



دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی

تاسیس باشگاه ورزشی

در رشته کاراته

آذر ماه ۱۴۰۰



معاونت توسعه ورزش غیرمالي و حرفه ای
کمیسیون اصلی موضوع ماده ۵ / دفتر توسعه ورزش حرفه ای و امور باشگاهها
دستورالعمل شواهد فنی و تخصصی تأسیس باشگاه
در رشته ورزشی کاراته



فهرست

عنوان	صفحه
نمودار ساختاری رشته های زیر مجموعه باشگاه	۳
مقدمه:	۴
ماده ۱: اهداف	۴
ماده ۲: تعاریف و اصطلاحات فنی تخصصی	۶
ماده ۳: حداقل استاندارد فضای ورزشی	۵
ماده ۴: شرایط اختصاصی و فنی رشته ورزشی	۷
ماده ۵: ایمنی در باشگاه	۸
ماده ۶: نیروی انسانی	۱۰
ماده ۷: مهیور شدن دستورالعمل	۱۱
ماده ۸: مصوبه کمیسیون ماده ۵	۱۱



۲

تاریخ تصویب ۱۴۰۰/۰۹/۱۵

مضوب شده

نسخه نهایی

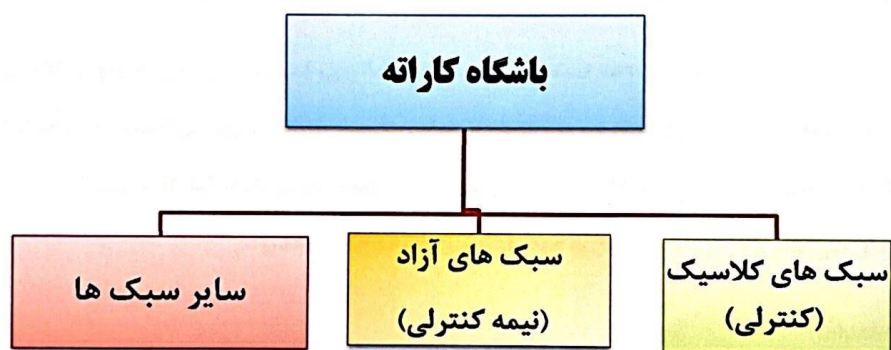


معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای
کمیسیون اصلی موضوع ماده ۵ / دفتر توسعه ورزش حرفه ای و امور باشگاهها

دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تأسیس باشگاه
در رشته ورزشی کاراته



نمودار ساختاری رشته های زیرمجموعه باشگاه کاراته



۳

تاریخ تصویب ۱۴۰۰/۰۹/۱۵

مضوب شده

نسخه نهایی



معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای
کمیسیون اصلی موضوع ماده ۵ / دفتر توسعه ورزش حرفه ای و امور باشگاهها

دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تأسیس باشگاه
در رشته ورزشی کاراته



مقدمه

کاراته یکی از هنرهای رزمی اصیل که اصطلاحاً به آن ورزش رزمی اتلاقی می شود با قدمتی بیش از ۵۶ سال در ایران (از سال ۱۳۴۳ تا حال) با جذب هنرجویان (وزشکاران) بسیار و کسب مدالهای ارزشمند جهانی، آسیایی، بین المللی و قرار گرفتن در بین پنج قدرت اول کاراته جهان به عنوان یکی از رشته های پرطرفدار و افتخار آفرین جایگاه ویژه ای در ورزش کشور به خود اختصاص داده است. بدین لحاظ ضرورت تدوین دستورالعمل فنی و تخصصی تأسیس باشگاه های کاراته به عنوان اولین و اصلی ترین خاستگاه کاراته در ایجاد همگانی (آموزش و گسترش) و قهرمانی (کشف و پرورش استعدادها) مشاهده می شود.

با عنایت به اینکه وفق ماده یک اساسنامه فدراسیون های ورزشی آماتوری، فدراسیون ورزشی به عنوان بالاترین مرجع ذیصلاح در هر رشته ورزشی تعیین گردیده و دستورالعمل اختصاصی تأسیس باشگاه مربوطه می بایست مطابق استانداردهای فنی که از سوی فدراسیون جهانی یا کنفدراسیون کاراته تعیین گردیده تدوین شود. لذا کلیه مسئولیت های صحت استانداردهای فنی مندرج در این دستورالعمل به عهده فدراسیون کاراته چاا خواهد بود.

