



# شرایط اختصاصی تأسیس باشگاه ورزشی دوچرخه سواری

ویرایش دهم (نهایی)

فدراسیون دوچرخه سواری جمهوری اسلامی ایران

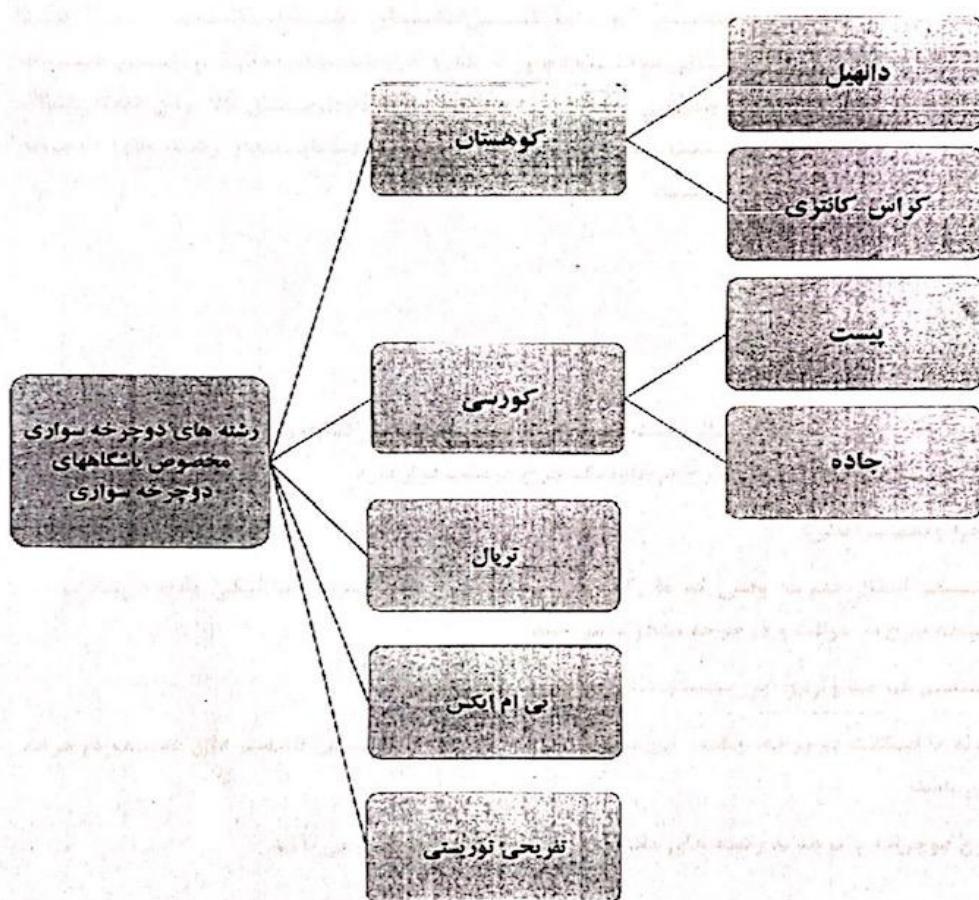


## فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۲	نمودار ساختاری رشته دوچرخه سواری
۳	مقدمه
۴	تعاریف و اصطلاحات
۵	رشته جاده
۶	رشته بیست
۷	رشته گراس کلتیری
۸	رشته دانهبل
۹	مقررات فنی و اختصاصی باشگاه های دوچرخه سواری
۱۰	رشته کورسی
۱۱	رشته کوهستان
۱۲	رشته تریال
۱۳	رشته بی ام آیکس
۱۴	تفصیلی و توریستی



## ساختار



## مقدمه

توسعه و گسترش رشته دوچرخه سواری نشانگر ضرورت بکارگیری علم در کلیه فعالیت‌های مرتبط با این رشته پر طرفدار و جذاب ورزشی می‌باشد به نظر مردمی رسیدگه این مهم از طریق ایجاد مراکز برنامه ریزی مناسب، علمی و آموزشی اعکان پذیری باشد تا با بهره مندی از توانایی موجود صورت بذیرد. در اسناتی تحقق این هدف فدراسیون دوچرخه سواری جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد از طریق بالا بردن تعداد باشگاه‌های دوچرخه سواری نسبت به توسعه و پیشرفت پایدار رشته‌های دوچرخه سواری پایه اقدام نماید.

## تعاریف و اصطلاحات:

### دوچرخه

دوچرخه یک وسیله نقلیه پدالی است که بایروی انسان حرکت می‌کند. دوچرخه دارای دوچرخ متصل به یک شاسی است که یک چرخ در جلو و یک چرخ در عقب قرار دارد.

