



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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۲۳۶۹
تاریخ: ۱۴۰۳/۱۱/۰۷
پیوست: ۵، ندا،

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

با سلام؛

احتراماً، بخشنامه مسابقات رشته های پرورش اندام و فیزیک انتخابی تیم ملی جهت اعزام به مسابقات آسیایی ۲۰۲۵ جهت اطلاع و هر گونه اقدام به حضور ارسال می گردد.

محل برگزاری مسابقات: استان تهران تاریخ برگزاری: ۸ الی ۱۰ اسفند ماه ۱۴۰۳

الف) نکات مورد توجه :

- ۱- پذیرش، کلیه ورزشکاران رشته های فیزیک، فیزیک کلاسیک، ماسکولار، بادی بیلدینگ و بادی کلاسیک، در روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۱۲/۰۸ ساعت ۱۰ الی ۱۹ انجام خواهد شد.
- ۲- وزن و قدکشی تمام رشته ها، رشته های فیزیک، فیزیک کلاسیک، ماسکولار، بادی بیلدینگ و بادی کلاسیک در تمام رده های سنی روز چهارشنبه از ساعت ۱۰ الی ۲۰ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۸ انجام می شود.
- الف - مسابقات رشته های فیزیک جوانان، بزرگسالان و پیشکسوتان و فیزیک کلاسیک جوانان، بزرگسالان، ماسکولار در روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۹ برگزار می گردد.
- ب- مسابقات رشته های بادی بیلدینگ و بادی کلاسیک در همه رده های سنی برابر قوانین در روز جمعه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۰ برگزار خواهد شد.
- ۳- لیست کامل شرکت کنندگان در قد و وزن و رده سنی توسط سرپرست ورزشکاران اعزامی در زمان وزن کشی به سرپرست مسابقات فدراسیون ارائه گردد.
- تبصره مهم:** کلیه ورزشکاران، مربیان و سرپرستان تیم ها می بایست حداقل یک هفته قبل از شروع مسابقات در سامانه ملی بدنسازی در بخش مسابقات مذکور ثبت نام نموده باشند تا آیدی کارت حضور در مسابقات صادر گردد در غیر اینصورت بدون داشتن آیدی کارت از شرکت افراد در مسابقات ممانعت بعمل خواهد آمد.
- ۴- همراه داشتن پاسپورت، کارت ملی، شناسنامه، بیمه ورزشی و عضویت در سامانه بدنسازی الزامی می باشد.
- ۵ - ارائه معرفی نامه هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان با قید نام سرپرست، مربیان و ورزشکاران به صورت تایپ شده به سرپرست مسابقات الزامی می باشد.



شماره: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۲۳۶۹
تاریخ: ۱۴۰۳/۱۱/۰۷
پیوست: ندا، د

اوزان و قد فیزیک کلاسیک

ردیف	دسته بندی
۱	$۱۶۸-۱۰۰-۶۸+۴=۷۲$
۲	$۱۷۱-۱۰۰=۷۱+۶=۷۷$
۳	$۱۷۵-۱۰۰=۷۵+۸=۸۳$
۴	$۱۸۰-۱۰۰=۸۰+۱۱=۹۱$
۵	$۱۸۸-۱۰۰=۸۸+۱۳=۱۰۱$
۶	$۱۹۶-۱۰۰=۹۶+۱۵=۱۱۱$
۷	$+۱۹۶-۱۰۰=۹۶+۱۷=۱۱۳$

بادی بیلدینگ :

- الف - بزرگسالان : +۱۰۰ ، ۱۰۰ ، ۹۵ ، ۹۰ ، ۸۵ ، ۸۰ ، ۷۵ ، ۷۰ ، ۶۵ کیلوگرم
ب - جوانان بادی بیلدینگ : از (۲۰ - ۱۶) و (۲۱ - ۲۳ سال) ، اوزان ۷۵ ، - ۷۵ + کیلوگرم
ج ۱ - پیشکسوتان : ۴۰ - ۴۴ سال و ۴۵ - ۴۴ سال در ۴ دسته ۷۰ ، - ۸۰ ، - ۹۰ ، +۹۰
ج ۲ - پیشکسوتان : ۵۰ - ۵۴ سال در دو دسته ۸۰ ، - و ۸۰ =
ج ۳ - پیشکسوتان : ۵۵ - ۵۹ سال در دو دسته ۷۵ - و ۷۵ +
ج ۴ : پیشکسوتان بالای ۶۰ سال یک دسته آزاد

بادی کلاسیک :

- الف - بزرگسالان : ۱۸۰ ، + ، ۱۸۰ ، ۱۷۵ ، ۱۷۱ ، ۱۶۸
ب - جوانان بادی کلاسیک (۲۰ - ۱۶) سال و (۲۳ - ۲۱) سال ، هر کدام یک دسته آزاد
ج - پیشکسوتان بادی کلاسیک : ۴۰ تا ۴۴ و ۴۵ تا ۴۹ و بالای ۵۰ سال هر رده ، یک دسته آزاد
اوزان و قد فیزیک کلاسیک بزرگسالان : بادی کلاسیک (۱۶۸ ، ۱۷۱ ، ۱۷۵ ، ۱۸۰ و ۱۸۰ +)

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	$+۱۹۶-۱۰۰=۹۶+۱۳=۱۰۹$



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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۲۳۶۹
تاریخ: ۱۴۰۳/۱۱/۰۷
پیوست: ۵، نداد

