۸۷

تلفن: ۰۲۱- ۸۸۸۳۰۸۰۳



وزارت ورزش و جوانان جمهوری اسلامی ایران
فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران



انجمن پاورلیفتینگ جمهوری اسلامی ایران

رکورد ورودی پرس سینه بدون لوازم (نوجوانان و پیشکسوتان ۵۰ تا ۵۹ سال)

رکورد ورودی	دسته وزنی
۷۰	۵۳ کیلوگرم
۸۰	۵۹ کیلوگرم
۹۰	۶۶ کیلوگرم
۱۰۵	۷۴ کیلوگرم
۱۱۵	۸۳ کیلوگرم
۱۲۵	۹۳ کیلوگرم
۱۳۵	۱۰۵ کیلوگرم
۱۴۵	۱۲۰ کیلوگرم
۱۵۰	۱۲۰+ کیلوگرم

رکورد ورودی پرس سینه بدون لوازم (جوانان و پیشکسوتان ۴۰ تا ۴۹ سال)

رکورد ورودی	دسته وزنی
۸۰	۵۳ کیلوگرم
۹۰	۵۹ کیلوگرم
۱۱۰	۶۶ کیلوگرم
۱۲۵	۷۴ کیلوگرم
۱۳۵	۸۳ کیلوگرم
۱۴۰	۹۳ کیلوگرم
۱۵۰	۱۰۵ کیلوگرم
۱۶۰	۱۲۰ کیلوگرم
۱۷۰	۱۲۰+ کیلوگرم

تهران- میدان هفت تیر- خیابان مفتاح جنوبی، خیابان ورزنده، پلاک ۱۹- دفتر امور فدراسیون های ورزشی، طبقه دوم (فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام)

فکس: ۰۲۱-۸۸۳۴۸۲۸۷

تلفن: ۰۲۱- ۸۸۸۳۰۸۰۳



وزارت ورزش و جوانان جمهوری اسلامی ایران
فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران



انجمن پاورلیفتینگ جمهوری اسلامی ایران

رکورد ورودی پرس سینه بدون لوازم (بزرگسالان)

رکورد ورودی	دسته وزنی
۱۱۰	۵۹ کیلوگرم
۱۲۰	۶۶ کیلوگرم
۱۳۰	۷۴ کیلوگرم
۱۴۵	۸۳ کیلوگرم
۱۶۰	۹۳ کیلوگرم
۱۷۰	۱۰۵ کیلوگرم
۱۸۰	۱۲۰ کیلوگرم
۱۹۰	۱۲۰+ کیلوگرم

تهران - میدان هفت تیر - خیابان مفتاح جنوبی، خیابان ورزنده، پلاک ۱۹ - دفتر امور فدراسیون های ورزشی، طبقه دوم (فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام)

فکس : ۰۲۱-۸۸۳۴۸۲۸۷

تلفن : ۰۲۱- ۸۸۸۳۰۸۰۳