



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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۱۳۷۶

تاریخ: ۱۴۰۳/۰۶/۰۶

پیوست: ندارد

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

با سلام؛

احتراماً، به استحضار می رساند فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد ششمین دوره مسابقات قهرمانی فیتنس چلنج باشگاههای کشور بخش آقایان را در سطح طلایی و نقره ای به صورت انفرادی در رده های سنی ( نوجوانان ، جوانان ، بزرگسالان و پیشکسوتان) و اسپید فیت بزرگسالان ، در تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۸" در استان فارس ( شیراز ) برگزار نماید ، مقتضی است هیات های استانی پس از برگزاری مسابقات استان ، حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۲ 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 ) -کتل بل، اسکوات، کشش - پارالل-لانچ راه رفتنی هالتر ( kg ۵۰ ) -توز تو بار -دویل پرس با دمبل ( جفت kg ۱۵ )

۲-راند نقره ای : بارفیکس خوابیده -اسکات جفرسون ۶۰ کیلو - دیپ نیمکت لانچ دمبل ثابت ۱۵ کیلوگرمی - سیت آپز با وزنه ۱۰ کیلوگرمی - کتل بل اسپنچ ۱۲ کیلوگرم

۳-اسپیدفیت :ایستگاه اول دوویل پرس ۱۰ کیلوگرمی - ایستگاه دوم بارفیکس - ایستگاه سوم پرس جعبه - ایستگاه چهارم پارالل - ایستگاه پنجم سیت آپز ۱۰ کیلویی - ایستگاه ششم لانچ راه رفتنی ۵۰ کیلویی

۴-در رده سنی نو جوانان تمامی ایتم ها مطابق با وزن بدن و شامل : پرس اسکوات - پوش آپ - جامپ برپی - بارفیکس خوابیده - لانچ ثابت رو به جلو - سیت آپز ( دراز و نشست )



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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۱۳۷۶  
تاریخ: ۱۴۰۳/۰۶/۰۶  
پیوست: ندارد

- رده سنی نوجوانان از ۱۱ تا پایان ۱۶ سال
- رده سنی جوانان: از ۱۷-۲۳ سال
- رده سنی بزرگسالان: آزاد
- رده سنی پیشکسوتان : ۴۰ سال به بالا
- شرکت کنندگان فقط مجاز به شرکت در یک رده سنی می باشند.
- شرکت کنندگان مجاز به شرکت فقط در یک سطح نقره ای یا گلد می باشند.
- زمان ورود ، پذیرش و ثبت نام تیم ها :
- از ساعت ۱۴ الی ۱۷ عصر روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۷
- زمان جلسه و کنگره مسابقه :
- روز شنبه ۱۴۰۳/۰۶/۱۷ راس ساعت ۱۹
- زمان جلسه داوران :
- شنبه ۱۴۰۳/۰۶/۱۷ ساعت ۲۰
- زمان برگزاری مسابقات :
- یک شنبه ۱۴۰۳/۰۶/۱۸ از ساعت ۸ صبح
- خروج تیمها :
- یکشنبه ۱۴۰۳/۰۶/۱۸ پس از پایان مسابقات و اهدای کاپ و مدال
- 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 ۱۴۰۳ 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.



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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۱۳۷۶  
تاریخ: ۱۴۰۳/۰۶/۰۶  
پیوست: ندارد

- 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 ۶۰۰۰۰۰۰ ریال را به عنوان حق شرکت پس از ثبت نام در سامانه ملی فدراسیون از طریق درگاه مسابقات واریز نمایند .
- تبصره ۱ : هزینه ثبت نام برای مربیان، کمک مربیان و سرپرستان تیم جهت حضور در سالن و دریافت کارت شناسایی الزامی و به قرار زیر است
  - الف - سرپرستان : ۲/۰۰۰/۰۰۰/- ریال
  - ب - مربیان : ۱۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال
- در صورت عدم معرفی یا معرفی بعد از تاریخ مقرر آن استان از شرکت در مسابقه محروم می شود .
- کلیه ورزشکاران ، مربیان و سرپرستان بایستی جهت صدور آیدی کارت در سامانه مسابقات ثبت نام نمایند.
- 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 ، کتل بل ، اسکوات و کشش دابل 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 ، کتل بل، اسکوات و کشش توزتوبار و دابل پرس و ۱۴ نفر راهی فینال می شوند و به ترتیب رنکینگ با هم به رقابت می پردازند.
- 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 ارایه ندهند از مسابقات حذف خواهند 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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۱۳۷۶  
تاریخ: ۱۴۰۳/۰۶/۰۶  
پیوست: ندارد

- 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 اسپید فیت در جلسات مذکور طرح خواهد شد.
- در مسابقات اسپید فیت، تیم ها از چهار شرکت کننده تشکیل می شوند و در شش آیتم 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. سابقه تا زمانی که نفر چهارم ۱۲۰ تکرار ایستگاه آخر را انجام دهد ادامه می یابد.
- 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.
- 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.
- بالاترین رکورد ورزشکار در هر رده سنی ( ۶ نفر ) جمع و تیم برتر محاسبه می گردد.
- ۳ نفر بزرگسال، ۱ نفر نوجوان، ۱ نفر جوان و ۱ نفر پیشکسوت.
- 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.
- جهت هماهنگی اسکان و محل برگزاری مسابقات مقتضی است با شماره ۰۹۱۷۳۰۶۷۱۳۹ (آقای علی رضا نژاد) و موارد فنی با آقای کمانی ۰۹۰۲۱۸۲۴۳۴۳ تماس حاصل فرمایید.

محمد پور کیانی  
دبیر کل فدراسیون