



شماره: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۴۰۹۷
تاریخ: ۱۴۰۲/۱۱/۱۸
پیوست: ندارد

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

بخشنامه پسران

با سلام و تحیت ؛

احتراماً به استحضار می رساند به حول قوه الهی مقرر است " **بیست و هشتمین دوره مسابقات مج اندازی قهرمانی باشگاه های کشور (انتخابی تیم ملی) آقایان** " جهت حضور در مسابقات قهرمانی آسیا، در تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۴ لغایت ۱۴۰۲/۱۲/۱۷ به میزبانی استان گلستان (شهر گرگان) برگزار گردد. لذا، مقتضی است ضمن اطلاع رسانی به ورزشکاران استان خود، نسبت به رعایت موارد ذیل اقدام نمائید :

مدارک مورد نیاز :

- ۱- معرفی نامه از هیأت استان شرکت کننده الزامی است.
- ۲- هزینه ثبت نام برای هر دست ۳.۰۰۰.۰۰۰ ریال می باشد که از طریق درگاه موجود در سامانه ملی بدنسازی در بخش مسابقات مذکور باید پرداخت، تا ID کارت شرکت کنندگان صادر گردد.
- ۳- ID کارت شرکت کنندگان در زمان کنگره مسابقات به سرپرستان تیم ها تحویل خواهد شد.
- ۴- داشتن کارت ملی و بیمه ورزشی که ۷۲ ساعت از زمان صدور آن گذشته باشد در موقع وزن کشی الزامی است.
- ۵- ارائه گواهی سلامت برای پیشکسوتان در زمان وزن کشی الزامی است.

تبصره :

در صورت اعتراض به رأی داور، به صورت کتبی و با پرداخت مبلغ ۵.۰۰۰.۰۰۰ ریال به رئیس کمیته داوران اعتراض قابل پیگیری می باشد. در صورت درست بودن اعتراض مبلغ پرداختی به سرپرست تیم عودت داده می شود. در صورت توهین به داوران، مسئولین برگزار کننده و هرگونه بی نظمی و اختلال در زمان برگزاری مسابقات فرد خاطی به کمیته انضباطی معرفی و از ادامه مسابقات وی و حضور در سالن ممانعت به عمل خواهد آمد.



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: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۴۰۹۷
تاریخ: ۱۴۰۲/۱۱/۱۸
پیوست: ندارد

رده سنی و اوزان آقایان						
نوجوانان ۱۴ تا ۱۵ سال (+۷۰)	۷۰	۶۵	۶۰	۵۵	۵۰	(-۴۵)
جوانان ۱۶ تا ۱۸ سال (+۹۰)	۹۰	۸۰	۷۵	۷۰	۶۵	(-۵۰)
امیدها ۱۹ تا ۲۳ سال (+۹۰)	۹۰	۸۵	۸۰	۷۵	۷۰	(-۵۵)
بزرگسالان تمامی سنین (+۱۱۰)	۱۱۰	۱۰۰	۹۰	۸۵	۸۰	(-۵۵)
پیشکسوتان ۴۰ تا ۴۹ سال (+۱۰۰)	۱۰۰	۱۰۰	۹۰	۸۰	۷۰	(-۶۰)
پیشکسوتان ۵۰ تا ۵۹ سال (+۱۰۰)	۱۰۰	۱۰۰	۹۰	۸۰		(-۷۰)
پیشکسوتان ۶۰ تا ۶۹ سال (+۱۰۰)	۱۰۰	۱۰۰	۹۰	۸۰		(-۷۰)
پیشکسوتان +۷۰ سال	آزاد	OPEN				
رده سنی و اوزان معلولین						
معلولین نشسته فیزیکی - همه سنین	+۱۰۰	۱۰۰	۷۵	۶۵		-۵۵
معلولین نشسته فیزیکی با اختلالات زیاد - همه رده ها	+۸۰	-۸۰				
ایستاده اختلالات فیزیکی - همه رده ها	+۹۰	۹۰	۸۰	۷۰		-۶۰
ایستاده اختلالات فیزیکی ۱۴ تا ۲۳ سال	+۶۵	۶۵	-۵۵			
ایستاده اختلالات بالا تنه - همه رده ها	+۸۵	-۸۵				
ایستاده اختلالات بالا تنه ۱۴ تا ۲۳ سال	+۶۰	-۶۰				
ایستاده نابینا - همه رده ها	+۱۰۰	۱۰۰	۹۰	۸۰	۷۰	-۶۰
ایستاده نابینا ۱۴ تا ۲۳ سال	+۶۵	۶۵	-۵۵			
ایستاده ناشنوا - همه رده ها	+۱۰۰	۱۰۰	۹۰	۸۰	۷۰	-۶۰
ایستاده ناشنوا ۱۴ تا ۲۳ سال	+۵۰	-۵۰				
نشسته فلج مغزی - همه رده ها	+۶۵	۶۵	-۵۵			
ایستاده فلج مغزی - همه رده ها	+۸۰	۸۰	۷۰	-۶۰		



