



ندارد

۱۴۰۱/۰۹/۲۹

۲۹۲/۱۴۰۱/۵/۳۴۴۰

جناب آقای هوشیار  
سرپرست محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان آذربایجان شرقی  
جناب آقای پور ایراندوست  
سرپرست محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان آذربایجان غربی  
جناب آقای حیدرخانی  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان البرز  
جناب آقای جوزدانی  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان اصفهان  
جناب آقای پیری  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان ایلام  
جناب آقای انعامی  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان اردبیل  
جناب آقای نصرتی  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان بوشهر  
جناب آقای قناعتی  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان تهران  
جناب آقای محمدی فارسانی  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان چهارمحال و بختیاری  
جناب آقای عابدی  
سرپرست محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان خراسان جنوبی  
جناب آقای بگائیان  
سرپرست محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان خراسان رضوی  
جناب آقای وکیلی  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان خراسان شمالی  
جناب آقای قاسمی  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان  
جناب آقای شهبازی  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان زنجان  
جناب آقای اسدیان  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان سمنان  
جناب آقای محمدپرست  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان سیستان و بلوچستان



ندارد

۱۴۰۱/۰۹/۲۹

۲۹۲/۱۴۰۱/۵/۳۴۴۰

جناب آقای فرهنگ مهر  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان فارس  
جناب آقای خوشنویس  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان قزوین  
جناب آقای تلخابی  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان قم  
جناب آقای بهاری  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان کردستان  
جناب آقای نصیری  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان کرمان  
جناب آقای حاتمی  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان کرمانشاه  
جناب آقای ارجمند  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام کهگیلویه و بویراحمد  
جناب آقای گرگانی  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان گلستان  
جناب آقای میرزاهد  
سرپرست محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان گیلان  
جناب آقای طاهری  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان لرستان  
جناب آقای کلانتری  
سرپرست محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان مازندران  
جناب آقای جنید  
سرپرست محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان مرکزی  
جناب آقای اخلاقی  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان هرمزگان  
جناب آقای قدرتی  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان همدان  
جناب آقای شیرزادیان  
رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان یزد



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت ورزش و جوانان

وزارت ورزش و جوانان

فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران  
Bodybuilding and Fitness Federation of Islamic Republic of Iran

ندارد

۱۴۰۱/۰۹/۲۹

۲۹۲/۱۴۰۱/۵/۳۴۴۰

باسلام و تحیت؛

احتراماً، به استحضار می‌رساند مسابقات رشته های پرورش اندام و فیزیک قهرمانی باشگاه های کشور از تاریخ ۱۹ لغایت ۲۱ بهمن ۱۴۰۱ برابر با بخشنامه ذیل جهت اطلاع و هرگونه اقدام به حضور ارسال می‌گردد.

محل برگزاری مسابقات: استان قم - بلوار الغدیر - پردیسان - خیابان آزادی - خیابان ۲۲ بهمن  
مجموعه ورزشی نظام مهندسی

الف) نکات مورد توجه :

- ۱- ورود کلیه ورزشکاران تمامی رشته های فیزیک، فیزیک کلاسیک، ماسکولار بادی بیلدینگ و بادی کلاسیک روز چهارشنبه مورخ ۱۹/۱۱/۱۴۰۱ از ساعت ۱۰ الی ۱۹ انجام خواهد شد.
- ۲- وزن و قدکشی تمام رشته ها، رشته های فیزیک، فیزیک کلاسیک، گیمز کلاسیک و ماسکولار، بادی بیلدینگ و بادی کلاسیک در تمام رده های سنی روز چهارشنبه از ساعت ۱۰ الی ۱۹ مورخ ۱۹/۱۱/۱۴۰۱ انجام می‌شود.
- ۱- مسابقات رشته های فیزیک جوانان، بزرگسالان، پیشکسوتان و بادی کلاسیک جوانان، پیشکسوتان و بزرگسالان، فیزیک کلاسیک جوانان، بزرگسالان، ماسکولار، و گیمز کلاسیک در تاریخ ۲۰/۱۱/۱۴۰۱ برگزار می‌گردد.
- ۳- مسابقات رشته های بادی بیلدینگ در تمامی رده های سنی برابر قوانین در روز جمعه مور ۲۱/۱۱/۱۴۰۱ برگزار خواهد شد.
- ۴- کلیه استانها می‌بایست با ارائه معرفی نامه از هیئت مربوطه یکی از باشگاههای خود را مشروط بر داشتن کمیسیون ماده ۵ جهت حضور در مسابقات معرفی نمایند.
- ۵- با توجه به شرایط محدودیت کرونایی از همراه کردن افراد اضافی به جدا خودداری فرمائید.
- ۶- لیست کامل شرکت کنندگان در قد و وزن و رده سنی توسط سرپرست ورزشکاران اعزامی در زمان وزن کشی به سرپرست مسابقات فدراسیون ارائه گردد.
- تبصره مهم: کلیه ورزشکاران، مربیان و سرپرستان تیم ها می‌بایست حداقل یک هفته قبل از شروع مسابقات در سامانه ملی بدنسازی در بخش مسابقات مذکور ثبت نام نموده باشند تا آیدی کارت حضور در مسابقات صادر گردد در غیر اینصورت بدون داشتن آیدی کارت از شرکت افراد در مسابقات ممانعت بعمل خواهد آمد.
- ۷- همراه داشتن کارت ملی، شناسنامه، بیمه ورزشی و عضویت در سامانه بدنسازی الزامی می‌باشد.
- ۸- ارائه معرفی نامه هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان با قید نام سرپرست، مربیان و ورزشکاران به صورت تایپ شده به سرپرست مسابقات الزامی می‌باشد.



