



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 کراس فیت



دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تأسیس باشگاه

ورزشی وزنه برداری و کراس فیت

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 کراس فیت



فهرست عناوین:

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

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

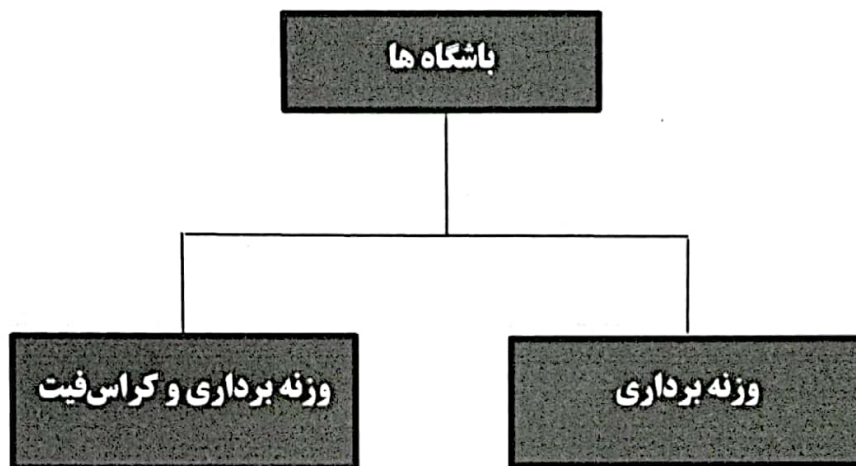




وزارت ورزش و جوانان
معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای
دفتر توسعه ورزش حرفه‌ای و امور باشگاهها
دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تأسیس باشگاه
ورزشی وزنه برداری و کراس فیت



نمودار ساختاری باشگاه های وزنه برداری و کراس فیت :



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 کراس فیت



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 کپی برداری از سیستم ورزش کشورهای توسعه یافته بود ، در ایران پی 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 مدال تاریخ ورزش ایران در المپیک توسط جعفر سلماسی در المپیک ۱۹۴۸ لندن به دست آمد .

ورزش کراس فیت در جهان توسط بنیانگذار گرگ گلسمن در سال ۲۰۰۰ شروع به فعالیت نمود و تعداد تقریبی ۱۵۵۰۰ باشگاه یا باکس کراس فیت 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 بدنی با هر نوع شرایط جسمی می باشد که از حرکات تخصصی ژیمناستیک، وزنه برداری و همچنین تمرینات متابولیکی بهره مند می باشد

باشگاه ورزش وزنه برداری و کراس فیت به منظور اجرای سیاست ها و اهداف وزارت ورزش و جوانان، فدراسیون وزنه برداری کشور و انجمن کراس فیت در جهت حفظ و ارتقای سلامتی جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی ، کاهش کم تحرکی افراد و تقویت استعداد های 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 فدراسیون های ورزشی آماتوری، فدراسیون ورزشی به عنوان بالاترین مرجع ذیصلاح در هر رشته ورزشی باشگاه ورزشی تعیین گردیده و دستورالعمل اختصاصی تأسیس باشگاه ورزشی می بایست مطابق استانداردهای فنی که از سوی مجامع علمی، اجرایی و فنی جهانی یا آسیایی برای رشته ورزشی وزنه برداری و کراس فیت تعیین گردیده این آئین نامه توسط انجمن کراس فیت و فدراسیون وزنه برداری تدوین شده است، لذا کلیه مسئولیت های ناشی از موضوعات فنی مندرج در این آئین نامه برعهده انجمن ورزش کراس فیت و فدراسیون وزنه برداری خواهد بود."