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: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۴۰۹۷
تاریخ: ۱۴۰۲/۱۱/۱۸
پیوست: ندارد

دسته های وزنی	جنسیت	محدوده سنی	دسته معلولین
۱۰۰ + ۷۵ ۶۵ -۵۵	مرد	همه رده ها	معلولین نشسته فیزیکی
۶۵ +۶۵ -۵۵	زن		
۸۰ +۸۰ -۸۰	مرد	همه رده ها	معلولین نشسته فیزیکی با اختلالات زیاد
ندارد	زن		
۹۰ +۹۰ ۸۰ ۷۰ -۶۰	مرد	همه رده ها	ایستاده اختلالات فیزیکی
۶۵ +۶۵ -۵۵	زن		
۶۵ +۶۵ -۵۵	مرد	۱۴ تا ۲۳ سال	ایستاده اختلالات فیزیکی
۵۰ +۵۰ -۵۰	زن		
۸۵ +۸۵ -۸۵	مرد	همه رده ها	ایستاده اختلالات بالا تنه
۶۵ +۶۵ -۶۵	زن		
۶۰ +۶۰ -۶۰	مرد	۱۴ تا ۲۳ سال	ایستاده اختلالات فیزیکی بالا تنه
ندارد	زن		
۱۰۰ +۱۰۰ ۹۰ ۸۰ ۷۰ -۶۰	مرد	همه رده ها	ایستاده نابینا
۷۰ +۷۰ -۶۰	زن		
۶۵ +۶۵ -۵۵	مرد	۱۴ تا ۲۳ سال	ایستاده نابینا
۵۰ +۵۰ -۵۰	زن		
۱۰۰ +۱۰۰ ۹۰ ۸۰ ۷۰ -۶۰	مرد	همه رده ها	ایستاده ناشنوا
۷۰ +۷۰ -۶۰	زن		
۶۵ +۶۵ -۵۵	مرد	همه رده ها	ایستاده ناشنوا
۵۰ +۵۰ -۵۰	زن		
۶۵ +۶۵ -۵۵	مرد	همه رده ها	نشسته فلج مغزی
ندارد	زن		
۸۰ +۸۰ ۷۰ -۶۰	مرد	همه رده ها	ایستاده فلج مغزی
ندارد	زن		



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: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۴۰۹۷
تاریخ: ۱۴۰۲/۱۱/۱۸
پیوست: ندارد

