



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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۱۰۱۲  
تاریخ: ۱۴۰۳/۰۴/۲۴  
پیوست: ندارد

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

بخشنامه مسابقات پرس سینه بی لوازم بانوان قهرمانی باشگاههای کشور

۱۱ لغایت ۱۶ مرداد ماه ۱۴۰۳ هجری شمسی

گیلان - رشت

احتراماً، ضمن تسلیت به مناسبت ایام سوگواری سالار شهیدان، حضرت ابا عبدالله الحسین (ع)، به اطلاع میرساند انجمن پاورلیفتینگ فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد مسابقات پرس سینه بی لوازم بانوان قهرمانی باشگاههای کشور را در تمامی رده های سنی، از ۱۱ لغایت ۱۶ مرداد ماه ۱۴۰۳ در استان گیلان - رشت به شرح زیر برگزار کند:

مکان مسابقات: رشت - خیابان نامجو - ورزشگاه شهید عضدی - آکادمی کاراته

مکان خوابگاه: رشت - منظریه - مهمانسرای المپیک

شرایط مسابقات:

- ۱- مسابقات طبق قوانین فدراسیون بین المللی پاورلیفتینگ (IPF) برگزار خواهد شد.
- ۲- مسابقات در سطح باشگاههای کشور میباشد و از هر استان هر تعداد تیم تنها با داشتن پروانه فعالیت کمیسیون ماده ۵ باشگاهها دارای اعتبار می تواند حضور داشته باشد.
- ۳- اوزان مسابقات عبارتند از: ۴۷، ۵۲، ۵۷، ۶۳، ۶۹، ۷۶، ۸۴ و ۸۴+ و وزن ۴۳ کیلوگرم متعلق به گروه سنی نوجوانان و جوانان اضافه خواهد شد.



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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۱۰۱۲  
تاریخ: ۱۴۰۳/۰۴/۲۴  
پیوست: ندارد

۴- ثبت نام نهایی کلیه نفرات تیمها فقط و فقط از بین نفراتی که کارت شرکت در مسابقات ( آی دی کارت ) را از سامانه فدراسیون ( با پرداخت حق عضویت و پرداخت ورودی مسابقات در سامانه و دریافت کارت شرکت از همان سامانه ) دریافت کرده اند در شب کنگره انجام خواهد شد و فقط نفراتی که در شب کنگره مسابقات توسط مربی یا سرپرست تیم معرفی شده و کارت شرکت و تعهدنامه داشته باشند حق شرکت در مسابقات را خواهند داشت .

۵- به هیچ عنوان اسم هیچ ورزشکاری بعد از جلسه فنی به لیست مسابقات اضافه نخواهد شد .

۶- حداکثر مهلت ثبت نام نفرات تیم ها در سامانه فدراسیون ۵ روز قبل برگزاری مسابقات ( ۶ مرداد ۱۴۰۳ ) خواهد بود و به هیچ عنوان به درخواست های بعد از آن ترتیب اثر داده نخواهد شد .

۷- جلسه کنگره فنی مسابقات پرس سینه بی لوازم رأس ساعت ۲۰ روز ۶ مرداد ۱۴۰۳ برگزار خواهد شد و محل برگزاری متعاقباً اعلام می گردد .

۸- ارائه اصل شناسنامه عکسدار غیرمخدوش ، کارت ملی ، کارت شرکت و تعهد نامه در زمان وزن کشی الزامیست .

۹- ارائه اصل کارت بیمه ورزشی معتبر در هنگام وزن کشی الزامیست .

۱۰- در گروههای سنی پیشکسوتان ارائه شناسنامه بدون کبر سن و داشتن گواهی سلامت از پزشک الزامی است .

۱۱- شرایط سنی شرکت کنندگان به شرح ذیل 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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۱۰۱۲  
تاریخ: ۱۴۰۳/۰۴/۲۴  
پیوست: ندارد

الف) نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ سال

ب) جوانان ۱۹ تا ۲۳ سال

ج) بزرگسالان ۱۹ تا ۵۹ سال بصورت آزاد

چ) پیشکسوتان رده سنی ۴۰ تا ۴۹ سال

ح) پیشکسوتان رده سنی ۵۰ تا ۵۹ سال

خ) پیشکسوتان رده سنی ۶۰ تا ۶۹ سال

ر) پیشکسوتان رده سنی بالای ۷۰ سال

توجه: سن نفرات دعوت شده به اردوی تیم ملی حتما بر اساس تاریخ میلادی داده میشود.

۱۲- حضور سرپرست و مربی به همراه ارائه لیست قطعی شرکت کنندگان راس ساعت مقرر در جلسه کنگره فنی الزامی است.