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت ورزش و جوانان

وزارت ورزش و جوانان

فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران  
Bodybuilding and Fitness Federation of Islamic Republic of Iran

ندارد

۱۴۰۱/۰۹/۲۹

۲۹۲/۱۴۰۱/۵/۳۴۴۰

تبصره مهم: ورزشکاران دستنویس شده در معرفی نامه هیات‌تفاحق شرکت در مسابقات را نخواهند داشت

- ۹- تست دوپینگ توسط نماینده ستاد ملی مبارزه با دوپینگ بعمل خواهد آمد.
- ۱۰- نفرات برتر هر دسته یا وزن با نظر کمیته فنی به عضویت تیم ملی جهت حضور در مسابقات مستر یونیورس که مقرر است در اواخر بهمن ماه به میزبانی ایران برگزار گردد معرفی خواهند شد.
- ۱۱- هزینه اسکان و تغذیه تیم‌ها با باشگاه‌های مربوطه خواهد بود.
- ۱۲- رقابت اورالی رشته‌های بادی بیلدینگ، بادی کلاسیک، فیزیک و فیزیک کلاسیک در رده بزرگسالان برگزار خواهد شد.

فیزیک:

الف- بزرگسالان (۱۸۲+، ۱۸۲، ۱۷۹، ۱۷۶، ۱۷۳، ۱۷۰)

ب- جوانان فیزیک (۱۶ تا ۲۰ سال) و (۲۱ تا ۲۳ سال) ۱۷۴-، ۱۷۸- و ۱۷۸+

ج- جوانان فیزیک کلاسیک یک دسته آزاد

د- پیشکسوتان فیزیک: ۴۰ تا ۴۴ سال، ۴۵ تا ۴۹ سال و بالای ۵۰ سال هر رده، یک دسته آزاد

ج- ماسکولار بزرگسالان: ۱۷۸+، ۱۷۸-

ماسکولار جوانان یک دسته open

اوزان و قد فیزیک کلاسیک بزرگسالان:

فیزیک کلاسیک (۱۸۰+، ۱۸۰، ۱۷۵، ۱۷۱، ۱۶۸)

ردیف	دسته بندی
۱	$۱۶۸-۱۰۰=۴+۶۸=۷۲$
۲	$۱۷۱-۱۰۰=۷۱+۶=۷۷$
۳	$۱۷۵-۱۰۰=۷۵+۸=۸۳$
۴	$۱۸۰-۱۰۰=۸۰+۱۱=۹۱$
۵	$۱۸۸-۱۰۰=۸۸+۱۳=۱۰۱$
۶	$۱۹۶-۱۰۰=۹۶+۱۵=۱۱۱$
۷	$+۱۹۶-۱۰۰=۹۶+۱۷=۱۱۳$

بادی بیلدینگ:

الف- بزرگسالان: ۱۰۰+، ۱۰۰، ۹۵، ۹۰، ۸۵، ۸۰، ۷۵، ۷۰، ۶۵، ۶۰ و ۵۵ کیلوگرم

ب- جوانان بادی بیلدینگ: از (۱۶-۲۰) و (۲۱ تا ۲۳ سال)، اوزان ۷۵-، ۷۵+ کیلوگرم



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت ورزش و جوانان

وزارت ورزش و جوانان  
فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران  
Bodybuilding and Fitness Federation of Islamic Republic of Iran