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





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 کراس فیت



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 مهارت ها و رعایت قوانین و مقررات ویژه ورزش وزنه برداری و کراس فیت در باشگاه های کراس فیت و وزنه برداری
- (۳) شناسایی، کشف و جذب استعداد ورزشکاران در حوزه های همگانی و قهرمانی
- (۴) ساماندهی و استانداردسازی فنی، ایمنی فضاها و تأسیسات تخصصی باشگاه های وزنه برداری ، وزنه برداری و کراس فیت
- (۵) استناد بند الف ماده ۳ قانون اهداف و وظایف و اختیارات وزارت ورزش جوانان در خصوص توسعه و تعمیم ورزش همگانی ، توسعه و ارتقا ورزش اخلاقی ، 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 و ترویج شایستگی های فنی - حرفه ای در جامعه ورزش از طریق تأسیس باشگاه در رشته وزنه برداری و کراس فیت می توان به این اهداف نائل گردید.

ماده ۲: تعاریف و اصطلاحات تخصصی ورزش وزنه برداری و کراس فیت و زیرمجموعه های آن

رشته وزنه برداری شامل دو حرکت یکضرب و دوضرب بشرح ذیل می باشد:

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

ب : حرکت دوضرب : دوضرب 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 می دهد و با اندکی مکث وزنه را با یک حرکت یکپارچه و انفجاری به بالای سر برده به طوری که دست ها و پاها کاملاً کشیده و صاف باشند.

کراس فیت: کراس فیس در مجموع از یک سری مهارت های فیزیکی و نوعی سازگاری بدنی به نفع عملکرد افراد در تمامی ورزش ها استفاده می کند. کراس فیت در سه کلمه، تمرینات عملکردی، با شدت بالا و تنوع مداوم تعریف می شود.

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 اندام ها در زندگی روزمره استفاده می کند، اما از همه مهمتر این است که از تمامی جنبه های آمادگی بدنی مانند فعالیت هایی در مسافت های طولانی و یا فعالیت هایی در مسافت های کوتاه استفاده می کند.

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 کراس فیت



کراس فیت کودکان و نوجوانان: از سن ۳ سال تا ۱۸ سال

کراس فیت پیشکسوتان و سالمندان: از ۳۵ سال به بالا

در دو بخش آقایان و بانوان اجرا می شود.

ماده ۳: حداقل استاندارد فضای ورزشی

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

ردیف	عنوان	حداقل مساحت	حداقل فضای مفید ورزشی/سالن	حداقل ارتفاع	تعداد ورزشکاران/ ظرفیت سالن (هر سانس یک ساعت و نیم)	دفتر مدیریت	رختکن	سرویس بهداشتی
۱	باشگاه گروه ۱	۴۰۰ متر	۳۰۰	۴ متر	۵۰	۱	الزامی	۳ چشمه
۲	باشگاه گروه ۲	۲۵۰ متر	۲۰۰	۲/۲۰ متر	۳۰	۱	الزامی	۲ چشمه
۳	باشگاه گروه ۳	۱۰۰ متر	۷۰	۲/۷۵ متر	۱۵	۱	الزامی	۱ چشمه

باشگاه ورزشی وزنه برداری و کراس فیت با توجه به فضا و امکانات و تجهیزات به شرح زیر طبقه بندی می شوند:

ردیف	عنوان	حداقل مساحت	حداقل فضای مفید ورزشی/سالن	حداقل ارتفاع	تعداد ورزشکاران/ ظرفیت سالن (هر سانس یک ساعت و نیم)	دفتر مدیریت	رختکن	سرویس بهداشتی	اتاق مربیان
۱	باشگاه گروه ۱	۴۰۰ متر	۳۰۰	۵ متر	۵۰	۱	الزامی	۳ چشمه	الزامی
۲	باشگاه گروه ۲	۲۵۰ متر	۲۰۰	۴ متر	۳۰	۱	الزامی	۲ چشمه	الزامی
۳	باشگاه گروه ۳	۱۵۰ متر	۱۰۰	۳ متر	۲۰	۱	الزامی	۱ چشمه	الزامی

تبصره ۱: باشگاه ها به صورت باشگاه وزنه برداری یا وزنه برداری و کراس فیت می باشند و به باشگاهی که فقط در کراس فیت فعالیت داشته باشد، مجوز باشگاه داده نخواهد شد.