۱۳- محل برگزاری مسابقات: استان گیلان - شهر رشت

۱۴- محل اسکان تیم ها: رشت -

\*\*\* هزینه اسکان و تغذیه به عهده تیم‌های شرکت کننده میباشد.

۱۵- به نفرات برتر هر وزن حکم و مدال قهرمانی و به سه نفر از برترین های هر رده سنی بر اساس امتیاز IPF Point مدال قهرمانان اهدا خواهد شد.



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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۱۰۱۲  
تاریخ: ۱۴۰۳/۰۴/۲۴  
پیوست: ندارد

۱۶- فقط ورزشکاران و مربیانی که در کارگاههای عضوگیری انجمن پاورلیفتینگ جمهوری اسلامی ایران شرکت کرده باشند حق حضور در مسابقات را دارند و مسئولیت ثبت نام افراد فاقد شرایط و فاقد عضویت بر عهده شخص ورزشکار و تیم مربوطه خواهد بود و در صورت تخلف از این موضوع ورزشکار و تیم خاطی در هر مرحله از دور مسابقات حذف خواهند شد.

۱۷- هر تیم می بایست یک سرپرست و مربی/ مربیانی طبق قوانین IPF داشته باشد که حضوری فعال در صحنه مسابقات و کنگره فنی داشته باشند.

۱۸- لوازم و ادوات در محل مسابقات طبق قوانین مقررات فدراسیون بین المللی پاورلیفتینگ (IPF) میباشد و چنانچه شرکت کنندگان از ادوات غیر استاندارد استفاده کنند از حضور ایشان جلوگیری و از دور مسابقات حذف خواهند شد.

۱۹- شرح جدول زمانبندی مسابقات پرس سینه بی لوازم بانوان قهرمانی باشگاههای کشور بشرح ذیل ( احتمال دارد ساعت وزن کشی و مسابقات با توجه به تعداد شرکت کنندگان در ثبت نام نهایی در جلسه فنی دچار تغییرات شود )، لذا مربیان و سرپرستان تیم ها ضمن حضور به موقع در جلسه کنگره فنی دقت نظر لازم را داشته باشند، مسئولیت ناشی از عدم حضور در جلسه کنگره فنی از عهده مسئولین برگزاری ساقط است :



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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۱۰۱۲  
تاریخ: ۱۴۰۳/۰۴/۲۴  
پست: ندارد

### جدول زمانبندی مسابقات پرس سینه بی لوازم قهرمانی بانوان باشگاههای کشور :

شرح	تاریخ
ورود تیم های شرکت کننده	۱۱ مرداد
کنگره فنی مسابقات پرس سینه بی لوازم بانوان ساعت ۱۸ تا ۲۰	۱۱ مرداد
افتتاحیه مسابقات ساعت ۹ صبح	۱۲ مرداد
برگزاری مسابقات بی لوازم بانوان	۱۲ تا ۱۵ مرداد
خروج تیم های شرکت کننده	۱۶ مرداد

### جدول برگزاری مسابقات پرس سینه بی لوازم قهرمانی بانوان :

تاریخ مسابقه :	دسته های وزنی :	ساعت وزن کشی :	شروع مسابقه :
۱۲ مرداد	۴۳ و ۴۷ کیلوگرم همه رده های سنی	۸ الی ۹.۳۰	۱۰ صبح
۱۲ مرداد	۵۲ کیلوگرم همه رده های سنی	۱۴ الی ۱۵.۳۰	۱۶
۱۳ مرداد	۵۷ کیلوگرم همه رده های سنی	۸ الی ۹.۳۰	۱۰ صبح
۱۳ مرداد	۶۳ کیلوگرم همه رده های سنی	۱۴ الی ۱۵.۳۰	۱۶
۱۴ مرداد	۶۹ کیلوگرم همه رده های سنی	۸ الی ۹.۳۰	۱۰ صبح
۱۴ مرداد	۷۶ کیلوگرم همه رده های سنی	۱۴ الی ۱۵.۳۰	۱۶
۱۵ مرداد	۸۴ و ۸۴+ کیلوگرم همه رده های سنی	۸ الی ۹.۳۰	۱۰ صبح
۱۵ مرداد	اختتامیه مسابقات	ساعت ۱۷	



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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۱۰۱۲  
تاریخ: ۱۴۰۳/۰۴/۲۴  
پیوست: ندارد

برای هماهنگی های بیشتر با تلفن های ۰۹۱۹۷۱۲۷۸۶۹ ( سرکار خانم موحدی و  
۰۹۳۶۹۳۴۰۲۱۱ ( سرکار خانم زارعی ) تماس حاصل فرمائید.

محمد پور کیانی  
دبیر کل فدراسیون