



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی
جمهوری اسلامی ایران

کمیته صعودهای ورزشی

شیوهنامه آموزشی کمیته صعودهای ورزشی

ویرایش ۱۴

آذر ۱۴۰۳

به نام خدا

شناسه

با احترام و شور و شمع، مراتب تشکر و قدردانی را از تمامی افرادی که طی سالها، همکاری، همیاری و همراهی خویش به طور مستقیم و غیر مستقیم در پیشبرد صعودهای ورزشی ایران سهیم بوده یا هستند، اعلام می‌دارد، همواره مرهون تلاشهای بی حد و از خود گذشتگی‌های بی‌بدیل آن هستیم.

تهیه و تنظیم خانم‌ها و آقایان (به ترتیب حروف الفبا):

زهرا بهرامیان، سایه تجلی‌زاده، حمیدرضا توننده‌جانی، فرزاد دیانی، محمد رخصتی، مسعود زینالی، گلناز سامعی
خامنه، آرتیمس فرشادیگانه، سجاد مستجاب‌الدعوه، علی میرزایی

با سپاس از آقایان:

علیرضا بلاغی، محمدرضا خلیلی قاضی، مهدی داورپور، محمد طبیبی

تقدیم به پیشکسوتان گرامی و همه اساتید و به تمامی آنهایی که به ما آموختند. همه کسانی که در پیشبرد و اعتلای سنگ‌نوردی ایران به دمی به قدمی یا درمی تلاش نموده اند.

ناشر

کمیته صعودهای ورزشی



فهرست مطالب

2.....	شناسه
3.....	فهرست مطالب
5.....	اهداف و خط مشی
5.....	مقدمه
6.....	فصل اول - کلیات
7.....	اصول و مبانی فرهنگی، اخلاقی، حقوقی و انضباطی
8.....	ساختار اجرایی دوره‌های آموزشی صعودهای ورزشی
9.....	شرح وظایف سرپرست دوره‌های آموزشی
11.....	شرح وظایف ناظر دوره‌های آموزشی
13.....	شرح وظایف میزبان و عوامل زیرمجموعه
16.....	سازماندهی دوره
17.....	شیوه‌نامه برگزاری و ارسال مدارک دوره‌های آموزشی صعودهای ورزشی
20.....	فصل دوم - دوره های پایه
21.....	کلیات
21.....	دوره مبانی حمایت در سالنهای سنگ‌نوردی
24.....	دوره سنگ‌نوردی همگانی داخل سالن
25.....	کارآموزی مقدماتی صعودهای ورزشی
27.....	کارآموزی پیشرفته صعودهای ورزشی
29.....	کارگاه حمایت صعودهای ورزشی
31.....	کارگاه آشنایی با قوانین صعودهای ورزشی
33.....	کارگاه آشنایی با مبانی طراحی صعودهای ورزشی
35.....	فصل سوم - دوره‌های مربیگری
36.....	کلیات
37.....	مربی راهنمای سنگ‌نوردی داخل سالن
40.....	مربیگری درجه ۳ صعودهای ورزشی
43.....	مربیگری درجه ۳ سرعت صعودهای ورزشی
45.....	مربیگری درجه ۲ صعودهای ورزشی
47.....	مربیگری درجه ۲ سرعت صعودهای ورزشی
50.....	مربیگری درجه ۱ صعودهای ورزشی
52.....	مربیگری درجه ۱ سرعت صعودهای ورزشی



54.....	بازآموزی مربیگری صعودهای ورزشی.....
57.....	بازآموزی مدرسان حمایت در صعودهای ورزشی.....
59.....	شیوه نامه تهیه و تدوین پایان نامه مربیگری.....
64.....	فصل چهارم - دوره‌های داوری.....
65.....	کلیات.....
66.....	داوری درجه ۳ صعودهای ورزشی.....
68.....	داوری درجه ۲ صعودهای ورزشی.....
70.....	داوری درجه ۱ صعودهای ورزشی.....
72.....	بازآموزی داوری صعودهای ورزشی.....
74.....	فصل پنجم - دوره‌های طراحی.....
75.....	کلیات.....
76.....	طراحی سالن صعودهای ورزشی.....
79.....	طراحی درجه ۳ صعودهای ورزشی.....
82.....	طراحی درجه ۲ صعودهای ورزشی.....
85.....	طراحی درجه ۱ صعودهای ورزشی.....
88.....	بازآموزی طراحی صعودهای ورزشی.....
91.....	فصل ششم - کاربرگ ها و گزارشات.....
92.....	کاربرگ خلاصه مشخصات فردی شرکت کننده در دوره.....
92.....	کاربرگ الصاق عکس شرکت کنندگان در دوره آموزشی.....
92.....	فرم دوره اعلام دوره آموزشی.....
92.....	فرم پذیرش دوره های آموزشی.....
93.....	گزارش ناظر دوره آموزشی.....
93.....	گزارش مدرس دوره آموزشی.....
93.....	گزارش سرپرست دوره آموزشی.....



اهداف و خط مشی

مقدمه

تحولات سریع و پیچیده‌تر شدن محیط از جمله عوامل مهمی هستند که در گسترش نقش آموزش، موثر هستند. در عصر و زمانه کنونی بیش از همه تداوم موفقیت‌ها در گرو تعادل بین توانمندسازی منابع انسانی و بهره‌مندی از آموزش‌های موثر با تغییرات و تحولات و نوآوری‌های فراسازمانی است. از سوی دیگر تنها راه رسیدن به آموزش اثربخش، نیازمند به رعایت اصول علمی و بهره‌گیری از استانداردها و رویه‌های منطقی است تا بتوان با برنامه ریزی به بهره برداری لازم دست یافت. از این رو آموزش فرایند طراحی شده جهت ایجاد و بهبود مهارت، دانش، نگرش و رفتار مطلوب از طریق تجربه علمی و عملی است. این فرایند تنها با سیاستگذاری، طراحی، اجرا، نظارت و ارزیابی، اثربخش خواهد بود.

اهداف و خط مشی

- ارتقاء آگاهی‌های عمومی علاقمندان نسبت به صعودهای ورزشی و گرایش‌های وابسته.
- ارتباط دانش و مهارت‌های تخصصی و عمومی منابع انسانی جامعه هدف.
- تمرکز بر استقرار و نهادینه شدن استانداردهای آموزشی.
- تمرکز بر سیاست گذاری و الگوی یکپارچه مدیریت آموزشی.
- تعامل موثر با مراکز علمی، آموزش ملی و بین المللی.
- بهره گیری از فضای مجازی در طراحی، توسعه و مدیریت فرایندها.
- تحول گرایی در نظام آموزش منطبق بر دستاوردهای ملی و بین المللی.
- بهبود مدیریت منابع و مصارف.
- بهینه سازی فضا، زیر ساخت‌ها و تجهیزات آموزشی.
- تقویت آموزش در مناطق محروم و مرزی با تکیه بر توانمندسازی منابع انسانی و ایجاد فرصت برابر آموزشی.
- ایجاد هماهنگی و انسجام در برنامه‌های آموزشی.
- توجه بر باورهای دینی و ملی.
- تبعیت از قوانین جاری کشور.

فصل الخطاب موارد پیش‌بینی نشده، قوانین جاری کشور و همینطور فدراسیون کوه‌نوردی صعودهای ورزشی است.



فصل اول - کلیات



اصول و مبانی فرهنگی، اخلاقی، حقوقی و انضباطی

تمامی کادر اجرایی دوره‌های آموزشی ملزم به رعایت اصول و مبانی فرهنگی، اخلاقی، حقوقی و انضباطی زیر هستند.

- اعتقاد و التزام به قوانین جاری کشور به ویژه قوانین و آئین نامه‌ها و شیوه نامه‌های مرتبط با فعالیت‌های ورزشی.
- رعایت دستورات عمل و شیوه نامه‌های مکمل مانند درآمدی بر اصول و مبانی ایمنی (رجوع به سایت فدراسیون).
- دارا بودن حُسن خلق و شهرت توأم با تواضع و متانت و بردباری.
- رعایت عدالت و انصاف در تمامی ابعاد و زمینه‌ها از جمله عدالت در گفتار و سایر ابعاد فرهنگی و اجتماعی و خویشتنداری در کلیه امور و مسئولیت‌های محوله و بدور از هر گونه حب و بغض و اعمال سلیقه شخصی.
- رعایت نظم و انتظام در امور محوله و اعتقاد به اصل مهم مسئولیت پذیری.
- حفظ امانت و رازداری و پایبندی به اصول مسلم کرامت والای انسانی.
- حضور موثر و منظم در محدوده و زمان اجرای مسئولیت مبتنی بر حداکثر آمادگی علمی و عملی و جسمی و روحی و عدم خروج از محدوده مذکور تا انقضا ساعت مقرر.
- آراستگی ظاهری و بهره مندی از پوشش مناسب و حفظ بهداشت فردی جمعی و محیطی در محیط‌های آموزشی.
- رعایت تمامی نکات ایمنی و اجرای فعالیت ورزشی در فضای امن و آرام و به دور از هر گونه مخاطره و تنش و اضطراب.
- حضور در محل اجرای مسئولیت و انجام وظیفه فقط بنا به دعوت یا ابلاغ رسمی و معتبر.
- رعایت ادب و حفظ احترام و اجتناب از تمسخر و به کارگیری الفاظ سخیف و سنجیده آنچه که زیبنده یک انسان وارسته و یک ایرانی معتقد است برای تمامی دست اندرکاران و عوامل آموزشی.
- آگاهی و آشنایی کادر اجرایی از موقعیت زمانی و مکانی و اشراف کامل در مورد زمان اجرای برنامه با اتکاء و احترام به سنت‌ها و باورهای ملی مذهبی آیینی و قومی.
- استفاده بهینه از لوازم و تجهیزات استاندارد (انفرادی- عمومی) به دور از هر گونه افراط و تفریط اسراف.
- دقت و تاکید بر اجرای حرکات ورزشی متعارف و معقول با فعالیت‌های رایج ورزشی فارغ از هر گونه اعمال و بی‌مبالاتی متکی بر رعایت احتیاط آنچه‌ان که شایسته رفتار انسانی آینده نگر و معقول است.
- فراگیری و افزایش فنون ارتباط جمعی و گروهی و بهره مندی از اصول و روابط صحیح و مناسب با تمامی عوامل ورزشی.
- پرهیز از دخالت و پرسش‌های غیر ضروری حین اجرای مسئولیت.
- عدم جانبداری، تشویق، حمایت، تبلیغ، تنبیه در تمامی مراحل آموزش توسط ارکان اجرایی بصورت غیر اصولی و اختصاصی.

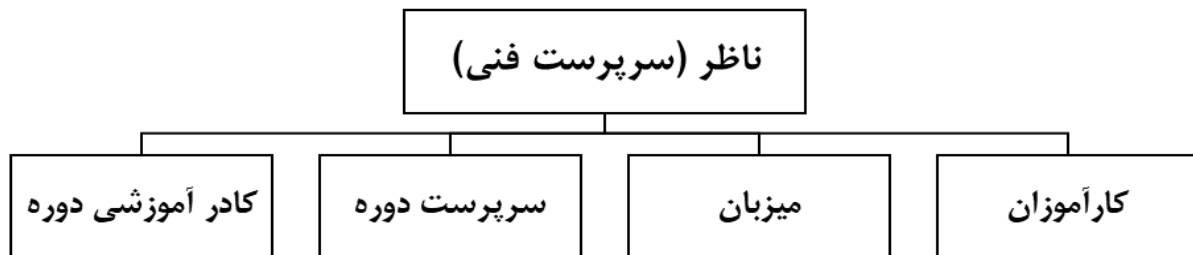


ساختار اجرایی دوره‌های آموزشی صعودهای ورزشی

به‌منظور بهره‌وری مناسب از امکانات و زمان، ساختار کلی اجرایی دوره‌های آموزشی صعودهای ورزشی به صورت زیر، طراحی شده است. تقسیم‌بندی دوره‌ها به شکل زیر، ضمن جلوگیری از تداخل مسئولیت‌ها منجر به افزایش کیفیت دوره‌های آموزشی و بهینه‌سازی نحوه مدیریت و برنامه‌ریزی این دوره‌ها خواهد شد.

در دوره‌هایی که به میزبانی هیأت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان‌ها یا هر مرجع دیگری مانند باشگاه‌ها برگزار شود، انتخاب و انتصاب سرپرست دوره، با هماهنگی فدراسیون انجام می‌شود.

ساختار دوره‌های آموزشی



شرح وظایف سرپرست دوره‌های آموزشی

تعریف‌ها

دوره: به هر فعالیتی اعم از آموزشی، انتخابات تیمی، اردوهای تیمی که بنابر هدف و مقصود خاصی در حوزه عملکرد فدراسیون و هیأت‌های کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی کشور جمهوری اسلامی ایران، انجام می‌شود، در این آیین‌نامه، دوره اطلاق می‌گردد.

سرپرست: سرپرست شخصی است که به‌منظور اداره، مدیریت، سازماندهی و هماهنگی در هر دوره بنابر حکم مسئول نهاد برگزار کننده دوره، انتخاب می‌گردد.

شرایط احراز سرپرستی

1. دارا بودن حداقل سن ۲۵ سال تمام، در هنگام صدور حکم سرپرستی.
2. توانمندی جسمانی لازم و متناسب با اجرای دوره.
3. داشتن تجربه مدیریتی، درایت کافی و توان تصمیم‌گیری به موقع.
4. توانمندی علمی، فنی و تخصصی متناسب با دوره.
5. دارا بودن بیمه ورزشی دارای اعتبار.
6. دارا بودن حسن شهرت اخلاقی و انضباطی.
7. توانایی ایجاد روحیه همکاری و تعاون، و داشتن نفوذ کلام به منظور افزایش کیفیت دوره.
8. تسلط کافی بر زبان تخصصی و عمومی غالب و مورد نیاز در دوره.
9. دارا بودن سلامت جسمی و روحی.

شرح وظایف سرپرست

1. سرپرست دوره، بالاترین رکن مدیریت و سازماندهی هر دوره بوده و مسئولیت آنچه که مطابق شیوه‌نامه‌ها، قوانین و مقررات به وی واگذار می‌شود، در تمام طول دوره، برعهده اوست.
2. رعایت کامل قوانین جاری کشور؛
3. اجرای دقیق شیوه‌نامه‌های برگزاری هر دوره و عمل به مفاد آن‌ها؛
4. هماهنگی لازم و کافی با تمامی عوامل برگزاری دوره، به ویژه ناظر آن دوره؛ همچنین عوامل بومی و محلی و مراجع مختلف و مرتبط با موضوع، به منظور تسهیل در اجرای هرچه بهتر دوره؛
5. پیگیری مکاتبات و انجام امور اداری مربوط به دوره؛
6. تلاش در آماده‌سازی مکان برگزاری، و تدارک و تجهیز ضروریات مورد نیاز دوره، پیش از آغاز و تا پایان دوره به ویژه امکانات امدادی و پزشکی؛
7. تهیه گزارش کامل، دقیق و مکتوب از دوره، طبق کاربرگ گزارش سرپرست دوره؛



8. بررسی پیش‌نهادها و نقطه‌نظرهای دیگر عوامل برگزاری و همچنین شرکت‌کنندگان و اتخاذ تصمیم به موقع و مناسب، منطبق بر شرایط و وضعیت موجود؛
9. نظارت صحیح بر نحوه نگهداری از تمامی اوراق، اسناد و مدارک و تکمیل و تحویل به موقع آن، به مقامات ذیربط، پس از پایان دوره و همین‌طور تمامی اتفاقات شامل ترابری، تغذیه، زمانبندی، بهداشت فردی و محیط، ایجاد نظم و هماهنگی‌های لازم؛
10. مهیا نمودن تمامی امکانات، لوازم، تجهیزات و تدارکات عمومی دوره در مواقع لزوم.
11. هماهنگی و پیگیری‌های لازم اداری، مانند هواشناسی و دیگر مراجع ذیربط.
12. تهیه چک لیست برنامه اجرایی.
13. پیش‌بینی‌های لازم برای اطلاع‌رسانی در مواقع اضطراری و وقوع بحران‌های احتمالی.
14. رعایت اصول و مبانی فرهنگی، اخلاقی، شرعی، عرفی، حقوقی و انضباطی.
15. تهیه بانک اطلاعات از تمامی ارکان اجرایی دوره و کارآموزان.
16. تشکیل گروه مجازی جهت اطلاع‌رسانی.
17. سرپرست فقط در دوره عهده دار یک مسئولیت است.
18. سرپرست دوره نمی‌توانند به عنوان کارآموز در دوره شرکت نمایند.
19. برگزاری جلسه هماهنگی فی مابین ارکان اجرایی دوره پیش از آغاز دوره.
20. برگزاری جلسه افتتاحیه و اختتامیه دوره توأم با معرفی ارکان اجرایی، کارآموزان، شرح وظایف، تقویم اجرایی. (مطابق شرح مندرج در سازماندهی دوره در این شیوه‌نامه)

* * * * *



شرح وظایف ناظر دوره‌های آموزشی

تعریف‌ها

ناظر: ناظر شخصی است که مسئول نظارت دقیق بر کیفیت و کمیت برگزاری دوره، است. حکم ناظر بنا بر پیش‌نهاد رئیس کمیته مربوطه و موافقت فدراسیون صادر می‌گردد.

شرایط احراز نظارت

1. حداقل ۳۰ سال سن در زمان ابلاغ حکم؛
2. داشتن مدرک مربوط به دوره مذکور متناسب با دوره؛
3. توانمندی جسمانی متناسب با موضوع مورد نظارت؛
4. تجربه کافی در زمینه موضوع مورد نظارت؛
5. توانمندی علمی، فنی و تخصصی مرتبط با موضوع مورد نظارت (دارای مدرک بازآموزی معتبر)؛
6. داشتن بیمه ورزشی سال جاری؛
7. داشتن حسن شهرت اخلاقی و انضباطی در حوزه مورد عمل؛
8. دارا بودن سلامت جسمی و روحی.
9. درجه تخصصی ناظر در هر دوره می‌بایست از سطح دوره حداقل یک درجه بالاتر باشد.