ماده ۱ - اهداف

به استناد بند الف ماده ۳ قانون اهداف و وظایف و اختیارات وزارت ورزش و جوانان در خصوص توسعه و تعمیم ورزش همگانی، توسعه و ارتقا ورزش قهرمانی، ساماندهی و گسترش ورزش حرفه ای، حمایت و تقویت ورزش تربیتی، توسعه و تقویت ورزش بانوان، تحکیم و تقویت معنویت ورزش های اخلاقی و منش پهلوانی در ورزش مبتنی بر فرهنگ ایرانی و ارتقاء ترویج شایستگی های فنی-حرفه ای در جامعه ورزش از طریق تأسیس باشگاه در رشته کاراته می توان به این اهداف ناآل گردید.

۱-۱- تأسیس باشگاههای کاراته براساس مقررات واحد، منطبق با استانداردهای یکسان و مورد تأیید دستورالعمل مصوب

کمیسیون اصلی ماده ۵

۱-۲- توسعه و گسترش فعالیت باشگاههای کاراته



۲

تاریخ تصویب ۱۴۰۰/۰۹/۱۵

مصوب شده

نسخه نهایی



معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای
 کمیسیون اصلی موضوع ماده ۵ / دفتر توسعه ورزش حرفه ای و امور باشگاهها
 دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی ناسپس باشگاه
 در رشته ورزشی کاراته



۱-۳- فراهم نمودن زمینه مساعد برای آموزش صحیح و منطبق با اصول فنی و علمی کاراته، بسط و گسترش آن در جامعه

۱-۴- ایجاد بستری مناسب و مساعد برای کشف، پرورش و رشد استعدادها در کاراته

ماده ۲- تعاریف و اصطلاحات فنی و تخصصی و رشته های زیر مجموعه آن

۲-۱ اصطلاحات فنی و تخصصی

نظر به اینکه زادگاه و محل ابداع کاراته کشور ژاپن بوده و از آنجا به سایر کشورها رفته و در سراسر جهان اشاعه یافته، لذا تمامی تعاریف و اصطلاحات فنی و تخصصی رایج و کاربردی در آن که در آموزش، مسابقات، داوری مورد استفاده قرار می گیرند به زبان ژاپنی بوده و به صورت استاندارد و همسان در کلیه سبک ها و انجمن های سبکی (متشعب شده از سبکها) آن مشترک می باشند به طور مثال:

ردیف	عنوان / اصطلاح	انگلیسی	توضیح
۱	دوجو	Dojo	باشگاه و کلاس آموزش کاراته
۲	گی	Gi	لباس مخصوص کاراته
۳	ری	Rei	احترام به استاد، ارشد و...
۴	سنسی	Sensei	استاد
۵	کیهون	Kihon	تکنیک
۶	کاتا	Kata	فرم
۷	کومیته	Kumite	مبارزه
۸	تاتامی	Tatami	تشک مخصوص آموزش و مسابقه
۹	کوبودو	Kobudo	هنر استفاده از ادوات رزمی مخصوص در کاراته



تاریخ تصویب ۱۴۰۰/۰۹/۱۵

مضوب شده

نسخه نهایی

KARATE



معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای
کمیسیون اصلی موضوع ماده ۵ / دفتر توسعه ورزش حرفه ای و امور باشگاهها
دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی نایس باشگاه
در رشته ورزشی کاراته



۲-۲ رشته های تخصصی و زیر مجموعه کاراته:

رشته های تخصصی که تحت عنوان سبک یا انجمن های سبکی تحت پوشش و نظارت فدراسیون کاراته فعالیت می نمایند با توجه به چگونگی آموزش، نوع مبارزات، نحوه برگزاری مسابقات و مقررات داوری به سه گروه زیر تقسیم می شوند.

الف- سبک های کلاسیک (کنترلی) شامل سبک های شوتوکان، شیتوریو، گوجوریو، وادوریو، کان ذن ریو، ایشین ریو و انجمن های سبکی منشعب از آنها

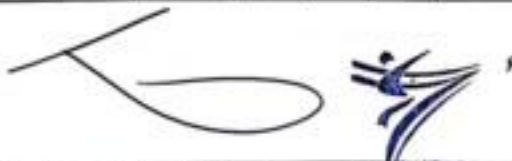
ب- سبک های آزاد (نیسه کنترلی) شامل سبک های کیوکوشین، گنناکت کاراته و انجمن های منشعب از آنها مانند کیوکوشین ماتسوشیما، کیوکوشین ماتسویی، کن شین کان، پاپاکورن، آشی هارا و ...

