



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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۲۶۱
تاریخ: ۱۴۰۳/۰۲/۰۳
پیوست: ندارد

روسا و سرپرستان محترم هیات های بدنسازی و پرورش اندام استان

با سلام؛

احتراما بدینوسیله به استحضار میرساند فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام ج.ا.ا در نظر دارد به مناسبت دهه کرامت دومین دوره مسابقات تک لیفت بانوان قهرمانی باشگاههای کشور جام رهروان حضرت معصومه (س) را در چهار رده سنی نوجوانان ، جوانان ، بزرگسالان و پیشکسوتان از تاریخ ۲۷/۰۲ لغایت ۲۸/۰۲/۱۴۰۳ در استان همدان برگزار نماید. لذا مقتضی است نسبت به اطلاع رسانی و مشارکت حداکثری ورزشکاران آن استان اقدامات لازم به عمل آید .

مقررات عمومی:

۱. مسابقات طبق قوانین جمهوری اسلامی با پوشش کامل بانوان و رعایت حجاب اسلامی برگزار خواهد شد.
 ۲. موارد الزامی در پوشش ورزشکاران شامل دوبنده ورزشی، لباس آستین بلند ، ساپورت ورزشی ، مقنعه حجابی ، جوراب ساق بلند ، کفش ورزشی استاندارد میباشد.
 ۳. داشتن کارت بیمه ورزشی که حداقل ۷۲ ساعت از تاریخ صدور آن گذشته باشد برای کلیه شرکت کنندگان الزامی میباشد.
 ۴. ارائه اصل کارت ملی یا شناسنامه ورزشکار الزامی میباشد.
 ۵. هرگونه فیلم یا عکس برداری با گوشی یا دوربین ممنوع میباشد.
 ۶. داشتن معرفی نامه از هیات بدنسازی و پرورش اندام استان مربوطه
 ۷. ثبت نام از طریق سایت فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام (سامانه ملی) انجام میگردد و افراد خارج از این سامانه پذیرش نخواهند شد.
- تبصره: ابتدا شرکت کننده پس از ثبت مشخصات و بارگزاری مدارک درخواستی عضویت سالانه را اخذ نموده و سپس اقدام به ثبت نام دربخش مسابقات تک لیفت نماید.



شماره: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۲۶۱

تاریخ: ۱۴۰۳/۰۲/۰۳

پیوست: ندارد

۸. ورودی مسابقه ۶.۲۵۰.۰۰۰ ریال (ششصد و بیست و پنج هزار تومان) به ازای هر رشته خواهد بود که مبنیابست پس از عضویت در بخش مسابقات از درگاه مربوطه واریز گردد.
۹. هزینه اسکان و تغذیه به عهده تیم های شرکت کننده خواهد بود.
- تبصره: خوابگاه مجهز به همراه سه وعده غذایی (صبحانه، ناهار، شام) هر یک شبانه روز کامل (یک شب و یک روز) برای هر ورزشکار با مبلغ ۷.۵۰۰.۰۰۰ ریال به همراه ترانسفر و برنامه ی ویژه گردشگری رایگان از طرف میزبان فراهم گردیده است.
۱۰. حداکثر مهلت ثبت نام تیم ها تا پایان وقت اداری روز ۰۲/۲۵ می باشد.
۱۱. ورودی و پذیرش تیم ها از ساعت ۱۴:۰۰ روز ۰۲/۲۶ و خروجی ۸ شب ۰۲/۲۸ می باشد.
۱۲. مسابقات روز اول ۰۲/۲۷ در دو رده سنی **جوانان** و **پیشکسوتان** و روز دوم ۰۲/۲۸ در دو رده سنی **نوجوانان** و **بزرگسالان** برگزار خواهد شد.
۱۳. هر ورزشکار حق شرکت در حداکثر دو رشته و یک رده سنی که قبلا در سامانه ثبت نام انتخاب کرده را دارد.
۱۴. وزن کشتی هر دو روز از ساعت ۸:۰۰ الی ۹:۳۰ صبح و شروع مسابقات از ساعت ۱۰:۰۰ می باشد.
۱۵. به همراه داشتن گواهی سلامتی از پزشک برای پیشکسوتان الزامی می باشد.
۱۶. لیست نهایی تیم ها شب کنگره دریافت و به هیچ عنوان اسامی جدید خارج از ثبت نام سامانه اضافه نخواهد شد.
۱۷. حضور مربی در محدوده مسابقات فقط با پوشش ورزشی مجاز می باشد در غیر این صورت از حضورشان ممانعت بعمل خواهد آمد.
۱۸. ارفاق وزنی به هیچ عنوان اعمال نخواهد شد.
۱۹. هر تیم به ازای هر ۱۰ ورزشکار مجاز به معرفی یک نفر مربی و یک نفر سرپرست می باشد.
۲۰. هر استان میتواند یک داور به همراه تیم اعزامی معرفی نماید.
۲۱. هر تیم میتواند در هر رده ی سنی و هر رده وزنی حداکثر ۲ ورزشکار معرفی کرده و در صورت داشتن تعداد بیشتر ورزشکار باید در قالب تیم دوم معرفی شوند.