ماده ۴: شرایط اختصاصی و فنی

۴-۱: تجهیزات تخصصی باشگاه وزنه برداری و ورزش کراس فیت

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





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 کراس فیت



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

شده است:

امکانات و تجهیزات:

ابزار مورد نیاز	وزنه برداری	کراس فیت	باشگاه درجه ۳	باشگاه درجه ۲	باشگاه درجه ۱
چوب دستی	*	*	۵	۱۰	۱۵
وال بال	*	*	۶	۸	۱۰
			وزن های مختلف از ۳ تا ۱۲ کیلوگرم	وزن های مختلف از ۳ تا ۱۲ کیلوگرم	وزن های مختلف از ۳ تا ۱۲ کیلوگرم
کتل بل	*	*	از ۲ تا ۱۵ کیلوگرم (۲ جفت) ۱۵ به بالا (۱ جفت)	از ۳ تا ۱۵ کیلوگرم (۳ جفت) ۱۵ به بالا (۲ جفت)	از ۲ تا ۱۵ کیلوگرم (۵ جفت) ۱۵ به بالا (۳ جفت)
حلقه	*	*	۱ جفت	۲ جفت	۳ جفت
میله پارالل	*	*	۱ عدد	۲ عدد	۳ عدد
میز جی اج دی	*	*	۱ عدد	۲ عدد	۳ عدد به بالا
طناب صعود	*	*	۱ عدد	۳ عدد	۶ عدد
جعبه پرش چوبی	*	*	۱ عدد در دو سایز	۲ عدد در ۳ سایز	۳ عدد در ۳ سایز
سافت باکس	*	*	یک ست در ۴ سایز	سه ست در ۴ سایز	شش ست در ۴ سایز
ایربایک	*	*	۱	۲	۳
رونینگ	*	*	۱	۲	۳
ایررانر	*	*	۱	۲	۳
اسکیر	*	*	۱	۲	۳
دمبل	*	*	۱۵ تا ۲۵ کیلوگرم ۲ جفت ۱۵ کیلوگرم به بالا ۱ جفت	۱۵ تا ۲۵ کیلوگرم ۳ جفت از ۱۵ کیلوگرم به بالا ۲ جفت	۱۵ تا ۲۵ کیلوگرم ۵ جفت ۱۵ کیلوگرم به بالا ۳ جفت

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





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 کراس فیت



میله هالتر	*	*	۱۵ کیلویی ۵ تا ویزه بانوان ۲۰ کیلویی ۵ تا ویزه آقایان	۱۵ کیلویی ۸ تا ویزه بانوان ۲۰ کیلویی ۸ تا ویزه آقایان	۱۵ کیلویی ۱۰ تا ویزه بانوان ۲۰ کیلویی ۸ تا ویزه آقایان
صفحه وزنه	*	*	۵ کیلو (۴ جفت) ۱۰ کیلو (۲ جفت) ۱۵ کیلو (۲ جفت) ۲۰ کیلو (۲ جفت) ۲۵ کیلو (۱ جفت)	۵ کیلو (۵ جفت) ۱۰ کیلو (۴ جفت) ۱۵ کیلو (۴ جفت) ۲۰ کیلو (۴ جفت) ۲۵ کیلو (۳ جفت)	۵ کیلو (۸ جفت) ۱۰ کیلو (۶ جفت) ۱۵ کیلو (۶ جفت) ۲۰ کیلو (۶ جفت) ۲۵ کیلو (۵ جفت)
کفپوش گرانول	*	*	*	*	*
بایک	*	*	۱	۲	۳
جا پودری و پودر منیزیم	*	*			
تخته وزنه برداری	*	*	۱-۲	۲-۳	۴-۶ ابعاد ۳*۲.۵ یا ۳*۳
پایه اسکات	*	*	۱-۲	۲-۳	۴-۶
سکن	*	*	۲	۴	۶
صفحات هالتر (ست کامل)	*	*	۳	۶	۸
رک تمرینی	*	*	۲*۴	۴*۶	۴*۸
طناب مخصوص کراس فیت	*	*	۲	۴	۶
سورتمه	*	*	۱	۲	۳
اب مت	*	*	۳	۶	۹

