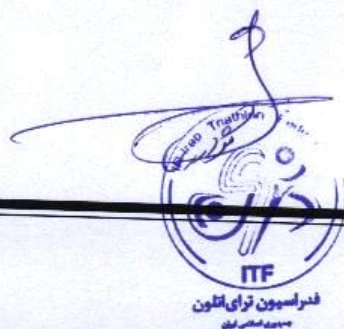




دستورالعمل تأسیس باشگاه ورزش سه گانه در جمهوری اسلامی ایران



فهرست مطالب

صفحه

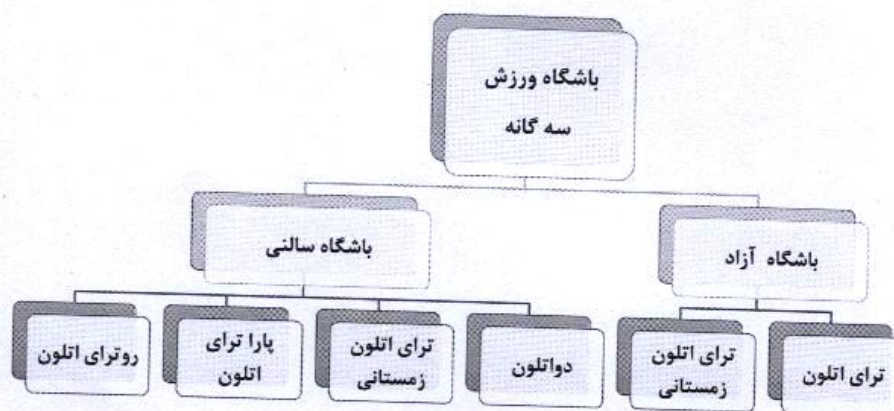
ماده ۱- نمودار رشته‌های ورزشی باشگاه‌های ورزش سه گانه.....	۳
ماده ۲- مقدمه.....	۴
ماده ۳- ضرورت و اهمیت.....	۴
ماده ۴- تعاریف و اصطلاحات تخصصی رشته ورزشی.....	۵
ماده ۵- شرایط اختصاصی و فنی برای اتلون سانی و آزاد.....	۹
ماده ۶- مشخصات منابع انسانی متخصص.....	۱۱
ماده ۷- نمای کلی پیشنهادی فضای ورزشی صرفاً برای اتلون سانی.....	۱۲
ماده ۸- مصوبه کمیسیون.....	۱۲
پیوست ۱.....	۱۳



فدراسیون جهانی برای اتلون
پروژه ورزشی ایران

دوربین

ماده ۱- نمودار رشته‌های ورزشی باشگاه‌های ورزش سه گانه



ماده ۲- مقدمه

رشته ورزشی ترای اتلون یک رشته ترکیبی، المپیکی و پرطرفدار 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 متوالی 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 ذیصلاح در هر رشته ورزشی تعیین گردید و دستورالعمل اختصاصی تاسیس باشگاه مربوطه می بایست مطابق استانداردهای فنی که از سوی اتحادیه جهانی تعیین گردیده، تدوین شود. کلیه مسئولیت های ناشی از موضوعات فنی مندرج در این دستورالعمل متوجه آن فدراسیون خواهد بود.

ماده ۳- ضرورت و اهمیت

از آنجاکه رشته ترای اتلون (سه گانه) متشکل 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 سنین پایه تا افراد سالخورده را با شدت های متفاوت داراست. 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 ۴- تعاریف و اصطلاحات تخصصی رشته ورزشی