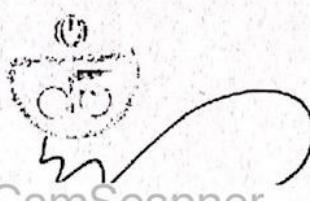
### اجزا و قطعات اصلی:

سیستم انتقال قدرت: وقتی که ما رکاب می‌زنیم به جریان عقب نیروی مکانیکی وارد می‌سازیم. در نتیجه چرخ‌ها حرکت و دوچرخه متحرک می‌شود.

سیستم هدایت و ترمز: این سیستم شامل فرمان و ترمز دوچرخه است.

بدنه یا اسکلت دوچرخه: وظیفه این سیستم نگهداری و به هم پیوستن قسمت‌های مختلف دوچرخه می‌باشد.

نوع دوچرخه با نوجوه به رشته‌های مختلف دوچرخه سواری متفاوت می‌باشد.



### **پیست**

به محل برگزاری رشته های سرعتی و تیمه استقامتی اطلاق می شود که در یک پیست رو باز یا سرپوشیده و بیضی شکل که دارای شبیه های استاندارد می باشد برابر قوانین فدراسیون جهانی ساخته می شود .

### **رشته جاده**

یکی از برترین رشته های دوچرخه سواری می باشد که در سه بخش

۱- استقامت جاده ۲- تابه تربل انفرادی ۳- تابه تربل تیمی برگزار می گردد.

این رشته در جاده های آسفالت و گاهآسنگ فرش و مسیرهای باز و آزاد برگزار می شود .

### **رشته پیست**

یکی از رشته های دوچرخه سواری است که در پیست های تعیین شده و استاندارد در بخش سرعت ( یک کیلومتر - کایرین - تیم اسپرنت و ۲۰۰ متر ) و نیمه استقامت ( اسکراج - دور امتیازی - مدیسون - تعقیبی انفرادی - تعقیبی تیمی و اومنیوم ) برگزار می گردد. دوچرخه های پیست برخلاف دوچرخه های جاده سیستم ترمز و تغییر دندن نداشته و این مسئله بدین معنی است که سیستم تغییر دندن در رشته های پیست وجود ندارد.

### **رشته کراس کانتری**

رشته استقامتی از زیر مجموعه رشته کوهستان می باشد که در مسیرهای مشخص براساس قوانین و مقررات تعیین شده برگزار میگردد و زمان مسابقه بستگی به سن شرکت کنندگان دارد .

### **رشته دانهبل**

رشته ای است سرعانی ، زیرمجموعه رشته کوهستان می باشد که طبق قوانین و مقررات تعیین شده در دوره های مقدماتی و نهایی برگزار میگردد. ورزشکاری که مسیر مسابقه را در کمترین زمان طی نماید در جایگاه بالاتری قرار می گیرد .



### **رشته تریال**

رشته ای است که در آن ورزشکاران در یک مسیر بسته که شامل بخش‌های مشخص شده است می‌باشد با کمترین تعداد خطای آن عبور کنند. رشته تریال در کلاس‌های ۲۰ و ۲۶ اینچ برگزار می‌گردد.

### **رشته بی ام ایکس**

یکی از رشته‌های پر هیجان و المپیکی در دوچرخه سواری است که در مسیر بسته ای به مساحت ۳۵۰ تا ۴۰۰ متر برگزار می‌گردد و رکابزنان به طور همزمان از یک سطح شیب دار شروع به رقابت نموده و در طول پیست که شامل سطوح ناهموار، گوشه‌های منحنی شکل و بخش‌های صاف می‌باشد به رقابت می‌بردازند.

### **تغزیجی و توریستی**

یکی از رشته‌های تغزیجی و توریستی در دوچرخه سواری بوده که افراد در قالب گروههای جند نفره در مسیرهای مشخص، داخل و خارج از شهر برابر قوانین و مقررات تعیین شده و با رعایت اصول ایمنی و کسب مجوز از صادی ذیربط به فعالیت دوچرخه سواری می‌بردازند.

### **مقررات فنی و اختصاصی تأسیس باشگاه ورزشی دوچرخه سواری**

#### **۱. قسمت کورسی شامل رشته‌های جاده و پیست:**

##### **الف) رشته جاده (کورسی):**

##### **شوابیط فنی و نحوه فعالیت رشته جاده (کورسی):**

- ۱) ارائه مدارک مالکیتی یا اجاره خودروها موتورسیکلت مناسب جهت اسکورت و همراهی دوچرخه سواران در حین تمرینات.
- ۲) التزام به حضور یک مربی متخصص دارای مدرک مربیگری درجه ۳ (کورسی) در طول تمرینات.