شرح وظایف

1. ناظر فردی مستقل از دوره بوده و با بالاترین رکن فنی دوره بر همه امور فنی و غیر فنی آن، نظارت و کنترل دارد.
 2. ناظر می‌بایست بر تمامی قوانین حاکم بر برگزاری دوره مورد نظارت و شیوه‌نامه‌های مصوب آن، آگاهی کامل داشته باشد.
 3. ناظر موظف به پاسخ‌گویی به هیچ‌یک از عوامل اجرایی دوره، در هر مقامی که باشند، نیست.
 4. ناظر می‌بایست در خصوص وظایف محوله کمال دقت و رعایت تمامی جوانب را بنماید.
 5. ناظر می‌بایست با تذکر مناسب، مانع انجام هر عمل منجر به آسیب جسمانی یا مرگ شرکت‌کننده یا عامل اجرایی دوره، شود.
- تبصره ۱:** تمامی عوامل از جمله سرپرست دوره می‌بایست به تذکر ناظر احترام گذاشته و نقطه‌نظرهای وی را رعایت نمایند. در غیر این صورت مسئولیت مستقیم عواقب ناشی از آن، برعهده سرپرست و عامل مستقیم موضوع خواهد بود. مسلماً مراتب مذکور در گزارش ناظر قید خواهد شد.
6. ثبت و پیگیری نظرهای انتقادی یا اصلاحی عوامل اجرایی، شرکت‌کنندگان و اهالی بومی نسبت به نحوه برگزاری دوره؛
 7. ارائه نقطه‌نظرهای لازم و مناسب با نوع دوره و مشاوره به سرپرست دوره، در صورت نیاز؛



- تبصره ۲:** بدیهی است که سرپرست دوره موظف است تا نقطه نظرات ارائه شده از طرف ناظر را به مورد اجرا بگذارد و تبعات حاصل از اجرا یا عدم اجرای نقطه نظرات ناظر، مستقیماً متوجه سرپرست دوره خواهد بود.
- تبصره ۳:** ناظر دوره می‌بایست تمامی مراتب فوق را در گزارش خود منعکس نماید.
8. ناظر حق دخالت در امر تدریس را در دوره‌های آموزشی، ندارد. اما در صورت مشاهده تدریس اشتباه یا خارج از طرح درس، می‌بایست بلافاصله یا در زمانی مناسب و با در نظر گرفتن شأن مدرس، مراتب را به وی متذکر شود.
9. محدوده مسئولیت ناظر صرفاً مربوط به دوره‌ای است که به موجب حکم ماموریت صادره، عهده‌دار نظارت بر آن شده است. بنابراین حضور ناظر در دوره‌هایی که در مجاورت دوره تحت نظارت وی در حال اجراست از مصادیق تخلف به‌شمار رفته و ممنوع است.
10. شایسته است که ناظر، هنگام برگزاری دوره، مکانی مناسب را برای نظارت انتخاب نماید که در حین توجه و اشراف بر نحوه برگزاری، خللی در روند انجام آن ایجاد نگردد.
11. ناظر می‌بایست در تمامی مراحل برگزاری دوره، حضور کافی و موثر داشته باشد.
12. ناظر موظف است تا گزارش کامل نظارت بر دوره را طبق کاربرگ‌های این شیوه‌نامه، در پایان دوره تهیه و حداکثر ظرف ۱۰ روز ارسال نماید.
- تبصره ۴:** ناظر می‌بایست در بررسی خود از وضعیت دوره، دچار سهل‌انگاری یا اغراق نشود، و ضروری است که گزارش خود را بر مبنای واقعیت و بی‌کم‌وکاست ارائه نماید.
13. ناظر مکلف به امضاء ذیل اوراق و مدارک مربوطه و مشخصه است.
- تبصره ۵:** تکمیل فرم‌های آنلاین توسط ناظر به منزله امضا آن می‌باشد.
14. ناظر موظف است تا هنگام شرکت در دوره، حکم نظارتی خود را به همراه داشته باشد.
15. ناظر دوره نمی‌تواند به عنوان کارآموز در دوره شرکت نمایند.
16. ناظر فقط در دوره عهده دار یک مسئولیت است.
17. ناظر نظارت و کنترل لوازم و تجهیزات کارآموزان را قبل از شروع دوره به همراه مدرس دوره برعهده دارد.
18. وجاهت قانونی یک دوره مبتنی بر تأیید یک ناظر است.
19. تهیه چک لیست برنامه اجرایی.
20. پیش‌بینی‌های لازم برای اطلاع‌رسانی در مواقع اضطراری و وقوع بحران‌های احتمالی.
21. رعایت اصول و مبانی فرهنگی، اخلاقی، شرعی، عرفی، حقوقی و انضباطی.

* * * * *



شرح وظایف میزبان و عوامل زیرمجموعه

تعریف

میزبان: میزبان دوره‌ها در قالب یک استان، شهر، سازمان، ارگان، نهاد یا باشگاه مستعد جهت برگزاری دوره‌ها از مهمترین ارکان دوره بوده که باید مکان مناسب برگزاری و شرایط سخت‌افزاری و نرم افزاری جهت برگزاری هرچه با کیفیت تر دوره‌ها را فراهم نماید.

شرایط احراز میزبانی

1. داشتن آگاهی کامل میزبان دوره‌ها درباره نحوه برگزاری، شرایط قانونی جهت برگزاری و تامین فضا مناسب جهت برگزاری و داشتن منابع مالی مناسب با توجه به هزینه دوره‌ها الزامی است.
2. نماینده‌ی تام‌الاختیار میزبان موظف است در جلسه هماهنگی برگزاری دوره که قبل از دوره برگزار می‌گردد، شرکت نماید.
3. اعلام آمادگی جهت میزبانی در بهترین شرایط هر سال قبل از تنظیم تقویم سالانه دوره‌های فدراسیون است در غیر این صورت مراتب حداقل ۳۰ روز قبل از تاریخ برگزاری باید به فدراسیون اعلام گردد.
4. دارا بودن مجوزهای مورد نیاز جهت برگزاری از فدراسیون و در دوره‌ها استانی از هیأت استان از الزامات میزبانی است.
5. درآمدهایی که به واسطه فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی منجر به جذب منابع و حمایتگران مالی میشود در اختیار فدراسیون است.

شرح وظایف

1. رعایت و اجرای کامل قوانین جاری کشور و شیوه نامه برگزاری دوره های آموزشی صعودهای ورزشی.
2. کلیه هماهنگی‌های داخلی استان با نهادها و سازمان‌های ذیربط برعهده میزبان است.
3. در موارد پیش‌بینی نشده توافقات فی‌مابین میزبان و فدراسیون صائب است.
4. در نظر گرفتن مسائل امنیتی، ایمنی کامل و هماهنگی های محلی و استانی دوره‌ها به عهده میزبان است.
5. معرفی افراد شایسته جهت همکاری با کادر رسمی فدراسیون به عهده میزبان است.
6. حداقل ۱۰ روز قبل از برگزاری دوره باید هماهنگی های لازم انجام شود.
7. از وظایف مهم میزبان برنامه ریزی جهت تامین و هماهنگی، موارد زیر است:
تدارکات ستادی و فنی، ثبت نام و امور مالی، کادر پزشکی و کمک‌های اولیه، روابط عمومی، امور فرهنگی، تبلیغات و هماهنگی اداری در سطح استان.
8. پذیرایی مناسب در وعده و میان وعده‌ها از کادر اجرایی در قبل، حین دوره‌ها و همچنین تأمین خوابگاه مناسب در حد امکان نزدیکترین موقعیت به محل برگزاری. (متناسب با توافق)
9. انجام بیمه مسئولیت و حوادث ویژه برگزاری دوره‌ها.



10. تأمین محل استقرار، دستمزدها، هزینه‌های تردد، تهیه و ارائه کاربرگهای مورد نیاز کادر اجرایی و همچنین تأمین امکانات فنی برای برگزاری دوره.
11. دعوت و بکارگیری از عوامل رسمی دارای مجوز فعالیت.
12. جذب و هماهنگی با اسپانسر (حمایت کننده مالی) با توافق فدراسیون.
13. تکمیل مدارک و ارسال به فدراسیون.
14. انتخاب سرپرست با هماهنگی فدراسیون.
15. موارد پیش‌بینی نشده با هماهنگی و توافق فدراسیون اجرایی می‌شود.

عوامل زیر مجموعه

1. تدارکات ستادی و فنی:

بطور کل فراهم نمودن شرایط و وسایل و تجهیزات مورد نیاز جهت برگزاری هرچه بهتر دوره‌ها را در سه بخش قبل، حین و بعد از دوره‌ها را به عهده دارد فراهم نمودن زیرساخت برگزاری دوره‌ها اعم از مکان برگزاری، دیواره، گیره، لوازم مربوط به آموزش، داور، خوابگاه، نیروهای خدماتی، پشتیبانی، حمل و نقل، ترابری و غیره به عهده این میزبان است. انجام بیمه مسئولیت و حوادث ویژه برگزاری دوره‌ها.

2. امور مالی:

مسئولیت کنترل مدارک با توجه به مدارک مورد نیاز مندرج در اطلاعیه‌های مربوط به هر دوره و اطمینان از پذیرش تمامی نفرات حائز شرایط شرکت در دوره‌ها و تنظیم لیست نهایی نفرات شرکت کنندگان. دریافت هزینه هر دوره و همچنین پرداخت آن طبق توافقات از پیش تعیین شده به مسئولین ذیصلاح و مسئولیت تمامی دریافت و پرداختها به عهده این بخش از ارکان دوره‌ها است. (در صورتی که خارج از پورتال فدراسیون ثبت نام انجام نشود) جذب حمایت مالی. (اسپانسر)

3. کادر امداد و پزشکی:

هماهنگی‌های امدادی و پزشکی، همراه با تأمین امکانات، لوازم و تجهیزات لازم. با حضور به موقع در تمامی مراحل دوره‌ها نسبت به درمان سریع و موثر در صورت بروز آسیب دیدگی برای تمامی افراد حاضر در دوره‌ها اقدام می‌نمایند.

4. روابط عمومی، امور فرهنگی و تبلیغات:

رعایت و اشاعه امور فرهنگی منطبق بر سیاستهای جاری کشور، وزارت ورزش و جوانان، فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی و اداره کل ورزش و جوانان استان.



تمامی مسائل مربوط به هماهنگی‌های اداری، اخذ مجوزهای مورد نیاز، اطلاع‌رسانی در سه برهه زمانی (قبل، حین و بعد از دوره‌ها) دعوت از مدعوین و مسئولین، مجری‌گری سالن، ارتباط با سایتها، تبلیغات، صحنه‌آرایی، خبرنگاران و برگزاری مراسم افتتاحیه (توجهی) و اختتامیه را برعهده دارد.

در موارد پیش بینی نشده نظر فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی صائب است.

* * * * *



سازماندهی دوره

برگزاری تمامی دوره‌های رسمی در سطح کشور و سراسری زیر نظر فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی و در سطح استان زیر نظر هیأت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان و با هماهنگی فدراسیون انجام می‌شود. تمامی دوره‌های مربیگری، طراحی، داوری، دانش‌افزایی و بازآموزی‌ها فقط منوط به اخذ مجوز از فدراسیون است. قبل از شروع هر دوره می‌بایست جلسه توجیهی (افتتاحیه) برگزار شود. این جلسه:

1. با حضور ارکان اجرایی دوره، نماینده میزبان، کارآموزان دوره برگزار می‌شود.
2. در شرایط خاص می‌تواند به صورت مجازی برگزار شود.
3. می‌بایست در کوتاه‌ترین زمان ممکن و در شرایط و محل ایمن برگزار گردد.
4. پس از پذیرش و کنترل مدارک و کنترل الزامات برشمرده در بخشنامه‌ها و شیوه‌نامه‌های مربوطه و تشریفات اداری لازم برگزار می‌گردد.

5. پرهیز از مسائل حاشیه‌ای.

روند برگزاری جلسه توجیهی (افتتاحیه)

1. اعلام سلام و خیر مقدم توسط مجری (میزبان یا سرپرست).
2. قرائت آیاتی از کلام الله مجید.
3. پخش سرود جمهوری اسلامی ایران.
4. اعلام برنامه.
5. تشریح اهداف (توسط میزبان یا سرپرست).
6. معارفه ارکان اجرایی و کارآموزان.
7. اعلام جدول زمانبندی دوره.
8. اعلام الزامات فنی، ایمنی، آموزشی، فرهنگی، اخلاقی، عرفی، شرعی، مقررات، کلاس‌بندی و... در دوره.
9. توصیه‌های بهداشت فردی و محیطی.
10. پاسخ به سوالات مبتنی بر چگونگی برگزاری دوره.
11. شروع دوره.

* * * * *



شیوه‌نامه برگزاری و ارسال مدارک دوره‌های آموزشی صعودهای ورزشی

شرایط عمومی برگزاری دوره‌های آموزشی

1. رعایت تمامی قوانین جاری کشور در برگزاری دوره‌های آموزشی الزامی است.
2. تبعیت از قوانین جاری فدراسیون.
3. رعایت شئون اسلامی، فرهنگی و اجتماعی.
4. شرایط عمومی شرکت‌کنندگان:
 - a. متدین به دین مبین اسلام یا یکی از ادیان رسمی کشور.
 - b. پذیرفتن قانون اساسی و اعتقاد به قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران.
 - c. داشتن صلاحیت اخلاقی، حسن شهرت، و ارائه گواهی سو سابقه از مبادی ذیربط.
 - d. عدم اعتیاد به مواد مخدر با ارائه گواهی.
 - e. داشتن کارت پایان خدمت یا معافیت دائم یا موقت.
5. استفاده از پوشش مناسب برای همه ارکان اجرایی دوره‌ها الزامی است. (مقنعه، تونیک و شلوار برای زنان)
6. تنها مرجع برگزاری دوره‌های تربیت مربی، داور و طراح مسیر در مقاطع بالاتر از درجه ۳ در کشور جمهوری اسلامی ایران، فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی است.
7. هیأت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان، تنها مرجع رسمی مراوده مرسولات و مکاتبات اسناد و مدارک دوره‌های آموزشی برگزار شده در استان‌های کشور با فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی است.
8. در صورتی که حضور مدرس بانو در برگزاری دوره‌های بانوان، امکان‌پذیر نباشد؛ برگزاری آن دوره‌ها با حضور مدرس آقا تنها با مجوز اداره کل ورزش و جوانان استان و مراجع ذیصلاح بلامانع است.
9. هیأت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان موظف است در مهلت مقرر تعیین شده پس از برگزاری دوره، تمامی مکاتبات لازم برای برگزاری دوره را با فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی به انجام برساند.
10. هیأت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان موظف است تا مجوز مورد نیاز برای برگزاری دوره‌های تربیت مربی، داور و طراح را از فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی اخذ نماید.
11. درخواست‌نامه برگزاری دوره‌های داوری، طراحی و مربیگری درجه می‌بایست شامل موارد زیر باشد:
 - a. عنوان دوره؛
 - b. تاریخ برگزاری آزمون ورودی؛
 - c. محل برگزاری؛
 - d. تعداد شرکت‌کنندگان؛
 - e. نام و مشخصات ارکان اجرایی غیر آموزشی؛
 - f. معرفی یک نفر هماهنگ‌کننده امور، به همراه تلفن تماس نامبرده؛
12. نهاد برگزار کننده دوره، نهایتاً ۳ روز فرصت دارد تا گزارش دوره و تمامی اسناد و مدارک دوره را به هیأت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان تحویل نماید. هیأت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان نیز موظف است حداکثر تا ۱۰ روز پس از تاریخ دریافت، اسناد و مدارک زیر را به فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی ارائه نماید:



- a. ثبت نام از طریق پرتال فدراسیون در هر مقطع (کادر آموزشی، فنی و کارآموزان).
- b. درخواست نامه هیأت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان به ضمیمه اسناد و مدارک دوره؛
- c. در صورت حضور مدرسان مرد در دوره‌های بانوان، ارائه اصل مجوز اداره کل ورزش و جوانان استان، الزامی است.
- d. اوراق تصحیح شده آزمون کتبی دروس نظری دوره؛ (مقطع درجه ۳)
13. دیگر مدارک دوره‌ها شامل کاربرگ‌های ثبت‌نام، تعهدنامه‌ها، رونوشت‌های مدارک و... در بایگانی هیأت باقی می‌ماند.
14. مفاد آموزشی تمامی دوره‌ها، می‌بایست منطبق بر طرح درس‌های مصوب کمیته صعودهای ورزشی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی باشد.
15. تامین محل استقرار، دستمزدها، هزینه‌های تردد، تهیه و ارائه طرح درس‌های آموزشی مصوب و همچنین تأمین امکانات فنی لازم برای برگزاری دوره، برعهده برگزارکننده است.
16. تمام دوره‌های آموزشی کمیته صعودهای ورزشی که در طبیعت اجرا می‌شود، می‌بایست در طول روز و پیش از تاریکی هوا انجام پذیرد.
17. برگزار کننده دوره موظف است ضمن رعایت مسائل ایمنی امکانات پزشکی و امدادی لازم برای برگزاری دوره را فراهم کند.
18. تنها مدرسانی مجاز به تدریس در دوره‌های آموزشی صعودهای ورزشی و فعالیتهای فنی در سالن‌ها و دیواره‌های سنگ‌نوردی هستند که دارای کارت معتبر بازآموزی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی باشند.
19. مدرس به فردی گفته می‌شود که دارای کارت بازآموزی با درجه «مدرس در مقطع مورد آموزش» و تاریخ معتبر باشد.
20. مربی به فردی گفته می‌شود که دارای کارت بازآموزی با درجه «مربی در مقطع مورد آموزش» و تاریخ معتبر باشد.
21. روال ثبت‌نام متقاضیان در تمامی دوره‌های آموزشی صعودهای ورزشی به ترتیب زیر است.
- a. احراز پیش‌نیازها؛
- b. تکمیل کاربرگ یا کاربرگ‌های مخصوص ثبت‌نام در دوره؛
- c. ارائه مدارک به مسئول ثبت‌نام بدون هیچ کم و کاستی؛
22. میزان وجه هزینه‌های ثبت‌نام دوره‌های آموزشی که به صورت عمومی و کشوری برگزار خواهند شد، با توجه به شرایط روز و پیش از برگزاری آن هر دوره به طور مستقل و از طریق فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی اعلام عمومی خواهد شد.
23. تمامی نهادهای متقاضی برگزاری دوره‌های کارآموزی مقدماتی و پیشرفته موظفند حتی المقدور از مدرسان و مربیان ساکن در محل برگزاری دوره یا شهرستان‌ها و استان‌های همجوار استفاده نمایند.
24. کلیه موارد پیش بینی نشده می‌بایست با فدراسیون هماهنگ گردد.
25. فصل‌الخطاب موارد پیش‌بینی نشده عمومی قوانین جاری کشور و تنها مرجع رسیدگی فنی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی است.
26. مرجع رسیدگی به اعتراضات فنی و آموزشی، کمیته فنی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی است.