ج- سایر سبک ها و انجمن های رزمی مانند جوجیتسو، آیکیدو کاراته و ساوانه

ماده ۳: حداقل استاندارد فضای ورزشی

نظر به درجه بندی باشگاه های کاراته حداقل استاندارد فضای هر باشگاه و تقسیم بندی آن با توجه به درجه، به شرح جدول زیر می باشد:

درجه باشگاه	حداقل مساحت کل مربع	حداقل ارتفاع (متر)	حداقل فضای آموزشی لرزشی (مربع)	حداقل فضای عمومی (مربع)	امکانات جانبی فضای عمومی (نماد)			
					رختکن	دوش	سرویس بهداشتی	فضای استقرار والدین و همراه
۱	۱۸۰	۲/۸	۱۲۰	۶۰	۲	۲	۲	فضای کافی
۲	۱۵۰	۲/۸	۱۱۰	۴۰	۲	۱	۱	فضای کافی
۳	۱۲۰	۲/۵	۹۰	۳۰	۱	۱	۱	فضای کافی



تاریخ تصویب ۱۴۰۰/۰۹/۱۵

مصوب شده

نسخه نهایی



معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای
 کمیسیون اصلی موضوع ماده ۵ / دفتر توسعه ورزش حرفه ای و امور باشگاهها
 دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تاسیس باشگاه
 در رشته ورزشی کاراته



تبصره ۱: در راستای تحقق اهداف مندرج در ماده یک و با توجه به عدم امکان تامین محل برای تاسیس باشگاه با متراژ مناسب مذکور برای باشگاههای درجات یک و دو در مناطق کم برخوردار مانند شهرکهای اقماری کلانشهرها و مراکز استانها، شهرهای کوچک، روستاها و حتی مناطقی که در کلانشهرها و شهرهای بزرگ از امکانات کافی برخوردار نمی باشند می توان مجوز تاسیس باشگاههای درجه ۳ را به شرح ردیف ۳ جدول بالا (با تأیید کمیسیون ماده ۵ اسنایی) صادر نمود.

ماده ۴: شرایط اختصاصی و فنی رشته ورزشی

۴-۱- امکانات و تجهیزات تخصصی:

الف- فضای مختص آموزش و تمرینات در کلیه باشگاه های کاراته باید با تاتامی (تشک مخصوص کاراته از جنس مواد EVA) مشکلی از قطعات 1×1 متر یا دندانه های جانبی در ۴ طرف هر قطعه قابل قفل شدن یا قطعات جانبی با ضخامت $2/5$ سانتی متر و فشردگی استاندارد با وزن تقریبی هر قطعه 1×1 متر (یک متر مربع) بین $2/800$ تا 3 کیلوگرم مغروش شود. یادآور می شود تعداد قطعات یاد شده بستگی به مساحت اختصاص یافته به آموزش و تمرینات در هر باشگاه با توجه به درجه بندی آن باشگاه دارد.

تبصره ۲: در باشگاههای درجات مختلف برای آشنایی هتروپیان با محوطه مسابقات حداقل فضایی را به مساحتها و ابعاد مشروحه زیر در بخش آموزشی به تاتامی با دو رنگ متفاوت اختصاص داده شود

درجه باشگاه	متراژ فضای مفید ورزشی
درجه ۱ و ۲	فضایی به مساحت 100 مترمربع به ابعاد 10×10 متر (یک تاتامی استاندارد برای مسابقات) با دو رنگ متفاوت که فضای داخلی آن به ابعاد 8×8 متر از یک رنگ و یک متر حاشیه امنیت از هر طرف به رنگ دیگر
درجه ۳	فضایی به ابعاد 8×8 متر با یک رنگ و حاشیه امنیت با استفاده از تعداد قطعات پاقیمانده به رنگ دیگر

تاریخ تصویب: ۱۴۰۰/۰۹/۱۵



مضوب شده

نسخه نهایی



معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای
کمیسیون اصلی موضوع ماده ۵ / دفتر توسعه ورزش حرفه ای و امور باشگاهها

دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تاسیس باشگاه
در رشته ورزشی کاراته



ب- سایر تجهیزات و فنی در باشگاه های کاراته :

تجهیزات فنی در باشگاه های کاراته با توجه به درجه بندی باشگاه	
درجه باشگاه	تجهیزات فنی ورزشی
درجه ۱	کیسه بوکس سفلی یا زمینی، گلابی سفلی یا زمینی، ماکو واری اوسبله مخصوص تمرین ضربات دست و پا در کاراته (نوع چوبی (زمینی) یا فتری (دیواری)، ترجیحا لوازم بدنسازی، میله بارفیکس دیواری، انواع وسایل کمک آموزشی مانند میت های مختلف و مدیسین بال
درجه ۲ و ۳	کیسه بوکس سفلی یا زمینی ترجیحا وسایل اولیه بدنسازی مانند دنبل و لوازم کمک آموزشی مانند انواع میت

نیمه ۳: دارا بودن لوازم بدنسازی و میله بارفیکس دیواری برای باشگاه های کاراته ضروری نبوده ولی در ارزشیابی باشگاه

تأثیر گذار می باشد.