ماده ۵: ایمنی در باشگاه:

الف: ایمنی عمومی

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

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





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 کراس فیت



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

ب: ایمنی 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 مربیگری درجه ۳ یا ۲

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

باشگاه گروه ۱: مربی با مدرک مربیگری 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 ۶، ۱۲ ذیل بند الف ماده ۴ قانون اهداف و 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 ذیربط لازم الاجرا می باشد.

ممه‌ور شدن دستورالعمل:

دستورالعمل پس از تصویب در کمیسیون ماده (۵) وزارت ورزش و جوانان، باید ممهور به مهر و امضای رئیس فدراسیون و انجمن مربوطه برای ابلاغ به ادارات کل ورزش و جوانان استان های سراسر کشور و دیگر مراجع ذی ربط باشد

دفتر توسعه ورزش حرفه‌ای و امور باشگاهها

۳. چوب دستی

۲. دمبل

۱. پایه اسکات

تاریخ ۱۴۰۳/۳/۲۲	نسخه مصوب کمیسیون
--------------------	-------------------

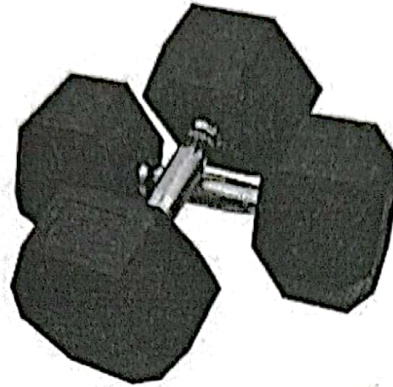




وزارت ورزش و جوانان
معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای
دفتر توسعه ورزش حرفه‌ای و امور باشگاهها
دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تأسیس باشگاه
ورزشی وزنه برداری و کراس فیت



۶. اب مت



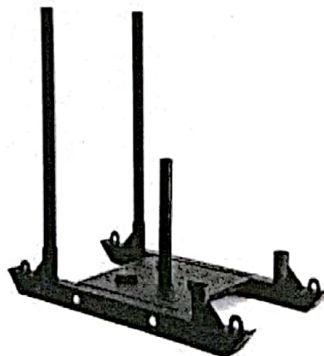
۵. سورتمه



۴. سافت باکس



۸. جعبه چوبی پرش



۷. جی اچ دی

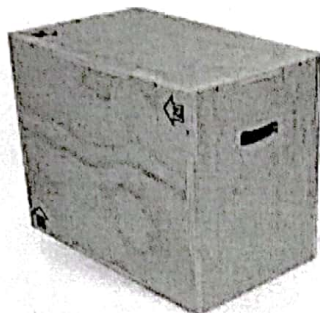
تاریخ
۱۴۰۳/۰۳/۲۲

نسخه مصوب کمیسیون





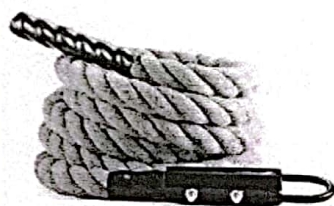
وزارت ورزش و جوانان
معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای
دفتر توسعه ورزش حرفه‌ای و امور باشگاهها
دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تأسیس باشگاه
ورزشی وزنه برداری و کراس فیت