۱- ترای اتلون^۱

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

۲- دوا اتلون^۲

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

۳- ترای اتلون زمستانی^۳

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

^۱ Triathlon

^۲ Duathlon

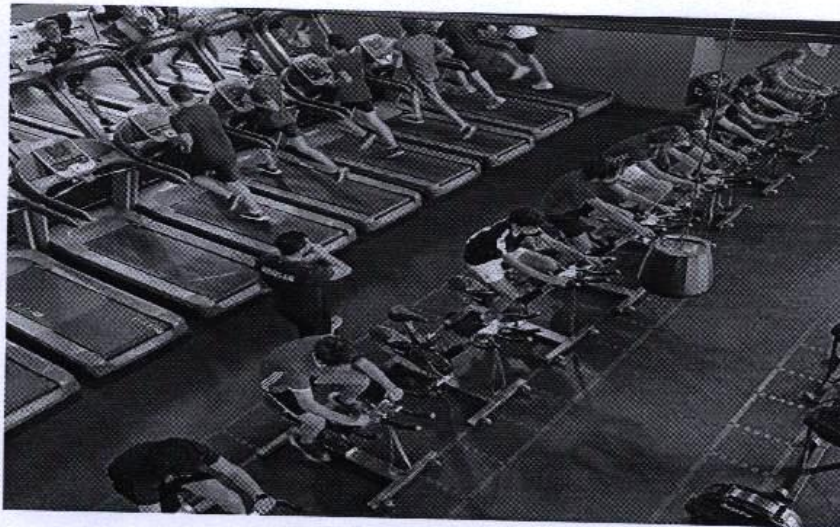
^۳ Winter Triathlon

^۴ Aquathlon

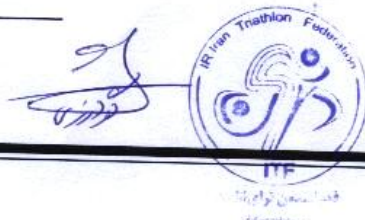


۴- دو اتلون سالنی^۵

این رشته در مسابقات به دو صورت انجام می شود. نوع اول دویدن، دوچرخه سواری و دویدن است و در نوع دوم دوچرخه سواری، دویدن و دوچرخه سواریست که به صورت متوالی و پی در پی بر روی دستگاه های تردمیل و دوچرخه ثابت انجام می شود. این رشته ورزشی در مسافت های اکسترا سوپراسپرینت، سوپراسپرینت، اسپرینت و استاندارد برگزار می شود.



^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 شبیه 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 شبیه سازی دوچرخه سواری کورسی^۹) استفاده شده و در نهایت به منظور شبیه سازی رشته اسکی از دستگاه اسکی فضایی^{۱۰} استفاده می شود. این رشته هوازی توان و استقامت قلبی عروقی بالایی را طلب می کند.



- ^۶. Indoor Paratriathlon
- ^۷. Arm bike Machine
- ^۸. Indoor Winter Paratriathlon
- ^۹. Cross Biking
- ^{۱۰}. Elliptical

۷- ترای اتلون داخل سالن^{۱۱}

در این رشته جذاب تلفیقی در ابتدا از تردمیل برای اجرای بخش دویدن و در ادامه از دستگاه سیم کش روینگ^{۱۲} برای اجرای فعالیت دست‌ها، میان‌تنه و پاها همانند شرایط ترکیبی اندم‌ها در بخش شنا و در نهایت از دوچرخه ثابت برای رکاب زدن بخش دوچرخه‌سواری استفاده خواهد شد. این رشته متوالی، یک رشته از خانواده ترای اتلون سالتی می‌باشد.



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 سالتی^{۱۴}

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

^{۱۱}. Indoor Rowtriathlon
^{۱۲}. Rowing wire machine
^{۱۳}. Triathlon Club
^{۱۴}. Indoor Triathlon Club



ماده ۵- شرایط اختصاصی و فنی برای اتلون سالی و آزاد

۵-۱ تجهیزات باشگاه سالی

جدول ۱ تجهیزات باشگاه ورزش سه گانه سالی

ردیف	رشته ورزشی	نام تجهیزات مورد نیاز	حداقل تعداد
۱	دواتلون	تردمیل	۵
		دوچرخه ثابت	۵
۲	پاراترای اتلون	دوچرخه دستی (Arm Bike)	۲
		دوچرخه ثابت	۳
		تردمیل	۳
۳	ترای اتلون زمستانی	تردمیل	۴
		دوچرخه ثابت	۴
		اسکی فضایی	۴
۴	رو برای اتلون	تردمیل	۴
		روینگ	۲
		دوچرخه ثابت	۴

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

۵-۲ شرایط فنی باشگاه ورزش سه گانه

الزامات باشگاه سالی:

مدل الف - باشگاه صرفاً برای اتلون سالی

۱- مساحت زمین حداقل ۱۲۰ متر مربع

۲- حداقل ارتفاع از کف تا سقف سالن، ۲۷۰ سانتیمتر (۲/۷ متر)



ورزش

۳- حداقل فضای مفید برای فعالیت ورزشی، ۷۵ متر مربع

۴- حداقل فضای استفاده غیرورزشی (نمازخانه، رختکن، محل ثبت نام و سرویس بهداشتی) ۳۵ متر مربع

۵- حداقل فاصله 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 سالی)

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 سالی در باشگاه است، بدین معنی که تعداد تجهیزات مشترک فی مابین دو رشته لازم به تجمع نیست.

مدل ب- باشگاه بدنسازی و ترای اتلون سالی

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 (نمازخانه، رختکن، محل ثبت نام و سرویس بهداشتی) ۴۵ متر مربع

۵- حداقل فاصله 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 سالی)

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 سالی در باشگاه است، بدین معنی که تعداد تجهیزات مشترک فی مابین دو رشته لازم به تجمع نیست.



