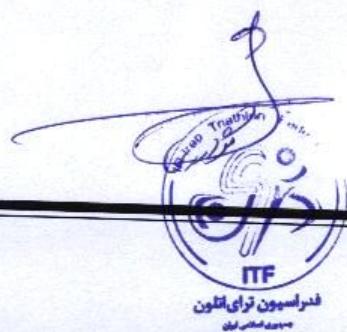




دستورالعمل تأسیس باشگاه ورزش سه گانه در جمهوری اسلامی ایران

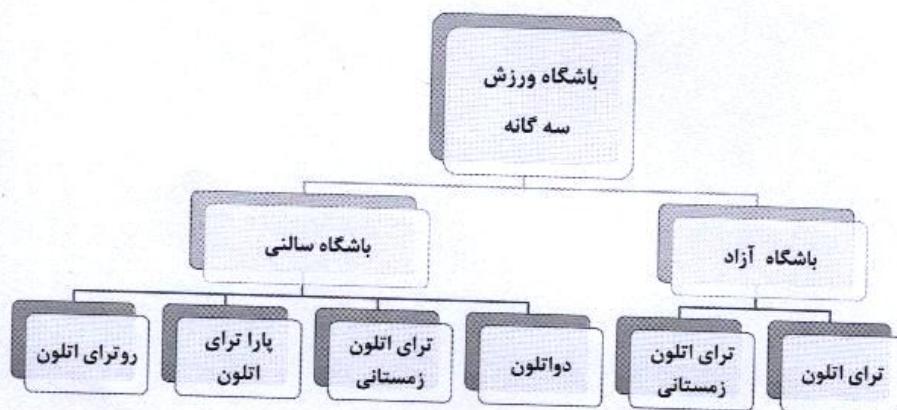


فهرست مطالب

صفحة	
۳	ماده ۱- نمودار رشته های ورزشی باشگاه های ورزش سه گانه
۴	ماده ۲- مقدمه
۴	ماده ۳- ضرورت و اهمیت
۵	ماده ۴- تعاریف و اصطلاحات تخصصی رشته ورزشی
۶	ماده ۵- شرایط اختصاصی و فنی ترای انلون سالی و آزاد
۷	ماده ۶- مشخصات منابع انسانی متخصص
۸	ماده ۷- نمای کلی پیشنهادی نفسی ورزشی صرف ترای انلون سالی
۹	ماده ۸- مصوبه کمیسیون
۱۰	پیوست ۱



ماده ۱ - نمودار رشته های ورزشی باشگاه های ورزش سه گانه



ماده ۲۵- مقدمه

رشته ورزشی ترایاتلون یک رشته ترکیبی، المپیکی و پر طرفدار در سطح جهان است که متناسب با نیاز مردم جهان با تنوعی بسیار زیاد و بدون محدودیت برای مشارکت کنندگان، شکل گرفته است و در حال توسعه و ترویج است. این رشته از ورزش های پایه و پرمدال شنا، دوچرخه سواری و دویدن تشکیل شده است که در مناطق برف خیز، ورزش اسکی استقامتی (صحرانوردی) به جای شنا جایگزین می گردد. مسابقه به صورت متواالی و پی در پی و در مسافت های بسیار کوتاه تا بسیار طولانی و در محیط های متنوع از سالن های سرپوشیده تا طبیعت آزاد برگزار می شود. شرکت کنندگان می توانند از سطوح مبتدی تا حرفه ای را شامل شوند. در این رشته میتوان از تجهیزات بسیار ساده تا پیشرفته استفاده شود. این رشته در قالب رویدادهای متعددی از مسابقات محلات تا بازی های المپیک و پارالمپیک در سراسر جهان در حال اجرا و انجام است.