27. رعایت بهداشت فردی و قوانین جاری زیست محیطی، شهروندی و توسعه پایدار الزامی است.
28. در تمامی دوره‌ها ناظر، مدرس، مربی، سرپرست و کادر امدادی و پزشکی فقط عهده دار یک مسئولیت هستند.
29. در تمامی دوره‌ها و کارگاه‌های دانش‌افزایی که افراد زیر ۱۸ سال حضور دارد، اخذ رضایتنامه رسمی از والدین الزامی است.
30. در صورت بروز هرگونه حادثه و اتفاق ناگوار حاد در دوره، آن دوره می‌بایست به طور کل تعطیل شود.
31. هر گونه تغییر یا جابجایی در روند اجرایی دوره می‌بایست به تایید فدراسیون برسد.
32. در تمامی بخشنامه‌های تنظیمی جزئیات کامل چگونگی برگزاری دوره می‌بایست به اطلاع شرکت‌کنندگان برسد.
33. تمامی مدرسین فقط می‌بایست مطالب مصوب را که در طرح درس‌ها ارائه شده تدریس نمایند.
34. از آنجایی که طرح درس‌ها به صورت گوگل داک می‌باشد، لازم است مدرس قبل از دوره آخرین ورژن آن را استفاده کند که در صورت به روز شدن مطالب، از آخرین نسخه طرح درس استفاده کرده باشد.
35. حضور ناظر در تمامی دوره‌ها الزامی و فصل‌الخطاب است.
36. تشکیل گروه اطلاع‌رسانی مجازی برای گروه اول کادر اجرایی گروه دوم کارآموزان دوره توسط سرپرست.
37. در هنگام پذیرش تمامی مدارک درخواستی منجمله گواهی صحت و سلامت پزشک، بیمه ورزشی دارای اعتبار، لوازم و تجهیزات (توسط ناظر/مدرس) و... می‌بایست مورد بررسی کامل قرار گیرند.
38. تهیه چک لیست‌های مرتبط با شرح وظایف توسط ارکان اجرایی دوره‌ها و مرتبط با شرح وظایف.
39. استفاده از وسایل فنی فاقد استانداردهای لازم در تمامی دوره‌های آموزشی ممنوع است.
40. حداکثر سن مربیان و مدرسان در تمامی دوره‌های آموزشی ۶۰ سال تمام می‌باشد.
41. رسیدگی به تخلفات در برگزاری دوره‌ها (به عنوان مربی، مدرس و باشگاه برگزارکننده) ابتدا در کمیته صعودهای ورزشی بررسی می‌شود و سپس به کمیته انضباطی و کمیته فنی فدراسیون صعودهای ورزشی ارجاع داده خواهد شد.

* * * * *

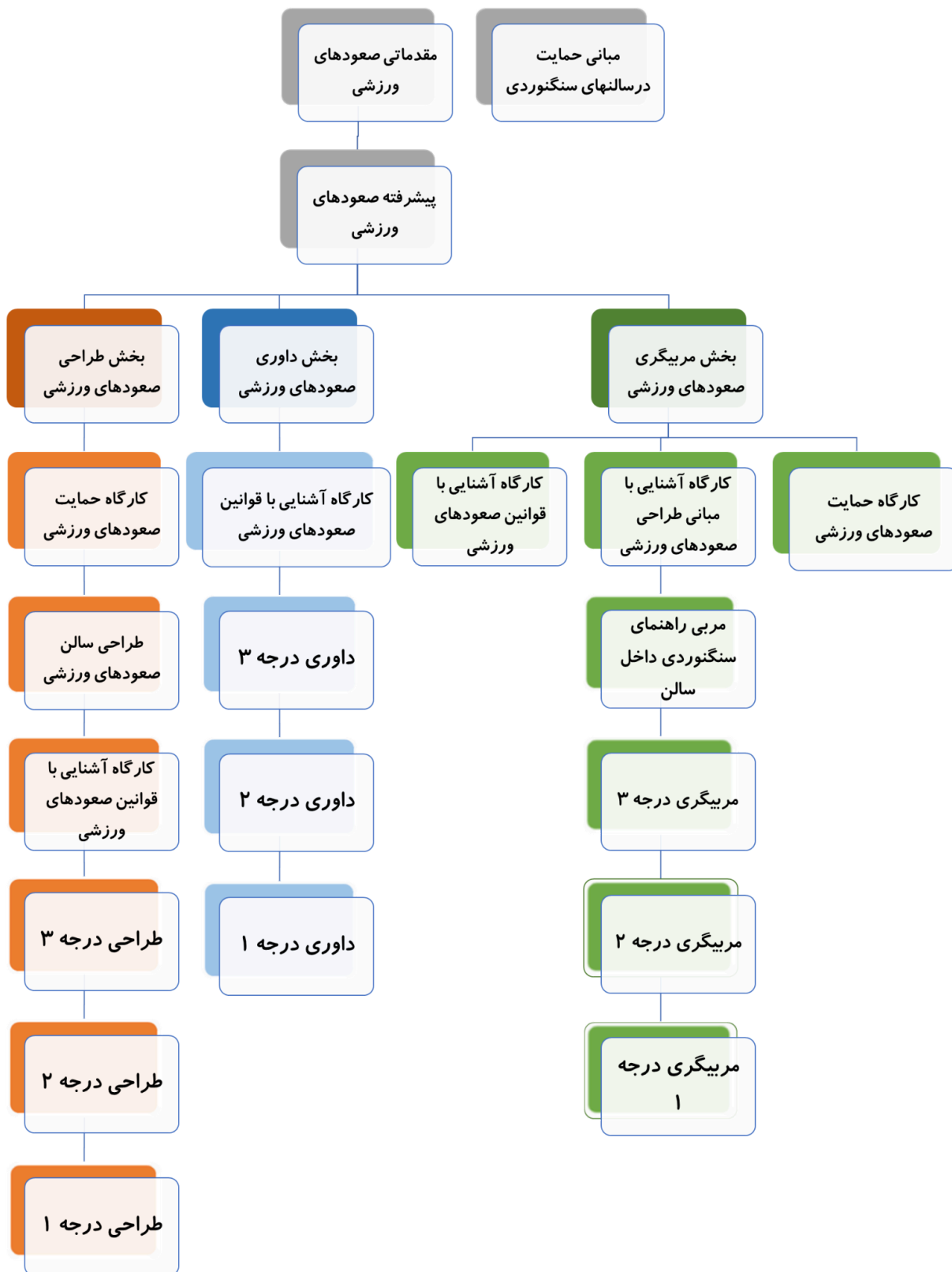




فصل دوم - دوره های پایه



کلیات



دوره مبانی حمایت در سالنهای سنگ‌نوردی

هدف از برگزاری این دوره، آشنایی داوطلبان با اصول ایمنی حمایت در داخل سالن به صورت آکادمیک و گسترش این ورزشی در سطوح همگانی است. تمام افرادی بالای ۱۸ سالی که در سالن‌های سنگ‌نوردی قصد حمایت را دارند باید نسبت به اخذ مدرک این دوره اقدام نمایند. این دوره هیچ پیش‌نیازی نخواهد داشت و افراد شرکت‌کننده پس از اخذ این مدرک مجاز به حمایت با ابزارهای قفل شونده به صورت سرطناب و قرقره در سالن‌های سنگ‌نوردی خواهند بود.

بدیهی است در صورت بروز هرگونه حادثه پس از تاریخ ۱ خردادماه ۱۴۰۴ مسئولیت حادثه بر عهده فرد خاطی و باشگاه می‌باشد.

لازم به ذکر است مربیان بازآموزی شده صعودهای ورزشی، مربیان بازآموزی شده سنگ‌نوردی طبیعت و همچنین کلیه افرادی که دارای مدرک "کارگاه حمایت صعودهای ورزشی" یا مربی راهنمای سنگ‌نوردی داخل سالن می‌باشند، از گذراندن این دوره معاف می‌باشند.

1. شرایط عمومی و دوره های پیش نیاز:

a. دارا بودن حداقل ۱۸ سال تمام

2. مدارک ثبت نام:

a. ثبت نام در پرتال فدراسیون و بارگذاری عکس

b. اصل کارت ملی یا شناسنامه

c. گواهی صحت و سلامت

d. کارت بیمه ورزشی معتبر

3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

a. هارنس صعود؛

b. کفش سنگ‌نوردی؛

c. پودر و کیسه پودر؛

d. یک ابزار قفل شونده؛

e. یک عدد کارابین پیچ؛

f. یک حلقه تک طناب به طول ۵۰ متر؛ به ازای هر سه نفر؛

g. دستکش حمایت؛

h. کیف کمک‌های اولیه؛

i. لوازم التحریر؛

4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

a. دیواره مناسب صعود سرطناب با ارتفاع حداقل ۱۲ متر دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۲۰ سانتیمتر)



b. وایت‌برد (تخته‌سفید) و چند عدد ماژیک مخصوص آن در رنگ‌های مختلف؛

5. مجری و ارکان برگزاری دوره:

- a. مجری: باشگاه‌های رسمی صعودهای ورزشی زیر نظر هیأت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان
- b. مدرس: یک نفر مربی صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۳) که موفق به کسب عنوان مدرس مقدماتی در بازآموزی مدرسان حمایت در صعودهای ورزشی شده باشد.
- c. مربی: یک نفر مربی صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۳) که موفق به کسب عنوان مربی مقدماتی در بازآموزی مدرسان حمایت در صعودهای ورزشی شده باشد.

توجه: مدرس موظف است حداقل ۴۸ ساعت قبل از برگزاری دوره فرم اعلام دوره را تکمیل نماید.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSejFFdjAZJ5luab_qZM0B2Pr16VJ-V0wyupaeTogp2V FvprVg/viewform?usp=sf_link

6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

- a. ظرفیت هر دوره کارگاه مبانی حمایت داخل سالن صعودهای ورزشی، حداکثر ۱۲ نفر با یک مدرس و یک مربی
- b. طول دوره با احتساب زمان آزمون یک روز و به مدت ۸ ساعت است.
- c. رعایت مسائل امداد و کمک‌های اولیه و هماهنگی اداری برای برگزاری دوره‌ها الزامی است.
- d. تدریس مطالب براساس آخرین نسخه طرح درس دوره.

7. آزمون:

- a. ملاک قبولی در آزمون پایانی این دوره، کسب حداقل معدل ۱۴ در آزمون‌های عملی است.
- b. آزمون حمایت با ابزار قفل شونده و بصورت سرطناب برگزار می‌شود.

* * * * *



دوره سنگ‌نوردی همگانی داخل سالن

هدف از برگزاری این دوره، آشنایی کارآموزان با اصول و تکنیک های اولیه سنگ‌نوردی داخل سالن و آموزش بصورت مستمر و استاندارد زیر نظر یک مربی صعودهای ورزشی در باشگاه‌های رسمی صعودهای ورزشی می‌باشد.

1. شرایط عمومی و دوره های پیش نیاز:

a. دارا بودن هشت سال تمام در روز ثبت نام

2. مدارک ثبت نام:

a. ثبت نام در پرتال فدراسیون و بارگذاری عکس

b. اصل کارت ملی یا شناسنامه

c. گواهی صحت و سلامت

d. کارت بیمه ورزشی معتبر

e. ارائه رضایت نامه پدر و یا قیم قانونی (به صورت حضوری و یا محضری) برای افراد زیر ۱۸ سال

3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

a. هارنس صعود؛

b. کفش سنگ نوردی؛

c. پودر و کیسه پودر؛

d. لوازم انفرادی و شخصی؛

4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

a. دیواره مناسب صعود سرطنا ب با ارتفاع حداقل ۱۲ متر دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره

(حداقل ۲۰ سانتیمتر) و دیواره مناسب بلدرینگ حداقل ۳ متر ارتفاع دارای تشک ایمنی مناسب در

زیر دیواره (حداقل ۳۰ سانتیمتر) که با روکش یک تکه یا زیپ چسب ایمن شده باشد.

5. مجری و ارکان برگزاری دوره:

a. مجری: باشگاه‌های رسمی صعودهای ورزشی زیر نظر هیأت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان

b. مدرس: یک نفر مربی صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۳)

6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

a. تعداد کارآموزان هر جلسه حداکثر ۵ نفر می‌باشد.

b. حداقل مدت زمان دوره ۳ ماه و حداکثر ۴ ماه است.

c. هر دوره ۷۲ ساعت، هر جلسه تمرین ۲ ساعت. (مجموعاً ۳۶ جلسه)

d. در هر روز فقط یک جلسه ۲ ساعته و در هر هفته حداکثر ۳ جلسه برگزار می‌شود.

e. تدریس مطالب براساس آخرین نسخه طرح درس دوره.

7. آزمون:

a. ملاک قبولی در دوره، حضور مستمر در جلسات و اجرای صحیح تکنیک‌های تدریس شده مطابق

طرح درس (با نظر مدرس دوره) می‌باشد.



کارآموزی مقدماتی صعودهای ورزشی

هدف از برگزاری این دوره، آشنایی داوطلبان با اصول اولیه صعودهای ورزشی به صورت آکادمیک و گسترش این ورزشی در سطوح همگانی است.

1. شرایط عمومی و دوره های پیش نیاز:

a. دارا بودن حداقل ۱۸ سال تمام

2. مدارک ثبت نام:

a. ثبت نام در پرتال فدراسیون و بارگذاری عکس

b. اصل کارت ملی یا شناسنامه

c. گواهی صحت و سلامت

d. کارت بیمه ورزشی معتبر

3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

a. هارنس صعود؛

b. کفش سنگ نوردی؛

c. پودر و کیسه پودر؛

d. یک عدد ابزار حمایت غیر قفل شونده؛

e. یک عدد GriGri یا یک ابزار قفل شونده؛

f. دو عدد کارابین پیچ؛

g. چهار عدد کوئیک درا؛

h. یک عدد طنابچه با قطر ۶ یا ۷ میلی متر؛

i. یک حلقه تک طناب به طول ۵۰ متر؛ به ازای هر سه نفر؛

j. دستکش حمایت؛

k. کیف کمک های اولیه؛

l. لوازم التحریر؛

4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

a. دیواره مناسب صعود سرطناب با ارتفاع حداقل ۱۰ متر دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره

(حداقل ۲۰ سانتیمتر) و دیواره مناسب بلدرینگ حداقل ۳ متر ارتفاع دارای تشک ایمنی مناسب در

زیر دیواره (حداقل ۳۰ سانتیمتر) که با روکش یک تکه یا زیپ چسب ایمن شده باشد.

b. وایت برد (تخته سفید) و چند عدد ماژیک مخصوص آن در رنگ های مختلف؛

5. مجری و ارکان برگزاری دوره:

a. مجری: باشگاه های رسمی صعودهای ورزشی زیر نظر هیأت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان



- b. **مدرس:** یک نفر مربی صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۳) که موفق به کسب عنوان مدرس کارآموزی در دوره بازآموزی مربیگری شده باشد.
- c. **مربی:** یک نفر مربی صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۳) که موفق به کسب عنوان مربی کارآموزی در دوره بازآموزی مربیگری شده باشد.

6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

- a. ظرفیت هر دوره کارآموزی مقدماتی صعودهای ورزشی، حداکثر ۱۰ نفر است.
- b. طول دوره با احتساب زمان آزمون، ۳ روز و هر روز به مدت ۸ ساعت است.
- c. این دوره می‌تواند به صورت متوالی یا غیر پیوسته برگزار گردد.
- d. رعایت مسائل امداد و کمک‌های اولیه و هماهنگی اداری برای برگزاری دوره‌ها الزامی است.
- e. تدریس مطالب براساس آخرین نسخه طرح درس دوره.

7. آزمون:

- a. درجه‌سختی مسیر آموزشی کارآموزی مقدماتی، برای آقایان 5.10b و بانوان 5.10a در مقیاس درجه YDS است.
- b. آزمون حمایت با ابزار قفل شونده و بصورت قرقره برگزار می‌شود.
- c. ملاک قبولی در آزمون پایانی این دوره، کسب حداقل معدل ۱۴ در آزمون‌های عملی و معدل ۱۲ در آزمون کتبی دروس نظری و نداشتن نمره کمتر از ۱۰ در تمامی آزمون‌ها است.

* * * * *



کارآموزی پیشرفته صعودهای ورزشی

هدف از برگزاری این دوره، آشنایی داوطلبان با اصول اولیه صعودهای ورزشی به صورت آکادمیک و گسترش این ورزشی در سطوح همگانی است.

1. شرایط عمومی و دوره های پیش نیاز:

- a. دارا بودن حداقل ۱۸ سال تمام
- b. دارا بودن حکم کارآموزی مقدماتی صعودهای ورزشی که حداقل سه ماه از زمان صدور حکم آن گذشته باشد.

2. مدارک ثبت نام:

- a. ثبت نام در پرتال فدراسیون و بارگذاری عکس
- b. اصل کارت ملی یا شناسنامه
- c. گواهی صحت و سلامت
- d. کارت بیمه ورزشی معتبر

3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

- a. هارنس صعود؛
- b. کفش سنگ نوردی؛
- c. پودر و کیسه پودر؛
- d. کلاه ایمنی؛
- e. یک عدد ابزار حمایت غیر قفل شونده؛
- f. یک عدد GriGri یا یک ابزار قفل شونده؛
- g. یک عدد خود حمایت؛
- h. یک عدد یومار؛
- i. یک عدد پا رکاب؛
- j. چهار عدد کارابین پیچ؛
- k. پنج عدد کوئیک درا؛
- l. یک عدد طنابچه پروسیک به قطر ۷ میلی متر؛
- m. یک عدد اسلینگ ۶۰ سانتی متری؛
- n. یک عدد اسلینگ ۱۲۰ سانتی متری؛
- o. یک حلقه تک طناب به طول ۵۰ متر؛ به ازای هر سه نفر؛
- p. دستکش حمایت؛
- q. کیف کمک های اولیه؛
- r. لوازم التحریر؛



4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

- a. دیواره مناسب صعود سرطنا با ارتفاع حداقل ۱۰ متر دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۲۰ سانتیمتر)؛ و دیواره مناسب بلدرینگ حداقل ۳ متر ارتفاع دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۳۰ سانتیمتر) که با روکش یک تکه یا زیپ چسب ایمن شده باشد.
- b. وایت‌برد (تخته سفید) و چند عدد ماژیک مخصوص آن در رنگ‌های مختلف؛

5. مجری و ارکان برگزاری دوره:

- a. **مجری:** باشگاه‌های رسمی صعودهای ورزشی زیر نظر هیأت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان
- b. **مدرس:** یک نفر مربی صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۲) که موفق به کسب عنوان مدرس پیشرفته در دوره بازآموزی مربیگری شده باشد.
- c. **مربی:** یک نفر مربی صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۳) که موفق به کسب عنوان مربی پیشرفته در دوره بازآموزی مربیگری شده باشد.

