



شماره: ۲۹۲/۱۴۰۱/۵/۲۸۵۱
تاریخ: ۱۴۰۱/۰۸/۰۷
پیوست: ندا، د

رئیس / سرپرست محترم هیأت بدنسازی و پرورش اندام استان ...

با سلام؛

احتراماً، فدراسیون در نظر دارد سومین دوره مسابقات فیتنس چلنج قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی را با رویکرد جدید سرعت در استقامت در بخش آقایان با شرایط ذیل در راند طلایی به منظور حضور در مسابقات قهرمانی جهان که از تاریخ ۱۶ الی ۲۰ آذرماه ۱۴۰۱ به میزبانی ایران انجام خواهد شد را برگزار نماید. مقتضی است مسابقات استانی را با توجه به ضیق وقت برگزار و اسامی نفرات برگزیده را پس از ثبت نام در سامانه ملی کتباً تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۰ به فدراسیون اعلام فرمایید.

شرایط عمومی:

- همراه داشتن اصل کارت ملی و اصل شناسنامه الزامی می باشد
- بیمه ورزشی سال ۱۴۰۱ جهت ثبت نام الزامی می باشد
- تست دوپینگ توسط نماینده ستاد ملی مبارزه با دوپینگ از نفرات برتر به صورت رندوم بعمل خواهد آمد
- از آوردن هرگونه اشیاء قیمتی و زیور آلات خودداری گردد.
- استان ها می بایست حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۰ نفرات خود را بصورت مکتوب اعلام نمایند. در صورت عدم ارسال یا بعد از تاریخ مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد و آن استان از شرکت در مسابقه محروم می شود.
- به همراه داشتن معرفی نامه از هیأت استان برای کلیه تیم ها الزامیست
- هر استان تنها میتواند تنها در قالب یک تیم و تهران دوتیم را به مسابقات اعزام نماید
- تبصره: جهت امتیاز تیمی داشتن حداقل یک ورزشکار نوجوان، یک جوان، دو بزرگسال و یک پیشکسوت الزامیست
- کلیه ورزشکاران، مربیان و سرپرستان تیم ها و داوران مسابقات می بایست جهت حضور در مسابقات و دریافت آیدی کارت در سامانه ملی فدراسیون ثبت نام نمایند
- ورزشکاران می بایست مبلغ ۳۰۰۰۰۰۰ ریال از طریق سامانه جهت ورودیه مسابقات پرداخت نمایند
- محل برگزاری مسابقات شهر تهران، مجموعه ورزشی انقلاب، زمین تنیس خواهد بود



شماره: ۲۹۲/۱۴۰۱/۵/۲۸۵۱
تاریخ: ۱۴۰۱/۰۸/۰۷
پیوست: ندارد

- زمان پذیرش تیم ها عصر روز چهارشنبه مورخ ۲۵ آبان ماه و مسابقات مقدماتی و فینال به ترتیب در ۲۶ و ۲۷ آبانماه از ساعت ۱۰ صبح آغاز خواهد شد
تبصره: کنگره مسابقات ساعت ۱۹ روز چهارشنبه ۲۵ آبان در سالن آمفی تئاتر باشگاه انقلاب برگزار میگردد و حضور مربیان، سرپرستان و داوران الزامی می باشد

- رده های سنی نوجوانان ۱۳۸۶ لغایت ۱۳۹۰

- رده های سنی جوانان ۱۳۸۵ لغایت ۱۳۷۹

- رده سنی پیشکسوتان ۱۳۶۱ به قبل

- رده سنی بزرگسالان آزاد می باشد

- اعتراضات باید به صورت مکتوب و حداکثر ۵ دقیقه پس از پایان مسابقه ورزشکار به همراه ۳۰۰ هزار تومان توسط سرپرست تیم به مسئول کمیته داوران تسلیم شود که در صورت وارد بودن اعتراض وجه دریافتی مسترد خواهد شد

شرایط اختصاصی و فنی:

- لباس آقایان جهت شرکت در مسابقه شامل: شلوار بلند، تی شرت و کتانی ورزشی می باشد.
- به نفرات اول تا سوم هر رده سنی حکم و مدال قهرمانی و به سه تیم برتر کاپ اهداء می گردد .
- نفرات برگزیده بنا به تشخیص کمیته فنی معرفی کننده از سوی فدراسیون به اردو آماده سازی تیم ملی دعوت می گردند.