معلولین: یک دسته آزاد

- ۹- مسابقات طبق مقررات فدراسیون جهانی (IFBB) برگزار می شود.
 - ۱۰- رنگ بدن توسط نماینده طرف قرارداد فدراسیون با تأیید کمیته داوران درمحل مسابقات انجام خواهد پذیرفت.
 - 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- هیات های استانی ملزم به اجرای دقیق بخشنامه در مسابقات استانی خود هستند.
 - ۱۳- ورودی هر ورزشکار مبلغ -/۷۰۰/۰۰۰ هزار تومان می باشد که می بایست از طریق سایت فدراسیون، سامانه ملی بدنسازی و پرورش اندام اقدام به واریز به درگاه موجود نمایند تا آی دی کارت ورود به مسابقات صادر گردد در غیر اینصورت تحت هیچ شرایطی تیم ها پذیرفته نخواهند شد.
 - تبصره ۳: ورزش کارانی می توانند از طریق سامانه در مسابقات ثبت نام نمایند که عضویت سالیانه سامانه ملی بدنسازی را تکمیل کرده باشند.
 - ۱۴- به قهرمانان حکم و مدال اهداء می گردد.
 - تبصره ۱: ورزشکاران دستنویس شده در معرفی نامه هیاتها حق شرکت در مسابقات را نخواهند داشت.
 - تبصره ۲: ورزشکاران می بایست از استان محل سکونت، خدمت یا تحصیلی خود شرکت نمایند، در غیر اینصورت رضایت نامه استان الزامیست و در صورت عدم رضایتمندی هیات استان مربوطه از ورود تیم ملی ممانعت بعمل خواهد آمد.
 - ۶- تست دوپینگ توسط نماینده ستاد ملی مبارزه با دوپینگ بعمل خواهد آمد.
 - ۷- نفرات برتر هر دسته یا وزن با نظر کمیته فنی به عضویت تیم ملی جهت حضور در مسابقات قهرمانی آسیا که مقرر است خرداد ماه در امارات متحده عربی برگزار گردد معرفی خواهند شد.
 - تبصره ۳: چنانچه ورزشکار دعوت شده به تیم ملی به دلایل غیر موجه اعلام انصراف نماید، برابر با آئین نامه کمیته انضباطی از شرکت در مسابقات به مدت دو سال محروم خواهد شد.
 - ۸- هزینه اسکان و تغذیه تیم ها با باشگاههای مربوطه خواهد بود.
- فیزیک:**
- الف - بزرگسالان (۱۸۲ ، + ، ۱۸۲ ، ۱۷۹ ، ۱۷۶ ، ۱۷۳ ، ۱۷۰)
 - ب - نوجوانان فیزیک (۱۶ - ۱۷) سال و (۱۸ - ۲۰) سال هر رده یک دسته آزاد
 - ج - جوانان فیزیک (۲۱ - ۲۳ سال) ۱۷۸ - و ۱۷۸ +
 - د - پیشکسوتان فیزیک : ۴۰ تا ۴۴ سال و ۴۵ تا ۴۹ سال و بالای ۵۰ سال هر رده ، یک دسته آزاد
 - ه - ماسکولار بزرگسالان : ۱۷۹ + و ۱۷۹ -



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: ۲۹۲/۱۴۰۳/۵/۲۳۶۹
تاریخ: ۱۴۰۳/۱۱/۰۷
پیوست: ۵، ۱

گیمز کلاسیک :

- الف - بزرگسالان گیمز کلاسیک : ۱۷۵ - و ۱۷۵ +
ب - جوانان گیمز کلاسیک (۲۰ - ۱۶) (۲۱ - ۲۳) یک دسته آزاد
ج - پیشکسوتان گیمز کلاسیک : ۴۰ تا ۴۴ سال و بالای ۴۵ سال هر رده ، یک دسته آزاد
اوزان و قد فیزیک کلاسیک بزرگسالان :

- الف - بزرگسالان فیزیک کلاسیک (۱۸۰ ، + ، ۱۸۰ ، ۱۷۵ ، ۱۷۱ ، ۱۶۸)
ب - جوانان فیزیک کلاسیک (۲۰ - ۱۶) (۲۳ - ۲۱) یک دسته آزاد
ج - پیشکسوتان فیزیک کلاسیک : ۴۰ تا ۴۴ سال و ۴۵ تا ۴۹ سال و بالای ۵۰ سال هر رده، یک دسته آزاد
داوری :

- ۱- داوران انتخاب شده توسط کمیسیون داوران به فدراسیون معرفی شده، دو روز قبل از مسابقات ابلاغ آنها به استان مربوط ایشان ارسال می گردد.
- ۲- فقط داورانی که ابلاغ رسمی از فدراسیون برایشان صادر گردیده است، حق قضاوت و حضور در مسابقات را دارند.
- ۳- در این دوره از مسابقات بدلیل محرومیت ها و جلوگیری از ازدحام جمعیت تست داوری نداریم.
- ۴- داورانی که جهت قضاوت در مسابقات حضور دارند می بایست مورد تائید هیات های استانی و دارای دفترچه درجه ۱ و یا دفترچه بین المللی باشند.
- ۵- جلسه داوران در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۸ برگزار می گردد.
- ۶- حضور داوران دعوت شده در جلسه فوق الذکر با در دست داشتن دفترچه داوری الزامی می باشد و چنانچه غیبت نمایند از دعوت آنان جهت قضاوت مسابقات بعدی استفاده نخواهد شد.

بهن محمد رضایی
سرپرست دبیر کلی
فدراسیون