ندارد

۱۴۰۱/۰۹/۲۹

۲۹۲/۱۴۰۱/۵/۳۴۴۰

ج - پیشکسوتان : ۴۰ تا ۴۴ سال و ۴۵ تا ۴۹ سال هر رده سنی در ۴ دسته ۷۰-، ۸۰-، ۹۰- و ۹۰+  
وبالای ۵۰ سال در دو دسته ۸۰- و ۸۰+  
بادی کلاسیک :

الف - بزرگسالان : ۱۸۰+، ۱۸۰، ۱۷۵، ۱۷۱، ۱۶۸

ب - جوانان بادی کلاسیک و گیمز کلاسیک : (۲۰-۱۶) سال و (۲۳-۲۱) سال ، هر کدام یک دسته آزاد  
ج - پیشکسوتان فیزیک و فیزیک کلاسیک : ۴۰ تا ۴۴ سال ، ۴۵ تا ۴۹ سال و بالای ۵۰ سال هر رده ، یک دسته آزاد

اوزان و قد بادی کلاسیک بزرگسالان:

بادی کلاسیک (۱۶۸، ۱۷۱، ۱۷۵، ۱۸۰ و 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	$۱۹۶-۱۰۰=۹۶+۱۳=۱۰۹$

۱۳- مسابقات طبق مقررات فدراسیون جهانی (iFBB) برگزار می شود .

۱۴- رنگ بدن می بایست مورد تأیید نماینده فدراسیون کمیته داوران حاضر در وزن کشی باشد .

۱۵- ورزشکاران شرکت کننده فقط حق انتخاب و شرکت در یک رشته را دارند ، بطور مثال ورزشکار شرکت کننده در پرورش اندام حق شرکت در بادی کلاسیک و رشته های فیزیک را ندارد و بالعکس .

۱۶- هیئت های استانی ملزم به اجرای دقیق بخشنامه در مسابقات استانی خود هستند .

۱۷- ورزشکاری که در انتخابی بیش از یک استان شرکت نماید و حائز شرایط اعزام گردد تنها از استان اولیه در مسابقه می تواند حضور یابد (اولویت با استانی خواهد بود که تاریخ برگزاری انتخابی زودتر انجام پذیرفته شده باشد

۱۸- ورودی هر ورزشکار مبلغ ۳۰۰۰۰۰۰ ریال می باشد که می بایست از طریق سایت فدراسیون ، سامانه ملی بدنسازی و پرورش اندام اقدام به واریز به درگاه موجود نمایند تا آی دی کارت ورود به مسابقات صادر گردد در غیر اینصورت تحت هیچ شرایطی تیم ها پذیرفته نخواهند شد .

تبصره : ورزشکارانی می توانند از طریق سامانه در مسابقات ثبت نام نمایند که عضویت سالیانه سامانه ملی بدنسازی را تکمیل کرده باشند.



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت ورزش و جوانان

وزارت ورزش و جوانان

فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران  
Bodybuilding and Fitness Federation of Islamic Republic of Iran

ندارد

۱۴۰۱/۰۹/۲۹

۲۹۲/۱۴۰۱/۵/۳۴۴۰


۱۹- به قهرمانان حکم و مدال و به تیم‌های برتر در بزرگسالان کاپ قهرمانی اهداء می‌گردد.

تذکر: با توجه به ضیق وقت مقتضی است ورزشکاران رأس ساعت در محل مسابقه حضور داشته باشند.

#### داوری:

- ۱- داوران انتخاب شده توسط کمیته پرورش اندام و فیزیک با هماهنگی کمیسیون داوران دو روز قبل مسابقات ابلاغ آنها به استان مربوط ایشان ارسال می‌گردد.
- ۲- فقط داورانی که ابلاغ رسمی از فدراسیون برایشان صادر گردیده است حق قضاوت و حضور در مسابقات دارند.
- ۳- در این دوره از مسابقات بدلیل محدودیت ها و جلوگیری از ازدحام جمعیت تست داوری نداریم.
- ۴- داورانی که جهت قضاوت در مسابقات حضور دارند می بایست دارای دفترچه درجه ۱ و یا دفترچه بین المللی باشند.
- ۵- جلسه داوران در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۹ ساعت ۲۰:۰۰ برگزار می‌گردد.
- ۶- حضور داوران دعوت شده در جلسه فوق الذکر با در دست داشتن دفترچه داوری الزامی می باشد و چنانچه غیبت نمایند از دعوت آنان جهت قضاوت مسابقات بعدی استفاده نخواهد شد.

\*\*\* جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۲۳۵۳۰۷۶۱ آقای مرتضی معصومی تماس برقرار گردد.

  
امیر ناصر امیری  
دبیر کل فدراسیون