- ۳) ارائه مدارک مالکیتی یا اجاره مکانی مناسب بعنوان دفتر باشگاه با تاسیسات و تجهیزات مورد نیاز مشتمل بر حداقل ۵۰ مترمربع دارای : تلفن، فکس، و غیره.
- ۴) التزام بیمه حوادث حدائق ۵ نفریا یکی از شرکت های بیمه دارای مجوز. تمرینات جاده فقط در مسیرهای خلوت و بدون ممنوعیت تردد دوچرخه و با اطلاع و هماهنگی قبلی با نیروی انتظامی، بلیس راهور و بلیس راه هجاء می باشد.
- ۵) اعمال تمرینات مجرزا درخصوص گروههای سنی.
- ۶) التزام به رعایت امنیت و اینتی لازم برای رده های سنی نوجوانان و جوانان در مسیرهای آموزشی.
- ۷) التزام دوچرخه های آموزشی به داشتن شرایط و استانداردهای لازم.
- ۸) ارائه مدارک مالکیت حدائق ۵ دوچرخه مخصوص جاده (کورسی).
- تبصره ۱ - الزام به رعایت مسایل اینتی برای کلبه ورزشکاران و مریبان.
- تبصره ۲ - الزام به استفاده از دوچرخه و تجهیزات مخصوص مناسب با همان رشته.

#### ب) رشته پیست (کورسی):

##### شرابط فنی و نحوه فعالیت رشته پیست (کورسی):

۱. در صورت تقاضای مجوز باشگاه دوچرخه سواری ارائه مدارک مالکیت یا اجاره نامه و یا تفاهم نامه استفاده از پیست دوچرخه سواری.
۲. پیش بینی کمک های اولیه و حضور بزشکبار در طول تمرینات.
۳. التزام به حضور هر بیی متخصص دارای مدرک مرتبگری حداقل درجه ۲ در طول تمرینات.
۴. ارائه مدارک مالکیت یا اجاره مکانی مناسب بعنوان دفتر باشگاه با تاسیسات و تجهیزات مورد نیاز مشتمل بر حدائق ۵۰ مترمربع دارای : تلفن، فکس، و غیره.
۵. التزام بیمه حوادث حدائق ۵ نفریا یکی از شرکت های بیمه دارای مجوز.
۶. التزام به داشتن حدائق ۵ دستگاه دوچرخه مخصوص پیست برای آموزش اولیه نوآموزان.

تبصره ۱ - الزام به رعایت مسایل اینتی برای کلبه ورزشکاران و مریبان.

تبصره ۲ - الزام به استفاده از دوچرخه و تجهیزات مخصوص مناسب با همان رشته .

## ۲. قسمت گوهستان شامل رشته های کراس کانتری و دانهیل:

### الف) رشته کراس کانتری (المبیک)

#### شرایط فنی و نحوه فعالیت رشته کراس کانتری:

- ۱) التزام به تامین وسیله نقلیه مناسب جهت اسکورت دوچرخه سواران در حین تمرینات.
- ۲) بیش بینی کمک های اولیه در طول تمرینات.
- ۳) التزام به حضور مریبی متخصص دارای مدرک مریبگری درجه ۲ در طول تمرینات.
- ۴) ارائه مدارک مالکیتی یا اجاره مکانی مناسب بعنوان دفتر باشگاه با تاسیسات و تجهیزات مورد نیاز مشتمل بر حداقل ۵۰ مترمربع دارای : تلفن، فکس، و غیره.
- ۵) التزام بیمه حوادث حداقل ۵ نفربا یکی از شرکت های بیمه دارای مجوز.
- ۶) التزام به داشتن حداقل ۵ دستگاه دوچرخه مخصوص کراس کانتری برای آموزش اولیه نوآموزان
- ۷) مسیر نمایشی رشته کراس کانتری می باشد با توجه به شرایط نوآموز و متناسب با شرایط سنی و آعادگی افراد توسط مریبی مجرب این رشته و در استانداردهای لازم طراحی مسیر مشخص و مورد استفاده قرار گیرد.

تبصره ۱ - الزام به رعایت مسایل ایمنی برای کلیه ورزشکاران و مریبان.

تبصره ۲ - الزام به استفاده از دوچرخه و تجهیزات مخصوص مناسب با همان رشته.