توجه: مدرس موظف است حداقل ۴۸ ساعت قبل از برگزاری دوره فرم اعلام دوره را تکمیل نماید.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSejFFdjAZJ5luab_qZM0B2Pr16VJ-V0wyupaeTogp2V_FvprVg/viewform?usp=sf_link

6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

- a. ظرفیت هر دوره کارآموزی پیشرفته صعودهای ورزشی، حداکثر ۱۰ نفر است.
- b. طول دوره با احتساب زمان آزمون، در مجموع ۴ روز و هر روز به مدت ۸ ساعت است.
- c. این دوره می‌تواند به صورت متوالی یا غیر پیوسته برگزار گردد.
- d. رعایت مسائل امداد و کمک‌های اولیه و هماهنگی اداری برای برگزاری دوره‌ها الزامی است.
- e. تدریس مطالب براساس آخرین نسخه طرح درس دوره.

7. آزمون:

- a. درجه‌سختی مسیر آموزشی کارآموزی پیشرفته، برای آقایان 5.10d و بانوان 5.10c در مقیاس درجه YDS است.
- b. آزمون حمایت با ابزار قفل شونده و بصورت سرطنا برگزار می‌شود.
- c. ملاک قبولی در آزمون پایانی این دوره، کسب حداقل معدل ۱۴ در آزمون‌های عملی و معدل ۱۲ در آزمون کتبی دروس نظری و نداشتن نمره کمتر از ۱۰ در تمامی آزمون‌ها است.

* * * * *



کارگاه حمایت صعودهای ورزشی

هدف از برگزاری این دوره، آشنایی داوطلبان با اصول حمایت صعودهای ورزشی به صورت آکادمیک و گسترش این ورزشی در سطوح همگانی و شیوه حمایت در مسابقات است.

1. شرایط عمومی و دوره های پیش نیاز:

- a. دارا بودن حداقل ۱۸ سال تمام
- b. دارا بودن حکم کارآموزی پیشرفته صعودهای ورزشی که حداقل سه ماه از زمان صدور حکم آن گذشته باشد.

2. مدارک ثبت نام:

- a. ثبت نام در پرتال فدراسیون و بارگذاری عکس
- b. اصل کارت ملی یا شناسنامه
- c. گواهی صحت و سلامت
- d. کارت بیمه ورزشی معتبر

3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

- a. هارنس صعود؛
- b. کفش سنگ نوردی؛
- c. پودر و کیسه پودر؛
- d. یک عدد ابزار حمایت غیر قفل شونده؛
- e. یک عدد GriGri یا یک ابزار قفل شونده؛
- f. دو عدد کارابین پیچ؛
- g. دستکش حمایت مناسب؛
- h. یک حلقه تک طناب به طول ۵۰ متر؛ به ازای هر سه نفر؛
- i. کیف کمک های اولیه؛
- j. لوازم التحریر؛

4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

- a. دیواره مناسب صعود سرطناب با ارتفاع حداقل ۱۰ متر دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۲۰ سانتیمتر) که با روکش یک تکه یا زیپ چسب ایمن شده باشد.
- b. وایت برد (تخته سفید) و چند عدد ماژیک مخصوص آن در رنگ های مختلف؛

5. مجری و ارکان برگزاری دوره:

- a. مجری: باشگاه های رسمی صعودهای ورزشی زیر نظر هیأت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان
- b. مدرس: مدرس: یک نفر مربی صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۲) که موفق به کسب عنوان مدرس پیشرفته در بازآموزی مدرسان حمایت در صعودهای ورزشی شده باشد.



c. **مربی:** یک نفر مربی صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۳) که موفق به کسب عنوان مربی پیشرفته در بازآموزی مدرسان حمایت در صعودهای ورزشی شده باشد.

توجه: مدرس موظف است حداقل ۴۸ ساعت قبل از برگزاری دوره فرم اعلام دوره را تکمیل نماید.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSejFFdjAZJ5luab_qZM0B2Pr16VJ-V_0wyupaeTogp2VFvprVg/viewform?usp=sf_link

6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

- ظرفیت هر دوره کارگاه حمایت صعودهای ورزشی، حداکثر ۱۲ نفر با یک مدرس و یک مربی
- طول دوره با احتساب زمان آزمون یک روز و به مدت ۸ ساعت است.
- رعایت مسائل امداد و کمک‌های اولیه و هماهنگی اداری برای برگزاری دوره‌ها الزامی است.
- تدریس مطالب براساس آخرین نسخه طرح درس دوره.

7. آزمون:

- ملاک قبولی در آزمون پایانی این دوره، کسب حداقل معدل ۱۴ در آزمون‌های عملی است.
- آزمون حمایت با ابزار قفل شونده و بصورت سرطناپ برگزار می شود.
- مدرسين موظفند از حمايت کارآموزها به مدت حداکثر ۲ دقیقه جهت صدور نمره فیلم تهیه نمایند و به همراه نمره خود در اختیار کمیته صعودهای ورزشی جهت نهایی شدن نمره، قرار دهد.
- رعایت شئون اسلامی و پوشش مصوب وزارت ورزش در زمان تهیه فیلم بانوان الزامی است.

8. لینک طرح درس:

<https://docs.google.com/document/d/1NwhXIGmABWHYvTcDYsqMCYa-eqiSe5B4/edit?usp=sharing&oid=101724627852148854902&rtpof=true&sd=true>

* * * * *



کارگاه آشنایی با قوانین صعودهای ورزشی

هدف از برگزاری این دوره، آشنایی داوطلبان با مبانی قوانین صعودهای ورزشی به صورت آکادمیک و حضور در تیم داوری در مسابقات استانی است.

1. شرایط عمومی و دوره های پیش نیاز:

- a. دارا بودن حداقل ۱۸ سال تمام
- b. دارا بودن حکم کارآموزی پیشرفته صعودهای ورزشی

2. مدارک ثبت نام:

- a. ثبت نام در پرتال فدراسیون و بارگذاری عکس
- b. اصل کارت ملی یا شناسنامه
- c. کارت بیمه ورزشی معتبر

3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

- a. لوازم التحریر؛

4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

- a. این کارگاه بصورت آنلاین و با هماهنگی و نظارت بخش داوری کمیته صعودهای ورزشی برگزار می‌گردد.

5. مجری و ارکان برگزاری دوره:

- a. مجری: باشگاه‌های رسمی صعودهای ورزشی زیر نظر هیأت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان
- b. مدرس: یک نفر مدرس کارگاه آشنایی با قوانین صعودهای ورزشی

توجه: مدرس موظف است حداقل ۴۸ ساعت قبل از برگزاری دوره فرم اعلام دوره را تکمیل نماید.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSejFFdjAZJ5luab_qZM0B2Pr16VJ-V0wyupaeTogp2VFvprVg/viewform?usp=sf_link

6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

- a. ظرفیت هر دوره کارگاه آشنایی با قوانین صعودهای ورزشی، حداکثر ۲۰ نفر است.
- b. طول دوره با احتساب زمان آزمون مدت ۸ ساعت است.
- c. این دوره می‌تواند به صورت متوالی یا غیر پیوسته برگزار گردد.
- d. تدریس مطالب براساس آخرین نسخه طرح درس دوره.

7. آزمون:

- a. ملاک قبولی در آزمون پایانی این دوره، کسب نمره ۱۲ در آزمون تئوری آنلاین که توسط بخش داوری کمیته صعودهای ورزشی برگزار می‌گردد، است.



8. لینک طرح درس:

<https://docs.google.com/document/d/1wR9kJt31oveU-E341S3SRru1TpuVr8LVSWqAz4SGHRc/edit?usp=sharing>

فایل پرزنتیشن دوره در گروه مدرسین به اشتراک گذاشته شده است.

* * * * *



کارگاه آشنایی با مبانی طراحی صعودهای ورزشی

هدف از برگزاری این دوره، آشنایی داوطلبان با اصول طراحی صعودهای ورزشی به صورت آکادمیک و گسترش این ورزشی در سطوح همگانی است.

1. شرایط عمومی و دوره های پیش نیاز:

- a. دارا بودن حداقل ۱۸ سال تمام
- b. دارا بودن حکم کارآموزی پیشرفته صعودهای ورزشی

2. مدارک ثبت نام:

- a. ثبت نام در پرتال فدراسیون و بارگذاری عکس
- b. اصل کارت ملی یا شناسنامه
- c. گواهی صحت و سلامت
- d. کارت بیمه ورزشی معتبر

3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

- a. کفش سنگنوردی؛
- b. پودر و کیسه پودر؛
- c. آچار آلن ۶ و ۸؛
- d. لوازم التحریر؛

4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

- a. دیواره مناسب صعود سرطناب با ارتفاع حداقل ۱۰ متر دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۲۰ سانتیمتر)
- یا دیواره مناسب بلدرینگ حداقل ۳ متر ارتفاع به طول ۹ متر دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۳۰ سانتیمتر) که با روکش یک تکه یا زیپ چسب ایمن شده باشد.
- b. نردبان حداقل ۴ عدد؛
- c. گیره و حجم به تعداد مناسب؛
- d. وایت برد (تخته سفید) و چند عدد ماژیک مخصوص آن در رنگ‌های مختلف؛

5. مجری و ارکان برگزاری دوره:

- a. مجری: باشگاه‌های رسمی صعودهای ورزشی زیر نظر هیأت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان
 - b. مدرس: یک نفر مدرس کارگاه آشنایی با مبانی طراحی با صعودهای ورزشی
- توجه: مدرس موظف است حداقل ۴۸ ساعت قبل از برگزاری دوره فرم اعلام دوره را تکمیل نماید.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSejFFdjAZJ5luab_qZM0B2Pr16VJ-V0wyupaeTogp2VFvprVg/viewform?usp=sf_link



6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

- a. ظرفیت هر دوره کارگاه آشنایی با مبانی طراحی صعودهای ورزشی، حداکثر ۱۲ نفر به ازای هر مدرس است.
- b. طول دوره با احتساب زمان آزمون یک روز به مدت ۸ ساعت است.
- c. رعایت مسائل امداد و کمک‌های اولیه و هماهنگی اداری برای برگزاری دوره‌ها الزامی است.
- d. تدریس مطالب براساس آخرین نسخه طرح درس دوره.

7. آزمون:

- a. ملاک قبولی در آزمون پایانی این دوره، کسب حداقل نمره ۱۴ در آزمون عملی و حداقل نمره ۱۲ در آزمون تئوری است.
- b. هماهنگی با بخش طراحی کمیته صعودهای ورزشی و ارائه لینک آنلاین کلاس به منظور نظارت الزامی است.

8. لینک طرح درس:

https://docs.google.com/document/d/1_uVCEpSTHRp7WANlgPn5okHfBiQu2wsv2fnT_pmLHAc/edit?usp=sharing

* * * * *





فصل سوم - دوره‌های مربیگری



کلیات

دوره های پایه

- مقدماتی صعودهای ورزشی
- پیشرفته صعودهای ورزشی
- کارگاه ممایت صعودهای ورزشی
- کارگاه آشنایی با مبانی طراحی صعودهای ورزشی
- کارگاه آشنایی با قوانین صعودهای ورزشی
- دوره ۲۲ ساعته هلال امیر

مربی راهنمای سنگ‌نوردی داخل سالن

- مذاقل سن، ۲۲ سال
- ثبت درخواست در پرتال فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی

مربیگری درجه ۳

- قبولی در آزمون ورودی
- مذاقل سن، ۲۲ سال
- قبولی در آزمون تئوری و عملی و ارائه پایان نامه
- دوره تئوری مربیگری درجه ۳ یا مدرک کارشناسی تربیت بدنی

مربیگری درجه ۲

- مذاقل ۳ سال فعالیت آموزشی در باشگاه رسمی
- ارائه ۳ مکم مدرسی کارآموزی و ۲ دوره مربی پیشرفته
- قبولی در آزمون ورودی درجه ۲
- مذاقل سن، ۲۶ سال
- قبولی در آزمون تئوری و عملی
- دوره تئوری مربیگری درجه ۲ یا مدرک کارشناسی ارشد تربیت بدنی

مربیگری درجه ۱

- مذاقل ۵ سال فعالیت آموزشی در باشگاه رسمی
- ارائه ۳ مکم مدرسی دوره پیشرفته و ۲ دوره مدرسی مربی داخل سالن
- قبولی در آزمون ورودی درجه ۱
- مذاقل سن، ۲۹ سال
- قبولی در آزمون تئوری و عملی
- دوره تئوری مربیگری درجه ۱ یا مدرک دکترا تربیت بدنی



مربی راهنمای سنگنوردی داخل سالن

بخش اول: اهداف اختصاصی

- تربیت نیروی کارآمد و مجرب جهت مسئول و مدیر فنی سالنهای سنگنوردی (حوزه صعودهای ورزشی) تحت عنوان مربی راهنمای صعودهای ورزشی.
- کنترل و نظارت بر ایمنی همه جانبه در سالنها و اماکن سنگنوردی (حوزه صعودهای ورزشی).
- ایجاد چرخه بهره‌وری، فعالیت و همچنین استفاده بهینه از سالنهای سنگنوردی در مواردی که کمبود مربی صعودهای ورزشی محرز است.
- رعایت، نظارت و اجرای مفاد شیوه‌نامه‌ها، دستورالعملها، رویه‌ها و استانداردهای لازم.

بخش دوم: ضرورت و اهمیت

رشد و توسعه صعودهای ورزشی در سراسر کشور طی چند سال اخیر رو به گسترش بی سابقه است. استقبال آحاد جامعه به ویژه جوانان از ورزش سنگنوردی روز افزون است. در همین راستا احداث دیواره‌های سنگنوردی با گرایشهای سرعت، سرطناب و بلدرینگ اعم از بخش خصوصی و دولتی قابل توجه و زیاد است. امروزه شاید کمتر شهرستان، نهاد و سازمانی باشد که دیواره نداشته باشند. کمبود مربی متخصص در این رابطه جهت ارائه حداقل خدمات شامل تمرین نمادین است. بسیاری از دیوارهای احداث شده در سالنهای سنگنوردی به لحاظ قوانین موجود فاقد مربی هستند.

از این رو کمیته صعودهای ورزشی این فدراسیون با ارائه طرح جامع پیشرو مبنی بر تربیت نیروی ناظر فنی و مسائل ایمنی حوزه تمرین تحت عنوان مربی راهنمای صعودهای ورزشی برای بازگشایی سالنها و دیواره‌های بدون مربی اقدام نموده است.

بخش سوم: تعاریف

مربی راهنمای سنگنوردی داخل سالن

به فردی اطلاق می‌شود که با مهارتها و دانش مرتبط با صعودهای ورزشی در سالنها و اماکن سنگنوردی (حوزه صعودهای ورزشی) آشنایی کامل دارد. براساس این شیوه‌نامه، فرد متقاضی با دارا بودن شرایط مقدماتی و سپری نمودن دوره‌های آموزشی ذیربط با شرایط مطلوب مربی راهنمای سنگنوردی داخل سالن می‌گردد.

حوزه فعالیت

مربی راهنمای سنگنوردی داخل سالن پس از گذراندن دوره‌های آموزشی مربوطه با شرایط مطلوب فقط می‌تواند در سالنها و اماکن سنگنوردی (مصنوعی) دارای مجوز بهره‌برداری با رعایت شرح وظایف مندرج در این شیوه‌نامه اقدام به فعالیت نماید. **مربی راهنما فقط ناظر بر تمرین و رعایت اصول و مبانی ایمنی است.**



بخش چهارم: شرح وظایف مربی راهنمای سنگنوردی داخل سالن

پس از احراز شرایط قبولی و اخذ حکم مربوطه فرد متقاضی، فعالیت رسمی ایشان به شرح زیر قابل اجرا است:

- رعایت کامل قوانین جاری کشور
- رعایت کامل استانداردهای ایمنی، اخلاقی، انضباطی
- عدم دخالت در آموزش
- نظارت کامل بر رعایت اصول ایمنی و فنی به ویژه حمایت، لوازم و تجهیزات، تشک، روکش و امکانات جانبی
- هماهنگی کامل با مدیریت سالن یا اماکن سنگنوردی و با دعوت رسمی و مکتوب
- رعایت کامل شیوه نامه ها و دستورالعملهای ذیربط
- دارا بودن حسن خلق و شهرت توأم با تواضع و فروتنی
- رعایت نظم و انتظام در امور محوله و اعتقاد به اصل مهم مسئولیت پذیری
- استفاده مناسب و بهینه از لوازم و تجهیزات فنی استاندارد
- آراستگی و بهره مندی از پوشش مناسب و حفظ بهداشت فردی، جمعی و محیط
- رعایت ادب و حفظ احترام و اجتناب از تمسخر و به کارگیری الفاظ سخیف و نسنجیده
- تشریح مساعی و هماهنگی لازم و مستمر با کلیه مسئولین ذیربط و همکاران
- در مواردی که مربی صعودهای ورزشی در سالن حضور دارد، تمامی مسئولیت بر عهده مربی صعودهای ورزشی است.
- حضور مستمر، مؤثر و منظم در محدوده و زمان اجرای مسئولیت و عدم خروج از محدوده مذکور تا انقضای زمان مقرر.
- دقت و تأکید بر اجرای حرکات ورزشی متعارف و فارغ از هرگونه اهمال و بی مبالائی متکی بر رعایت احتیاط آنچنان که شایسته رفتار انسانی و آینده نگر، معقول و قانونگرا است.
- رعایت شئونات اسلامی و عرفی
- ترویج فرهنگ رقابت جوانمردانه، سالم و سازنده مبتنی بر توسعه پایدار ورزشی
- آشنایی با قوانین داوری و دستورالعملهای اجرایی مسابقات صعودهای ورزشی به جهت همراهی با ورزشکار یا تیم سنگنوردی برای اعزام به مسابقات صعودهای ورزشی (سنگنوردی)
- دقت در رفتار، منش و گفتگو در صورت حضور اولیا ورزشکاران در سالن
- حیطة مسئولیت مربی راهنمای صعودهای ورزشی فقط سالنهای سنگنوردی دارای مجوز بهره برداری و فعالیت است.



• شرایط و نحوه درخواست :

1. دارا بودن حداقل ۲۲ سال سن.
2. دارا بودن حکم دوره کمک های اولیه (۲۲ ساعته)
3. دارا بودن احکام پیش نیاز:
 - کارآموزی مقدماتی صعودهای ورزشی
 - کارآموزی پیشرفته صعودهای ورزشی
 - کارگاه آشنایی با قوانین صعودهای ورزشی
 - کارگاه آشنایی با مبانی طراحی صعودهای ورزشی
 - کارگاه حمایت صعودهای ورزشی
4. بارگذاری عکس پرسنلی در پرتال شخصی.
5. تایید عضویت در یکی از باشگاههای دارای مجوز در پرتال فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی.
6. ثبت درخواست صدور حکم در پرتال فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی. (درخواست گواهینامه راهنمای کوهستان - درخواست جدید - پذیرش مقررات - انتخاب رشته مربی راهنمای سنگنوردی داخل سالن - ثبت درخواست - پرداخت وجه)
7. دریافت اصل مدرک از دبیرخانه فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی.