۱۱. طناب صعود



۹. ایر رانر

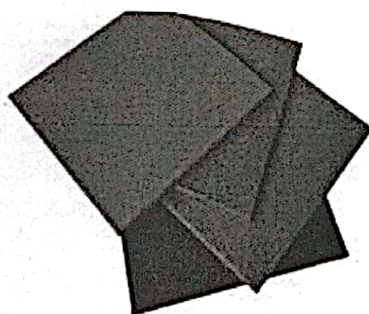


۱۰. صفحه هالتر



۱۲. کتبل

۱۳. کفیوش گرانول



هالتر



۱۵. جاپودری

۱۴. میله

تاریخ

۱۴۰۳/۰۳/۲۲

نسخه مصوب کمیسیون

[۱۱]

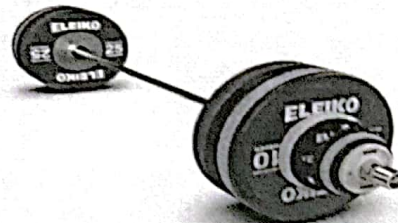




وزارت ورزش و جوانان
معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای
دفتر توسعه ورزش حرفه‌ای و امور باشگاهها
دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تأسیس باشگاه
ورزشی وزنه برداری و کراس فیت

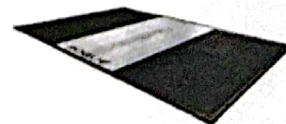
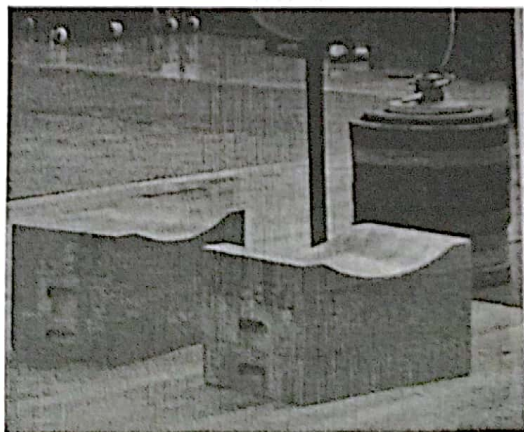


۱۸. سکن



۱۷. روئینگ

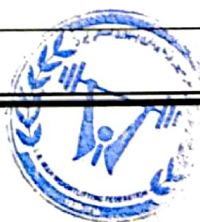
۱۶. تخته وزنه برداری



تاریخ

۱۴۰۳/۰۳/۲۲

نسخه مصوب کمیسیون

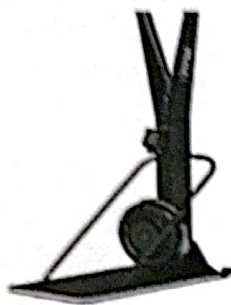




وزارت ورزش و جوانان
معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای
دفتر توسعه ورزش حرفه‌ای و امور باشگاهها
دستورالعمل ضوابط فنی و تخصصی تأسیس باشگاه
ورزشی وزنه برداری و گراس فیت



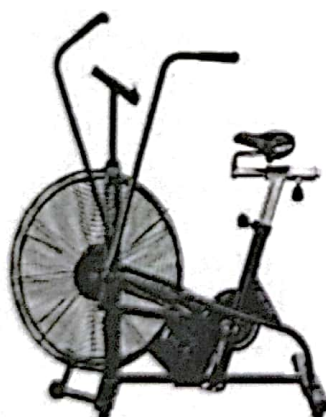
۲۰. اسکیرگ



۱۹. حلقه



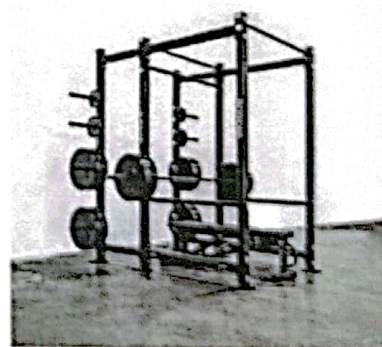
۲۳. ایربایک



۲۲. بایک



۲۱. رک تمرینی



تاریخ
۱۴۰۳/۰۳/۲۲

نسخه مصوب کمیسیون