### ب) رشته دانهیل

#### شرایط فنی و نحوه فعالیت رشته دانهیل :

- ۱) التزام به تامین وسیله نقلیه مناسب جهت اسکورت دوچرخه سواران در حین تمرینات.
- ۲) بیش بینی کمک های اولیه در طول تمرینات.
- ۳) التزام به حضور مریبی متخصص دارای مدرک مریبگری درجه ۲ در طول تمرینات.
- ۴) ارائه مدارک مالکیتی یا اجاره مکانی مناسب بعنوان دفتر باشگاه با تاسیسات و تجهیزات مورد نیاز مشتمل بر حداقل ۵۰ مترمربع دارای : تلفن، فکس، و غیره.
- ۵) التزام بیمه حوادث حداقل ۵ نفربا یکی از شرکت های بیمه دارای مجوز.
- ۶) التزام به داشتن حداقل ۵ دستگاه دوچرخه مخصوص دانهیل برای آموزش اولیه نوآموزان

۷) مسیر تمرینی رشته دانهبل می بایست با توجه به شرایط نوآموز و مناسب با شرایط سنی و آمادگی افراد توسط مربی مدرس این رشته و در استانداردهای لازم طراحی مسیر مشخص و مورد استفاده قرار گیرد.

۸) محلی برای کمکهای اولیه، نگهداری و تعمیر دوچرخه ها در نظر گرفته شود.

۹) مسیر تمرین رشته دانهبل برای مقررات فدراسیون دوچرخه سواری جهانی برای افراد بالای ۱۷ سال مجاز بوده و طراحی مسیر می بایست با شرایط نوآموز و مناسب با مهارت فرد پیش بینی و به همراه مربی مدرس رشته دانهبل اجرا گردد.

۱۰) مسیر دانهبل می بایست استانداردهای لازموامنیت را جهت تمرینات ورزشکاران داشته باشد.

۱۱) استفاده از دوچرخه های مخصوص در رشته دانهبل الزامی می باشد.

۱۲) ورزشکاران حتماً می بایست از للاه فک دار و تجهیزات ایمنی استفاده نمایند.

تبصره ۱ - الزام به رعایت مسائل ایمنی برای کلیه ورزشکاران و مربیان.

تبصره ۲ - الزام به استفاده از دوچرخه و تجهیزات مخصوص مناسب با همان رشته.

### ۳. رشته تربال:

#### شرایط فنی و نوعه فعالیت رشته تربال:

۱) التزام به تامین وسیله نقلیه مناسب در حین تمرینات.

۲) پیش سنی کمک های اولیه در طول تمرینات.

۳) التزام به حضور مربی متخصص دارای مدرک مریبگری درجه ۲ در طول تمرینات.

۴) ارائه مدارک مالکیتی یا اجاره مکانی مناسب یعنوان دفتر باشگاه با تاسیسات و تجهیزات مورد نیاز مشتمل بر حداقل ۵۰ مترمربع دارای : تلفن، نکس، و غیره.

۵) التزام بیمه حوادث حداقل ۵ مترمربع دارای : تلفن، نکس، و غیره.

۶) التزام بیمه نفیا بکی از شرکت های بیمه دارای مجوز.

۷) مسیر تمرینی رشته تربال می بایست با توجه به شرایط نوآموز و مناسب با شرایط سنی و آمادگی افراد توسط مربی مدرس این رشته و در استانداردهای لازم طراحی مسیر مشخص و مورد استفاده قرار گیرد.

۸) محلی برای کمکهای اولیه، نگهداری و تعمیر دوچرخه ها در نظر گرفته شود.

تبصره ۱ - الزام به رعایت مسائل ایمنی برای کلیه ورزشکاران و مربیان.

تبصره ۲ - الزام به استفاده از دوچرخه و تجهیزات مخصوص مناسب با همان رشته.