با عنایت به اینکه وفق ماده ۱ اساسنامه فدراسیون های ورزش آماتوری، فدراسیون ورزشی به عنوان بالاترین مرجع ذی صلاح در هر رشته ورزشی تعین گردید و دستورالعمل اختصاصی تاسیس باشگاه مربوطه می باشد مطابق استانداردهای فنی که از سوی اتحادیه جهانی تعین گردیده، تدوین شود. کلیه مستولیت های ناشی از موضوعات فنی مندرج در این دستورالعمل متوجه آن فدراسیون خواهد بود.

ماده ۳۵- ضرورت و اهمیت

از آنجاکه رشته ترایاتلون (سه گانه) مشکل از رشته های ورزشی پایه و با کمترین درگیری میان افراد و مصدومیت های بسیار پایین همراه بوده و همچنین از بعد همگانی نیازمند قابلیت های مهارتی و تکنیکی بسیار پیچیده نیست، می توان این رشته جذاب را از ورزش های کاملاً سلامت محور دانست که قابلیت استفاده از سینه پایه تا افراد سالخورده را با شدت های متفاوت دارد. از طرف دیگر برگزاری این رشته در محیط طبیعی و نداشتن هیچ قید و شرطی از جمله زمان برگزاری، مکان ورزشی خاص، زیرساخت، شرایط آب و هوایی، به جذابیت های آن می افزاید. با توجه به موارد ذکر شده، بدیهی است برای آموزش اصول مند، علمی و ساختار یافته آن نیاز به پیوستاری از باشگاه های اختصاصی کوچک تر محلی تا باشگاه های بزرگ حرفه ای در کشور احساس می گردد.



ماده ۴۵- تعاریف و اصطلاحات تخصصی رشته ورزشی

۱- ترایاتلون^۱

این رشته شامل شنا، دوچرخه سواری و دویدن است که در مسابقات به صورت متوازی و پی در پی انجام می شود و در انواع مسافت های سوپراسپرینت، اسپرینت، المپیکی، مسافت بلند یا مردان آهنین با استفاده از دوچرخه های کورسی و کوهستان برگزار می گردد.

۲- دواچلون^۲

این رشته شامل دویدن، دوچرخه سواری و دویدن است که در مسابقات به صورت متوازی و پی در پی انجام می شود و در انواع مسافت های سوپراسپرینت، اسپرینت، المپیکی، مسافت بلند یا مردان آهنین با استفاده از دوچرخه های کورسی و کوهستان برگزار می گردد.

۳- ترایاتلون زمستانی^۳

این رشته شامل دو صحرانوردی، دوچرخه کوهستان و اسکی صحرانوردی است که در مسابقات به صورت متوازی و پی در پی انجام می شود و در انواع مسافت های سوپراسپرینت، اسپرینت، استاندارد، مسافت بلند یا مردان آهنین برگزار می گردد.

۴- آکوا اتلون^۴

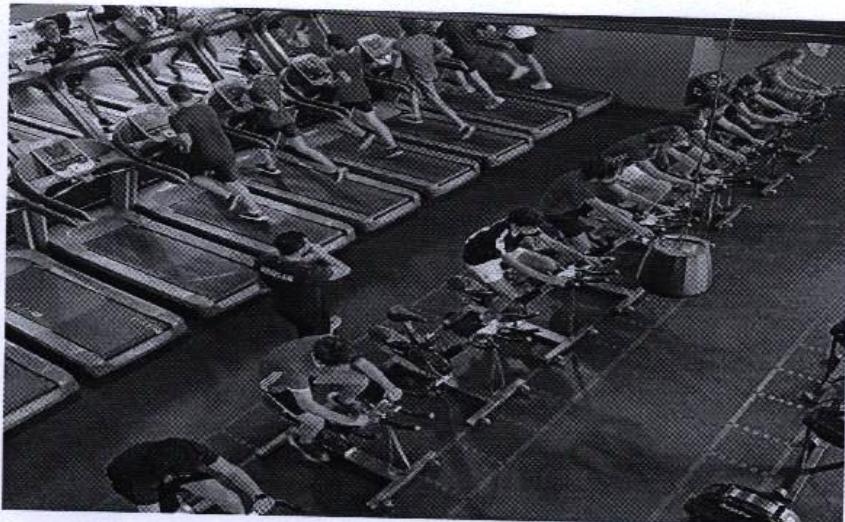
این رشته شامل دویدن، شنا و دویدن است که در مسابقات به صورت متوازی و پی در پی انجام می شود و در انواع مسافت های سوپراسپرینت، اسپرینت، المپیکی، مسافت بلند یا مردان آهنین برگزار می گردد.

