



وزارت ورزش و جوانان  
وزارت توسعه ورزش فرهنگ و حرفه ای  
دفتر توسعه ورزش حرفه ای و امور باشگاهها  
دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تأسیس باشگاه  
ورزشی وزنه برداری و کراسفیت



## دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تأسیس باشگاه

### ورزشی وزنه برداری و کراسفیت

تاریخ  
۱۴۰۲/۰۳/۲۲

نسخه مصوب کمیسیون

[۱]





### فهرست عناوین:

صفحه ۳	نمودار ساختاری باشگاه های وزنه برداری و کراس-فیت
صفحه ۴	مقدمه
صفحه ۵	ماده ۱: اهداف
صفحه ۵	ماده ۲: تعاریف و اصطلاحات
صفحه ۶	ماده ۳: حداقل استاندارد فضای ورزشی
صفحه ۷	ماده ۴: شرایط اختصاصی و فنی رشته ورزشی
صفحه ۷	۱-۴: تجهیزات تخصصی
صفحه ۹	ماده ۵: ایمنی در باشگاه
صفحه ۹	ماده ۶: نیروی انسانی متخصص
صفحه ۹	مصوبه کمیسیون اصلی موضوع ماده ۵
صفحه ۱۰	پیوست تصاویر تجهیزات ورزش وزنه برداری و کراس فیت

تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲		نسخه مصوب کمیسیون
---------------------	--	-------------------

[۲]

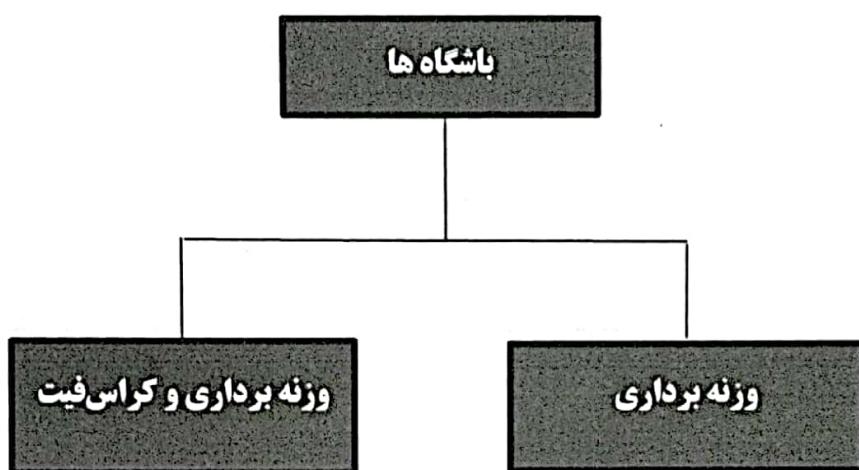




وزارت ورزش و جوانان  
معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای  
دفتر توسعه ورزش حرفه‌ای و امور باشگاهها  
دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تأسیس باشگاه  
ورزشی وزنه برداری و کراسفیت



نمودار ساختاری باشگاه های وزنه برداری و کراسفیت :



تاریخ  
۱۴۰۳/۰۳/۲۲

نسخه مصوب کمیسیون

[۲]





**وزارت ورزش و جوانان**  
**معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای**  
**دفتر توسعه ورزش حرفه‌ای و امور باشگاهها**  
**دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تأسیس باشگاه**  
**ورزشی وزنه برداری و کراس‌فیت**



**مقدمه:**

در سال ۱۳۱۸ با تلاش های ابوالفضل صدری ، امان الله پادگرنی و عبدالله نادری ، فدراسیون وزنه برداری کشورمان در قالب هیئت وزنه برداری تأسیس یافت و سرپرستی آن به امان الله پادگرنی واگذار شد . همان سال اول اولین دوره رقابت های وزنه برداری قهرمانی ایران در تهران برگزار شد . پس از آن در سال ۱۳۲۵ هسته اصلی فدراسیون وزنه برداری که کمی برداری از سیستم ورزش کشورهای توسعه یافته بود ، در ایران بی ریزی شد و حسین صادق به عنوان اولین رئیس فدراسیون وزنه برداری کشور منصوب شد . فدراسیون وزنه برداری در سال ۱۳۲۶ به عضویت فدراسیون جهانی درآمد و یک سال بعد از نخستین مداد تاریخ ورزش ایران در المپیک توسط جعفر سلاماسی در المپیک ۱۹۴۸ لندن به دست آمد .

