

بنام خدا



INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDING & FITNESS

Judging Rules

Akbar Khazaei:

IFBB coach & judge
Iranian BBF grade 1 coach & judge
Author & researcher of nutrition & medicine
IFBB Pro League coach
PE graduate

قوانین داوری

اکبر خزایی:

مربی و داور بین المللی
مربی و داور درجه ۱ فدراسیون بدنسازی ایران
محقق و نویسنده علوم ورزشی
دانش آموخته تربیت بدنی و علوم ورزشی



[akbarkhazaei.official](https://www.instagram.com/akbarkhazaei.official)

Judge Suit Color And Regularity



نظم و رنگ لباس داور:

داوران در حین قضاوت بایستی به موارد ذیل توجه ویژه داشته باشند:

- عدم استفاده از تلفن همراه در حین قضاوت
- عدم توجه به رای سایر داوران و استقلال در رای
- عدم بازگو کردن رای خود به ورزشکاران، حاضرین و خبرنگاران
- با احترام با ورزشکاران صحبت کردن در حین قضاوت و اجرا
- حضور به موقع در محل مسابقه
- و ...

همچنین داوران بایستی لباس متحد الشکل داشته باشند که بر اساس قوانین داوری IFBB به شرح ذیل می باشد:

کت سرمه ای، شلوار طوسی، پیراهن آبی روشن و کفش تیره

Basic Terms In Judging:

اصطلاحات انگلیسی پایه و مهم در داوری:

- ❖ Judge
- ❖ Prejudge
- ❖ Elimination Round
- ❖ Eliminate
- ❖ Semi-Final
- ❖ Final
- ❖ Top 3
- ❖ Top 5
- ❖ Place
- ❖ First Place
- ❖ Place Down
- ❖ Cross
- ❖ Tick



- ❖ داور
- ❖ مرحله مقدماتی
- ❖ دور حذفی
- ❖ حذف
- ❖ نیمه نهایی
- ❖ فینال
- ❖ ۳ نفر برتر
- ❖ ۵ نفر برتر
- ❖ مقام
- ❖ مقام اول
- ❖ مقام آخر
- ❖ ضربدر
- ❖ تیک

Competition Stage Standards:

Stage height: 80-100 cm

Stage width: 16-24 m

Stage depth: 6-8 m

Stage lighting must be between
4500-5000 lux.

Decent sound system and dark
color for back stage.

استانداردهای استیج مسابقات:

ارتفاع استیج: ۸۰ الی ۱۰۰ سانتی متر

عرض استیج: ۱۶ الی ۲۴ متر

عمق استیج: ۶ الی ۸ متر

نور استیج بایستی بین ۴۵۰۰-۵۰۰۰
لوکس باشد و همچنین از عرض و طول
و بالا نور وجود داشته باشد.
سیستم صوتی مناسب و با کیفیت،
رنگ تیره برای بک استیج.

body building



body building



body building



body building



body building



body building



body building



body building



body classic



body classic



body classic



body classic



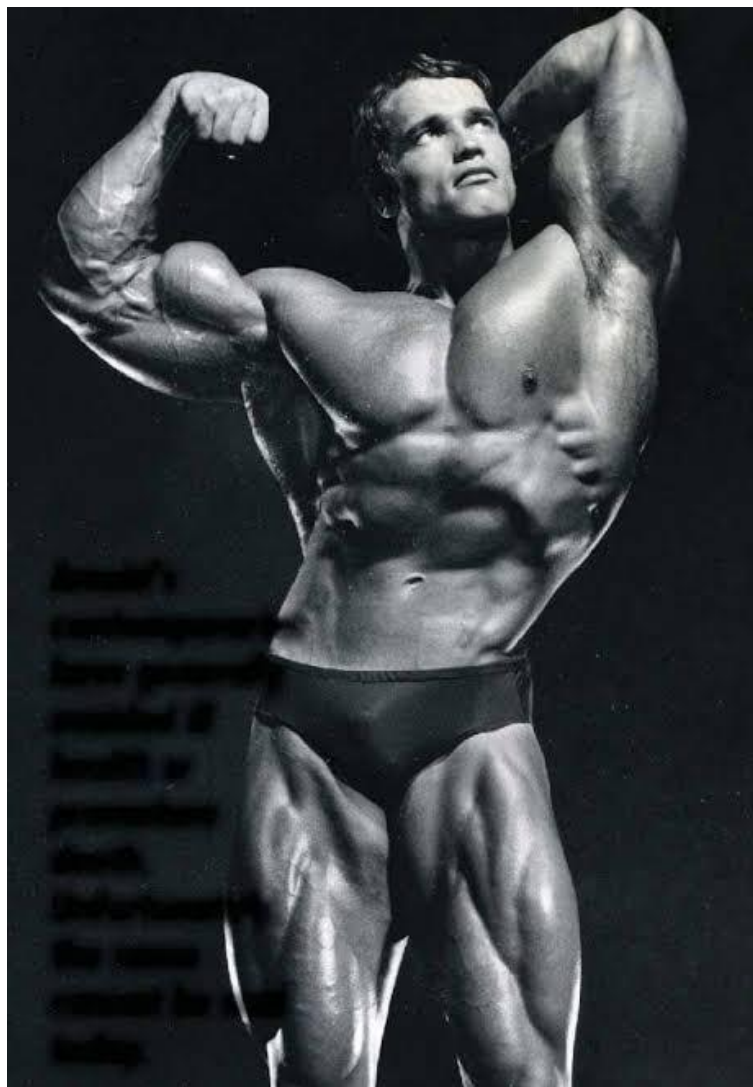
body classic



classic physique



classic physique



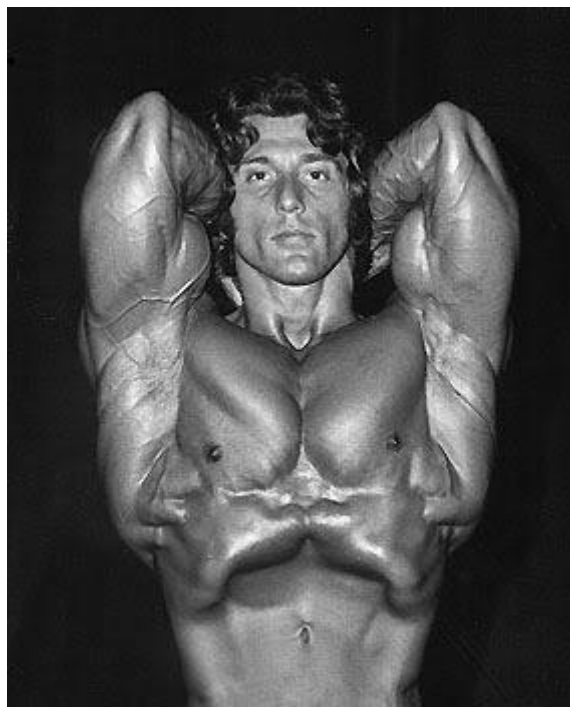
classic physique



classic physique



classic physique



classic physique



classic physique



physique



physique



physique



physique



physique



تزریق موضعی



تزریق موضعی



تزریق موضعی



Gynecomastia

