



شماره: ۰۲/۲۹۲/۱۳/۵/۴۶۸  
تاریخ: ۱۴۰۲/۰۳/۱۰  
پیوست: ندارد

## جناب آقای دکتر بنی تمیم

### مدیر کل محترم ورزش و جوانان استان خوزستان

با سلام؛

احتراماً، به استحضار می‌رساند این هیأت در نظر دارد با هماهنگی آن اداره کل محترم مسابقات رشته های پرورش اندام، بادی کلاسیک، فیزیک، فیزیک کلاسیک و ماسکولار قهرمانی باشگاههای استان خوزستان را در رده سنی جوانان، بزرگسالان و پیشکسوتان از تاریخ ۲۱ لغایت ۲۳ تیرماه سال جاری برگزار نماید.

آدرس سالن وزنکشی و مسابقات متعاقباً اعلام میگردد.

#### قوانین و مقررات برگزاری مسابقات:

- ۱- وزنکشی ورزشکاران از ساعت ۹ لغایت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۱ انجام می‌شود.
- ۲- مسابقات روزهای پنج شنبه و جمعه مورخ ۲۲ و ۲۳ تیرماه برگزار میگردد.
- ۳- همراه داشتن اصل کارت ملی، اصل شناسنامه و بیمه ورزشی الزامی می‌باشد.
- ۴- ارائه معرفی نامه هیأت بدنسازی و پرورش اندام شهرستان با قید نام سرپرست و ورزشکاران الزامی می‌باشد.
- ۵- به قهرمانان حکم و مدال و به تیم‌های برتر حکم و کاپ قهرمانی اهداء می‌گردد.
- ۶- به نفرات قهرمان قهرمانان (اورال) رشته های پرورش اندام، بادی کلاسیک، فیزیک، فیزیک کلاسیک بزرگسال حکم و مدال اهدا خواهد شد.
- ۷- از وزن کشی داوطلبانی که پوست بدن غیربهداشتی (ژینکوماستی سینه- جوش‌های بدخیم- خالکوبی‌های غیراخلاقی و...) دارند جلوگیری به عمل خواهد آمد.
- ۸- رنگ بدن می‌بایستی غیرطبیعی نبوده و مورد تایید نماینده کمیته داوران حاضر در وزن کشی باشد.
- ۹- اوزان و قد شرکت کنندگان به شرح ذیل می‌باشد:

#### الف) اوزان پرورش اندام بزرگسالان:

(+۱۰۰، ۱۰۰، ۹۵، ۹۰، ۸۵، ۸۰، ۷۵، ۷۰، ۶۵، ۶۰)

ب) جوانان از ۱۶ تا ۲۳ سال متولدین سال ۱۳۷۹-۱۳۸۵ اوزان ۷۵- و ۷۵+ کیلوگرم

ج) پیشکسوتان ۴۰ تا ۴۹ سال هر رده سنی در ۳ دسته ۸۰-، ۹۰- و ۹۰+ و بالای ۵۰ سال در دو دسته ۸۰- و ۸۰+ کیلوگرم  
بادی کلاسیک



شماره: ۰۲/۲۹۲/۱۳/۵/۴۶۸  
تاریخ: ۱۴۰۲/۰۳/۱۰  
پیوست: ندارد

الف) بزرگسالان: ۱۸۰+، ۱۸۰، ۱۷۵، ۱۷۱، ۱۶۸

ب) جوانان (۱۶-۲۰) سال و (۲۱-۲۳) سال هر کدام یک دسته آزاد

ج) پیشکسوتان: ۴۰ تا ۴۹ سال و بالای ۵۰ سال هر رده یک دسته آزاد

اوزان و قد بادی کلاسیک بزرگسالان:

بادی کلاسیک (۱۸۰+، ۱۸۰، ۱۷۵، ۱۷۱، ۱۶۸)

ردیف	دسته بندی
۱	$۱۶۸-۱۰۰=۶۸+۰=۶۸$
۲	$۱۷۱-۱۰۰=۷۱+۲=۷۳$
۳	$۱۷۵-۱۰۰=۷۵+۴=۷۹$
۴	$۱۸۰-۱۰۰=۸۰+۷=۸۷$
۵	$۱۸۸-۱۰۰=۸۸+۹=۹۷$
۶	$۱۹۶-۱۰۰=۹۶+۱۱=۱۰۷$
۷	$+۱۹۶-۱۰۰=۹۶+۱۳=۱۰۹$

فیزیک:

الف- بزرگسالان (۱۸۲+، ۱۸۲، ۱۷۹، ۱۷۶، ۱۷۳)

ب- مسابقات فیزیک جوانان زیر ۲۳ سال در دو سه دسته قدی ۱۷۸- و ۱۷۸+ برگزار می گردد.

ج- جوانان فیزیک (۱۶-۲۰) سال و (۲۱-۲۳) سال کلاسیک یک دسته آزاد

د- پیشکسوتان فیزیک: ۴۰ تا ۴۹ سال و بالای ۵۰ سال هر رده یک دسته آزاد

ر- ماسکولار بزرگسالان: ۱۷۸+ و ۱۷۸-

ز- مستر فیزیک کلاسیک ۴۰ تا ۴۹ و بالای ۵۰ سال یک دسته آزاد

اوزان و قد فیزیک کلاسیک بزرگسالان

فیزیک کلاسیک: (۱۸۰+، ۱۸۰، ۱۷۵، ۱۷۱)



شماره: ۰۲/۲۹۲/۱۳/۵/۴۶۸  
تاریخ: ۱۴۰۲/۰۳/۱۰  
پیوست: ندارد

ردیف	دسته بندی
۱	$۱۷۱-۱۰۰=۷۱+۶=۷۷$
۲	$۱۷۵-۱۰۰=۷۵+۸=۸۳$
۳	$۱۸۰-۱۰۰=۸۰+۱۱=۹۱$
۴	$۱۸۸-۱۰۰=۸۸+۱۳=۱۰۱$
۵	$۱۹۶-۱۰۰=۹۶+۱۵=۱۱۱$
۶	$+۱۹۶-۱۰۰=۹۶+۱۷=۱۱۳$

۱۰- مسابقات طبق مقررات فدراسیون جهانی (IFBB) برگزار می شود.

۱۱- ورزشکاران شرکت کننده فقط حق انتخاب و شرکت در یک رشته را دارند، بطور مثال ورزشکار شرکت کننده در پرورش اندام حق شرکت در بادی کلاسیک و رشته های فیزیک را ندارد و بالعکس.

۱۲- ورودی هر ورزشکار ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد که از طریق دستگاه کارتخوان متعلق به هیات بدنسازی و پرورش اندام استان در روز وزنکشی از ورزشکاران دریافت می گردد.

تبصره ۱: هر گونه تغییرات از سوی کمیته فنی فدراسیون در زمان مقرر اعمال خواهد شد.

تبصره ۲: ترتیب برگزاری مسابقات پس از وزنکشی در کنگره فنی اعلام میگردد.

ضمناً جهت اطلاعات بیشتر می توانید با آقای هدایت احمدی فر با شماره ۰۹۱۶۶۴۴۴۵۷۰ سرپرست محترم کمیته داوران حاصل فرمائید.

اردوان قاسمی  
رئیس هیات