ورزش کراس‌فیت در جهان توسط بنیانگذار گرگ گلسممن در سال ۲۰۰۰ شروع به فعالیت نمود و تعداد تقریبی ۱۵۵۰۰ باشگاه یا باکس کراس‌فیت تا سال ۲۰۱۸ به ثبت رسیده است و در ایران این ورزش در سال ۱۳۹۲ آغاز به کار نموده است . این رشته ورزشی به دنبال طراحی یک برنامه مشخص آماده سازی برای هر تیپ بدنسی با هر نوع شرایط جسمی می باشد که از حرکات تخصصی ژیمناستیک ، وزنه برداری و همچنین تمرينات متابولیکی بهره‌مند می باشد باشگاه ورزش وزنه‌برداری و کراس‌فیت به منظور اجرای سیاست ها و اهداف وزارت ورزش و جوانان ، فدراسیون وزنه‌برداری کشور و انجمن کراس‌فیت در جهت حفظ و ارتقای سلامتی جسمی ، روانی ، اجتماعی و معنوی ، کاهش کم تحرکی افراد و تقویت استعدادهای ورزشی برای نیل به مدارج قهرمانی و پربار کردن اوقات فراغت و ایجاد روح ورزش دوستی در بین ورزشکاران فعالیت می نماید .

"با عنایت به ماده (۱) اساسنامه فدراسیون‌های ورزشی آماتوری ، فدراسیون ورزشی به عنوان بالاترین مرجع ذیصلاح در هر رشته ورزشی باشگاه ورزشی تعیین گردیده و دستورالعمل اختصاصی تأسیس باشگاه ورزشی می‌باشد مطابق استانداردهای فنی که از سوی مجتمع علمی ، اجرایی و فنی جهانی یا آسیایی برای رشته ورزشی وزنه‌برداری و کراس‌فیت تعیین گردیده این آئین نامه توسط انجمن کراس‌فیت و فدراسیون وزنه‌برداری تدوین شده است . لذا کلیه مسئولیت‌های ناشی از موضوعات فنی مندرج در این آئین نامه بر عهده انجمن ورزش کراس‌فیت و فدراسیون وزنه‌برداری خواهد بود ."

نسخه مصوب کمیسیون	
تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲	

[۴]





**وزارت ورزش و جوانان**  
**معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای**  
**دفتر توسعه ورزش حرفه‌ای و امور باشگاهها**  
**دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تأسیس باشگاه**  
**ورزشی وزنه برداری و کراسفیت**



### ماده ۱: اهداف

- ۱) گسترش اماکن و فضاهای ورزشی استاندارد ورزش وزنه برداری و کراس فیت با محوریت جلب مشارکت تمامی اقشار جامعه:
- ۲) آموزش و اصول تمرینی مهارت‌ها و رعایت قوانین و مقررات ویژه ورزش وزنه برداری و کراس فیت در باشگاه‌های کراس فیت و وزنه برداری
- ۳) شناسایی، کشف و جذب استعداد ورزشکاران در حوزه‌های همگانی و قهرمانی
- ۴) ساماندهی و استانداردسازی فنی، اینمی فضاهای و تاسیسات تخصصی باشگاه‌های وزنه برداری، وزنه برداری و کراس فیت
- ۵) استناد بند الف ماده ۳ قانون اهداف وظایف و اختیارات وزارت ورزش جوانان در خصوص توسعه و تعمیم ورزش همگانی، توسعه و ارتقا ورزش اخلاقی، ساماندهی و گسترش ورزش حرفه‌ای، حمایت و تقویت ورزش تربیتی، توسعه و تقویت ورزش بانوان، تحکیم و تقویت معنویت ورزش‌های اخلاقی و منش پهلوانی در ورزش مبتنی بر فرهنگ ایرانی و ارتقاء و ترویج شایستگی‌های فنی - حرفه‌ای در جامعه ورزش از طریق تاسیس باشگاه در رشتہ وزنه برداری و کراس فیت می‌توان به این اهداف نائل گردید.