^۱ Triathlon
^۲ Duathlon
^۳ Winter Triathlon
^۴ Aquathlon

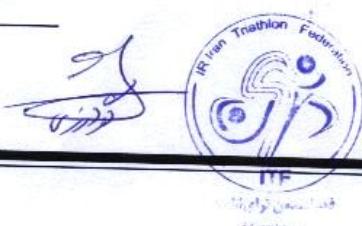


۴-دو اتلون سالنی^۵

این رشته در مسابقات به دو صورت انجام می‌شود. نوع اول دویدن، دوچرخه سواری و دویدن است و در نوع دوم دوچرخه سواری، دویدن و دوچرخه سواریست که به صورت متواالی و پی در پی بر روی دستگاه‌های تردمیل و دوچرخه ثابت انجام می‌شود. این رشته ورزشی در مسافت‌های اکسترا سوپراسپرینت، سوپراسپرینت، اسپرینت و استاندارد برگزار می‌شود.



۵.Indoor Duathlon



۵- پارا ترای اتلون سالنی^۶

در این رشته ورزشی از سه دستگاه دوچرخه دستی^۷، دوچرخه ثابت و تردمیل استفاده می شود که در واقع سه رشته اصلی پارا ترای اتلون را شیوه سازی می نماید که در مسابقات رده های سنی مختلف مسافت های متفاوتی برای هر رشته تعریف خواهد شد. این رشته از دسته رشته های قدرتی - استقامتی است که در بالا بردن استقامت عضلانی، استقامت قلبی - عروقی، توان، قدرت و سرعت ورزشکار تأثیر مستقیم دارد.



۶- ترای اتلون زمستانی داخل سالن^۸

در این رشته ورزشی در ابتدا از تردمیل (برای دویدن) استفاده می شود، بلافاصله از دوچرخه ثابت خمیده (برای شیوه سازی دوچرخه سواری کورسی^۹) استفاده شده و در نهایت به منظور شیوه سازی رشته اسکی از دستگاه اسکی فضایی^{۱۰} استفاده می شود. این رشته هوازی توان و استقامت قلبی عروقی بالایی را طلب می کند.



- ^۱. Indoor Paratriathlon
- ^۲. Arm bike Machine
- ^۳. Indoor Winter Paratriathlon
- ^۴. Cross Biking
- ^۵. Elliptical



۷-رو ترای اتلون داخل سالن^{۱۱}

در این رشته جذاب تلقیقی در ابتدا از تردیل برای اجرای بخش دویدن و در ادامه از دستگاه سیم کش روینگ^{۱۲} برای اجرای فعالیت دست ها، میان تنه و پaha همانند شرایط ترکیبی اندام ها در بخش شنا و در نهایت از دوچرخه ثابت برای رکاب زدن بخش دوچرخه سواری استفاده خواهد شد. این رشته متوالی، یک رشته از خانواده ترای اتلون سالنی می باشد.



۸-باشگاه آزاد^{۱۳}

مجموعه ای است شامل یک دفتر اداری و دارای دسترسی به اماکن تمرینی تخصصی از جمله استخر و (پیست دو و میدانی یا سالن ورزشی چندمنظوره) به صورت مالکیت دائمی یا استیجاری به منظور برگزاری تمرینات ورزشکاران.

