



شماره: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۱۱۵۱  
تاریخ: ۱۴۰۲/۰۴/۱۴  
پیوست: ۵ نداد

## رؤسا و سرپرستان محترم هیئت های بدنسازی و پرورش اندام کشور

باسلام و تحیت؛

احتراماً، به استحضار می رساند به حول و قوه الهی فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد سومین دوره از مسابقات قهرمانی با شگانهای کشور رشته فیتنس چلنج بانوان انتخابی تیم ملی را در سطح طلایی و رده های سنی ( نوجوانان ، جوانان ، بزرگسالان و پیشکسوتان) از مورخ ۲۷ الی ۲۸ تیرماه سال جاری به مناسبت " پاسداشت روز عفاف و حجاب " در استان لرستان - خرم آباد برگزار نماید ، مقتضی است هیات های استانی پس از برگزاری مسابقات استان ، حداکثر تا تاریخ ۲۰ تیرماه نسبت به ارسال اسامی اعضای تیم ( سرپرست ، مربی و ورزشکاران ) به فدراسیون و ثبت نام در سامانه مسابقات اقدام فرمایند.

آیتم ، رده های سنی و شرایط شرکت در مسابقه :

- بارفیکس ( pullups ) - پرش روی جعبه ( ۶۰ cm ) - پارالل-لانچ راه رفتنی هالتر ( ۳۰ kg ) -سیت آپ با وزنه ( دراز و نشست ۱۰ kg ) -دویل پرس با کتل بل ( جفت ۱۰ kg )
- در رده سنی نو جوانان تمامی آیتم ها مطابق با وزن بدن و شامل : پرش اسکوات - پوش آپ - جامپ برپی - بارفیکس خوابیده - لانچ ثابت رو به جلو - سیت آپ ( دراز و نشست )

- رده سنی نوجوانان ۱۱-۱۶ سال معادل ۱۳۹۱-۱۳۸۶ شمسی و ۲۰۱۲-۲۰۰۷ میلادی

- رده سنی جوانان: ۱۷-۲۳ سال معادل ۱۳۸۵-۱۳۷۹ شمسی ۲۰۰۶-۲۰۰۰ میلادی

- رده سنی بزرگسالان: ۲۴-۳۵ سال معادل ۱۳۷۸-۱۳۶۷ شمسی ۱۹۹۹-۱۹۸۸ میلادی

- رده سنی پیشکسوتان : ۳۶ سال به بالا معادل ۱۳۶۶ شمسی ۱۹۸۷ میلادی

- شرکت کنندگان فقط مجاز به شرکت در یک رده سنی می باشند.

- زمان ورود ، پذیرش و ثبت نام تیم ها :

- از ساعت ۱۴ الی ۱۷ عصر روز ۳ شنبه مورخ ۲۷ تیرماه

- زمان جلسه و کنگره مسابقه :

- روز ۳ شنبه ۲۷ تیرماه راس ساعت ۱۹

- زمان جلسه داوران :

- سه شنبه ۲۷ تیرماه ساعت ۲۰

- زمان افتتاحیه :

- چهارشنبه ۲۸ تیرماه از ساعت ۱۰

- زمان برگزاری مسابقات :

- چهارشنبه ۲۸ تیر ماه از ساعت ۸ صبح

- خروج تیمها :

- چهارشنبه ۲۸ تیر ماه پس از پایان مسابقات و اهدای کاپ و مدال

- از آوردن گوشی موبایل و هرگونه اشیاء و زیور آلات در سالن مسابقات خودداری شود .



شماره: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۱۱۵۱  
تاریخ: ۱۴۰۲/۰۴/۱۴  
پیوست: ۵

