



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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۱۳۷۷
تاریخ: ۱۴۰۳/۰۶/۰۶
پیوست: ندارد

ریاست و سرپرستان محترم 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 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 تاریخ ۱۶/۰۶ تا ۱۷/۰۶/۱۴۰۳ سال جاری در استان فارس (شیراز) برگزار نماید ،

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

- ۱-راند طلائی باریکس (pullups)-کتل بل، اسکوات و کشش - پارالل-لانچ راه رفتنی هالتر (۳۰ kg)-توزیباز -دوبل پرس با کتل بل (جفت ۱۰ kg)
- ۲-راند نقره ای : باریکس 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 دوپل پرس ۵ کیلوگرمی - ایستگاه دوم باریکس خوابیده پا روی زمین - ایستگاه سوم پرس جعبه - ایستگاه چهارم دیپ روی نیمکت - ایستگاه پنجم سیت آپز - ایستگاه ششم لانچ راه رفتنی ۳۰ کیلو
- ۴-در رده سنی نو جوانان تمامی ایتم ها مطابق با وزن بدن و شامل : پرس اسکوات - پوش آپ - جامپ برپی - باریکس 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

- رده سنی بزرگسالان: آزاد

- رده سنی پیشکسوتان : ۳۵ سال به بالا



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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۱۳۷۷
تاریخ: ۱۴۰۳/۰۶/۰۶
پیوست: ندارد

- 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 دو شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۶
- زمان جلسه و کنگره مسابقه :
- روز جمعه ۱۴۰۳/۰۶/۱۶ راس ساعت ۱۹
- زمان برگزاری مسابقات :
- شنبه ۱۴۰۳/۰۶/۱۷ از ساعت ۸ صبح
- خروج تیمها :
- شنبه ۱۴۰۳/۰۶/۱۷ 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 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.
- اعضای تیم های شرکت کننده می بایست شئو نات 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 .
- کلیه ورزشکاران ، مربیان و سرپرستان بایستی جهت صدور آیدی کارت در سامانه مسابقات ثبت نام نمایند.



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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۱۳۷۷
تاریخ: ۱۴۰۳/۰۶/۰۶
پیوست: ندارد

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 ، کتل بل، اسکوات و کشش دابل پرس برگزار می شود. 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 ، توزتوبار و دابل 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 آیتمی 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 .
- 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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۱۳۷۷

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 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 ۶ نفر ورزشکار ، یک نفر مربی و یک نفر سرپرست جمعا ۸ نفر خواهد بود.
- 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.
- 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 کشاورز به شماره ۰۹۱۶۴۰۴۴۲۹۱ تماس حاصل فرمایید.

محمد پورکیانی
دبیر کل فدراسیون