### ماده ۲: تعاریف و اصطلاحات تخصصی ورزش وزنه برداری و کراس فیت و زیرمجموعه‌های آن

رشته وزنه برداری شامل دو حرکت یک ضرب و دو ضرب بشرح ذیل می‌باشد:

**الف : حرکت یک ضرب :** یکی از حرکات ورزش وزنه برداری حرکت یک ضرب می‌باشد. در حرکت یک ضرب، هالتر با یک حرکت یکپارچه و بدون توقف از روی زمین به بالای سر برده می‌شود در این حرکت وزنه بردار، وزنه را تا جایی که بتواند بدن خود را زیر وزنه قرار دهد بالا می‌کشد و وزنه در بالای سر قرار گیرد.

**ب : حرکت دو ضرب :** دو ضرب وزنه برداری از دو بخش تشکیل شده است. کشش روی سینه و بالا زدن در حرکت کشش روی سینه وزنه بردار وزنه را از روی زمین بلند کرده و روی سینه خود قرار می‌دهد و با اندکی مکث وزنه را با یک حرکت یکپارچه و انفجاری به بالای سر برده به طوری که دست‌ها و پاها کاملاً کشیده و صاف باشند.

**کراس فیت:** کراس فیس در مجموع از یک سری مهارت‌های فیزیکی و نوعی سازگاری بدنی به نفع عملکرد افراد در تمامی ورزش‌ها استفاده می‌کند. کراس فیت در سه کلمه، تمرینات عملکردی، با شدت بالا و تنوع مداوم تعریف می‌شود. حرکات کراس فیت از یک سری انقباضات عضلانی برای اجرای حرکات پایه و حرکات تلفیقی تشکیل شده است. کراس فیت از حرکات موثر و کارآمد اندام‌ها در زندگی روزمره استفاده می‌کند. اما از همه مهمتر این است که از تمامی جنبه‌های آمادگی بدنی مانند فعالیت‌هایی در مسافت‌های طولانی و یا فعالیت‌هایی در مسافت‌های کوتاه استفاده می‌کند.

تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲		نسخه مصوب کمیسیون
---------------------	--	-------------------



**وزارت ورزش و جوانان**  
**معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای**  
**دفتر توسعه ورزش حرفه‌ای و امور باشگاهها**  
**دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تأسیس باشگاه**  
**ورزشی وزنه برداری و کراسفیت**



کراسفیت کودکان و نوجوانان: از سن ۳ سال تا ۱۸ سال

کراسفیت پیشکسوتان و سالمندان: از سن ۳۵ سال به بالا

در دو بخش آقایان و بانوان اجرا می‌شود.

**ماده ۳: حداقل استاندارد فضای ورزشی**

باشگاه ورزشی وزنه برداری با توجه به فضا و امکانات و تجهیزات به شرح زیر طبقه بندی می‌شوند:

ردیف	عنوان	حداقل مساحت	حداقل فضای مفید ورزشی/سالن	حداقل ارتفاع	تمداد ورزشکاران/ نظریت سالن (هر سالن یک ساعت و نیم)	دفتر مدیریت	رخنکن	سرمیس بهداشتی
۱	باشگاه گروه ۱	۴۰۰ متر	۲۰۰	۴ متر	۵۰	۱	الرام	۳ چشم
۲	باشگاه گروه ۲	۲۵۰ متر	۲۰۰	۲/۲۰ متر	۳۰	۱	الرام	۲ چشم
۳	باشگاه گروه ۳	۱۰۰ متر	۷۰	۲/۷۵ متر	۱۵	۱	الرام	۱ چشم

باشگاه ورزشی وزنه برداری و کراسفیت با توجه به فضا و امکانات و تجهیزات به شرح زیر طبقه بندی می‌شوند:

ردیف	عنوان	حداقل مساحت	حداقل فضای مفید ورزشی/سالن	حداقل ارتفاع	تمداد ورزشکاران/ نظریت سالن (هر سالن یک ساعت و نیم)	دفتر مدیریت	رخنکن	سرمیس بهداشتی	اتفاق مریبان
۱	باشگاه گروه ۱	۴۰۰ متر	۲۰۰	۵ متر	۵۰	۱	الرام	۳ چشم	الرام
۲	باشگاه گروه ۲	۲۵۰ متر	۲۰۰	۲ متر	۳۰	۱	الرام	۲ چشم	الرام
۳	باشگاه گروه ۳	۱۵۰ متر	۱۰۰	۳ متر	۲۰	۱	الرام	۱ چشم	الرام

تبصره ۱: باشگاه‌ها به صورت باشگاه وزنه برداری یا وزنه برداری و کراسفیت می‌باشند و به باشگاهی که فقط در کراسفیت فعالیت داشته باشد، مجوز باشگاه داده نخواهد شد.