۲-۴- سایر امکانات:

کمدهای شخصی در رختکن های مربیان و هنرجویان، آینه نصب شده روی دیوار یا حفاظ ایمنی، سیستم های سرمایش، گرمایش، روشنایی و تهویه هوا (هواکش) متناسب با مساحت کل سالن، سیستم های صوتی و تصویری برای مراسم و نمایش فیلم های آموزشی (در صورت امکان)، وسایل و لوازم اطفاء حریق مانند کیسول آتش نشانی، جعبه کمک های اولیه با وسایل و داروهای مورد نیاز فوریت های پزشکی، راهپا و متعلقات با امکان استفاده از اینترنت برای درخواست صدور کارت بیمه ورزشی، ثبت نام و عضویت هنرجویان و مربیان در سامانه فدراسیون تابلوی اعلانات و نیمکت یا صندلی برای جایگاه والدین و همراهان هنرجویان

ماده ۵: ایمنی در باشگاه

۵-۱ ایمنی در باشگاه: از نکات مهم تاسیس باشگاهها و آموزش کاراته رعایت مسائل ایمنی، ایمن سازی محیط و ایجاد امنیت کافی برای حفظ سلامتی ورزشکاران می باشد که در این راستا به روش های مشروحه زیر می توان با رعایت استانداردهای ایمنی و حفاظتی تا حد اکثر ممکن از بروز حوادث در حین آموزش و تمرینات جلوگیری نمود.

تاریخ تصویب ۱۴۰۰/۰۹/۱۵



مضوب شده

نسخه نهایی





معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای
کمیسیون اصلی موضوع ماده ۵ / دفتر توسعه ورزش حرفه ای و امور باشگاهها

دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تأسیس باشگاه
در رشته ورزشی کاراته



۵-۱-۱ تانامی (تشک مخصوص کاراته) به شرح مندرج در بند الف ردیف ۴-۱ ماده ۴

۵-۱-۲ در صورت وجود ستون در فضای آموزشی و تمرینات باشگاه، باید برای حفظ ایمنی ورزشکاران در زمان تمرین اطراف ستون یا ستونها تا ارتفاع ۱/۸۰ الی ۲ متر از کف به وسیله ورق‌هایی از جنس تانامی به ضخامت ۵ تا ۶ سانتیمتر و با اسفنج نیمه فشرده به ضخامت ۱۰ سانتیمتر و پوشش (رویه) برزنتی یا شمع یا چرم مصنوعی اصطلاحاً فوم ورق پوشانده شوند.

۵-۲ وسایل و لوازم ایمنی شخصی: در تمامی سبکهای کاراته به استثنای سبک کیوکوشین و اتچمن‌های منشعب از آن کلیه ورزشکاران اعم از مربیان و هنرجویان در زمان تمرین کومیته (مبارزه) الزاماً باید از لوازم ایمنی شخصی استاندارد مانند لته محافظ دندان‌ها، دستکش مخصوص کاراته و یا بوکس (با توجه به نوع سبک)، ساق بند، روکش پا و محافظ بدن (محافظ مخصوص میان تنه) استفاده نمایند.

۵-۳ وسایل و تجهیزات ایمنی عمومی: تجهیزات و امکاناتی می باشند که باید برای پیشگیری یا مقابله با حوادث احتمالی باشگاه به آنها مجهز باشد و عبارتند از:

۵-۳-۱ کپسول‌ها یا سیستم اطفای حریق: نوع و تعداد کپسول‌ها یا نوع سیستم اطفای حریق به استانداردهای تعیین اعلام شده توسط مراجع ذیصلاح با توجه به مساحت باشگاه دارد.

۵-۳-۲ جعبه کمک‌های اولیه: محتوی داروها و وسایل مورد نیاز فوریت‌های پزشکی و کمک‌های اولیه

۵-۳-۳ در صورت نصب آینه روی دیوارهای اطراف فضای آموزشی و تمرینات نصب حفاظ مناسب برای جلوگیری از برخورد ورزشکاران در زمان تمرین با آنها و شکسته شدنشان.