۹-باشگاه سالنی^{۱۴}

مجموعه ای است سرپوشیده دارای یک دفتر اداری، رختکن، سرویس بهداشتی و فضای تخصصی استقرار تجهیزات ترای اتلون سالنی.

^{۱۱}.Indoor Rowtriathlon

^{۱۲}.Rowing wire machine

^{۱۳}.Triathlon Club

^{۱۴}.Indoor Triathlon Club



ماده ۵- شرایط اختصاصی و فنی ترای اتلون سالنی و آزاد

۱- ۵ تجهیزات باشگاه سالنی

جدول ۱ تجهیزات باشگاه ورزش سه گانه سالنی

ردیف	رشته ورزشی	نام تجهیزات مورد نیاز	حدائق تعداد
۱	دو اتلون	تردمیل	۵
		دوچرخه ثابت	۵
۲	پارا ترای اتلون	دوچرخه دستی (Arm Bike)	۲
		دوچرخه ثابت	۳
۳	ترای اتلون زمستانی	تردمیل	۳
		تردمیل	۴
۴	رو ترای اتلون	دوچرخه ثابت	۴
		اسکی فضایی	۴
۵	رو ترای اتلون	تردمیل	۴
		روینگ	۲
۶		دوچرخه ثابت	۴

- به منظور تاسیس باشگاه خصوصی این رشته می بایست از وسایل باشگاهی استاندارد استفاده نماید.

۲- ۵ شرایط فنی باشگاه ورزش سه گانه

الزامات باشگاه سالنی:

مدل الف- باشگاه صرفاً ترای اتلون سالنی

۱- مساحت زمین حدائق ۱۲۰ متر مربع

۲- حدائق ارتفاع از کف تا سقف سالن، ۲۷۰ سانتیمتر (۲۷ متر)



- ۳- حداقل فضای مفید برای فعالیت ورزشی، ۷۵ متر مربع
- ۴- حداقل فضای استفاده غیرورزشی (نمایخانه، رختکن، محل ثبت نام و سرویس بهداشتی) ۳۵ متر مربع
- ۵- حدفاصل بین دستگاه‌ها، ۱ تا ۱/۵ متر از هر طرف
- ۶- کف پوش سالن ورزش می‌بایست استانداردهای لازم برای فعالیت ورزشی (دویدن) را دارا باشد. (پارکت، کف-پوش سالنی)
- ۷- برای اخذ مجوز فعالیت می‌بایست تجهیزات باشگاه حداقل دو رشته از جدول شماره یک را پوشش دهد.
- تبصره ۱: منظور از دو رشته از جدول شماره یک قابلیت برگزاری دو رشته سالنی در باشگاه است، بدین معنی که تعداد تجهیزات مشترک فی مایین دو رشته لازم به تجمعیغ نیست.
- مدل ب- باشگاه بدناسازی و ترای اتلون سالنی**
- ۱- مساحت زمین حداقل ۱۵۰ متر مربع
- ۲- حداقل ارتفاع از کف تا سقف سالن، ۲۷۰ سانتیمتر (۲/۷ متر)
- ۳- حداقل فضای مفید برای فعالیت ورزشی، ۱۰۰ متر مربع
- ۴- حداقل فضای استفاده غیرورزشی (نمایخانه، رختکن، محل ثبت نام و سرویس بهداشتی) ۴۵ متر مربع
- ۵- حدفاصل بین دستگاه‌ها، ۱ تا ۱/۵ متر از هر طرف
- ۶- کف پوش سالن ورزش می‌بایست استانداردهای لازم برای فعالیت ورزشی (دویدن) را دارا باشد. (پارکت، کف-پوش سالنی)
- ۷- برای اخذ مجوز فعالیت می‌بایست تجهیزات باشگاه حداقل دو رشته از جدول شماره یک را پوشش دهد.
- تبصره ۲: منظور از دو رشته از جدول شماره یک قابلیت برگزاری دو رشته سالنی در باشگاه است، بدین معنی که تعداد تجهیزات مشترک فی مایین دو رشته لازم به تجمعیغ نیست.