#### ۴. رشته بی ام ایکس:

##### شرایط فنی و نحوه فعالیت رشته بی ام ایکس :

- ۱) التزام به نامین و سبله نقلیه مناسب در حین تمرینات.
  - ۲) پیش بینی کمک های اولیه در طول تمرینات.
  - ۳) التزام به حضور مرتبی متخصص دارای مدرک مرتبگری درجه ۲ در طول تمرینات.
  - ۴) ارائه مدارک مالکیتی یا اجاره مکانی مناسب بعنوان دفتر باشگاه با تاسیسات و تجهیزات مورد نیاز مشتمل بر حداقل ۵۰ مترمربع دارای : تلفن، فکس، پست الکترونیکی و غیره.
  - ۵) التزام بیمه حوادث حداقل ۵ نفر با یکی از شرکت های بیمه دارای مجوز.
  - ۶) التزام به داشتن حداقل ۵ دستگاه دوچرخه مخصوص بی ام ایکس برای آموزش اولیه نوآموزان
  - ۷) مسیر تمرینی رشته بی ام ایکس می بایست با توجه به شرایط نوآموز و متناسب با شرایط سنی و آمادگی افراد توسط مرتبی مجروب این رشته و در استانداردهای لازم طراحی مسیر مشخص و مورد استفاده قرار گیرد.
  - ۸) محلی برای کمکهای اولیه، نگهداری و تمیز دوچرخه ها در نظر گرفته شود.
- تبصره ۱ - الزام به رعایت مسایل ایمنی برای کلیه ورزشکاران و مریبان.
- تبصره ۲ - الزام به استفاده از دوچرخه و تجهیزات مخصوص مناسب با همان رشته .
- تبصره ۳ - کلیه موارد ایمنی در ساخت بیست بی ام ایکس برابر استانداردها و دستورالعملهای فدراسیون جهانی دوچرخه سواری می باشد.

#### ۵. تقریحی و توریستی:

##### شرایط فنی و نحوه فعالیت در بخش تقریحی توریستی :

- ۱) ارائه مدارک مالکیتی یا اجاره خودرویا موتورسیکلت مناسب جهت همراهی دوچرخه سواران در حین اجرای برنامه مورد نظر.
- ۲) التزام به حضور یک عربی متخصص دارای مدرک مرتبگری درجه ۳ در طول اجرای فعالیت .
- ۳) ارائه مدارک مالکیتی یا اجاره مکانی مناسب بعنوان دفتر باشگاه با تاسیسات و تجهیزات مورد نیاز مشتمل بر حداقل ۵۰ مترمربع دارای : تلفن، فکس، وغیره.
- ۴) التزام بیمه حوادث حداقل ۵ نفر با یکی از شرکت های بیمه دارای مجوز.

~ (۱)



۵) اجرای برنامه پیش بینی شده مبایست در مسیرهای این من مشخص و با صدور مجوز از مراجع ذیربیط باشد.

۶) برنامه مد نظر مبایست برای افراد بالای ۱۸ سال و با رعایت کامل امنیت و این منی برگزار گردد.

۷) التزام دوچرخه های مورد استفاده به داشتن شرایط و استانداردهای لازم.

۸) ارانه مدارک مالکیت حداقل ۵ دوچرخه مخصوص سایکل توریست.

تصصره ۱ - الزام به رعایت مسایل این منی برای کلیه ورزشکاران و مریبان.

تصصره ۲ - الزام به استفاده از دوچرخه و نجفیزات مخصوص مناسب با همان رشته

این دستورالعمل در ماده و بند توسط فدراسیون دوچرخه سواری ورزشی تهیه و تنظیم، پس از بررسی در کارگروه تخصصی کمیسیون و تصویب در کمیسیون اصلی ماده پنج در تاریخ جهت اجراء ابلاغ گردید.

۳

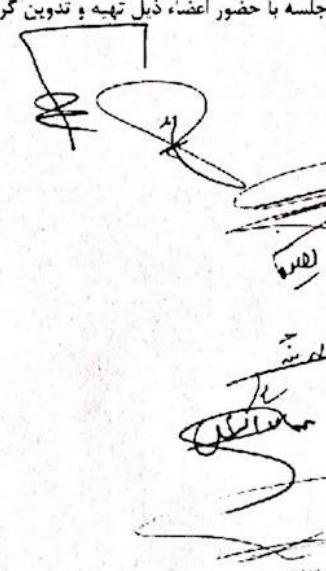
با احترام

فدراسیون دوچرخه سواری جمهوری اسلامی ایران

## کارگروه تخصصی تهیه و تدوین پیش نویس

### شرایط اختصاصی دستورالعمل های باشگاه های ورزشی در کمیسیون ماده ۵

پرسو مصوبه کمیسیون اصلی ماده ۵ کارگروه تخصصی تهیه و تدوین دستورالعمل های باشگاه های ورزشی  
دوجرخه سواری بعد از ۱۰ جلسه با حضور اعضاء ذیل تهیه و تدوین گردید.

- 
- ۱- امیر عفراتی
  - ۲- بهمن سیکتو
  - ۳- ابرج عرب
  - ۴- محمد رحیمان (لطفاً)
  - ۵- مهدی حیدری
  - ۶- زهراء استاد لطفاً
  - ۷- کمال اله قلی همدانی
  - ۸- فاطمه بیانی