* * * * *



مربیگری درجه ۳ صعودهای ورزشی

هدف از تشکیل این دوره‌ها، تربیت نیروی کارآمد برای مربیگری حرفه ای صعودهای ورزشی است.

1. شرایط عمومی و دوره های پیش نیاز:

- a. دارا بودن حداقل ۲۲ سال تمام
- b. دارا بودن مدرک دیپلم در تاریخ ثبت نام
- c. مشخص بودن وضعیت نظام وظیفه آقایان
- d. گذشتن حداقل دو سال از صدور حکم کارآموزی مقدماتی صعودهای ورزشی
- e. دارا بودن حکم مربی راهنمای سنگنوردی داخل سالن
- f. قبولی در آزمون ورودی (تئوری و عملی) یک سال اخیر
- g. داشتن صلاحیت اخلاقی و حسن شهرت و ارائه گواهی سوء پیشینه

2. مدارک ثبت نام:

- a. ثبت نام در پرتال فدراسیون؛
- b. یک قطعه عکس تمام‌رخ جدید ۳×۴؛
- c. اصل کارت ملی یا شناسنامه؛
- d. گواهی صحت و سلامت؛
- e. کارت بیمه ورزشی معتبر؛
- f. کارت پایان خدمت یا معافیت نظام وظیفه برای آقایان؛
- g. ارائه گواهی عدم اعتیاد و سوء پیشینه؛

3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

- a. هارنس صعود؛
- b. کفش سنگ نوردی؛
- c. پودر و کیسه پودر؛
- d. کلاه ایمنی؛
- e. یک عدد ابزار حمایت غیر قفل شونده؛
- f. یک عدد GriGri یا یک ابزار قفل شونده؛
- g. یک عدد یومار؛
- h. یک عدد پا رکاب؛
- i. چهار عدد کارابین پیچ؛
- j. پنج عدد کوئیک درا؛
- k. دو عدد اسلینگ ۶۰ سانتی متری؛
- l. یک عدد اسلینگ ۸۰ سانتی متری؛
- m. یک عدد اسلینگ ۱۲۰ سانتی متری؛



n. طنابچه پروسیک؛

o. یک عدد خود حمایت؛

p. ابزار غیر کوبشی؛

q. یک حلقه تک طناب به طول ۵۰ متر؛ به ازای هر سه نفر؛

r. یک حلقه طناب مناسب صعود با یومار به طول ۵۰ متر؛ به ازای هر ۵ نفر؛

s. آچار آلن ۶ و ۸؛ یا دریل شارژی یا ایمپکت دراپور؛

t. طنابچه انفرادی؛

u. دستکش حمایت؛

v. کیف کمک های اولیه؛

w. لوازم التحریر؛

4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

a. دیواره مناسب صعود سرطناب با ارتفاع حداقل ۱۰ متر دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره

(حداقل ۲۰ سانتیمتر)؛ و دیواره مناسب بلدرینگ حداقل ۳ متر ارتفاع دارای تشک ایمنی مناسب در

زیر دیواره (حداقل ۳۰ سانتیمتر) که با روکش یک تکه یا زیپ چسب ایمن شده باشد.

b. وایت برد (تخته سفید) و چند عدد ماژیک مخصوص آن در رنگ‌های مختلف؛

c. چاپگر؛

d. ویدئو پروژکتور؛

5. مجری و ارکان برگزاری دوره:

a. مجری: فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی

b. ناظر: یک نفر مربی درجه ۱ یا ۲ صعودهای ورزشی

c. مدرسین بخش تئوری: با توجه به طرح درس دوره از متخصصین مربوطه دعوت بعمل می آید.

d. مدرسین بخش عملی:

i. مدرس: یک نفر مربی حداقل درجه ۲ صعودهای ورزشی

ii. کمک مدرس: دو نفر مربی حداقل درجه ۲ صعودهای ورزشی

e. ناظر و مدرسین دوره توسط کمیته صعودهای ورزشی تعیین می گردد.

6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

a. ظرفیت هر دوره مربیگری درجه ۳ صعودهای ورزشی، حداکثر ۲۰ نفر است.

b. طول دوره با احتساب زمان آزمون، ۵ روز و به مدت ۸ ساعت است که این تعداد روزها، حداکثر ۱ روز

در طبیعت و بقیه روزها در سالن برگزار خواهد شد.

c. این دوره به صورت متوالی برگزار می‌گردد.

d. تدریس مطالب براساس آخرین نسخه طرح درس دوره.

7. آزمون:

a. ملاک قبولی در آزمون پایانی این دوره، کسب نمره میانگین ۱۴ در دروس عملی و معدل ۱۲ در آزمون

کتبی دروس نظری و نداشتن نمره کمتر از ۱۰ در تمامی آزمون‌ها است.



- b. درجه‌سختی مسیر آزمون ورودی مربیگری درجه ۳، برای آقایان 5.12a و بانوان 5.11d در مقیاس درجه YDS، در صعود بلدرینگ برای آقایان 6c و بانوان 6b در مقیاس Fontainebleau (فرانسوی) است.
- c. قبول‌شدگان در آزمون پایانی دوره مربیگری درجه ۳ موظفند تا حداکثر ظرف مدت ۶ ماه پایان‌نامه مربیگری را با تایید واحد مربیان و مدرک تئوری تربیت بدنی درجه ۳ یا مدرک کارشناسی تربیت بدنی را به کمیته صعودهای ورزشی ارائه نمایند. این مهلت تنها با نظر رئیس کمیته صعودهای ورزشی و فقط در صورت وجود دلایل موجه قابل تمدید بوده و در غیر این صورت و عدم ارائه به موقع موارد مذکور در مهلت مقرر، کل دوره ایشان «باطل» است.

* * * * *



مربیگری درجه ۳ سرعت صعودهای ورزشی

هدف از تشکیل این دوره‌ها، تربیت نیروی کارآمد برای مربیگری حرفه‌ای گرایش سرعت صعودهای ورزشی است.

1. شرایط عمومی و دوره‌های پیش‌نیاز:

- a. دارا بودن حداقل ۲۲ سال تمام
- b. دارا بودن مدرک دیپلم در تاریخ ثبت نام
- c. مشخص بودن وضعیت نظام وظیفه آقایان
- d. گذشتن حداقل دو سال از صدور حکم کارآموزی مقدماتی صعودهای ورزشی
- e. دارا بودن حکم مربی راهنمای سنگ‌نوردی داخل سالن
- f. قبولی در آزمون ورودی (تئوری و عملی) یک سال اخیر
- g. داشتن صلاحیت اخلاقی و حسن شهرت و ارائه گواهی سوء پیشینه

2. مدارک ثبت نام:

- a. ثبت نام در پرتال فدراسیون؛
- b. یک قطعه عکس تمام‌رخ جدید ۳×۴؛
- c. اصل کارت ملی یا شناسنامه؛
- d. گواهی صحت و سلامت؛
- e. کارت بیمه ورزشی معتبر؛
- f. کارت پایان خدمت یا معافیت نظام وظیفه برای آقایان؛
- g. ارائه گواهی عدم اعتیاد و سوء پیشینه؛

3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

- a. هارنس صعود؛
- b. کفش سنگ‌نوردی؛
- c. پودر و کیسه پودر؛
- d. یک عدد ابزار حمایت غیر قفل شونده؛
- e. یک عدد GriGri یا یک ابزار قفل شونده؛
- f. یک عدد یومار؛
- g. یک عدد پا رکاب؛
- h. کلاه ایمنی؛
- i. چهار عدد کارابین پیچ؛
- j. پنج عدد کوئیک درا؛
- k. دو عدد اسلینگ ۶۰ سانتی متری؛
- l. یک عدد اسلینگ ۸۰ سانتی متری؛
- m. یک عدد اسلینگ ۱۲۰ سانتی متری؛
- n. طنابچه پروسیک؛



- o. یک عدد خود حمایت؛
- p. آچار آلن ۶ و ۸؛
- q. یک حلقه تک طناب به طول ۵۰ متر؛ به ازای هر سه نفر؛
- r. دستکش حمایت؛
- s. کیف کمک های اولیه؛
- t. لوازم التحریر؛
4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:
- a. دیواره استاندارد ۱۵ متری سرعت
- b. دستگاه حمایت اتوماتیک
- c. وایت برد (تخته سفید) و چند عدد ماژیک مخصوص آن در رنگ های مختلف؛
- d. لپ تاپ و چاپگر؛
- e. ویدئو پروژکتور؛
5. مجری و ارکان برگزاری دوره:
- a. مجری: فدراسیون کوه‌نوردی صعودهای ورزشی
- b. ناظر: یک نفر مربی درجه ۱ یا ۲ صعودهای ورزشی
- c. مدرسین بخش تئوری: با توجه به طرح درس دوره از متخصصین مربوطه دعوت بعمل می آید.
- d. مدرسین بخش عملی:
- i. مدرس: یک نفر مربی حداقل درجه ۲ صعودهای ورزشی
- ii. کمک مدرس: دو نفر مربی حداقل درجه ۲ صعودهای ورزشی
- e. ناظر و مدرسین دوره توسط کمیته صعودهای ورزشی تعیین می گردد.
6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:
- a. ظرفیت هر دوره مربیگری درجه ۳ سرعت صعودهای ورزشی، حداکثر ۲۰ نفر است.
- b. طول دوره با احتساب زمان آزمون، ۴ روز و به مدت ۸ ساعت است .
- c. این دوره به صورت متوالی برگزار می‌گردد.
- d. تدریس مطالب براساس آخرین نسخه طرح درس دوره.
7. آزمون:
- a. ملاک قبولی در آزمون پایانی این دوره، کسب نمره میانگین ۱۴ در دروس عملی و معدل ۱۲ در آزمون کتبی دروس نظری و نداشتن نمره کمتر از ۱۰ در تمامی آزمون‌ها است.
- b. قبول شدگان در آزمون پایانی دوره مربیگری درجه ۳ موظفند تا حداکثر ظرف مدت ۶ ماه پایان‌نامه مربیگری را با تایید واحد مربیان و مدرک تئوری تربیت بدنی درجه ۳ یا مدرک کارشناسی تربیت بدنی را به کمیته صعودهای ورزشی ارائه نمایند. این مهلت تنها با نظر رئیس کمیته صعودهای ورزشی و فقط در صورت وجود دلایل موجه قابل تمدید بوده و در غیر این صورت و عدم ارائه به موقع موارد مذکور در مهلت مقرر، کل دوره ایشان «باطل» است.

* * * * *



مربیگری درجه ۲ صعودهای ورزشی

هدف از تشکیل این دوره‌ها، تربیت نیروی کارآمد برای مربیگری صعودهای ورزشی است.

1. شرایط عمومی و دوره های پیش نیاز:

- a. دارا بودن حداقل ۲۶ سال تمام
- b. دارا بودن حداقل مدرک دیپلم در تاریخ ثبت نام
- c. مشخص بودن وضعیت نظام وظیفه آقایان
- d. شرکت در آخرین دوره بازآموزی برگزار شده
- e. قبولی در آزمون ورودی (تئوری و عملی) یک سال اخیر
- f. دارا بودن حکم مربی درجه ۳ صعودهای ورزشی که دو سال از تاریخ صدور آن گذشته باشد.
- g. داشتن صلاحیت اخلاقی و حسن شهرت و ارائه گواهی سوء پیشینه

2. مدارک ثبت نام:

- a. ثبت نام در پرتال فدراسیون
- b. یک قطعه عکس تمام‌رخ جدید ۳×۴
- c. اصل کارت ملی یا شناسنامه
- d. گواهی صحت و سلامت جسمی
- e. کارت بیمه ورزشی معتبر
- f. کارت پایان خدمت یا معافیت نظام وظیفه برای آقایان
- g. ارائه گواهی فعالیت مستمر به میزان سه سال (در سالهای اخیر) تایید شده توسط باشگاه های رسمی صعودهای ورزشی یا هیأت استان
- h. ارائه مدرک مبنی بر تدریس در دوره های کارآموزی مقدماتی، پیشرفته و کارگاه حمایت در سه سال گذشته (جمعا ۹ روز آموزش) یا ارائه رزومه قهرمان پروری
- i. ارائه گواهی عدم اعتیاد و سوء پیشینه
- j. ارائه گواهی تئوری تربیت بدنی درجه ۲ یا مدرک کارشناسی ارشد تربیت بدنی

3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

- a. هارنس صعود؛
- b. کفش سنگ نوردی؛
- c. پودر و کیسه پودر؛
- d. یک عدد ابزار حمایت غیر قفل شونده؛
- e. یک عدد GriGri یا یک ابزار قفل شونده؛
- f. دو عدد کارابین پیچ؛
- g. یک حلقه تک طناب به طول ۵۰ متر؛ به ازای هر سه نفر؛
- h. آچار آلن ۶ و ۸؛ یا دریل شارژی یا ایمپکت درایور؛



i. دستکش حمایت؛

j. کیف کمک های اولیه؛

k. لوازم التحریر؛

4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

a. دیواره مناسب صعود سرطناب با ارتفاع حداقل ۱۰ متر دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۲۰ سانتیمتر)؛ و دیواره مناسب بلدرینگ حداقل ۳ متر ارتفاع دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۳۰ سانتیمتر) که با روکش یک تکه یا زیپ چسب ایمن شده باشد.

b. وایت برد (تخته سفید) و چند عدد ماژیک مخصوص آن در رنگ‌های مختلف؛

c. چاپگر؛

d. ویدئو پروژکتور؛

5. مجری و ارکان برگزاری دوره:

a. مجری: فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی

b. مدرسین بخش تئوری: با توجه به طرح درس دوره از متخصصین مربوطه دعوت بعمل می آید.

c. مدرسین بخش عملی:

i. مدرس: یک نفر مربی حداقل درجه ۲ صعودهای ورزشی

ii. کمک مدرس: دو نفر مربی حداقل درجه ۲ صعودهای ورزشی

d. ناظر و مدرسین دوره توسط کمیته صعودهای ورزشی تعیین می گردد.

6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

a. ظرفیت هر دوره مربیگری درجه ۲ صعودهای ورزشی، حداکثر ۱۲ نفر است.

b. طول دوره با احتساب زمان آزمون، ۵ روز و به مدت ۸ ساعت است که این تعداد روزها، حداکثر ۱ روز در طبیعت و بقیه روزها در سالن برگزار خواهد شد.

c. این دوره به صورت متوالی برگزار می‌گردد.

d. تدریس مطالب براساس آخرین نسخه طرح درس دوره.

7. آزمون:

a. ملاک قبولی در آزمون پایانی این دوره، کسب نمره میانگین ۱۴ در دروس عملی و معدل ۱۲ در آزمون کتبی دروس نظری و نداشتن نمره کمتر از ۱۰ در تمامی آزمون‌ها است.

b. درجه سختی مسیر آموزشی مربیگری درجه ۲، برای آقایان 5.12b و بانوان 5.12a در مقیاس درجه YDS، در صعود بلدرینگ برای آقایان 7a و بانوان 6c در مقیاس Fontainebleau (فرانسوی) است.

c. قبول‌شدگان در آزمون پایانی دوره مربیگری درجه ۲ موظفند تا حداکثر ظرف مدت ۶ ماه پایان‌نامه مربیگری را با تایید واحد مربیان و مدرک تئوری تربیت بدنی درجه ۲ یا مدرک کارشناسی ارشد تربیت بدنی را به کمیته صعودهای ورزشی ارائه نمایند. این مهلت تنها با نظر رئیس کمیته صعودهای ورزشی و فقط در صورت وجود دلایل موجه قابل تمدید بوده و در غیر این صورت و عدم ارائه به موقع موارد مذکور در مهلت مقرر، کل دوره ایشان «باطل» است.

* * * * *



مربیگری درجه ۲ سرعت صعودهای ورزشی

هدف از تشکیل این دوره‌ها، تربیت نیروی کارآمد برای مربیگری حرفه‌ای گرایش سرعت صعودهای ورزشی است.

1. شرایط عمومی و دوره‌های پیش نیاز:

- a. دارا بودن حداقل ۲۶ سال تمام
- b. دارا بودن مدرک دیپلم در تاریخ ثبت نام
- c. مشخص بودن وضعیت نظام وظیفه آقایان
- d. شرکت در آخرین دوره بازآموزی برگزار شده
- e. دارا بودن حکم مربی درجه ۳ سرعت صعودهای ورزشی که دو سال از تاریخ صدور آن گذشته باشد.
- f. داشتن صلاحیت اخلاقی و حسن شهرت و ارائه گواهی سوء پیشینه
- g. قبولی در آزمون ورودی (تئوری و عملی) یک سال اخیر

2. مدارک ثبت نام:

- a. ثبت نام در پرتال فدراسیون؛
- b. یک قطعه عکس تمام‌رخ جدید ۳×۴؛
- c. اصل کارت ملی یا شناسنامه؛
- d. گواهی صحت و سلامت؛
- e. کارت بیمه ورزشی معتبر؛
- f. کارت پایان خدمت یا معافیت نظام وظیفه برای آقایان؛
- g. ارائه گواهی عدم اعتیاد و سوء پیشینه؛

3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

- a. هارنس صعود؛
- b. کفش سنگ نوردی؛
- c. پودر و کیسه پودر؛
- d. یک عدد ابزار حمایت غیر قفل شونده؛
- e. یک عدد GriGri یا یک ابزار قفل شونده؛
- f. یک حلقه تک طناب به طول ۵۰ متر؛ به ازای هر سه نفر؛
- g. دستکش حمایت؛
- h. کیف کمک‌های اولیه؛
- i. لوازم التحریر؛

4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

- a. دیواره استاندارد ۱۵ متری سرعت
- b. دستگاه حمایت اتوماتیک
- c. وایت‌برد (تخته سفید) و چند عدد ماژیک مخصوص آن در رنگ‌های مختلف؛
- d. لپ‌تاپ؛



e. چاپگر؛

f. ویدئو پروژکتور؛

5. مجری و ارکان برگزاری دوره:

a. **مجری:** فدراسیون کوه‌نوردی صعودهای ورزشی

b. **ناظر:** یک نفر مربی درجه ۱ یا ۲ صعودهای ورزشی

c. **مدرسین بخش تئوری:** با توجه به طرح درس دوره از متخصصین مربوطه دعوت بعمل می‌آید.

d. **مدرسین بخش عملی:**

i. **مدرس:** یک نفر مربی حداقل درجه ۲ صعودهای ورزشی

ii. **کمک مدرس:** دو نفر مربی حداقل درجه ۲ صعودهای ورزشی

e. ناظر و مدرسین دوره توسط کمیته صعودهای ورزشی تعیین می‌گردد.

6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

a. ظرفیت هر دوره مربیگری درجه ۲ سرعت صعودهای ورزشی، حداکثر ۱۵ نفر است.

b. طول دوره با احتساب زمان آزمون، ۴ روز و به مدت ۸ ساعت است.

c. این دوره به صورت متوالی برگزار می‌گردد.

d. تدریس مطالب براساس آخرین نسخه طرح درس دوره.