- ارائه گواهی تندرستی از پزشک و به همراه داشتن اصل کارت ملی ، اصل شناسنامه و معرفی نامه استان در زمان پذیرش الزامیست .
- به همراه داشتن کارت بیمه ورزشی سال ۱۴۰۲ که ۷۲ ساعت از صدور آن گذشته باشد الزامیست.
- تست دوپینگ توسط نماینده ستاد ملی مبارزه با دوپینگ به صورت رندومی از ورزشکاران به عمل خواهد آمد.
- اعضای تیم های شرکت کننده می بایست شئو نات اخلاقی و قوانین انضباطی را در زمان اعزام به محل مسابقات و در زمان برگزاری مسابقات رعایت نمایند.
- ورزشکاران می بایست ضمن واریز حق عضویت ، مبلغ ۳/۵۰۰/۰۰۰ ریال را به عنوان حق شرکت پس از ثبت نام در سامانه ملی فدراسیون از طریق درگاه مسابقات واریز نمایند .
- در صورت عدم معرفی یا معرفی بعد از تاریخ مقرر آن استان از شرکت در مسابقه محروم می شود .
- کلیه ورزشکاران ، مربیان و سرپرستان بایستی جهت صدور آیدی کارت در سامانه مسابقات ثبت نام نمایند.
- محل اسکان و تغذیه تیم ها از سوی استان میزبان پیش بینی خواهد شد که هزینه آن به عهده تیم های اعزامی می باشد.
- قوانین و مقررات فنی مسابقه:
- مسابقه طبق مقررات جهانی IFBB برگزار می گردد و در صورتی که تعداد شرکت کنندگان بالای ۱۵۰ نفر باشد ۳ ایستگاه در راند اول شامل بارفیکس ، باکس جامپ و دبل پرس برگزار می شود. و ۲۰ نفر برتر به ترتیب امتیاز راهی فینال می شوند و از ایستگاه ۱ تا ۶ با هم رقابت می کنند.
- اگر تعداد شرکت کنندگان کمتر از ۱۵۰ نفر باشد در راند اول ۴ ایستگاه بارفیکس ، باکس ، سیت آپ و دبل پرس و ۱۴ نفر راهی فینال می شوند و به ترتیب رنکینگ با هم به رقابت می پردازند.
- البسه فرم ورزشکاران شامل : بلوز گشاد و آستین بلند ، مقنعه ورزشی ، شلوارک تا سرزانو ، شلوار ساپورت ، کفش و جوراب ورزشی می باشد. ورزشکاران موظف به پوشیدن شلوارک به روی شلوار ساپورت می باشند. شاپان ذکر است از شرکت ورزشکاران که پوشش مذکور را رعایت ننمایند ممانعت خواهد شد .
- ورزشکارانی مجاز به شرکت در این مسابقات هستند که در مسابقات انتخابی استان شرکت کرده باشند. در صورت شرکت از سایر استانها ورزشکاران با موافقت کتبی هیات استانی می توانند در این مسابقات شرکت نمایند ( در صورت هر گونه اعتراض از سوی سایر تیم ها ورزشکارانی که موافقت کتبی استان میدا و مقصد را در زمان اعتراض ارایه ندهند از مسابقات حذف خواهند شد .
- کلیه موارد پیش بینی نشده در آیین نامه مسابقات را کمیته فنی در جلسه کنگره و جلسه داوران حل و فصل خواهد نمود. برگزاری مسابقات سرعتی و استقامتی در جلسات مذکور طرح خواهد شد .
- اعتراضات باید بصورت مکتوب و حداکثر تا ۵ دقیقه پس از پایان مسابقه ورزشکار به همراه ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال توسط سرپرست تیم به کمیته فنی تسلیم شود، در صورت وارد بودن اعتراض وجه دریافتی مسترد خواهد شد .
- تعداد ورزشکاران هر تیم شامل حداکثر ۸ نفر ورزشکار ، یک نفر مربی و یک نفر سرپرست جمعا ۱۰ نفر خواهد بود.
- با رعایت قوانین اعزام ( فقط ۸ نفر ورزشکار ) تعداد حضور نفرات در رده های سنی به عهده استان می باشد ( مثال : ۵ نفر پیشکسوت + ۳ نفر نوجوان = ۸ نفر ورزشکار )



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

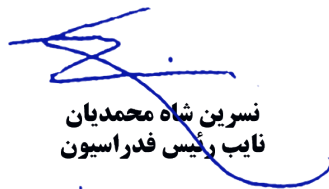
شماره: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۱۱۵۱

تاریخ: ۱۴۰۲/۰۴/۱۴

پیوست: ندا، ۵

- امتیاز تیمی هر استان از بالاترین امتیاز یک نفر نوجوان ، یک نفر جوان ، ۳ نفر بزرگسال و یک نفر پیشکسوت هر تیم محاسبه خواهد شد.
- امتیاز نفرات از اول تا دهم به ترتیب ( ۱۶ ، ۱۲ ، ۹ ، ۷ ، ۶ ، ۵ ، ۴ ، ۳ ، ۲ و ۱ ) خواهد بود .
- به نفرات اول تا سوم رده های مختلف سنی مدال و حکم انفرادی و به تیم های دارای مقام اول تا سوم مدال، حکم و کاپ قهرمانی اهدا خواهد شد .
- کاپ اخلاق به تیم برتر مسابقات اهدا خواهد شد .
- جهت هماهنگی مقتضی با شماره تماس خانم رنجبر به شماره ۰۹۱۶۳۷۷۹۷۱۹ تماس حاصل فرمایید.

محل اسکان	خرم آباد - شقایق - خیابان تمدن - روبه روی کارخانه آرد-نبش استخر الغدیر-داخل کوچه مجموعه اقامتی فرهنگیان
محل مسابقات	خرم آباد- میدان ژاندار مری- ورزشگاه تختی-سالن شهید چاغر وند
محل کنگره و جلسه داوران	خرم آباد- سالن آمفی تاتر مجموعه اقامتی فرهنگیان

  
نسرین شاه محمدیان  
نایب رئیسی فدراسیون