



شماره: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۴۱۶۱

تاریخ: ۱۴۰۲/۱۱/۲۴

پیوست: ندارد

روسا و سرپرستان محترم هیات های بدنسازی و پرورش اندام استان ...

با سلام و تحیت؛

احتراماً، بدینوسیله به استحضار می رساند، کمیته قوی ترین مردان این فدراسیون در نظر دارد دومین دوره مسابقات تک لیفت و اولین دوره مسابقات مولتی پرس قهرمانی باشگاههای کشور گرامیداشت شهید مدافع حرم رضا حاجی زاده را در سه رده سنی جوانان، پیشکسوتان و بزرگسالان در بخش آقایان از تاریخ ۱۲/۰۳ لغایت ۱۴۰۲/۱۲/۰۴ در استان مازندران (شهرستان آمل) برگزار نماید. لذا مقتضی است نسبت به اطلاع رسانی و مشارکت حداکثری ورزشکاران آن استان اقدامات لازم بعمل آید.

الف-مقررات عمومی

- ۱- داشتن کارت بیمه ورزشی که حداقل ۷۲ ساعت از آن گذشته باشد برای کلیه شرکت کنندگان الزامی است.
- ۲- ارائه معرفی نامه باشگاه از هیات بدنسازی و پرورش اندام استان مربوطه
- ۳- ثبت نام از طریق سایت فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام (سامانه ملی) انجام می گردد و افراد خارج از این سامانه پذیرش نخواهند شد.
- تبصره: ابتدا شرکت کننده پس از ثبت مشخصات و بارگذاری مدارک درخواستی عضویت سالیانه را اخذ نموده و سپس اقدام به ثبت نام در بخش مسابقات تک لیفت یا مولتی پرس نماید.
- ۴- ورودیه مسابقات -/۵۰۰۰/۰۰۰ ریال (پانصد هزار تومان) به ازای هر رشته بوده که می بایست پس از عضویت در بخش مسابقات از درگاه مربوطه واریز نماید.
- ۵- هزینه اسکان و تغذیه بر عهده ورزشکاران یا تیم های شرکت کننده خواهد بود.
- ۶- به نفرات برتر اوزان و رده های سنی مختلف حکم و مدال اهدا خواهد شد
- تبصره: به نفرات اول اورال (با توجه به جدول ویلکس) در هر سه سبک لیفت جایزه نقدی تعلق خواهد گرفت.



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: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۴۱۶۱
تاریخ: ۱۴۰۲/۱۱/۲۴
پیوست: ندارد

ب - رده سنی

- ۱- جوانان زیر ۲۳ سال
- ۲- بزرگسالان از ۱۶ سال به بالا
- ۳- پیشکسوتان ۴۵-۴۰ سال، ۴۵ تا ۴۹ سال و ۵۰ سال به بالا

ج. قوانین و مقررات مسابقات

دسته های وزنی یا یک کیلوگرم ارفاق انجام خواهد شد.

الف - ۷۰، - ۸۰، - ۹۵، - ۱۱۰، - ۱۲۵، - ۱۲۵.

ب - در وزن کشی کلیه رشته های مربوطه در تاریخ ۱۲/۰۳ از ساعت ۷ الی ۱۱ صبح انجام خواهد شد.

ج - مسابقات لیفت در سه سبک

۱- میله استاندارد بدون لوازم سبک پاورلیفتینگ

۲- میله استاندارد با لوازم سبک قوی ترین مردان و

۳- میله الفن برگزار خواهد شد.

چ - ورزشکار در دو سبک لیفت می تواند شرکت نمایند.

تبصره: ورزشکار علاوه بر سبک استاندارد بدون لوازم می تواند در یکی از سبک های دیگر لیفت شرکت نماید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۱۳۲۷۸۷۱۶ (امین معنوی) تماس حاصل گردد.

اسیر ناصر امیری
دبیر کل فدراسیون