7. آزمون:

a. ملاک قبولی در آزمون پایانی این دوره، کسب نمره میانگین ۱۴ در دروس عملی و معدل ۱۲ در آزمون

کتبی دروس نظری و نداشتن نمره کمتر از ۱۰ در تمامی آزمون‌ها است.

b. قبول‌شدگان در آزمون پایانی دوره مربیگری درجه ۲ موظفند تا حداکثر ظرف مدت ۶ ماه پایان‌نامه

مربیگری را با تایید واحد مربیان و مدرک تئوری تربیت بدنی درجه ۲ یا مدرک کارشناسی ارشد تربیت

بدنی را به کمیته صعودهای ورزشی ارائه نمایند. این مهلت تنها با نظر رئیس کمیته صعودهای

ورزشی و فقط در صورت وجود دلایل موجه قابل تمدید بوده و در غیر این صورت و عدم ارائه به

موقع موارد مذکور در مهلت مقرر، کل دوره ایشان «**باطل**» است.





* * * * *



مربیگری درجه ۱ صعودهای ورزشی

هدف از تشکیل این دوره‌ها، تربیت نیروی کارآمد برای مربیگری صعودهای ورزشی است.

1. شرایط عمومی و دوره های پیش نیاز:

- a. دارا بودن حداقل ۲۹ سال تمام
- b. دارا بودن مدرک لیسانس در تاریخ ثبت نام
- c. مشخص بودن وضعیت نظام وظیفه آقایان
- d. شرکت در آخرین دوره بازآموزی برگزار شده
- e. قبولی در آزمون ورودی (تئوری و عملی) یک سال اخیر
- f. دارا بودن حکم مربی درجه ۲ صعودهای ورزشی که دو سال از تاریخ صدور آن گذشته باشد.
- g. داشتن صلاحیت اخلاقی و حسن شهرت و ارائه گواهی سوء پیشینه و اعتیاد
- h. داشتن تئوری تربیت بدنی درجه ۱ یا مدرک کارشناسی ارشد تربیت بدنی

2. مدارک ثبت نام:

- a. ثبت نام در پرتال فدراسیون
- b. یک قطعه عکس تمام‌رخ جدید ۳×۴
- c. اصل کارت ملی یا شناسنامه
- d. گواهی صحت و سلامت جسمی
- e. کارت بیمه ورزشی معتبر
- f. کارت پایان خدمت یا معافیت نظام وظیفه برای آقایان
- g. ارائه گواهی فعالیت مستمر به میزان شش سال (در سالهای اخیر) تایید شده توسط باشگاه های رسمی صعودهای ورزشی یا هیأت استان
- h. ارائه مدرک برگزاری سه دوره مدرسی دوره پیشرفته و دو دوره مدرسی مربی راهنمای در سه سال گذشته
- i. ارائه گواهی عدم اعتیاد و سوء پیشینه

3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

- a. هارنس صعود؛
- b. کفش سنگ نوردی؛
- c. پودر و کیسه پودر؛
- d. کلاه ایمنی؛
- e. یک عدد ابزار حمایت غیر قفل شونده؛
- f. یک عدد GriGri یا یک ابزار قفل شونده؛
- g. دو عدد کارابین پیچ؛
- h. یک حلقه تک طناب به طول ۵۰ متر؛ به ازای هر سه نفر؛
- i. کیف کمک های اولیه؛



ج. لوازم التحریر؛

4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

- a. دیواره مناسب صعود سرطنا ب با ارتفاع حداقل ۱۰ متر دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۲۰ سانتیمتر)؛ و دیواره مناسب بلدرینگ حداقل ۳ متر ارتفاع دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۳۰ سانتیمتر) که با روکش یک تکه یا زیپ چسب ایمن شده باشد.
- b. وایت‌برد (تخته سفید) و چند عدد ماژیک مخصوص آن در رنگ‌های مختلف؛
- c. چاپگر؛
- d. ویدئو پروژکتور؛

5. مجری و ارکان برگزاری دوره:

- a. مجری: فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی
- b. ناظر: یک نفر مربی درجه ۱ صعودهای ورزشی
- c. مدرس: یک نفر مربی حداقل درجه ۱ صعودهای ورزشی

6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

- a. ظرفیت هر دوره مربیگری درجه ۱ صعودهای ورزشی، حداکثر ۶ نفر است.
- b. طول دوره با احتساب زمان آزمون، ۵ روز و به مدت ۸ ساعت است.
- c. این دوره به صورت متوالی برگزار می‌گردد.
- d. تدریس مطالب براساس آخرین نسخه طرح درس دوره.

7. آزمون:

- a. ملاک قبولی در آزمون پایانی این دوره، کسب نمره میانگین ۱۴ در دروس عملی و معدل ۱۲ در آزمون کتبی دروس نظری و نداشتن نمره کمتر از ۱۰ در تمامی آزمون‌ها است.
- b. درجه سختی مسیر آموزشی مربیگری درجه ۱، برای آقایان 5.12c و بانوان 5.12b در مقیاس درجه YDS، در صعود بلدرینگ برای آقایان 7a و بانوان 6c در مقیاس Fontainebleau (فرانسوی) است.
- c. قبول‌شدگان در آزمون پایانی دوره مربیگری درجه ۱ موظفند تا حداکثر ظرف مدت ۶ ماه پایان‌نامه مربیگری را با تایید واحد مربیان و مدرک تئوری تربیت بدنی درجه ۱ یا مدرک دکتری تربیت بدنی را به کمیته صعودهای ورزشی ارائه نمایند. این مهلت تنها با نظر رئیس کمیته صعودهای ورزشی و فقط در صورت وجود دلایل موجه قابل تمدید بوده و در غیر این صورت و عدم ارائه به موقع موارد مذکور در مهلت مقرر، کل دوره ایشان «باطل» است.

* * * * *



مربیگری درجه ۱ سرعت صعودهای ورزشی

هدف از تشکیل این دوره‌ها، تربیت نیروی کارآمد برای مربیگری حرفه‌ای گرایش سرعت صعودهای ورزشی است.

1. شرایط عمومی و دوره‌های پیش نیاز:

- a. دارا بودن حداقل ۲۹ سال تمام
- b. دارا بودن مدرک دیپلم در تاریخ ثبت نام
- c. مشخص بودن وضعیت نظام وظیفه آقایان
- d. دارا بودن حکم مربی درجه ۲ سرعت صعودهای ورزشی که دو سال از تاریخ صدور آن گذشته باشد.
- e. داشتن صلاحیت اخلاقی و حسن شهرت و ارائه گواهی سوء پیشینه
- f. قبولی در آزمون ورودی (تئوری و عملی) یک سال اخیر

2. مدارک ثبت نام:

- a. ثبت نام در پرتال فدراسیون؛
- b. یک قطعه عکس تمام‌رخ جدید ۳×۴؛
- c. اصل کارت ملی یا شناسنامه؛
- d. گواهی صحت و سلامت؛
- e. کارت بیمه ورزشی معتبر؛
- f. کارت پایان خدمت یا معافیت نظام وظیفه برای آقایان؛
- g. ارائه گواهی عدم اعتیاد و سوء پیشینه؛

3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

- a. هارنس صعود؛
- b. کفش سنگ نوردی؛
- c. پودر و کیسه پودر؛
- d. یک عدد ابزار حمایت غیر قفل شونده؛
- e. یک عدد GriGri یا یک ابزار قفل شونده؛
- f. یک حلقه تک طناب به طول ۵۰ متر؛ به ازای هر سه نفر؛
- g. دستکش حمایت؛
- h. کیف کمک‌های اولیه؛
- i. لوازم التحریر؛

4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

- a. دیواره استاندارد ۱۵ متری سرعت
- b. دستگاه حمایت اتوماتیک
- c. وایت‌برد (تخته سفید) و چند عدد ماژیک مخصوص آن در رنگ‌های مختلف؛
- d. لپ‌تاپ؛
- e. چاپگر؛



f. ویدئو پروژکتور؛

5. مجری و ارکان برگزاری دوره:

a. مجری: فدراسیون کوه‌نوردی صعودهای ورزشی

b. ناظر: یک نفر مربی درجه ۱ صعودهای ورزشی

c. مدرسین بخش تئوری: با توجه به طرح درس دوره از متخصصین مربوطه دعوت بعمل می‌آید.

d. مدرسین بخش عملی:

i. مدرس: یک نفر مربی حداقل درجه ۱ صعودهای ورزشی

e. ناظر و مدرسین دوره توسط کمیته صعودهای ورزشی تعیین می‌گردد.

6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

a. ظرفیت هر دوره مربیگری درجه ۱ سرعت صعودهای ورزشی، حداکثر ۱۰ نفر است.

b. طول دوره با احتساب زمان آزمون، ۴ روز و به مدت ۸ ساعت است.

c. این دوره به صورت متوالی برگزار می‌گردد.

d. تدریس مطالب براساس آخرین نسخه طرح درس دوره.

7. آزمون:

a. ملاک قبولی در آزمون پایانی این دوره، کسب نمره میانگین ۱۴ در دروس عملی و معدل ۱۲ در آزمون

کتبی دروس نظری و نداشتن نمره کمتر از ۱۰ در تمامی آزمون‌ها است.

b. قبول‌شدگان در آزمون پایانی دوره مربیگری درجه ۱ موظفند تا حداکثر ظرف مدت ۶ ماه پایان‌نامه

مربیگری را با تایید واحد مربیان و مدرک تئوری تربیت بدنی درجه ۱ یا مدرک دکتری تربیت بدنی را به

کمیته صعودهای ورزشی ارائه نمایند. این مهلت تنها با نظر رئیس کمیته صعودهای ورزشی و فقط

در صورت وجود دلایل موجه قابل تمدید بوده و در غیر این صورت و عدم ارائه به موقع موارد مذکور

در مهلت مقرر، کل دوره ایشان «باطل» است.

* * * * *



بازآموزی مربیگری صعودهای ورزشی

با توجه به آیین‌نامه‌های ورزشی جاری کشور، اعتبار آموزشی مدارک مربیگری سه سال تعیین شده است. مربیان با شرکت در این دوره‌ها، ضمن به اشتراک گذاشتن تجربیات خود، در طی روند بازآموزی با نظرات و دیدگاه‌های سایر همکاران خود در کشور آشنا شده و همچنین به بحث و تبادل نظر درباره دستاوردهای جدید آموزشی و عملی رشته خود می‌پردازند.

یکی از بزرگترین اهداف برگزاری این دوره‌ها هماهنگی و بازآموزی مربیان در زمینه تدریس یکسان دروس عملی و نظری در قالب طرح درس‌هایی است که فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی ارائه نموده است. همچنین حفظ آمادگی جسمانی و علمی مربیان برای حضور موفق در دوره‌های آموزشی، از دیگر اهداف این دوره است. در پایان دوره و با توجه به توانمندی‌های شرکت‌کنندگان و بر مبنای نمره دریافتی ایشان در آزمون‌های پایان دوره بازآموزی، ایشان مفتخر به دریافت عنوان مدرس یا مربی می‌شوند.

- مدرس شخصی است که مسئولیت فنی و تدریس در دوره را مستقیماً برعهده دارد و مربی فردی است که زیر نظر مدرس در دوره به تدریس می‌پردازد.
- کسانی که بین دو دوره بازآموزی سراسری موفق به دریافت مدرک مربیگری می‌شوند، تا برگزاری اولین دوره بازآموزی فقط می‌توانند به عنوان مربی در دوره حضور یابند و برای اخذ مجوز آموزش مستقل خود می‌بایست در اولین دوره بازآموزی شرکت نمایند.
- تمامی دوره‌های بازآموزی در هر سطحی را تنها کمیته صعودهای ورزشی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی اعلام و برگزار می‌نماید. اما استان‌های کشور می‌توانند با اعلام آمادگی، میزبانی دوره‌ها را برعهده بگیرند، بدیهی است که در این صورت از امتیازات میزبانی برخوردار خواهند بود.
- شرایط و جزئیات در زمان مقتضی در بخشنامه‌های منظوم اعلام می‌گردد.

1. شرایط عمومی و دوره‌های پیش نیاز:

- a. دارا بودن مدرک مربیگری صعودهای ورزشی منطبق با سطح دوره بازآموزی در حال برگزاری؛
 - b. دارا بودن مدرک کارگاه آشنایی با قوانین صعودهای ورزشی؛
- در صورت دارا بودن مدرک داوری صعودهای ورزشی در پرتال جهت صدور مدرک کارگاه آشنایی با قوانین صعودهای ورزشی اقدام گردد.

2. مدارک ثبت نام:

- a. ثبت نام در پرتال فدراسیون
- b. اصل کارت ملی یا شناسنامه
- c. گواهی صحت و سلامت جسمی
- d. کارت بیمه ورزشی معتبر
- e. ارائه گواهی عدم اعتیاد و سوء پیشینه



3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

- a. هارنس صعود؛
- b. کفش سنگ نوردی؛
- c. پودر و کیسه پودر؛
- d. یک عدد ابزار حمایت غیر قفل شونده؛
- e. یک عدد GriGri یا یک ابزار قفل شونده؛
- f. دو عدد کارابین پیچ؛
- g. یک حلقه تک طناب به طول ۵۰ متر؛ به ازای هر سه نفر
- h. دستکش حمایت؛
- i. کیف کمک های اولیه؛
- z. لوازم التحریر؛

4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

- a. دیواره مناسب صعود سرطناب با ارتفاع حداقل ۱۰ متر دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۲۰ سانتیمتر)؛ و دیواره مناسب بلدرینگ حداقل ۳ متر ارتفاع دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۳۰ سانتیمتر) که با روکش یک تکه یا زیپ چسب ایمن شده باشد.
- در خصوص بازآموزی مربیان سرعت، دیواره استاندارد ۱۵ متری سرعت و دستگاه حمایت اتوماتیک مورد نیاز است.
- b. محیط مناسب جهت برگزاری دروس و هماهنگی اداری جهت برگزاری دوره؛
- c. ویدئو پروژکتور؛
- d. وایت برد (تخته سفید) و چند عدد ماژیک مخصوص آن در رنگ های مختلف؛
- e. چاپگر؛

5. مجری و ارکان برگزاری دوره:

- a. **مجری:** فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی
- b. **سرپرست:** یک نفر
- c. **ناظر:** یک نفر مربی درجه ۱ صعودهای ورزشی
- d. **مدرس:** مربی صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۲) که موفق به کسب عنوان مدرس مربیگری در دوره بازآموزی شده باشد.

نکته: تعداد مدرسان با توجه به تعداد شرکت کنندگان توسط کمیته صعودهای ورزشی تعیین می‌گردد.

6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

- a. طول دوره با احتساب زمان آزمون ۲ روز است.
- b. تدریس مطالب براساس آخرین نسخه طرح درس دوره.



7. آزمون:

a. شرکت کنندگان به منظور صدور مجوز آموزش بر اساس نمرات کسب کرده و همچنین مدارک تکمیلی قابل ارائه، بدین ترتیب دسته بندی می شوند:

مدرس پیشرفته	مدرس کارآموزی	مربی کارآموزی	سطح
			درجه
-----	مربی کارآموزی پیشرفته مدرس و مربی کارآموزی مقدماتی	مربی کارآموزی مقدماتی	مربی درجه ۳
مدرس و مربی پیشرفته مدرس و مربی کارآموزی مقدماتی	مربی کارآموزی پیشرفته مدرس و مربی کارآموزی مقدماتی	مربی کارآموزی مقدماتی	مربی درجه ۲
مدرس و مربی پیشرفته مدرس و مربی کارآموزی مقدماتی	مربی کارآموزی پیشرفته مدرس و مربی کارآموزی مقدماتی	مربی کارآموزی مقدماتی	مربی درجه ۱

مربیانی که برای اولین بار در بازآموزی درجه خود، سطح بندی می شوند، در صورت کسب عنوان مدرسی ملزم به گذراندن ۳ دوره به عنوان مربی هستند و بعد از ارسال تاییدیه مدرس دوره به ایمیل کمیته صعودهای ورزشی سطح ایشان در پرتال ارتقا خواهد شد.

قابل ذکر است مدارک تکمیلی شامل موارد ذیل است که در دوره ها بام بندی آن مشخص خواهد شد:

- گذراندن حداقل ۴ دوره از کارگاه های آموزشی برگزار شده توسط فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی، کمیته ملی المپیک و فدراسیون جهانی صعودهای ورزشی است.
- برگزاری دوره های آموزشی کوتاه مدت کارآموزی ها و مربیگری ها با در نظر گرفتن سطوح تایید شده در بازآموزی
- داشتن فعالیت مستمر در باشگاه های رسمی به عنوان مربی
- حضور به عنوان مدرس یا مربی یا ممتحن در دوره های رسمی فدراسیون (آزمون های ورودی و دوره های مربیگری درجه ۱، ۲، ۳)
- اعزام به مسابقات کشوری، آسیایی و جهانی به عنوان مربی تیم



بازآموزی مدرسان حمایت در صعودهای ورزشی

با توجه به اهمیت بحث ایمنی و حمایت در سالنهای سنگنوردی و استانداردسازی اصول تدریس حمایت در سالنهای سنگنوردی و تعیین سطح مدرسین و مربیان مربیان دوره های بازآموزی هر سه سال یکبار برای مربیان واجد شرایط برگزار می‌گردد. مربیان با شرکت در این دوره‌ها، ضمن به اشتراک گذاشتن تجربیات خود، در طی روند بازآموزی با نظرات و دیدگاه‌های سایر همکاران خود در کشور آشنا شده و همچنین به بحث و تبادل نظر درباره دستاوردهای جدید آموزشی و عملی رشته خود می‌پردازند.

1. شرایط عمومی و دوره های پیش نیاز:

- a. دارا بودن مدرک مربیگری صعودهای ورزشی؛
- b. کسب حداقل عنوان مدرس مقدماتی در آخرین بازآموزی مربیگری صعودهای ورزشی؛

2. مدارک ثبت نام:

- a. ثبت نام در پرتال فدراسیون
- b. اصل کارت ملی یا شناسنامه
- c. گواهی صحت و سلامت جسمی
- d. کارت بیمه ورزشی معتبر

3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

- a. هارنس صعود؛
- b. کفش سنگ نوردی؛
- c. پودر و کیسه پودر؛
- d. یک عدد ابزار حمایت غیر قفل شونده؛
- e. یک عدد GriGri یا یک ابزار قفل شونده؛
- f. دو عدد کارابین پیچ؛
- g. یک حلقه تک طناب به طول ۵۰ متر؛ به ازای هر سه نفر
- h. دستکش حمایت؛
- i. کیف کمک های اولیه؛
- j. لوازم التحریر؛

4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

- a. دیواره مناسب صعود سرطناب با ارتفاع حداقل ۱۰ متر دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۲۰ سانتیمتر)؛ و دیواره مناسب بلدرینگ حداقل ۳ متر ارتفاع دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۳۰ سانتیمتر) که با روکش یک تکه یا زیپ چسب ایمن شده باشد.
- b. محیط مناسب جهت برگزاری دروس و هماهنگی اداری جهت برگزاری دوره؛
- c. ویدئو پروژکتور؛



- d. وایت‌برد (تخته‌سفید) و چند عدد ماژیک مخصوص آن در رنگ‌های مختلف؛
 e. چاپگر؛

5. مجری و ارکان برگزاری دوره:

- a. مجری: فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی
 b. سرپرست: یک نفر
 c. ناظر: یک نفر مربی صعودهای ورزشی
 d. مدرس: مربی صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۲) که موفق به کسب عنوان مدرس مربیگری در دوره بازآموزی شده باشد.