الزامات باشگاه آزاد:

۱- دفتر باشگاه به متراژ 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

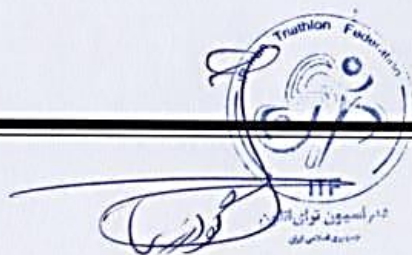
تبصره ۳: در صورتی که درخواست در خصوص تاسیس باشگاه ورزش سه گانه زمستانی باشد، می بایست فضای تمرین ورزشکاران در یک پیست اسکی کراس کانتری (استقامتی) به همراه (پیست دو میدانی یا سالن ورزشی چند منظوره) تامین گردد.

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

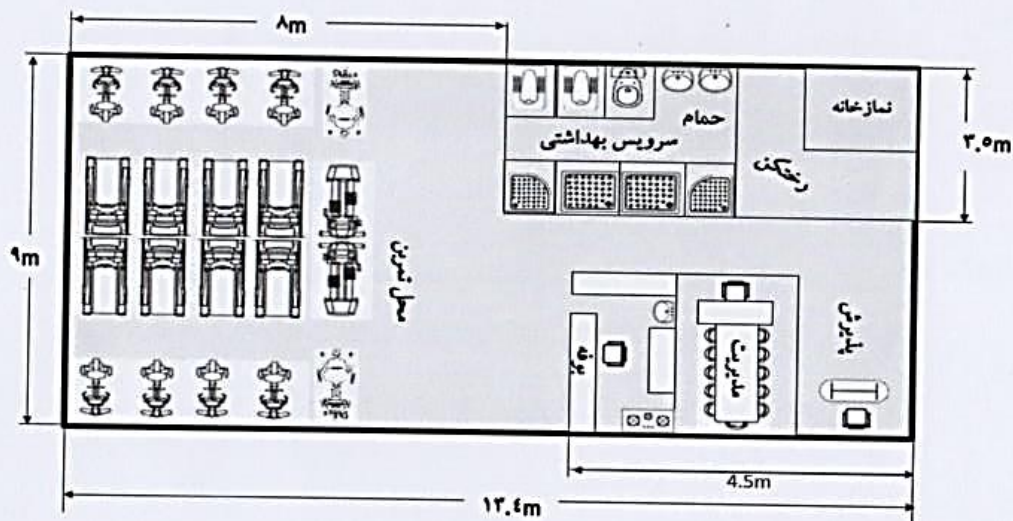
ماده ۶- مشخصات منابع انسانی متخصص:

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

- تبصره ۵: در برای اتلون سالتی، برای فضای حداقل ۱۲۰ متر مربع، با حضور یک نفر مربی زن در بخش بانوان و یک نفر مربی مرد در بخش آقایان، حداکثر ۱۵ ورزشکار همزمان می توانند فعالیت کنند.



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



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

ماده ۸- مصوبه کمیسیون

این دستورالعمل در ۸ ماده و ۵ تبصره توسط فدراسیون ورزش سه گانه 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 می باشد.

پیوست ۱

چک لیست ارزیابی باشگاه‌های ورزش سه گانه

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

شرح سیستم سرمایشی:			
شرح سیستم نور و روشنایی:			
کپسول اطفاء حریق: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/> نوع تعداد نوع تعداد			
دستر باشگاه: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/> شرح تجهیزات اداری:			
شرح لوازم کمک‌های اولیه:			
باشگاه بیمه‌نامه مسئولیت مدنی دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/> شرح بیمه‌نامه:			
امکان برگزاری مسابقات درون باشگاه وجود دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/>			
توضیحات تکمیلی:			
ارزیابی شرایط فنی باشگاه برای اتلون داخل سالن			
ارتفاع کف تاسقف:	حداقل فاصله دستگاه‌ها از هم:	نوع کف پوش:	
مساحت کل:	مساحت ورزشی:	مساحت مشاعات:	
برند تردمیل: نوع: تعداد: برند تردمیل:	نوع: تعداد:		
برند تردمیل: نوع: تعداد: برند تردمیل:	نوع: تعداد:		
برند دوچرخه ثابت: نوع: تعداد: برند دوچرخه ثابت:	نوع: تعداد:		
برند الپتیکال: نوع: تعداد: برند الپتیکال:	نوع: تعداد:		
برند دوچرخه دستی: نوع: تعداد: برند دوچرخه دستی:	نوع: تعداد:		
شرح دیگر وسایل ورزشی باشگاه:			

۱۴



فدراسیون تریاتلون ایران
تهران، بهمن ماه ۱۳۹۸

مهر و امضاء

نکات پس از بررسی محیط داخلی باشگاه:

نقاط قوت:.....

نقاط ضعف:.....

دیگر نظرات:.....

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



اسمیتون برای التلون

۹۱
دوربین