



وزارت ورزش و جوانان

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



جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان

شماره: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۴۵۷

تاریخ: ۱۴۰۲/۰۲/۱۷

پیوست: ندارد

جناب آقای نبیل پور

رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان آذربایجان شرقی

جناب آقای پور ایراندوست

رئیس 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

سرپرست 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 عراقی

سرپرست محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان خراسان جنوبی

جناب آقای سیدزادگان حلاج

سرپرست محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان خراسان رضوی

جناب آقای وکیلی

رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان خراسان شمالی

تهران، میدان هفت تیر، خیابان مفتح جنوبی، خیابان ورزنده، پلاک ۱۹

دفتر مشترک فدراسیون های ورزشی، طبقه دوم

۱۵۸۱۵/۱۸۸۱

۰۲۱ - ۸۸۸۳۰۸۰۳

۰۲۱ - ۸۸۳۴۸۲۸۷

2rd Floor, No, 19Varzandeh St, Moffateh St, Tehran, IRAN

P.O.Box: 15815-1881

(+98 21) 888 30 803

(+98 21) 883 48 287

www.iranbbf.ir

iranbbf.ir



وزارت ورزش و جوانان

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



جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان

شماره: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۴۵۷

تاریخ: ۱۴۰۲/۰۲/۱۷

پیوست: ندارد

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

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 نظری

سرپرست محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام کهگیلویه و بویراحمد

تهران، میدان هفت تیر، خیابان مفتح جنوبی، خیابان ورزنده، پلاک ۱۹

دفتر مشترک فدراسیون های ورزشی . طبقه دوم

۱۵۸۱۵/۱۸۸۱

۰۲۱ - ۸۸۸۳۰۸۰۳

۰۲۱ - ۸۸۳۴۸۲۸۷

2rd Floor, No, 19Varzandeh St, Moffateh St, Tehran, IRAN

P.O.Box: 15815-1881

(+98 21) 888 30 803

(+98 21) 883 48 287

www.iranbbf.ir

iranbbf.ir



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

شماره: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۴۵۷

تاریخ: ۱۴۰۲/۰۲/۱۷

پیوست: ندارد

جناب آقای گرگانی

رئیس محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان گلستان

جناب آقای میرزاهد

سرپرست محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان کیلان

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 شهدادی

سرپرست 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

جناب آقای اردیخانی

رئیس محترم سازمان بدنسازی مناطق آزاد کشور

جناب آقای امیری

سرپرست محترم هیئت بدنسازی و پرورش اندام منطقه آزاد اروند



وزارت ورزش و جوانان

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



جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان

شماره: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۴۵۷

تاریخ: ۱۴۰۲/۰۲/۱۷

پیوست: ندارد

باسلام و تحیت؛

احتراماً، به استحضار می‌رساند مسابقات پرورش اندام و فیزیک قهرمانی باشگاه های کشور و انتخابی تیم ملی جهت حضور در مسابقات آسیایی لبنان از تاریخ ۱۱ لغایت ۱۳/۵/۱۴۰۲ برابر با بخشنامه ذیل برگزار خواهد شد لذا خواهشمند است اقدامات لازم جهت اطلاع رسانی به نحو مقتضی صورت پذیرد

محل برگزاری مسابقات: استان اردبیل - میدان بسیج - ورزشگاه جهان پهلوان حسین رضا زاده
محل وزن کشی و قدکشی: سرعین - جنب هتل بین المللی لاله - اداره ورزش و جوانان

الف) نکات مورد توجه :

- ۱- پذیرش ورزشکاران تمامی رشته های فیزیک، فیزیک کلاسیک، ماسکولار بادی بیلدینگ و بادی کلاسیک روز چهارشنبه مورخ ۱۱/۵/۱۴۰۲ از ساعت ۱۰ الی ۱۹ انجام خواهد شد.
 - ۲- وزن و قدکشی تمام رشته ها، رشته های فیزیک، فیزیک کلاسیک و ماسکولار، بادی بیلدینگ و بادی کلاسیک در تمام رده های سنی روز چهارشنبه از ساعت ۱۴ الی ۱۹ مورخ ۱۱/۵/۱۴۰۲ انجام می شود.
 - ۱- مسابقات رشته های فیزیک جوانان، بزرگسالان، پیشکسوتان و بادی کلاسیک جوانان، پیشکسوتان و بزرگسالان، فیزیک کلاسیک جوانان، بزرگسالان، ماسکولار در روز پنجشنبه تاریخ ۱۲/۵/۱۴۰۲ برگزار می گردد.
 - ۲- مسابقات رشته های بادی بیلدینگ در تمامی رده های سنی برابر قوانین در روز جمعه مورخ ۱۳/۵/۱۴۰۲ برگزار خواهد شد.
 - ۳- کلیه استانها می بایست با ارائه معرفی نامه از هیئت مربوطه یکی از باشگاههای خود را مشروط بر داشتن کمیسیون ماده ۵ جهت حضور در مسابقات معرفی نمایند.
 - ۴- 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 ۱: کلیه ورزشکاران، مربیان و سرپرستان تیم ها می بایست 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.
- تبصره ۲: ورزشکاران معرفی شده از استانها حق حضور در تیم های دیگر را ندارند و در صورت مشاهده امتیازشان لغو خواهد شد