۵-۳-۴ دارا بودن سیستم برق اضطراری برای تأمین روشنایی لازم در محوطه باشگاه و معبرها مانند راه پله ها در زمان قطع برق



۹

تاریخ تصویب ۱۴۰۰/۰۹/۱۵

مضوب شده

نسخه نهایی



معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای
 کمیسیون اصلی موضوع ماده ۵ / دفتر توسعه ورزش حرفه ای و امور باشگاهها
 دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تأسیس باشگاه
 در رشته ورزشی کاراته



نیمه ۴: باشگاه ها می توانند برای حفظ ایمنی بیشتر دیوارهای اطراف فضای آموزش و تمرینات را هم با پوشش هایی مانند پوشش های مذکور در ردیف (۱-۲-۵) ببوشانند.

ماده ۶: نیروی انسانی متخصص

با توجه به درجه بندی باشگاه های کاراته و در صورت برگزاری کلاس های آموزشی برای بانوان و آقایان نیروی انسانی متخصص مورد نیاز باشگاه برای هر کلاس آموزشی به شرح جدول زیر می باشد:

نیروی انسانی متخصص (مربی کاراته)								درجه باشگاه
آقایان				بانوان				
درجه	تعداد	حدائق	تعداد مربی	درجه	تعداد	حدائق	تعداد مربی	
کمک مربی	کمک مربی	درجه مربی		کمک مربی	کمک مربی	درجه مربی		
۳	۱	۲	۱	۳	۱	۲	۱	درجه ۱
۳	۱	۳	۱	۳	۱	۳	۱	درجه ۲
۳	۱	۳	۱	۳	۱	۳	۱	درجه ۳

نیمه ۵: مربیان و کمک مربیان باید گواهینامه مربیگری و یا کمک مربیگری معتبر صادره از فدراسیون کاراته را داشته و تصویر آن در باشگاه موجود باشد.

نیمه ۶: کلیه مسئولیت های آموزش در کلاس از بدو ورود به کلاس تا خروج از کلاس مستقیماً فقط به عهده مربی می باشد.



۱۰

تاریخ تصویب ۱۴۰۰/۰۹/۱۵

مضرب شده

نسخه نهایی



معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای
 کمیسیون اصلی موضوع ماده ۵ / دفتر توسعه ورزش حرفه ای و امور باشگاهها
 دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی نایب باشگاه
 در رشته ورزشی کاراته



تبصره ۷: مربی باید برای اوقاتی که بنا به دلایلی نمی تواند در کلاس حضور یابد یا برای جلوگیری از تعطیل شدن کلاس تنها یک مربی دارای گواهینامه مربیگری را به عنوان جایگزین خود معرفی نماید که مربی جایگزین نیز باید قبولی خود و تعهدات اداره کلاس را به صورت کتبی اعلام نماید.

خاطر نشان می سازد به این ترتیب کلیه مسئولیتهای آموزش و اداره کلاس در طی این مدت برعهده مربی جایگزین می باشد.
تبصره ۸: مربی می تواند برای اوقات عدم حضورش در کلاس کمک مربی خود را که دارای گواهینامه مربیگری باشد به عنوان مربی جایگزین خود معرفی نماید.

تبصره ۹: در صورت عدم رعایت تبصره های ۷ و ۸ این دستورالعمل برای جلوگیری از وقوع هر پیشامد احتمالی در زمان غیبت و عدم حضور مربی در کلاس تا زمان حضور دوباره نامبرده کلاس تعطیل می گردد.

ماده ۷: مهور شدن دستورالعمل

دستورالعمل پس از تصویب در کمیسیون اصلی موضوع ماده ۵ وزارت ورزش و جوانان می بایست به امضای رئیس فدراسیون رسیده و مهور به مهر فدراسیون مربوطه گردد.

ماده ۸: مصوبه کمیسیون اصلی موضوع ماده ۵

این دستورالعمل در ۸ ماده و ۹ تبصره توسط فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی ایران تهیه و تنظیم گردیده و در تاریخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۵ به تصویب کمیسیون اصلی موضوع ماده ۵ وزارت ورزش و جوانان (به استناد جزه های (۶) ، (۱۲) و 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 هیات های کاراته سراسر کشور و دیگر مراجع ذیربط لازم الاجرا می باشد.