شماره: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۲۶۱
تاریخ: ۱۴۰۳/۰۲/۰۳
پیوست: ندارد

۲۲. کنگره فنی مسابقات عصر روز ۰۲/۲۶ ساعت ۱۸ الی ۲۰ در سالن آمفی تاتر دانشگاه آزاد همدان برگزار خواهد شد و حضور مربی و سرپرستان تیم های شرکت کننده اجباری میباشد.
۲۳. جلسه هماهنگی داوران و کادر فنی مسابقات ساعت ۲۰ الی ۲۱ (سالن آمفی تاتر)
۲۴. جلسه آنتی دوپینگ مربیان و سرپرستان ۲۰ الی ۲۱ (سالن اجتماعات)

قوانین مسابقات تک لیفت :

۱. مسابقات تک لیفت در سه دسته بی لوازم (کلاسیک) ، با لوازم و میله الفنت برگزار خواهد شد.
۲. شرایط سنی شامل :
 - نوجوانان ۱۶ تا ۱۸ سال (متولدین سال های ۱۳۸۵_۱۳۸۶_۱۳۸۷)
 - جوانان ۱۹ تا ۲۳ سال (متولدین سال های ۱۳۸۰_۱۳۸۱_۱۳۸۲_۱۳۸۳_۱۳۸۴)
 - بزرگسالان ۱۶ سال به بالا (متولدین سال های ۱۳۸۷ به پایین)
 - پیشکسوتان یک ۴۰ تا ۴۹ سال (متولدین سال های ۱۳۵۴_۱۳۵۵_۱۳۵۶_۱۳۵۷_۱۳۵۸_۱۳۵۹_۱۳۶۰)
 - پیشکسوتان دو ۵۰ سال به بالا (متولدین سال های ۱۳۵۳ به پایین)تبصره ۱: رده های سنی نوجوانان و جوانان میتوانند در رده سنی بزرگسالان شرکت کنند.
تبصره ۲: افراد زیر ۱۶ سال حق شرکت در مسابقات را ندارند.
۳. دسته های وزنی تک لیفت شامل :
 - منفی ۶۰ کیلوگرم
 - منفی ۷۰ کیلوگرم
 - منفی ۸۰ کیلوگرم
 - مثبت ۸۰ کیلوگرم میباشد.
۴. در لیفت با لوازم داشتن حداقل یکی از لوازم اعم از سوت یا بند لیفت 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

شماره: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۲۶۱

تاریخ: ۱۴۰۳/۰۲/۰۳

پیوست: ندارد

۵. به نفرات برتر حکم و مدال و به تیم های برتر در رده های سنی نوجوانان ، جوانان ، بزرگسالان و پیشکسوتان کاپ تیمی اهدا میگردد.
۶. اورال هر رده سنی هر سه رشته باهم طبق جدول جهانی محاسبه و کمر بند قهرمانی اهدا میگردد.
۷. چنانچه تغییر احتمالی پیش بینی نشده ای در برنامه و جدول مسابقات پیش آید شب کنگره فنی به اطلاع کلیه مربیان و سرپرستان رسانده خواهد شد.

آدرس محل خوابگاه و محل برگزاری مسابقات : استان همدان ، حسن آباد ، دانشگاه آزاد همدان

جهت کسب اطلاعات بیشتر:

سرکار خانم لوک زاده (سرپرست برگزاری مسابقات) ۰۹۹۲۴۳۹۹۰۶۶

جهت هماهنگی با میزبان و رزرو خوابگاه تا آخر وقت اداری روز ۲۵ / ۰۲ مهلت دارید با شماره های زیر تماس حاصل فرمایید:

خانم زنگنه (مسئول خوابگاه) ۰۹۳۷۵۴۵۸۹۲۲

خانم طاووسی (مسئول کمیته لیفت استان همدان) ۰۹۱۹۵۰۹۱۶۸۲

امیر ناصر امیری
دبیر کل فدراسیون