وزارت ورزش و جوانان

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

جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان

شماره: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۴۵۷
تاریخ: ۱۴۰۲/۰۲/۱۷
پیوست: ندارد

- ۵- همراه داشتن کارت ملی، شناسنامه، بیمه ورزشی و عضویت در سامانه بدنسازی الزامی می باشد.
- ۶- ارائه معرفی نامه هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان با قید نام سرپرست، مربیان و ورزشکاران به صورت تایپ شده به سرپرست مسابقات الزامی می باشد.

تیسره ۳: ورزشکاران دستنویس شده در معرفی نامه هیاتهای شرکت در مسابقات را نخواهند داشت

- ۷- تست دوپینگ توسط نماینده ستاد ملی مبارزه با دوپینگ بعمل خواهد آمد.
- ۸- نفرات برتر هر دسته یا وزن با نظر کمیته فنی به عضویت تیم ملی جهت حضور در مسابقات قهرمانی آسیا که مقرر است در اوایل شهریور ماه در کشور لبنان برگزار گردد معرفی خواهند شد.
- ۹- هزینه اسکان و تغذیه تیم ها با باشگاههای مربوطه خواهد بود.
- ۱۰- رقابت اورالی رشته های بادی بیلدینگ، بادی کلاسیک، فیزیک و فیزیک کلاسیک در رده بزرگسالان برگزار خواهد شد.

فیزیک:

- الف- بزرگسالان (۱۸۲+، ۱۸۲، ۱۷۹، ۱۷۶ و ۱۷۳)
- ب- جوانان فیزیک (۱۶ تا ۲۳ سال)، ۱۷۸-، ۱۷۸
- ج- جوانان فیزیک کلاسیک (۲۰-۱۶) (۲۳-۲۱) یک دسته آزاد
- د- پیشکسوتان فیزیک : ۴۰ تا ۴۹ سال و بالای ۵۰ سال هر رده، یک دسته آزاد
- ه- ماسکولار بزرگسالان : ۱۷۸+، ۱۷۸-
- و- مستر فیزیک کلاسیک ۴۹-۴۰ و بالای ۵۰ یک دسته آزاد

اوزان و قد فیزیک کلاسیک بزرگسالان:

فیزیک کلاسیک (۱۸۰+، ۱۸۰، ۱۷۵، ۱۷۱)

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



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

جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان

شماره: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۴۵۷
تاریخ: ۱۴۰۲/۰۲/۱۷
پیوست: ندارد

بادی بیلدینگ :

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

ب - جوانان بادی بیلدینگ: از (۲۳ - ۱۶) ، اوزان ۷۵-، ۷۵+ کیلوگرم

ج - پیشکسوتان : ۴۹-۴۰ سال در ۳ دسته 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: (۲۰-۱۶) سال و (۲۳-۲۱) سال ، هر کدام یک دسته آزاد

ج - پیشکسوتان بادی کلاسیک : ۴۰ 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	$۱۹۶-۱۰۰=۹۶+۱۳=۱۰۹$

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

۱۲- رنگ بدن توسط نماینده فدراسیون در محل مسابقات انجام خواهد شد.

۱۳- 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 .

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

۱۵- 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



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

شماره: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۴۵۷
تاریخ: ۱۴۰۲/۰۲/۱۷
پیوست: ندارد

۱۶- ورودی هر ورزشکار مبلغ -/۵۰۰۰/۰۰۰ 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.

۱۷- به قهرمانان حکم و مدال و به تیم‌های برتر در بزرگسالان حکم 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 می گردد.
- 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 ۱۴۰۲/۰۵/۱۱ ساعت ۲۰:۰۰ برگزار می گردد.
- 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 و هماهنگی بیشتر با شماره ۰۹۱۴۳۵۵۵۷۱۸ آقای مهندس بشیری تماس حاصل نمائید.

امیر ناصر امیری
دبیر کل فدراسیون