نکته: تعداد مدرسان با توجه به تعداد شرکت کنندگان توسط کمیته صعودهای ورزشی تعیین می‌گردد.

6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

- a. طول دوره با احتساب زمان آزمون ۱ روز است.
 b. تدریس مطالب براساس آخرین نسخه طرح درس دوره.

7. آزمون:

- a. شرکت کنندگان به منظور صدور مجوز آموزش بر اساس نمرات کسب کرده، بدین ترتیب دسته بندی می‌شوند:

دوره	سطح بندی	مربی کارآموزی	مدرس کارآموزی	مربی پیشرفته	مدرس پیشرفته
	مدرس کارگاه حمایت صعودهای ورزشی				✓
	مربی کارگاه حمایت صعودهای ورزشی		✓	✓	✓
	مدرس دوره مبانی حمایت در سالن های سنگنوردی		✓	✓	✓
	مربی دوره مبانی حمایت در سالن های سنگنوردی	✓	✓	✓	✓



شیوه نامه تهیه و تدوین پایان نامه مربیگری

شرکت‌کنندگان دوره‌های تربیت مربی، طراح مسیر و داوری صعودهای ورزشی موظف شده‌اند تا در صورت کسب امتیاز قبولی از آزمون‌های پایان دوره و فارغ‌التحصیلی، مکتوبه‌ای را به‌عنوان پایان‌نامه، درباره موضوع مورد علاقه خود که پس از طرح شدن در کمیته صعودهای ورزشی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی، تصویب می‌شود؛ آماده و به این کمیته ارائه دهند. این پایان‌نامه بالطبع می‌بایست ویژگی‌هایی داشته باشد و نوشتار آن مطابق اسلوب و چارچوب خاصی تهیه شده باشد. این ویژگی‌ها در زیر آمده است:

ویژگی‌های ظاهری پایان‌نامه

1. قطع صفحات: A4
2. نوع جلد: سخت (گالینگور) به یکی از رنگ‌های: مشکی، سرمه‌ای، سبز یا قرمز
3. نرم‌افزار واژه‌پرداز: MS Word نسخه 2003 به بالا.
4. رنگ متن: قلم مشکی بر روی زمینه سفید.
5. صفحات متن دارای کادر ساده با رنگ دل‌خواه و ضخامت (2 pt).
6. روی جلد: مانند صفحه نمونه (شکل 1).
7. صفحه‌آرایی:
 - a. بر یک روی کاغذ (پشت سفید)
 - b. تعداد خطوط هر صفحه: 24 سطر
 - c. تورفتگی اول هر سطر: 8/0 سانتی‌متر
 - d. تراز خطوط: (Alignment Justify Low)
 - e. چینش خطوط: (Direction Right-to-Left)
 - f. قلم فارسی متن: (Style Normal B Mitra)
 - g. قلم لاتین متن: Calibri
 - h. اندازه و سبک قلم فارسی متن: 14، Regular
 - i. اندازه و سبک قلم لاتین متن: 12، Regular



فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران
کارگروه صعودهای ورزشی

موضوع:

کاربرد بیومکانیک در بررسی ویژگی‌های فردی ورزش‌کاران در رشته صعودهای ورزشی
پایان‌نامه برای اخذ مدرک مربی‌گری درجه ۲ صعودهای ورزشی

تهیه و تدوین:

محققانمین درست‌کار

استاد راهنما:

جناب آقای مهندس نورالله جبرئیلی

تاریخ ارائه:

شنبه ۳ اسفند ۱۳۸۷

زمان برگزاری دوره:

یک‌شنبه ۲۷ مرداد لغایت جمعه ۱ شهریور ۱۳۸۷

مکان برگزاری دوره:

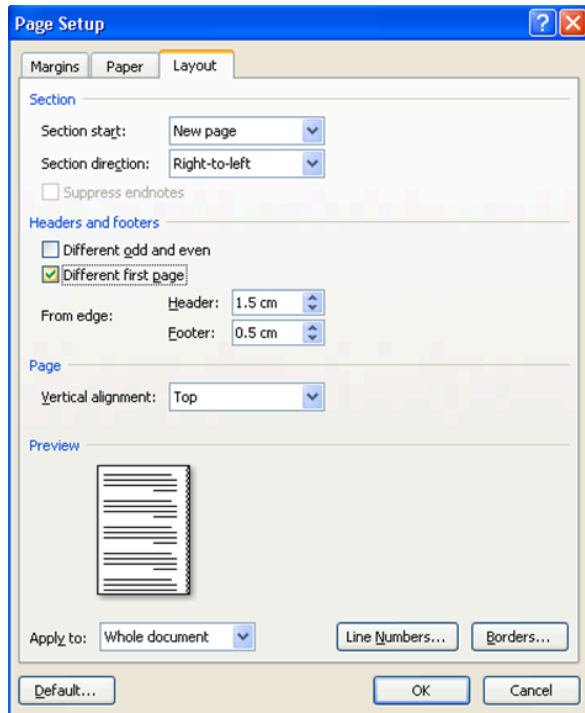
تهران، ورزش‌گاه شهید شیرودی

مدرسان دوره:

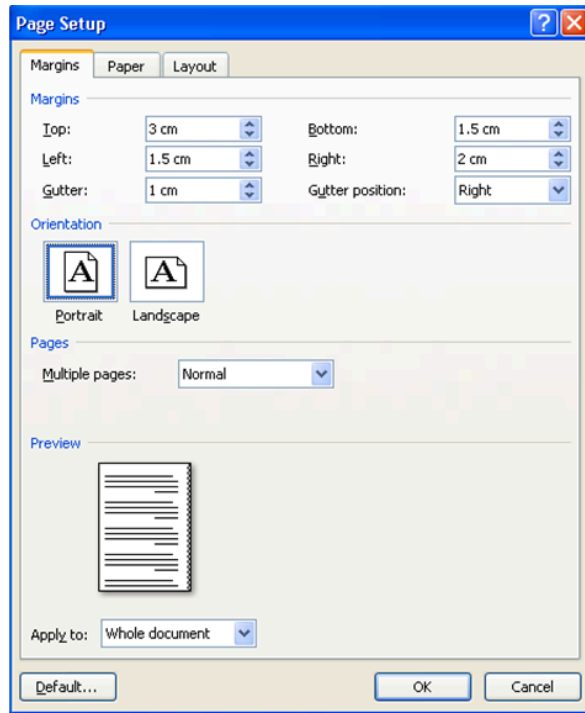
آقایان: علی ابوظالبی حق‌دوست، حسین علی‌نژاد کربلایی، صادق جعفرزاده قریشی

شکل 1





شکل ۳



شکل ۲

ج. تنظیمات صفحه کاغذ:

Margins: Top:3 cm, Bottom:1.5 cm, Left: 1.5 cm, Right: 2 cm, Gutter: 1 cm, Gutter Position: Right, Orientation: Portrait (شکل 2)

Layout: Section Direction: Right-to-Left, Headers, and Footers: Different first page, From edge: Header: 1.5 cm, Footer: 0.5 cm, Line spacing: Multiple At: 1.5 (شکل 3)

k. نوع قلم فارسی عناوین فصل‌ها: (Heading 1 BTitr)

ا. نوع قلم لاتین عناوین فصل‌ها: Arial

m. اندازه و سبک قلم فارسی عناوین فصل‌ها: 20, Regular, وسط‌چین

n. اندازه و سبک قلم لاتین عناوین فصل‌ها: 18, Bold, وسط‌چین

o. نوع قلم فارسی عناوین دیگر (از Heading 2 به بالا): BYagut

p. نوع قلم لاتین عناوین دیگر: Times New Roman

q. قلم پانوشت‌ها مانند قلم متن اما اندازه قلم فارسی 10 و اندازه قلم لاتین 8 باشد.

r. شماره پانوشت‌ها در هر صفحه از یک شروع شود.

s. اعداد یک‌رقمی به حروف (مانند: یک، دو، سه و...) و اعداد دورقمی به بالا به عدد ذکر شود.

8. صورت دقیق لاتین تمام اصطلاحات یا نام مکان‌های فرنگی موجود در متن (فقط در اولین باری که

آن اصطلاح آمده است) در پانوشت ذکر شود.



9. برای ضبط علائم (نام‌های خاص) در خصوص شکل‌ها یا لفظ‌های چند گونه اعلام، ضبط دقیق را می‌توانید از منابع اینترنتی یا فرهنگ‌های معتبر پیدا نمایید.
10. در صورت لزوم و برای خوانش بهتر متن می‌توانید از حرکت‌گذاری بر روی حروف نیز استفاده کنید. توجه: گذاشتن کسره اضافه برای خوانش بهتر متن بسیار کارساز است. اما نباید در حرکت‌گذاری حروف، افراط نمود.
11. تاریخ‌های میلادی مندرج در متن همگی به تاریخ هجری شمسی تبدیل شود و هر دو در متن بیاید. روش آوردن تاریخ در متن به عنوان نمونه به این صورت خواهد بود: پنج‌شنبه 22 فوریه 2009م./1 اسفند 1387ش. یا در موردی که فقط سال ذکر می‌شود، به صورت: 2009م./1387ش.
12. اندازه و سبک قلم فارسی عناوین دیگر: از شماره 20، Bold شروع شده و هر عنوان فرعی‌تر دو شماره کوچک‌تر می‌شود. تورفتگی متن از دست راست نیز از صفر میلی‌متر شروع شده و در هر عنوان فرعی‌تر، 2 میلی‌متر اضافه می‌شود.
13. اندازه و سبک قلم فارسی عناوین دیگر: از شماره 18، Bold شروع شده و هر عنوان فرعی‌تر دو شماره کوچک‌تر می‌شود. تورفتگی متن از دست راست نیز از صفر میلی‌متر شروع شده و در هر عنوان فرعی‌تر، 2 میلی‌متر اضافه می‌شود.
14. ارائه فایل تهیه‌شده در محیط MS Word (نسخه 2003 به بالا)، به همراه نسخه‌ای از آن با کاربرگ PDF.

چیده‌مان صفحات پایان‌نامه

1. صفحه اول: صفحه عنوان، شبیه شکل (1)
2. صفحه دوم: عبارات آغازین مانند: بسم‌ا...، شعر، عبارت مشهور و مانند این‌ها.
3. صفحه سوم: نظریه استاد یا استادان راهنما و امضاء ایشان.
4. صفحه چهارم: مشخصات کتاب‌شناسی پایان‌نامه
5. صفحه پنجم: اطلاعات شناس‌نامه‌ای، نشانی دقیق پستی، رایانامه (email) تهیه‌کننده و فهرست اهم سوابق فنی، تخصصی و آموزشی وی در زمینه صعودهای ورزشی.
6. صفحه ششم: تشکر و قدردانی
7. صفحه هفتم: فهرست کلی مطالب (فهرست فصول پایان‌نامه در یک صفحه). در این‌جا از ذکر فهرست تفصیلی خودداری شود.
8. صفحه هشتم به بعد: پیشگفتار
9. متن پایان‌نامه (بر روی کاغذ و صفحات فرد). آغاز فصول از ابتدای صفحه فرد بعدی.
10. پس‌از پایان متن پایان‌نامه: از ابتدای صفحه فرد بعدی، درج فهرست تفصیلی مطالب [در صورت صلاح‌دید تهیه‌کننده].
11. پس‌از فهرست تفصیلی: از ابتدای صفحه فرد بعدی، درج فهرست‌های اعلام (نمایه‌ها) [در صورت صلاح‌دید تهیه‌کننده].



12. پس از فهرست‌های اعلام: از ابتدای صفحه فرد بعدی، درج مشخصات کتاب‌شناسی تمامی منابع و مآخذ با رعایت اصول و قواعد کتاب‌شناسی نویسی (بند 25 را ببینید).
13. تصاویر متن: حتی‌المقدور رنگی، با وضوح حداقل 150 dpi و بلندی (ارتفاع) حداکثر 12 سانتی‌متر باشد. در ذیل هر تصویر منبعی که این تصویر از آن اخذ شده است، ذکر شود. اگر تصویر را شخص تهیه‌کننده شخصاً ایجاد کرده (طرح) یا گرفته باشد (عکس)، مشخصات زمان، محل تهیه و مشخصات فنی تصویر (مانند فاصله کانونی، نوع لنز، سرعت عکس‌برداری و...) آورده شود.
14. جداول متن: تمامی جداول متن می‌بایست وسط‌چین و Text Wrapping آن از نوع None انتخاب شود.
15. اسامی لاتین با ارجاع در متن اصلی به پانویس (Footer) منتقل شود.
16. اگر نیاز به توضیحی ویژه درباره کلمه یا عبارتی در متن وجود داشته باشد، توضیحات کافی با ارجاع در متن به پانویس منتقل شود.
17. ذکر منابع در متن اصلی به صورت (نام خانوادگی نویسنده، تاریخ نشر، شماره صفحه) باشد. مثال: (مقیم، 1380، 14) یعنی در فهرست منابع پایانی، به دنبال مأخذی بگرد که نام خانوادگی نویسنده آن «مقیم» و سال نشر آن 1380 است. در ضمن شماره صفحه‌ای که این عبارت در آن قرار دارد، 14 است.
18. منابع پایانی به ترتیب الفبایی نام‌خانوادگی مؤلف و سپس دیگر اقلام کتاب‌شناسی آورده شود. به مثال زیر توجه کنید:
- افشار، ایرج؛ کتاب‌شناسی فردوسی: فهرست آثار و تحقیقات درباره فردوسی و شاهنامه؛ انجمن آثار و مفاخر فرهنگی؛ چاپ سوم؛ تهران؛ 1382، شابک: 8 - 27 - 6278 - 964
19. سرنویس (Header) هر صفحه می‌بایست به صورت زیر چیده شود:
- «موضوع پایان‌نامه در سمت راست بالا، نام کامل تهیه‌کننده در سمت راست پایین و شماره صفحه در سمت چپ بالا، همگی با قلم B Mitra با اندازه 12 و خطی افقی با ضخامت 2 pt. در زیر همه» مانند شکل زیر:
- کاربرد بیومکانیک در بررسی ویژگی‌های فردی ورزشکاران در رشته صعودهای ورزشی
محمدامین درست‌کار

	<p>فرم بارگذاری پایان‌نامه مربیگری</p>
<p>https://forms.gle/pvend6K8meoRYEoxZ</p>	



فصل چهارم - دوره‌های داوری



کلیات

دوره های پایه

- مقدماتی صعودهای ورزشی
- پیشرفته صعودهای ورزشی
- کارگاه آشنایی با قوانین صعودهای ورزشی

دآوری درجه ۳

- قبولی در آزمون ورودی
- حداقل سن: ۲۰ سال
- قبولی در آزمون تئوری و گذارندن یک دوره کارورزی در تمامی گرایش ها

دآوری درجه ۲

- ارائه ۳ مکم دآوری در مسابقات کشوری در ۲ سال افیر
- قبولی در آزمون ورودی درجه ۲
- حداقل سن: ۲۳ سال
- قبولی در آزمون تئوری و گذارندن دو دوره کارورزی به عنوان داور رده‌بند و داور ثبت نتایج

دآوری درجه ۱

- ارائه ۳ مکم به عنوان داور رده‌بند در مسابقات کشوری در ۲ سال افیر
- قبولی در آزمون ورودی درجه ۱
- حداقل سن: ۲۶ سال
- قبولی در آزمون تئوری و گذارندن یک دوره کارورزی به عنوان رئیس هیات دآوری



داوری درجه ۳ صعودهای ورزشی

هدف از تشکیل این دوره‌ها، تربیت نیروی کارآمد برای داوری در مسابقات و اردوهای مختلف است.

1. شرایط عمومی و دوره های پیش نیاز:

- a. دارا بودن حداقل ۲۰ سال تمام
- b. دارا بودن حداقل مدرک دیپلم در تاریخ ثبت نام
- c. مشخص بودن وضعیت نظام وظیفه آقایان
- d. قبولی در آزمون ورودی یک سال اخیر
- e. دارا بودن احکام:
 - i. مقدماتی صعودهای ورزشی
 - ii. پیشرفته صعودهای ورزشی
 - iii. کارگاه آشنایی با قوانین صعودهای ورزشی

1. مدارک ثبت نام:

- a. ثبت نام در پرتال فدراسیون
- b. اصل کارت ملی یا شناسنامه
- c. یک قطعه عکس تمام‌رخ جدید ۳×۴
- d. کارت بیمه ورزشی معتبر
- e. کارت پایان خدمت یا معافیت نظام وظیفه برای آقایان
- f. ارائه گواهی عدم اعتیاد و سوء پیشینه

2. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

- a. لوازم التحریر؛
- b. لپ‌تاپ؛

3. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

- a. محیط مناسب جهت برگزاری دروس و هماهنگی اداری جهت برگزاری دوره؛
- b. ویدئو پروژکتور؛
- c. چاپگر؛
- d. وایت‌برد (تخته سفید) و چند عدد ماژیک مخصوص آن در رنگ‌های مختلف؛

4. مجری و ارکان برگزاری دوره:

- a. **مجری:** هیأت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان زیر نظر فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی
- b. **سرپرست:** یک نفر
- c. **ناظر:** یک نفر داور صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۲) که موفق به کسب عنوان مدرس پیشرفته در دوره بازآموزی داوری شده باشد.



d. **مدرس:** یک نفر داور صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۲) که موفق به کسب عنوان مربی پیشرفته در دوره بازآموزی داوری شده باشد.
ناظر و مدرس توسط کمیته صعودهای ورزشی تعیین می‌گردد.

5. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

- a. ظرفیت هر دوره داوری درجه ۳ صعودهای ورزشی، حداکثر ۲۰ نفر است.
- b. طول دوره با احتساب زمان آزمون سه روز است.
- c. تدریس مطالب براساس آخرین نسخه طرح درس دوره.

