



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: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۴۰۵۱

تاریخ: ۱۴۰۲/۱۱/۱۵

پیوست: ندارد

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

باسلام و تحیت؛

احتراماً، به استحضار می رساند، فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد پنجمین دوره از مسابقات قهرمانی فیتنس چلنج بانوان باشگاههای کشور در سطح طلایی و نقره ای به صورت انفرادی در رده های سنی ( نوجوانان ، جوانان ، بزرگسالان و پیشکسوتان) و اسپیت فیت بزرگسالان را از مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۳۰ الی ۱۴۰۲/۱۲/۰۲ سال جاری در استان خراسان رضوی ( مشهد ) برگزار نماید ، مقتضی است هیات های استانی پس از برگزاری مسابقات استانی ، حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۶ نسبت به ارسال اسامی اعضای تیم ( سرپرست ، مربی و ورزشکاران ) به فدراسیون و ثبت نام در سامانه مسابقات اقدام فرمایند.

آیتم های طلایی و نقره ای، رده های سنی و شرایط شرکت در مسابقه :

- ۱-راند طلایی بارفیکس ( pullups ) - پرش روی جعبه ( ۶۰ cm ) - پارالل-لانچ راه رفتنی هالتر ( ۳۰ kg ) -سیت آپ با وزنه ( درازو نشست ۱۰ kg ) -دویل پرس با کتل بل ( جفت ۱۰ kg )
- ۲-راند نقره ای : بارفیکس خوابیده - جفرسون ۴۰ کیلو - دیپ روی نیمکت - لانچ دمبل ثابت ۱۰ کیلوگرم -سیت آپز با وزنه ۱۰ کیلوگرمی - کتل بل اسپنچ ۸ کیلوگرم
- ۳-اسپیدفیت - ایستگاه اول دویل پرس ۵ کیلوگرمی - ایستگاه دوم بارفیکس خوابیده پا روی زمین - ایستگاه سوم پرش جعبه - ایستگاه چهارم دیپ روی نیمکت - ایستگاه پنجم سیت آپز - ایستگاه ششم لانچ راه رفتنی
- ۴-در رده سنی نو جوانان تمامی ایتم 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 از ۱۱ تا پایان ۱۶ سال

- رده سنی جوانان: ۱۷-۲۳ سال معادل ۱۳۸۵-۱۳۷۹

- رده سنی بزرگسالان: آزاد



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: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۴۰۵۱  
تاریخ: ۱۴۰۲/۱۱/۱۵  
پیوست: ندارد

- رده سنی پیشکسوتان : ۳۵ سال به بالا
- 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 دو شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۳۰
- زمان جلسه و کنگره مسابقه :
- روز دوشنبه ۱۱/۳۰ راس ساعت ۱۹
- زمان جلسه داوران :
- دو شنبه ۱۴۰۲/۱۱/۳۰
- زمان برگزاری مسابقات :
- سه شنبه ۱۴۰۲/۱۲/۱ از ساعت ۸ صبح
- خروج تیمها :
- چهارشنبه ۱۴۰۲/۱۲/۰۲ پس از پایان مسابقات و اهدای کاپ و مدال
- از آوردن گوشی موبایل و هرگونه اشیاء و زیور آلات در سالن مسابقات خودداری شود .
- 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 شئونات 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 ۶/۰۰۰/۰۰۰ 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 .



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: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۴۰۵۱

تاریخ: ۱۴۰۲/۱۱/۱۵

پیوست: ندارد

- کلیه ورزشکاران، مربیان و سرپرستان بایستی جهت صدور آیدی کارت در سامانه مسابقات ثبت نام نمایند.

تبصره ۱: مبلغ ثبت نام سرپرستان از طریق سامانه ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال

تبصره ۲: مبلغ ثبت نام مربیان از طریق سامانه ۱۵۰۰۰۰۰ ریال

- 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.

- در مسابقات اسپیت فیت، تیم ها از چهار شرکت کننده تشکیل می شوند و در شش آیتی به صورت ایستگاه شرکت می کنند، هر آیتم در یک ایستگاه مشخص انجام می شود. شرکت کنندگان به ترتیب و بر اساس تصمیم کادر فنی خودشان به زمین وارد می شوند. در ابتدا نفر اول تیم به ایستگاه اول می رود و تعداد تکرار دلخواه را انجام می دهد. سپس نفر دوم وارد ایستگاه اول می شود و در این حین نفر اول باید به ایستگاه بعدی برود و نفرات سوم و چهارم نیز به همین ترتیب وارد لاین می شوند و مسابقه را ادامه می دهند. مسابقه تا زمانی که نفر چهارم ۱۲۰ تکرار ایستگاه آخر را انجام دهد ادامه می یابد.

- 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. شایان ذکر است از شرکت ورزشکاران که پوشش مذکور را رعایت ننمایند ممانعت خواهد شد.



وزارت ورزش و جوانان

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

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت ورزش و جوانان

شماره: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۴۰۵۱

تاریخ: ۱۴۰۲/۱۱/۱۵

پیوست: ندارد

- 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 مبدا و مقصد را در زمان اعتراض ازایه 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 اسپیت فیت 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 )
- 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 اسکان و محل برگزاری مسابقات مقتضی است با شماره تماس خانم بختیاری به شماره ۰۹۱۵۹۲۸۹۰۰۸ تماس حاصل فرمایید.

  
امیر ناصر امیری  
دبیر کل فدراسیون



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: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۴۰۵۱  
تاریخ: ۱۴۰۲/۱۱/۱۵  
پیوست: ندارد

تهران، میدان هفت تیر، خیابان مفتح جنوبی، خیابان ورزنده، پلاک ۱۹  
دفتر مشترک فدراسیون های ورزشی، طبقه دوم  
۱۵۸۱۵/۱۸۸۱  
۰۲۱ - ۸۸۸۳۰۸۰۳  
۰۲۱ - ۸۸۳۴۸۲۸۷

2rd Floor, No, 19Varzandeh St, Moffateh St, Tehran, IRAN  
P.O.Box: 15815-1881  
(+98 21) 888 30 803  
(+98 21) 883 48 287  
www.iranbbf.ir  
iranbbf.ir



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: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۴۰۵۱  
تاریخ: ۱۴۰۲/۱۱/۱۵  
پیوست: ندارد

تهران، میدان هفت تیر، خیابان مفتح جنوبی، خیابان ورزنده، پلاک ۱۹  
دفتر مشترک فدراسیون های ورزشی، طبقه دوم  
۱۵۸۱۵/۱۸۸۱  
۰۲۱ - ۸۸۸۳۰۸۰۳  
۰۲۱ - ۸۸۳۴۸۲۸۷  
2rd Floor, No, 19Varzandeh St, Moffateh St, Tehran, IRAN  
P.O.Box: 15815-1881  
(+98 21) 888 30 803  
(+98 21) 883 48 287  
www.iranbbf.ir  
iranbbf.ir