



شماره: ۰۲/۲۹۲/۱۳/۵/۲۰۸۹  
تاریخ: ۱۴۰۲/۰۹/۰۱  
پیوست: ندارد

## جناب آقای دکتر بنی تمیم

### مدیر کل محترم ورزش و جوانان استان خوزستان

با سلام؛

احتراماً به استحضار می‌رساند، این هیأت در نظر دارد با هماهنگی آن اداره کل محترم با شرایط ذیل مسابقات قویترین مردان قهرمانی استان به میزبانی شهرستان ماهشهر را در تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۴ برگزار نماید.

مکان مسابقات متعاقباً اعلام میگردد.

۱- مسابقات برابر مقررات فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران برگزار می‌شود.  
۲- مسابقات بصورت قهرمانی استان در دسته های وزنی ۹۵-، ۱۰۵- و ۱۰۵+ کیلوگرم در رده سنی بزرگسالان انجام می‌شود.

۳- کلیه ورزشکاران باید دارای کارت بیمه ورزشی معتبر سال ۱۴۰۲ باشند.

۴- مدارک مورد نیاز: اصل شناسنامه، گواهی سلامت از پزشک و معرفی نامه از هیأت بدنسازی و پرورش اندام شهرستان / بخش می‌باشند.

۵- کنگره فنی مسابقه و وزنکشی از ساعت ۹ لغایت ۱۱ صبح روز ۱۴۰۲/۰۹/۲۴ برگزار می‌گردد. مسابقه راس ساعت ۱۱ همان روز برگزار می‌گردد.

۶- حق ورود هر ورزشکار ۵۰۰/۰۰۰ تومان می‌باشد که می‌بایست به شماره کارت ۶۰۳۷۹۹۷۵۹۹۴۱۸۴۳۲ مسئول برگزاری تحویل داده گردد.  
بنام هیأت بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان واریز گردد و اصل فیش را در زمان حضور در مسابقات به حضور داشته باشند.

۷- نفرات برتر اوزان حکم، مدال قهرمانی و جایزه نقدی اهدا میگردد.

۸- به تیم های برتر اول تا سوم رده سنی بزرگسالان مدال و حکم تیمی اهدا می‌گردد.

۹- کلیه ورزشکاران باید با لباس ورزشی ( شلوارک - کفش - جوراب ورزشی ) در محل مسابقه حضور داشته باشند.



شماره: ۰۲/۲۹۲/۱۳/۵/۲۰۸۹  
تاریخ: ۱۴۰۲/۰۹/۰۱  
پیوست: ندارد

## آیتم های مسابقات:

### دسته وزنی ۹۵ کیلوگرم

کنده ۹۰ کیلوگرم به مدت ۱ دقیقه  
چمدان ۱۸۰ کیلوگرم به مسافت ۴۰ متر  
الوار ۲۲۰ کیلوگرم به مسافت ۲۰ متر

### بخش سه گانه

دمبل تک دست ۴۰ کیلوگرم + چمدان ۱۸۰ کیلوگرم به مسافت ۱۰ متر + کنده ۹۰ کیلوگرم  
لیفت شش ضلعی وزن ۲۰۰ کیلوگرم به مدت ۱ دقیقه

### دسته وزنی ۱۰۵-

کنده ۱۰۰ کیلوگرم به مدت ۱ دقیقه  
چمدان ۲۰۰ کیلوگرم به مسافت ۴۰ متر  
الوار ۲۵۰ کیلوگرم به مسافت ۲۰ متر

### بخش سه گانه

دمبل تک دست ۵۰ کیلوگرم + چمدان ۲۰۰ کیلوگرم به مسافت ۱۰ متر + کنده ۱۰۰ کیلوگرم  
لیفت شش ضلعی وزن ۲۲۰ کیلوگرم به مدت ۱ دقیقه

### دسته وزنی ۱۰۵+

کنده ۱۳۰ کیلوگرم به مدت ۱ دقیقه  
چمدان ۲۴۰ کیلوگرم به مسافت ۴۰ متر  
الوار ۲۸۰ کیلوگرم به مسافت ۲۰ متر



فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران  
هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان  
bodybuilding and fitness association of Khuzestan province



وزارت ورزش و جوانان  
اداره کل ورزش و جوانان استان خوزستان

شماره: ۰۲/۲۹۲/۱۳/۵/۲۰۸۹  
تاریخ: ۱۴۰۲/۰۹/۰۱  
پیوست: ندارد

### بخش سه گانه

دمبل تک دست ۷۰ کیلوگرم + چمدان ۲۴۰ کیلوگرم به مسافت ۱۰ متر + کنده ۱۲۰ کیلوگرم  
لیفت شش ضلعی وزن ۲۶۰ کیلوگرم به مدت ۱ دقیقه

جهت اطلاعات بیشتر میتوانید با آقایان ایمان بویری دبیر محترم کمیته قویترین مردان به شماره ۰۹۳۵۰۵۷۲۱۲۵ ، آقای مصطفی قنواقی ریاست محترم هیات بدنسازی و پرورش اندام شهرستان ماهشهر به شماره ۰۹۱۲۰۰۶۹۳۹۶ و احمدرضا خودسوز مسئول برگزاری مسابقات به شماره ۰۹۳۹۸۰۴۱۳۰۰ تماس حاصل فرمایید.

اردوان قاسمی  
سرپرست هیئت

اهواز - امانیه - ورزشگاه تختی - ساختمان اداری هیاتها  
(شهید وحید زمانی نیا) طبقه دوم - هیات بدنسازی و پرورش اندام

Khuzestanbb@gmail.com | ۰۶۱ - ۳۵۵۴۶۶۷۱  
www.khabaz.ir | ۰۶۱ - ۳۵۵۱۰۶۱۰