



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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۲۲۹۸

تاریخ: ۱۴۰۳/۱۰/۰۸

پیوست: ۵، ۵

رؤسا و سرپرستان محترم هیات های بدنسازی و پرورش اندام کلیه استانها

با سلام و تحیت

احتراما، به استحضار میرساند فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام ج.ا.ا در نظر دارد به مناسبت ولادت مولای متقیان امام علی (ع) سومین دوره از مسابقات تک لیفت با لوازم، بی لوازم و اولین دوره مسابقات مولتی پرس و تک دمبل بانوان قهرمانی باشگاههای کشور انتخابی تیم ملی (یادواره شهید طاهره هاشمی) در چهار رده سنی نوجوانان، جوانان، بزرگسالان و پیشکسوتان در بخش بانوان از تاریخ ۲۶ / ۱۰ / ۱۴۰۳ لغایت ۲۸ / ۱۰ / ۱۴۰۳ را برگزار نماید. لذا مقتضی است نسبت به اطلاع رسانی و مشارکت حداکثری ورزشکاران آن استان اقدامات لازم به عمل آید.

مقررات عمومی:

- ۱) مسابقات طبق قوانین جمهوری اسلامی با پوشش کامل بانوان و رعایت حجاب اسلامی برگزار خواهد شد.
- ۲) موارد الزامی در پوشش ورزشکاران شامل دوبنده ورزشی، بلوز آستین بلند یقه گرد، ساپورت ورزشی، مقنعه حجایی، جوراب ساق بلند، کفش ورزشی استاندارد میباشد. (پوشش مسابقه تک دمبل در بخش مقررات اختصاصی ذکر شده است)
- ۳) داشتن کارت بیمه ورزشی که حداقل ۷۲ ساعت از تاریخ صدور آن گذشته باشد برای کلیه شرکت کنندگان الزامی میباشد.
- ۴) ارائه اصل کارت ملی یا شناسنامه ورزشکار در زمان پذیرش الزامی میباشد.
- ۵) هرگونه فیلم یا عکس برداری با گوشی یا دوربین ممنوع میباشد.
- ۶) داشتن معرفی نامه از هیات بدنسازی و پرورش اندام استان مربوطه
- ۷) ثبت نام از طریق سایت فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام (سامانه ملی) حداکثر تا تاریخ ۲۵ دی ماه انجام میگردد و افراد خارج از این سامانه پذیرش نخواهند شد.
- ۸) تبصره: ابتدا شرکت کننده پس از ثبت مشخصات و بارگذاری مدارک درخواستی و واریز حق عضویت سالانه، سپس اقدام به ثبت نام در بخش مسابقات نماید.
- ۹) ورودی مسابقه ۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال (ششصد هزار تومان) به ازای هر رشته خواهد بود که مبنایست پس از پرداخت حق عضویت سالانه و ورود به بخش مسابقات از درگاه مربوطه واریز گردد.
- ۱۰) به همراه داشتن برگه پرینت ثبت نام ورزشکار در هنگام وزنکشی الزامی میباشد.
- ۱۱) اسکان و تغذیه به عهده تیم های شرکت کننده خواهد بود.
- ۱۲) حداکثر مهلت ثبت نام تیم ها تا پایان وقت اداری روز ۲۵ / ۱۰ / ۱۴۰۳ میباشد.
- ۱۳) ورود و پذیرش تیم ها از ساعت ۱۴:۰۰ روز ۲۶ / ۱۰ / ۱۴۰۳ و خروج ۲۸ / ۱۰ / ۱۴۰۳ پس از اختتامیه می باشد.
- ۱۴) کلیه مسابقات روز اول در رده های سنی بزرگسالان و نوجوانان و روز دوم رده های سنی پیشکسوتان و جوانان برگزار خواهد شد.
- ۱۵) هر ورزشکار حق شرکت در حداکثر دو رشته و یک رده سنی که قبلا در سامانه ثبت نام انتخاب کرده را دارد.
- ۱۶) کنگره فنی رده های سنی بزرگسالان و نوجوانان ساعت ۲۰:۰۰ روز ۲۶ / ۱۰ / ۱۴۰۳ برگزار میگردد.
- ۱۷) کنگره فنی رده های سنی پیشکسوتان و جوانان ساعت ۲۱:۰۰ روز ۲۷ / ۱۰ / ۱۴۰۳ برگزار میگردد.
- ۱۸) کنگره فنی داوران ساعت ۱۹:۰۰ روز ۲۶ / ۱۰ / ۱۴۰۳ برگزار میگردد.
- ۱۹) وزن کشی رده سنی نوجوانان ساعت ۸:۰۰ الی ۹:۳۰ و وزنکشی رده سنی بزرگسالان ساعت ۱۱:۰۰ الی ۱۲:۳۰ روز ۲۷ / ۱۰ / ۱۴۰۳ برگزار خواهد شد.
- ۲۰) وزنکشی رده سنی جوانان ساعت ۸:۰۰ الی ۹:۳۰ و پیشکسوتان ساعت ۱۱:۰۰ الی ۱۲:۳۰ روز ۲۸ / ۱۰ / ۱۴۰۳ برگزار خواهد شد.
- ۲۱) به همراه داشتن گواهی سلامت از پزشک برای پیشکسوتان الزامی میباشد.
- ۲۲) لیست نهایی تیم ها شب کنگره دریافت و به هیچ عنوان اسامی جدید خارج از ثبت نام سامانه اضافه نخواهد 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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۲۲۹۸