الزامات باشگاه آزاد:

۱- دفتر باشگاه به متراد ۴۰ متر مربع

۲- تامین فضای ورزشی شنا برای ورزشکاران در یک استخر استاندارد

۳- یک پیست دو میدانی یا یک سالن ورزشی چند منظوره با رختکن

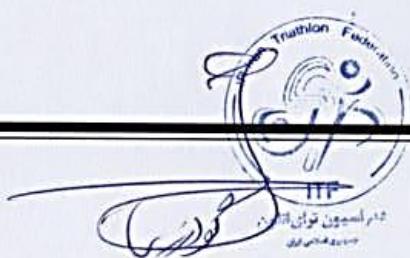
تبصره ۳: در صورتی که در خواست در خصوص تاسیس باشگاه ورزش سه گانه زمستانی باشد، می بایست فضای تمرین ورزشکاران در یک پیست اسکی کراس کانتری (استقاماتی) به همراه (پیست دو میدانی یا سالن ورزشی چند منظوره) تامین گردد.

تبصره ۴: به منظور عقد قرارداد با تمامی اماکن فوق الذکر، این اماکن می بایست مجوز فعالیت ورزشی داشته باشد

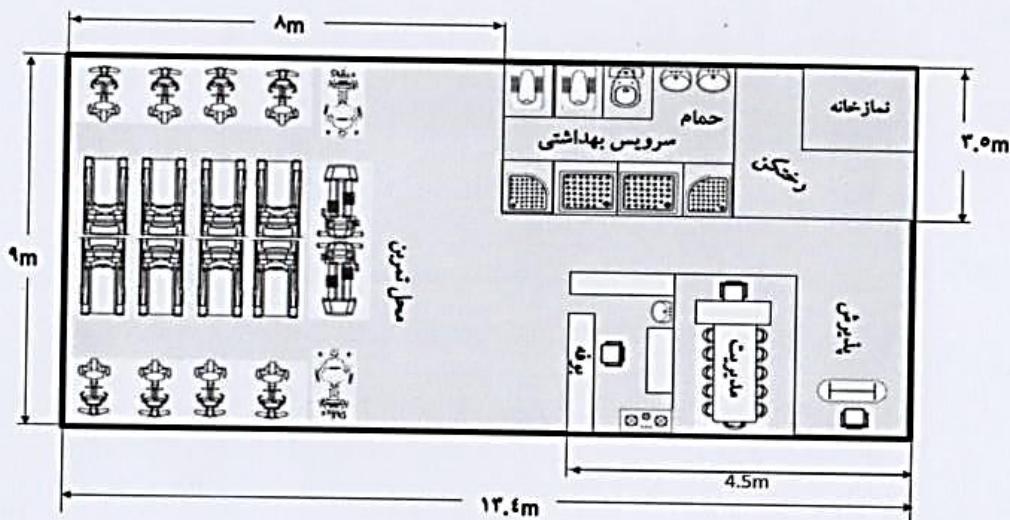
ماده ۶- مشخصات منابع انسانی متخصص:

یک نفر مردی زن در بخش بانوان و یک نفر مردی مرد در بخش آقایان دارای حداقل کارت مریبگری درجه ۳ یا مریب ملی بدنساز ترای اتلون معتبر باشد که از فدراسیون ورزش سه گانه جمهوری اسلامی ایران اخذ نموده باشد.

- تبصره ۵: در ترای اتلون سالانی، برای فضای حداقل ۱۲۰ متر مربع، با حضور یک نفر مردی زن در بخش بانوان و یک نفر مردی مرد در بخش آقایان، حداقل ۱۵ ورزشکار هم زمان می توانند فعالیت کنند.