**ماده ۴: شرایط اختصاصی و فنی**

**۱-۴: تجهیزات تخصصی باشگاه وزنه برداری و ورزش کراسفیت**

نسخه مصوب کمیسیون	[ ]	تاریخ ۱۴۰۲۰۳۲۲
-------------------	-----	-------------------





وزارت ورزش و جوانان  
معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفلایی  
دفتر توسعه ورزش حرفلایی و امور باشگاهها  
دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تأسیس باشگاه  
ورزشی وزنه برداری و کراسفیت



مطابق با استانداردهای روز و فنی (از نظر کمی و کیفی) برابر جدول زیر برای هر سه سطح باشگاه ها بر حسب تعداد تعیین

شده است:

**امکانات و تجهیزات:**

باشگاه درجه ۱	باشگاه درجه ۲	باشگاه درجه ۳	کراس فیت	وزنه برداری	ابزار مورد نیاز
۱۵	۱۰	۵	*		چوب دستی
۱۰	۸	۶	*		وال بال
وزن های مختلف از ۳ تا ۱۲ کیلوگرم	وزن های مختلف از ۳ تا ۱۲ کیلوگرم	وزن های مختلف از ۳ تا ۱۲ کیلوگرم			
از ۲ تا ۱۵ کیلوگرم (۵ جفت) ۱۵ به بالا (۳ جفت)	از ۳ تا ۱۵ کیلوگرم (۳ جفت) ۱۵ به بالا (۲ جفت)	از ۲ تا ۱۵ کیلوگرم (۲ جفت) ۱۵ به بالا (۱ جفت)	*		کتل بل
۳ جفت	۲ جفت	۱ جفت	*		حلقه
۳ عدد	۲ عدد	۱ عدد	*		میله پارالل
۳ عدد به بالا	۲ عدد	۱ عدد	*		میز جی اج دی
۶ عدد	۳ عدد	۱ عدد	*		طناب صعود
۳ عدد در ۳ سایز	۲ عدد در ۳ سایز	۱ عدد در دو سایز	*		چубه پرش چوبی
شش ست در ۴ سایز	سه ست در ۴ سایز	یک ست در ۴ سایز	*		سافت باکس
۳	۲	۱	*		ایرباک
۳	۲	۱	*		رولنگ
۳	۲	۱	*		ایر رانر
۳	۲	۱	*		اسکر
از ۲.۵ تا ۱۵ کیلوگرم ۳ جفت از ۱۵ کیلوگرم به بالا ۳ جفت	از ۲.۵ تا ۱۵ کیلوگرم ۲ جفت ۱۵ کیلوگرم به بالا ۱ جفت	۱۵ تا ۱۵ کیلوگرم ۲.۵	*		دمبل

تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲	National Weightlifting Federation	نسخه مصوب کمیسیون
---------------------	-----------------------------------	-------------------





**وزارت ورزش و جوانان**  
**معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفلای**  
**دفتر توسعه ورزش حرفلای و امور باشگاهها**  
**دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تأسیس باشگاه**  
**ورزشی وزنه برداری و کراسفیت**