رده سنی	محدوده سنی	جنسیت	دسته های وزنی
نوجوانان	۱۴ - ۱۵ سال	مرد	+۷۰ ۷۰ ۶۵ ۶۰ ۵۵ ۵۰ -۴۵
		زن	+۷۰ ۷۰ ۶۰ ۵۵ ۴۵ -۴۰
جوانان	۱۶ - ۱۸ سال	مرد	+۹۰ ۹۰ ۸۰ ۷۵ ۷۰ ۶۵ ۶۰ ۵۵ -۵۰
		زن	+۷۰ ۷۰ ۶۵ ۶۰ ۵۵ -۴۵
امیدها	۱۹ - ۲۳ سال	مرد	+۹۰ ۹۰ ۸۵ ۸۰ ۷۵ ۷۰ ۶۵ ۶۰ -۵۵
		زن	+۷۰ ۷۰ ۶۵ ۶۰ ۵۵ -۵۰
بزرگسالان	تمامی سنین ۲۳ - ۴۰ سال	مرد	+۱۱۰ ۱۱۰ ۱۰۰ ۹۰ ۸۵ ۸۰ ۷۵ ۷۰ ۶۵ ۶۰
		زن	+۹۰ ۹۰ ۸۰ ۷۰ ۶۵ ۶۰ ۵۵ -۵۰
پیشکسوتان ۱	۴۰ - ۴۹ سال	مرد	+۱۰۰ ۱۰۰ ۹۰ ۸۰ ۷۰ -۶۰
		زن	+۸۰ ۸۰ ۷۰ -۶۰
پیشکسوتان ۲	۵۰ - ۵۹ سال	مرد	+۱۰۰ ۱۰۰ ۹۰ ۸۰ -۷۰
		زن	+۸۰ ۸۰ ۷۰ -۶۰
پیشکسوتان ۳	۶۰ - ۶۹ سال	مرد	+۱۰۰ ۱۰۰ ۹۰ ۸۰ -۷۰
		زن	
پیشکسوتان ۴	+ ۷۰	مرد	آزاد (آقایان). OPEN
		زن	



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: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۴۰۹۷
تاریخ: ۱۴۰۲/۱۱/۱۸
پیوست: ندارد

شرایط و قوانین برگزاری مسابقات :

- ۱ - تست دوپینگ توسط نماینده ستاد ملی مبارزه با دوپینگ از نفرات برتر هر وزن به صورت تصادفی انجام می شود.
- ۲ - از بین نفرات برتر، قهرمانانی که شانس مدال آوری و آمادگی بیشتری جهت حضور در مسابقات آسیایی را دارند، توسط کمیته فنی جهت حضور در مسابقات آسیایی و تیم ملی انتخاب خواهند شد و بقیه قهرمانان در صورت تمایل برای حضور می توانند در قالب تیم دوم و با پرداخت هزینه ها به صورت شخصی به عضویت تیم ملی درآیند.
- ۳ - از هر استان در هر دسته و وزن تعداد ۲ ورزشکار و اگر آن استان تیم الف و ب داشته باشد ۴ ورزشکار می تواند در مسابقات حضور یابند.
- ۴ - هزینه اسکان ورزشکاران بر عهده خودشان خواهد بود.
- ۵ - هزینه تغذیه ورزشکاران بر عهده خودشان می باشد.

آدرس محل برگزاری مسابقات و وزن کشی :

استان گلستان - شهر گرگان - سالن ورزشی امام خمینی (ره)



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: ۲۹۲/۱۴۰۲/۵/۴۰۹۷

تاریخ: ۱۴۰۲/۱۱/۱۸

پیوست: ندارد

جدول زمانبندی مسابقات آقایان :

دو شنبه ۱۴۰۲/۱۲/۱۴ ورود تیم های آقایان از ساعت ۸ لغایت ۱۰

دو شنبه ۱۴۰۲/۱۲/۱۴ وزن کشی و ثبت نام تیم ها از ساعت ۱۰ لغایت ۲۰

دو شنبه ۱۴۰۲/۱۲/۱۴ کنگره مربیان و داوری از ساعت ۲۱ لغایت ۲۲

سه شنبه ۱۴۰۲/۱۲/۱۵ برگزاری مسابقات در تمامی رده های نوجوانان، جوانان، امیدها و معلولین (راست و چپ دست) و افتتاحیه مسابقات

چهار شنبه ۱۴۰۲/۱۲/۱۶ برگزاری مسابقات در تمامی رده های بزرگسالان و پیشکسوتان (راست دست)

پنج شنبه ۱۴۰۲/۱۲/۱۷ برگزاری مسابقات در تمامی رده های بزرگسالان و پیشکسوتان (چپ دست) و اختتامیه مسابقات

ضمناً آقایان جناب آقای حمید ملک نایب رئیس محترم هیئت پرورش اندام و بدنسازی گرگان با شماره تلفن ۰۹۱۱۱۷۵۷۷۹۳ و جناب آقای مسعود بخشی سرپرست محترم کمیته داوران مسابقات کشور با شماره تلفن ۰۹۱۲۸۷۲۶۰۶۸ جهت هرگونه هماهنگی به حضورتان معرفی می گردد.


امیر ناصر امیری
دبیر کل فدراسیون