ماده ۷- نمای کلی پیشنهادی فضای ورزشی صرفاً ترای اتلون سالنی



برای مشاهده چک لیست ارزیابی باشگاه‌های ورزش سه‌گانه به پیوست شماره ۲ مراجعه کنید.

ماده ۸- مصوبه کمیسیون

این دستورالعمل در ۸ ماده و ۵ تبصره توسط فدراسیون ورزش سه‌گانه تهیه و تدوین گردیده و در جلسه مورخ ۹۹/۹/۱۸ به تایید و تصویب کمیسیون اصلی ماده ۵ وزارت ورزش و جوانان رسیده است و از تاریخ ابلاغ لازم الاجرا می‌باشد.

پیوست ۱

چک لیست ارزیابی باشگاه‌های ورزش سه‌گانه

مشخصات مدیر باشگاه			
تاریخ تولد:	نام پدر:	نام خانوادگی:	نام:
شغل:	شهر باشگاه:	استان باشگاه:	شماره ملی:
		نشانی محل سکونت:	شماره همراه:
تلفن ضروری:	تلفن:		
مشخصات مردمی			
تاریخ تولد:	نام پدر:	نام خانوادگی:	نام:
شغل:	تاریخ اعتبار کارت:	درجه مریبگری:	شماره ملی:
		نشانی محل سکونت:	شماره همراه:
شرایط محیطی			
نشانی محل تاسیس باشگاه:			
تعداد افراد شاغل در باشگاه:	تلفن:	کد پستی:	
نوع ملک باشگاه: مسکونی <input type="checkbox"/> اداری <input type="checkbox"/> تجاری <input type="checkbox"/> باغ ویلا <input type="checkbox"/>			
نمازخانه: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/>	تابلو: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/>	وضعیت ملک باشگاه: شخصی استیجاری <input type="checkbox"/> مشارکتی <input type="checkbox"/>	
تعداد حمام:	تعداد سرویس بهداشتی ایرانی: تعداد سرویس بهداشتی فرنگی:		
طبقه باشگاه:	اباری: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/>	سیستم تهویه(هواکش): دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/> تعداد	
شرح سیستم گرمایشی:			



فدراسیون تریatlون
جمهوری اسلامی ایران

شرح سیستم سرمایشی:

شرح سیستم نور و روشنایی:

کپسول اطفاء حریق: دارد ندارد نوع تعداد نوع تعداد

دفتر باشگاه: دارد ندارد شرح تجهیزات اداری:

شرح لوازم کمک‌های اولیه:

باشگاه بیمه‌نامه مستولیت مدنی دارد ندارد شرح بیمه‌نامه:

امکان برگزاری مسابقات درون باشگاه وجود دارد ندارد

توضیحات تکمیلی:

ارزیابی شرایط فنی باشگاه ترای اتلون داخل سالن

نوع کف پوش:	ارتفاع کف تاسقف:	
	مساحت مشاعات:	مساحت کل:
برند تردیل: تعداد..... نوع:	برند تردیل: تعداد..... نوع:
برند تردیل: تعداد: نوع:	برند تردیل: تعداد..... نوع:
برند دوچرخه ثابت: تعداد: نوع:	برند دوچرخه ثابت: تعداد: نوع:
برند الپیکال: تعداد: نوع:	برند الپیکال: تعداد: نوع:
برند دوچرخه دستی: تعداد: نوع:	برند دوچرخه دستی: تعداد: نوع:
شرح دیگر وسائل ورزشی باشگاه:		

۱۴



نکات پس از بررسی محیط داخلی باشگاه:

نقاط قوت:

نقاط ضعف:

دیگر نظرات:

تاریخ ارزیابی فن:	مربی:	مدیر باشگاه:	ارزیاب:
	امضا:	امضا:	امضا:

۱۵



اسویون ترایالتون

۱۳۹۰-۱۴۰۰