۱۵ کیلویی ۱۰ آتا ویژه بانوان، ۲۰ کیلویی ۸ آتا ویژه آقایان	۱۵ کیلویی ۸ آتا ویژه بانوان ۲۰ کیلویی ۵ آتا ویژه آقایان	۱۵ کیلویی ۵ تا ویژه بانوان ۲۰ کیلویی ۵ تا ویژه آقایان	*	*	میله هالت
۵ کیلو (۸ جفت) ۱۰ کیلو (۶ جفت) ۱۵ کیلو (۴ جفت) ۲۰ کیلو (۴ جفت) ۲۵ کیلو (۵ جفت)	۵ کیلو (۵ جفت) ۱۰ کیلو (۴ جفت) ۱۵ کیلو (۴ جفت) ۲۰ کیلو (۴ جفت) ۲۵ کیلو (۳ جفت)	۵ کیلو (۴ جفت) ۱۰ کیلو (۲ جفت) ۱۵ کیلو (۲ جفت) ۲۰ کیلو (۲ جفت) ۲۵ کیلو (۱ جفت)	*	*	صفحه وزنه
*	*	*	*	*	کفپوش گرانول
۳	۲	۱	*	*	بایک
			*		جا پودری و پودر مشبزیوم
۴-۶ ابعاد ۳*۳*۲.۵ یا ۲*۲.۵*۳	۲-۳	۱-۲		*	تحته وزنه برداری
۴-۶	۲-۳	۱-۲	*		پایه اسکات
۶	۴	۲	*		سکن
۸	۶	۳	*		صفحات هالت (ست کامل)
۴*۸	۴*۶	۲*۴	*		رک تمرینی
۶	۴	۲	*		طناب مخصوص کراسفیت
۳	۲	۱	*		سورتمه
۹	۶	۳	*		اب مت

**ماده ۵: ایمنی در باشگاه:**

الف: ایمنی عمومی

وجود جعبه کمک های اولیه با محتویات لازم ، کپسول های اطفالی حریق ، سامانه های اعلان و اطفالی حریق در سالن ورزشی  
الزمی است

تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲	نسخه مصوب کمیسیون
---------------------	-------------------

[۸]





**وزارت ورزش و جوانان**  
**معاونت توسعه ورزش قدرمانی و حرفا**  
**دفتر توسعه ورزش حرفا** و امور باشگاهها  
**دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تأسیس باشگاه**  
**ورزشی وزنه برداری و کراسفیت**



داشتن بیمه نامه پزشکی ورزشی معتبر برای کلیه ورزشکاران و عوامل اجرایی باشگاه الزامی است.

**ب : اینمی تخصصی**

فاصله بین کلیه دستگاه ها می بایست حداقل یک متر باشد

فاصله بین دستگاه ها و دیوار می بایست حداقل یک متر باشد.

**ماده ۶: نیروی انسانی متخصص مورد نیاز (بانوان و آقایان)**

باشگاه گروه ۳ : مربی با مدرک مرتبگری درجه ۳ یا ۲

باشگاه گروه ۲ : مربی با مدرک مرتبگری درجه ۲ یا ۱

باشگاه گروه ۱ : مربی با مدرک مرتبگری درجه

**ماده ۷: مصوبه کمیسیون :**

این دستورالعمل در ۷ ماده و ۱ تبصره در تاریخ ۱۴۰۳/۳/۲۲ به تصویب کمیسیون اصلی ماده (۵) وزارت ورزش و جوانان (به

استناد جزء های ۱۲، ۶ ذیل بند الف ماده ۴ قانون اهداف وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان مصوب ۱۳۹۹ رسیده است

که پس از ابلاغ به ادارات کل ورزش و جوانان استان ها و هیأت های مربوطه استانی و دیگر مراجع ذیربسط لازم الاجرا می باشد.

**ممور شدن دستورالعمل:**

دستورالعمل پس از تصویب در کمیسیون ماده (۵) وزارت ورزش و جوانان، باید ممکن باشد به مهر و امضای رئیس فدراسیون و

انجمن مربوطه برای ابلاغ به ادارات کل ورزش و جوانان استان های سراسر کشور و دیگر مراجع ذیربسط باشد

**دفتر توسعه ورزش حرفا** و امور باشگاهها

۳. چوب دستی

۲. دمبل

۱. پایه اسکات

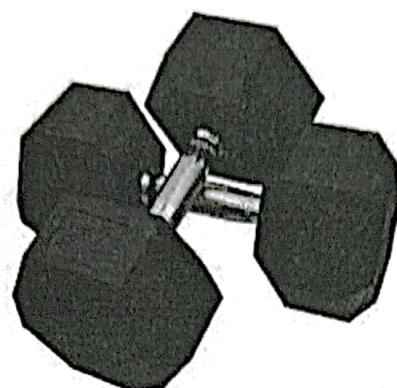
تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲		نسخه مصوب کمیسیون
---------------------	--	-------------------

[۹]