تاریخ: ۱۴۰۳/۱۰/۰۸

پیوست: ۵، ۱

- ۲۳ حضور مربی در محدوده مسابقات فقط با پوشش ورزشی مجاز میباشد در غیر این صورت از حضورشان ممانعت بعمل خواهد آمد.
- ۲۴ هر تیم به ازای هر ۱۰ ورزشکار، مجاز به معرفی یک نفر مربی و یک نفر سرپرست میباشد.
- ۲۵ هر استان میتواند یک داور به همراه تیم اعزامی معرفی نماید و هزینه داور اعزامی با خود استان اعزام کننده میباشد.
- ۲۶ هر تیم میتواند در هر رده ی سنی و هر رده وزنی حداکثر ۲ ورزشکار معرفی کرده و در صورت داشتن تعداد بیشتر ورزشکار باید در قالب تیم دوم معرفی شوند.
- ۲۷ تعهد نامه ورزشی از تمامی شرکت کنندگان در زمان وزنکشی دریافت خواهد شد.
- ۲۸ به نفرات برتر حکم و مدال اهدا میگردد.
- ۲۹ بعد از احتساب مجموع امتیازات ۴ رشته ، کاپ تیمی به تیم های کامل (دارای کلیه رده های سنی نوجوانان ، جوانان، بزرگسالان و پیشکسوتان) اهدا میگردد.
- ۳۰ کاپ اخلاق به تیم برتر اهدا خواهد شد.
- ۳۱ چنانچه تغییر احتمالی پیش بینی نشده ای در برنامه و جدول مسابقات پیش آید شب کنگره فنی به اطلاع کلیه مربیان و سرپرستان رسانده خواهد شد.

مقررات اختصاصی رشته ها:

قوانین مسابقات تک لیفت :

مسابقات تک لیفت در دو دسته بی لوازم (کلاسیک) و با لوازم برگزار خواهد شد.

رده های سنی :

(روز مسابقات در نظر گرفته میشود)

نوجوانان: ۱۶ تا ۱۸ سال (از روزی که وارد ۱۶ سالگی شده تا پایان ۱۸ سالگی)

جوانان: ۱۹ تا ۲۳ سال (از روزی که وارد ۱۹ سالگی شده تا پایان ۲۳ سالگی)

بزرگسالان: ۱۶ سال به بالا (از روزی که وارد ۱۶ سالگی شده)

پیشکسوتان یک: ۴۰ تا ۴۹ سال (از روزی که وارد ۴۰ سالگی شده تا پایان ۴۹ سالگی)

پیشکسوتان دو: ۵۰ به بالا (از روزی که وارد ۵۰ سالگی شده به بالا)

تبصره: افراد زیر ۱۶ سال حق شرکت در مسابقات را ندارند.

رده های وزنی لیفت بدون لوازم :

۴۲ ، -۴۸ ، -۵۲ ، -۵۶ ، -۶۰ ، -۶۷/۵ ، -۷۵ ، -۸۲/۵ ، -۹۰ ، +۹۰ کیلوگرم

➤ لیفت بدون لوازم به صورت **پاباز** مجاز میباشد.