ضمناً موارد فنی مسابقات با تغییر در نحوه اجرا و ارزیابی جهت اطلاع و بهره برداری ارسال می گردد. لازم به توضیح است که مسابقات قهرمانی جهان کمافی السابق با قوانین گذشته IFBB برگزار خواهد شد

- رقابتها در ۱۶ آیتم انجام خواهد شد

- در هر دور مسابقه آقایان ۱۰ ورزشکار به طور همزمان رقابت میکنند.



شماره: ۲۹۲/۱۴۰۱/۵/۲۸۵۱
تاریخ: ۱۴۰۱/۰۸/۰۷
پیوست: ندا، د

- هیات داوران در این رشته در هر لاین ۱۰ نفر هستند که درستی و تعداد هر حرکت را ثبت میکنند

● حرکات و ایستگاه ها

- در هر آیتم، هر ورزشکار می بایست ۳۰ تکرار در هر حرکت را در مدت زمان دلخواه انجام دهد و بدون استراحت یا با استراحت (دلخواه) آیتم بعدی را تکرار نماید مشروط بر اینکه مدت زمان کل آیتم ها از ۲۰ دقیقه تجاوز نکند
- تبصره ۱: چنانچه ورزشکاری در هر کدام از آیتم ها نتواند ۳۰ تکرار را انجام دهد یا در بیست دقیقه مسابقه را به اتمام نرساند از دور مسابقات حذف خواهد شد
- تبصره ۲: تعداد تکرار ها در نوجوانان در هر آیتم ۲۰ تکرار خواهد بود

- در هر رده سنی ۱۰ نفر برتر به مسابقات فینال راه پیدا خواهند نمود و به صورت همزمان در روز فینال مسابقه خواهند داد

تبصره: رکورد ثبت شده در روز مقدماتی تاثیری در نتیجه فینال نخواهد داشت

- امتیاز نفرات اول تا دهم در هر رده سنی به ترتیب ۱۴-۱۱-۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲ امتیاز و از دهم به بعد یک امتیاز به ورزشکاران تعلق خواهد گرفت
 - امتیاز تیمی: حداکثر تعداد ورزشکاران تیم جهت دریافت امتیاز تیمی از ۵ نفر با در نظر گرفتن امتیاز یک ورزشکار نوجوان، یک جوان، دو بزرگسال و یک پیشکسوت محاسبه خواهد شد
 - تبصره - اعضای اصلی تیم می بایست در زمان کنگره جهت دریافت امتیاز تیمی اعلام گردد
- آیتم های مسابقات در بخش جوانان، بزرگسالان و پیشکسوتان
۱. بارفیکس (۳۰ تکرار)

۲. پرش روی جعبه ۷۰ سانتی متر (۳۰ تکرار)

۳. پارالل (۳۰ تکرار)



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

شماره: ۲۹۲/۱۴۰۱/۵/۲۸۵۱
تاریخ: ۱۴۰۱/۰۸/۰۷
پیوست: ندا، د

۴. دراز و نشست با وزنه ۱۰ کیلوگرمی (۳۰ تکرار)

۵. برپی و دوپل پرس با دمبل ۱۰ کیلوگرمی (۳۰ تکرار)

۶. لانچ با هالتر ۵۰ کیلوگرمی تا رسیدن به خط پایان

آیتم های مسابقات در بخش نوجوانان

۱. بارفیکس خوابیده (۲۰ تکرار) پاشنه روی زمین و دستها کاملا صاف و در هنگام بالا آمدن سینه با میله برخورد نماید

۲. اسکوات پرشی (۲۰ تکرار) زاویه زانو ۹۰ درجه و سپس با بالا پریده و بدن کاملا صاف میشود

۳. شنا سوئدی (۲۰ تکرار) زاویه آرنج در زمان پایین آمدن ۹۰ درجه و در بالا کاملا صاف می گردد و بدن در یک راستا قرار میگرد

۴. برپی پرشی بدون وزنه (۲۰ تکرار)

۵. دراز و نشست بدون وزنه (۲۰ تکرار)

۶. لانگز بدون وزنه تا پایان مسیر

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۹۳۷۶۸۵۷۶۲۸ آقای جعفری تماس برقرار گردد.


امیر ناصر امیری
دبیر کل فدراسیون