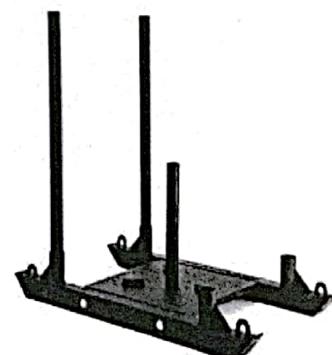
وزارت ورزش و جوانان  
معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای  
دفتر توسعه ورزش حرفه‌ای و امور باشگاهها  
دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تأسیس باشگاه  
ورزشی وزنه برداری و کراسفیت



۶. اب مت

۵. سورتمه

۴. سافت باکس



۸. جعبه چوبی پرش

۷. جی اج دی

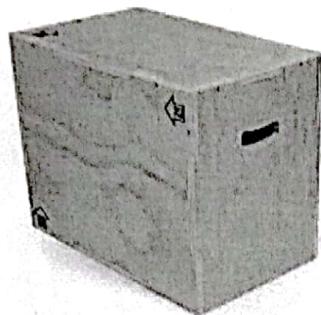
تاریخ  
۱۴۰۳/۰۲/۲۲

نسخه مصوب کمیسیون





وزارت ورزش و جوانان  
معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای  
دفتر توسعه ورزش حرفه‌ای و امور باشگاهها  
دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تأسیس باشگاه  
ورزشی وزنه برداری و کراس‌فیت



۱۱. طناب صعود



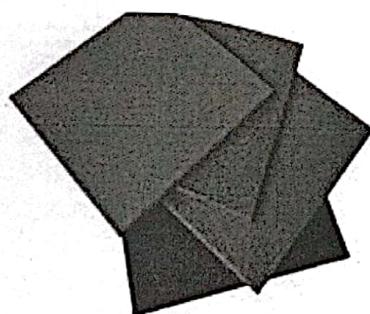
۱۰. صفحه هالتر

۱۹. ایر رانر



۱۳. کفپوش گرانول

۱۲. کتلبل



هالتر

۱۴. میله



۱۵. جاپودری

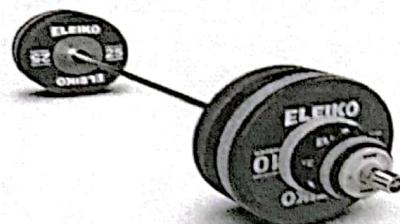
تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲		نسخه مصوب کمیسیون
---------------------	--	-------------------

[۱۱]





۱۸. سکن



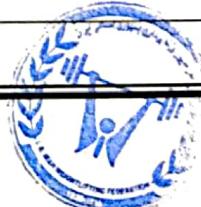
۱۷. روئینگ

۱۶. تخته وزنه برداری



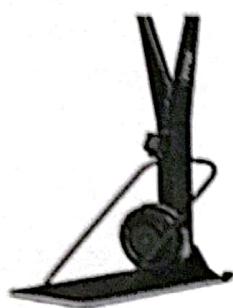
تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲		نسخه مصوب کمیسیون
---------------------	--	-------------------

[۱۲]





۲۰. اسکیمیک



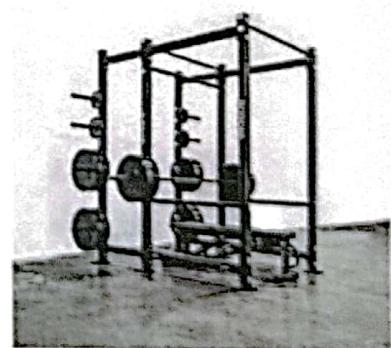
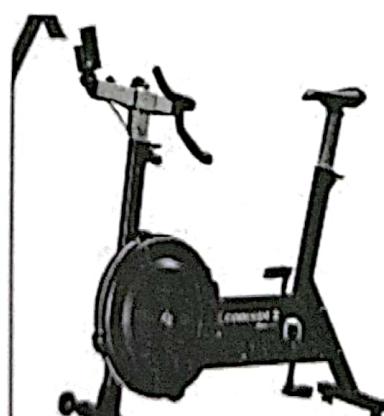
۱۹. حلقه



۲۲. ایربایک

۲۲. بایک

۲۱. برگ تمرینی



تاریخ  
۱۴۰۲/۰۲/۲۲

نسخه مصوب کمیسیون

[۱۲]