تهران. میدان هفت تیر. خیابان مفتح جنوبی. خیابان ورزشده. پلاک ۱۹

دفتر مشترک فدراسیون های ورزشی . طبقه دوم

۱۵۸۱۵/۱۸۸۱

۰۲۱ - ۸۸۸۳۰۸۰۳

۰۲۱ - ۸۸۳۴۸۲۸۷

2rd Floor, No, 19Varzandeh St, Moffateh St, Tehran, IRAN

P.O.Box: 15815-1881

(+98 21) 888 30 803

(+98 21) 883 48 287

www.iranbbf.ir

iranbbf.ir



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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۲۲۹۸

تاریخ: ۱۴۰۳/۱۰/۰۸

پیوست: ۵، ۱

رده های وزنی با لوازم:

۶۰-، ۷۰-، ۸۰-، ۸۰+ کیلوگرم

نکته: در لیفت با لوازم داشتن حداقل یکی از لوازم اعم از سوت یا بند لیفت الزامی میباشد.

➤ ارفاق وزنی به هیچ عنوان اعمال نخواهد شد.

قوانین مسابقات مولتی پرس :

مسابقات مولتی پرس به صورت پرس سینه تکرار در مدت زمان یک دقیقه برگزار میشود.

رده های وزنی :

۶۰-، ۷۰-، ۸۰-، ۸۰+ کیلوگرم

(روز مسابقات در نظر گرفته میشود)

رده های سنی :

نوجوانان : ۱۶ تا ۱۸ سال (از روزی که وارد ۱۶ سالگی شده تا پایان ۱۸ سالگی)

جوانان : ۱۹ تا ۲۳ سال (از روزی که وارد ۱۹ سالگی شده تا پایان ۲۳ سالگی)

بزرگسالان : ۱۶ سال به بالا (از روزی که وارد ۱۶ سالگی شده)

پیشکسوتان یک: ۴۰ تا ۴۵ سال (از روزی که وارد ۴۰ سالگی شده تا پایان ۴۵ سالگی)

پیشکسوتان دو: ۴۶ تا ۵۰ سال (از روزی که وارد ۴۶ سالگی شده تا پایان ۵۰ سالگی)

پیشکسوتان سه : ۵۰ به بالا (از روزی که وارد ۵۰ سالگی میشود به بالا)

تبصره :افراد زیر ۱۶ سال حق شرکت در مسابقات را ندارند.

➤ وزن میله هالتر در مسابقات مولتی پرس بانوان ۱۵ کیلوگرم می باشد و مقدار وزنه بارگذاری شده نصف وزن بدن ورزشکار میباشد.

➤ ورزشکاری که در مدت زمان یک دقیقه تعداد تکرار بیشتری را ثبت کند به عنوان نفر برتر در رده وزنی خود انتخاب میشود.

قوانین مسابقات تک دمبل :

➤ مسابقات فقط به صورت تکرار برگزار خواهد شد.

➤ مسابقات طبق قوانین بین المللی برگزار میگردد.

➤ پوشش مناسب : بلوز آستین بلند، تیشرت گشاد ، لگ ورزشی ، شلوارک گشاد ، مقنعه حجایی جوراب و کفش ورزشی

تهران. میدان هفت تیر. خیابان مفتح جنوبی. خیابان ورزنده. پلاک ۱۹

دفتر مشترک فدراسیون های ورزشی . طبقه دوم

۱۵۸۱۵/۱۸۸۱

۰۲۱ - ۸۸۸۳۰۸۰۳

۰۲۱ - ۸۸۳۴۸۲۸۷

2rd Floor, No, 19Varzandeh St, Moffateh St, Tehran, IRAN

P.O.Box: 15815-1881

(+98 21) 888 30 803

(+98 21) 883 48 287

www.iranbbf.ir

iranbbf.ir



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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۲۲۹۸

تاریخ: ۱۴۰۳/۱۰/۰۸

پیوست: ندا، ۵

رده سنی تک دمبل:

تک دمبل رده سنی نوجوانان ندارند.

جوانان: از ۱۶ تا ۲۳ سال (از روزی که وارد ۱۶ سالگی شده تا پایان ۲۳ سالگی)

بزرگسالان: ۱۶ سال به بالا (از روزی که وارد ۱۶ سالگی شده)

پیشکسوتان یک: از ۴۰ تا ۴۹ سال (از روزی که وارد ۴۰ سالگی شده تا پایان ۴۹ سالگی)

پیشکسوتان دو: از ۵۰ سال به بالا (از روزی که وارد ۵۰ سالگی شده به بالا)

رده های وزنی:

۶۰، -۷۰، -۸۰، +۸۰ کیلوگرم

رشته ی تک دمبل ۵۰۰ گرم (نیم کیلو) ارفاق وزنی دارد.

وزنه های مشخص شده برای هر رده وزنی مسابقات تک دمبل تکرار

رده وزنی منفی ۶۰ کیلوگرم - مقدار وزنه دمبل ۲۰ کیلوگرم

رده وزنی منفی ۷۰ کیلوگرم - مقدار وزنه دمبل ۲۲.۵ کیلوگرم

رده وزنی منفی ۸۰ کیلوگرم - مقدار وزنه دمبل ۲۵ کیلوگرم

رده وزنی مثبت ۸۰ کیلوگرم - مقدار وزنه دمبل ۲۷/۵ کیلوگرم

➤ هر رده وزنی باید مقدار وزنه ی مشخص شده را در مدت زمان ۷۵ ثانیه تکرار کند.

➤ ورزشکاری که تعداد تکرار بیشتری را در مدت زمان مشخص شده انجام دهند به عنوان نفر برتر انتخاب میشود.

قوانین داوری دمبل:

➤ در آیتم دمبل ورزشکار میتواند دمبل را با دو دست روی سر شانه هدایت کند اما در قسمت صاف کردن دست بالای سر، به هیچ عنوان نباید دست مخالف استفاده شود و در زمان ثبت حرکت دست مخالف باید از کنار بدن به حالت بال باز شود.

➤ ورزشکار اجازه گذاشتن دمبل بر روی کمر بند را ندارد.

➤ در آیتم های تکرار رها کردن دمبل بعد از تایید و فرمان داور خطا محسوب نمیشود.

تهران، میدان هفت تیر، خیابان مفتح جنوبی، خیابان ورزنده، پلاک ۱۹

دفتر مشترک فدراسیون های ورزشی، طبقه دوم

۱۵۸۱۵/۱۸۸۱

۰۲۱ - ۸۸۸۳۰۸۰۳

۰۲۱ - ۸۸۳۴۸۲۸۷

2rd Floor, No, 19Varzandeh St, Moffateh St, Tehran, IRAN

P.O.Box: 15815-1881

(+98 21) 888 30 803

(+98 21) 883 48 287

www.iranbbf.ir

iranbbf.ir



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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۲۲۹۸

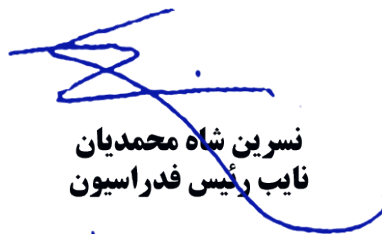
تاریخ: ۱۴۰۳/۱۰/۰۸

پیوست: ۵، ۱

- زمان برای آیتم های تکرار ۷۵ ثانیه میباشد که ورزشکار قبل از سوت داور باید جلوی دمبل بایستد و بعد از شنیدن صدای سوت داور، خم شده دمبل را برداشته و حرکت را شروع کند.
- چنانچه بعد از فرمان صحیح بودن حرکت توسط داور دمبل از پشت سقوط کند حرکت مورد قبول نیست.
- در فرم صحیح حرکت دو پای ورزشکار موازی در یک خط بوده و آرنج ها و بدن باید کاملا صاف شود.
- استفاده از پوش مانعی ندارد.
- استفاده از چسب یا مواردی بجز گچ روی دستها و پیراهن ممنوع میباشد.

❖ مکان برگزاری مسابقات متعاقبا اعلام میگردد

جهت اطلاعات بیشتر : خانم صفی خانی ۰۹۱۲۳۷۱۴۴۷۵


نسرین شاه محمدیان
نایب رئیس فدراسیون