6. آزمون:

- a. ملاک قبولی در آزمون پایانی این دوره، کسب نمره ۱۴ در آزمون تئوری است.
- b. شرکت کنندگانی که در آزمون تئوری حداقل نمره ۱۲ را کسب کرده باشند، بدون نیاز به شرکت مجدد در دوره و با پرداخت هزینه دوره می‌توانند حداکثر تا یک سال و فقط برای یک بار در آزمون دوره‌های بعدی شرکت نمایند.
- c. قبول شدگان در دوره، ملزم به گذراندن یک دوره کارورزی در مسابقات رسمی فدراسیون (تمامی گرایش‌ها) با هماهنگی بخش داوری کمیته مسابقات و اخذ شرایط مطلوب مبتنی بر نظر رئیس هیأت داوری و ناظر مسابقات می‌باشند.

* * * * *



داوری درجه ۲ صعودهای ورزشی

هدف از تشکیل این دوره‌ها، تربیت نیروی کارآمد برای داوری در مسابقات و اردوهای مختلف است.

1. شرایط عمومی و دوره های پیش نیاز:

- a. دارا بودن حداقل ۲۳ سال تمام
- b. دارا بودن حداقل مدرک دیپلم در تاریخ ثبت نام
- c. مشخص بودن وضعیت نظام وظیفه آقایان
- d. قبولی در آزمون ورودی یک سال اخیر
- e. دارا بودن حکم داوری درجه ۳ صعودهای ورزشی
- f. حضور در آخرین دوره بازآموزی
- g. حضور در اجلاس سالانه مجازی داوری در دو سال اخیر
- h. آشنایی با زبان انگلیسی
- i. آشنایی با نرم افزار Excel

2. مدارک ثبت نام:

- a. ثبت نام در پرتال فدراسیون
- b. اصل کارت ملی یا شناسنامه
- c. یک قطعه عکس تمام‌رخ جدید ۳×۴
- d. کارت بیمه ورزشی معتبر
- e. کارت پایان خدمت یا معافیت نظام وظیفه برای آقایان
- f. ارائه گواهی عدم اعتیاد و سوء پیشینه
- g. ارائه حداقل سه حکم داوری در مسابقات رسمی کشوری در دو سال اخیر

3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

- a. لوازم التحریر؛
- b. لپ‌تاپ؛

4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

- a. محیط مناسب جهت برگزاری دروس و هماهنگی اداری جهت برگزاری دوره؛
- b. ویدئو پروژکتور؛
- c. چاپگر؛
- d. وایت‌برد (تخته سفید) و چند عدد ماژیک مخصوص آن در رنگ‌های مختلف؛

5. مجری و ارکان برگزاری دوره:

- a. مجری: فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی
- b. سرپرست: یک نفر



c. **ناظر:** یک نفر داور صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۱) که موفق به کسب عنوان مدرس پیشرفته در دوره بازآموزی داوری شده باشد.

d. **مدرس:** یک نفر داور صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۱) که موفق به کسب عنوان مدرس پیشرفته در دوره بازآموزی داوری شده باشد.

6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

a. ظرفیت هر دوره داوری درجه ۲ صعودهای ورزشی، حداکثر ۱۵ نفر است.

b. طول دوره با احتساب زمان آزمون دو روز است.

c. تدریس مطالب براساس آخرین نسخه طرح درس دوره.

7. آزمون:

a. ملاک قبولی در آزمون پایانی این دوره، کسب نمره ۱۴ در آزمون تئوری است.

b. قبول شدگان در دوره، ملزم به گذراندن ۲ دوره کارورزی در مسابقات رسمی فدراسیون با هماهنگی

بخش داوری کمیته مسابقات به عنوان داور رده‌بند و داور ثبت نتایج و اخذ شرایط مطلوب مبتنی بر

نظر رئیس هیأت داوری و ناظر مسابقات هستند.

* * * * *



داوری درجه ۱ صعودهای ورزشی

هدف از تشکیل این دوره‌ها، تربیت نیروی کارآمد برای داوری در مسابقات و اردوهای مختلف است.

1. شرایط عمومی و دوره های پیش نیاز:

- a. دارا بودن حداقل ۲۶ سال تمام
- b. دارا بودن حداقل مدرک لیسانس در تاریخ ثبت نام
- c. مشخص بودن وضعیت نظام وظیفه آقایان
- d. قبولی در آزمون ورودی یک سال اخیر
- e. دارا بودن حکم داوری درجه ۲ صعودهای ورزشی
- f. حضور در آخرین دوره بازآموزی
- g. حضور در اجلاس سالانه مجازی داوری در دو سال اخیر
- h. آشنایی با زبان انگلیسی
- i. آشنایی با نرم افزار Excel

2. مدارک ثبت نام:

- a. ثبت نام در پرتال فدراسیون
- b. اصل کارت ملی یا شناسنامه
- c. یک قطعه عکس تمام‌رخ جدید ۳×۴
- d. کارت بیمه ورزشی معتبر
- e. کارت پایان خدمت یا معافیت نظام وظیفه برای آقایان
- f. ارائه گواهی عدم اعتیاد و سوء پیشینه
- g. ارائه حداقل سه حکم داوری به عنوان داور رده‌بند یا رئیس هیأت داوری و حداقل یک حکم داوری به عنوان داور ثبت نتایج در مسابقات رسمی کشوری در دو سال اخیر

3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

- a. لوازم التحریر؛
- b. لپ‌تاپ؛

4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

- a. محیط مناسب جهت برگزاری دروس و هماهنگی اداری جهت برگزاری دوره؛
- b. ویدئو پروژکتور؛
- c. وایت‌برد (تخته سفید) و چند عدد ماژیک مخصوص آن در رنگ‌های مختلف؛
- d. چاپگر؛

5. مجری و ارکان برگزاری دوره:

- a. مجری: فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی
- b. سرپرست: یک نفر



c. ناظر: یک نفر داور صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۱) که موفق به کسب عنوان مدرس پیشرفته در دوره بازآموزی داوری شده باشد.

d. مدرس: یک نفر داور صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۱) که موفق به کسب عنوان مدرس پیشرفته در دوره بازآموزی داوری شده باشد.

6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

a. ظرفیت هر دوره داوری درجه ۱ صعودهای ورزشی، حداکثر ۱۰ نفر است.

b. طول دوره با احتساب زمان آزمون دو روز است.

c. تدریس مطالب براساس آخرین نسخه طرح درس دوره.

7. آزمون:

a. ملاک قبولی در آزمون پایانی این دوره، کسب نمره ۱۴ در آزمون تئوری است.

b. قبول شدگان در دوره، ملزم به گذراندن ۱ دوره کارورزی در مسابقات رسمی فدراسیون با هماهنگی بخش داوری کمیته مسابقات به عنوان رئیس هیأت داوری و اخذ شرایط مطلوب مبتنی بر نظر ناظر مسابقات هستند.

* * * * *



بازآموزی داوری صعودهای ورزشی

با توجه به آیین‌نامه‌های ورزشی جاری کشور، اعتبار آموزشی مدارک داوری سه سال تعیین شده است. داوران با شرکت در این دوره‌ها، ضمن به اشتراک گذاشتن تجربیات خود، در طی روند بازآموزی با نظرات و دیدگاه‌های سایر همکاران خود در کشور آشنا شده و همچنین به بحث و تبادل نظر درباره دستاوردهای جدید آموزشی و عملی رشته خود می‌پردازند.

در دوره‌های بازآموزی، ضمن مرور موارد داوری، میزان تسلط داوران بر قوانین داوری محک می‌خورد.

• تمامی دوره‌های بازآموزی در هر سطحی را تنها کمیته صعودهای ورزشی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی اعلام و برگزار می‌نماید. اما استان‌های کشور می‌توانند با اعلام آمادگی، میزبانی دوره‌ها را برعهده بگیرند، بدیهی است که در این صورت از امتیازات میزبانی برخوردار خواهند بود.

• بدیهی است افرادی که به هر دلیلی در دوره‌های بازآموزی و هماهنگی سراسری نتوانند شرکت نمایند می‌توانند در دوره‌های میان دوره ای همزمان با برگزاری دوره‌های داوری درجه ۳ صعودهای ورزشی شرکت نمایند.

• شرایط و جزئیات در زمان مقتضی در بخشنامه‌های منظوم اعلام می‌گردد.

1. شرایط عمومی و دوره‌های پیش نیاز:

a. دارا بودن مدرک داوری صعودهای ورزشی منطبق با سطح دوره بازآموزی در حال برگزاری؛

2. مدارک ثبت نام:

a. ثبت نام در پرتال فدراسیون

b. اصل کارت ملی یا شناسنامه

c. کارت بیمه ورزشی معتبر

d. کارت پایان خدمت یا معافیت نظام وظیفه برای آقایان

e. ارائه گواهی عدم اعتیاد و سوء پیشینه

3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

a. لوازم التحریر؛

b. لپ‌تاپ؛

4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

a. محیط مناسب جهت برگزاری درس و هماهنگی اداری جهت برگزاری دوره؛

b. ویدئو پروژکتور؛

c. وایت‌برد (تخته سفید) و چند عدد ماژیک مخصوص آن در رنگ‌های مختلف؛

d. چاپگر؛

5. مجری و ارکان برگزاری دوره:

a. مجری: فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی

b. سرپرست: یک نفر

c. ناظر: یک نفر داور صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۱) که موفق به کسب عنوان مدرس پیشرفته در

دوره بازآموزی داوری شده باشد.



d. **مدرس:** یک نفر داور صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۱) که موفق به کسب عنوان مدرس پیشرفته در دوره بازآموزی داوری شده باشد.

6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

- a. ظرفیت هر دوره بازآموزی داوری صعودهای ورزشی، حداکثر ۱۰۰ نفر است.
- b. طول دوره با احتساب زمان آزمون یک روز است.
- c. تدریس مطالب براساس آخرین نسخه طرح درس دوره.

7. آزمون:

a. شرکت کنندگان به منظور صدور مجوز فعالیت بر اساس نمرات کسب کرده در آزمون پایانی و همچنین مدارک تکمیلی قابل ارائه، دسته بندی می شوند.
قابل ذکر است مدارک تکمیلی شامل موارد ذیل است که در دوره ها بارم بندی آن مشخص خواهد شد:

- برگزاری دوره کارگاه آشنایی با قوانین صعودهای ورزشی
- حضور در مسابقات رسمی کشوری و استانی و اردوهای تیم ملی
- حضور در آزمون های ورودی مربیگری و طراحی به عنوان داور
- حضور به عنوان مدرس یا مربی در دوره های رسمی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی (آزمون های ورودی و دوره های داوری درجه ۱، ۲، ۳)

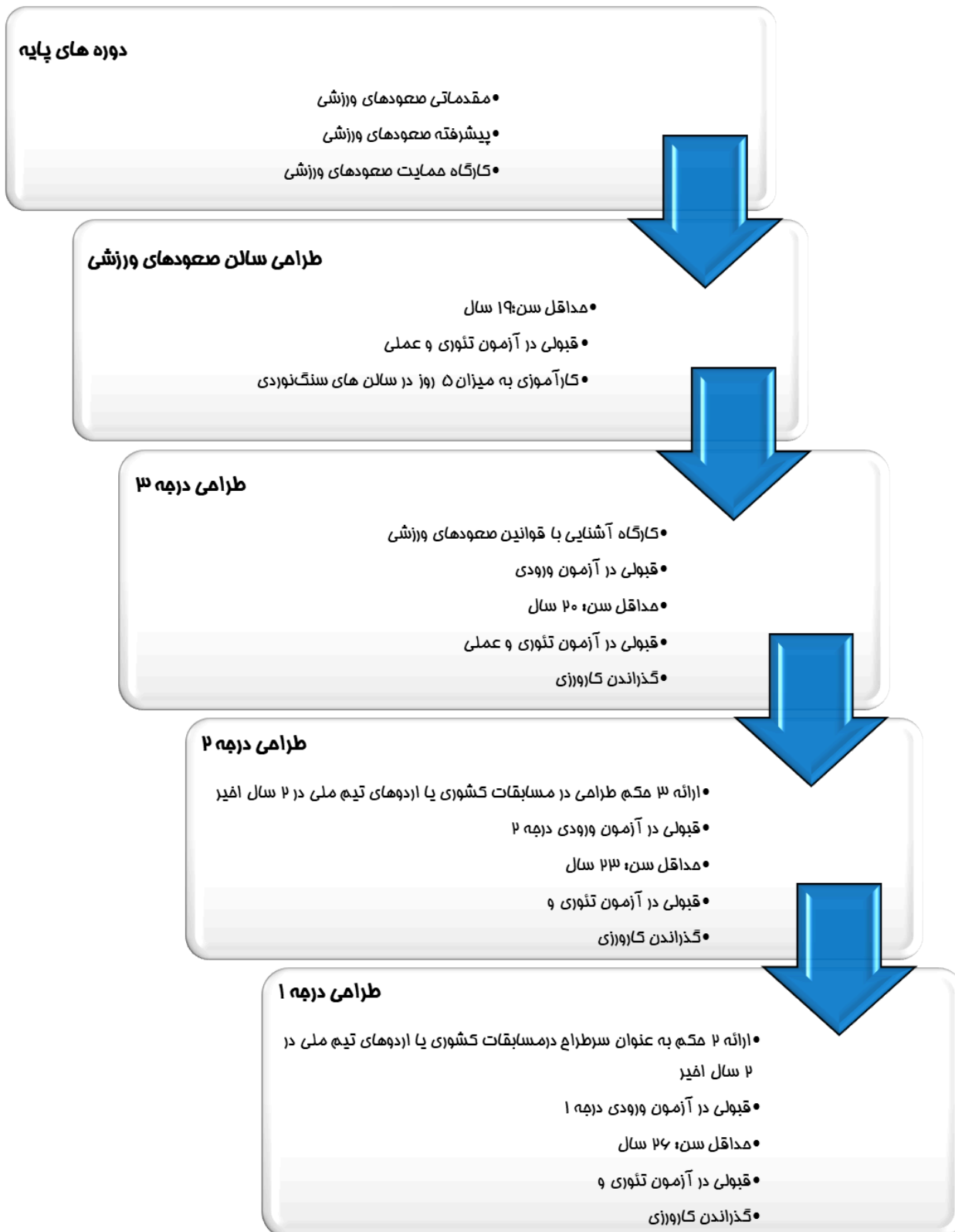
* * * * *



فصل پنجم - دوره‌های طراحی



کلیات



طراحی سالن صعودهای ورزشی

طراح سالن صعودهای ورزشی پس از گذراندن دوره های آموزشی مربوطه با شرایط مطلوب می‌تواند در سالن های سنگنوردی دارای مجوز، به طراحی مسیر بپردازد.

1. شرایط عمومی و دوره های پیش نیاز:

- a. دارا بودن حداقل ۱۹ سال تمام
- b. دارا بودن حداقل مدرک دیپلم در تاریخ ثبت نام
- c. مشخص بودن وضعیت نظام وظیفه آقایان
- d. دارا بودن احکام:
 - i. مقدماتی صعودهای ورزشی
 - ii. پیشرفته صعودهای ورزشی
 - iii. کارگاه حمایت صعودهای ورزشی

2. مدارک ثبت نام:

- a. ثبت نام در پرتال فدراسیون
- b. یک قطعه عکس تمام‌رخ جدید ۳×۴
- c. اصل کارت ملی یا شناسنامه
- d. گواهی صحت و سلامت
- e. کارت بیمه ورزشی معتبر
- f. کارت پایان خدمت یا معافیت نظام وظیفه برای آقایان

3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

- a. هارنس صعود؛
- b. کفش سنگ نوردی؛
- c. پودر و کیسه پودر؛
- d. یک عدد ابزار حمایت غیر قفل شونده؛
- e. یک عدد GriGri یا یک ابزار قفل شونده؛
- f. پنج عدد کوئیک درا؛
- g. دو عدد کارابین پیچ؛
- h. آچار آلن ۶ و ۸؛
- i. دریل شارژی یا ایمپکت دراپور؛
- j. فرچه؛
- k. چسب رنگی؛
- l. یک عدد یومار؛
- m. یک عدد خود حمایت؛



- n. یک عدد اسلینگ ۱۲۰ سانتی متری؛
- o. یک حلقه تک طناب به طول ۵۰ متر؛ به ازای هر سه نفر
- p. کلاه ایمنی؛
- q. عینک محافظ؛
- r. کیف طراحی؛
- s. دستکش مناسب؛
- t. کیف کمک های اولیه؛
- u. لوازم التحریر؛

4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

- a. دیواره مناسب صعود سرطناب با ارتفاع حداقل ۱۲ متر دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۲۰ سانتیمتر)؛ و دیواره مناسب بلدرینگ حداقل ۳ متر ارتفاع و طول حداقل ۱۰ متر، دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۳۰ سانتیمتر) که با روکش یک تکه یا زیپ چسب ایمن شده باشد.
- b. نردبان؛
- c. گیره و حجم به تعداد مناسب؛
- d. سبد یا چرخ دستی جهت حمل گیره؛
- e. پیچ ۶ و ۸ به تعداد مورد نیاز؛
- f. پیچ خودکار ۳ - ۵ و ۸ سانتی متری به تعداد مورد نیاز؛
- g. وایت برد (تخته سفید) و چند عدد ماژیک مخصوص آن در رنگ های مختلف؛
- h. کیسه حمل بار؛

5. مجری و ارکان برگزاری دوره:

- a. **مجری:** باشگاه های رسمی صعودهای ورزشی زیر نظر هیأت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان
 - b. **سرپرست:** یک نفر
 - c. **ناظر:** یک نفر طراح صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۳) که موفق به کسب عنوان مدرس کارآموزی مقدماتی در دوره بازآموزی طراحی شده باشد.
 - d. **مدرس:** به ازای هر ۱۰ شرکت کننده یک نفر طراح صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۳) که موفق به کسب عنوان مربی پیشرفته در دوره بازآموزی طراحی شده باشد.
- نکته:** ناظر و مدرس توسط کمیته صعودهای ورزشی تعیین می گردد.

6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

- a. ظرفیت هر دوره، با توجه به شرایط و مکان برگزاری توسط کمیته صعودهای ورزشی تعیین می گردد.
- b. طول دوره با احتساب زمان آزمون ۲ روز است.
- c. تدریس مطالب براساس آخرین نسخه طرح درس دوره.

7. آزمون:

- a. ملاک قبولی در آزمون پایانی این دوره، کسب نمره میانگین ۱۴ در دروس عملی و نمره ۱۲ آزمون تئوری است.



b. درجه سختی مسیر آموزشی طراح سالن صعودهای ورزشی، برای آقایان 5.11c و بانوان 5.11b در مقیاس درجه YDS، در صعود بلدترینگ برای آقایان 6b+ و بانوان 6a+ در مقیاس Fontainebleau (فرانسوی) است.

c. ۵ روز طراحی در باشگاه‌های سنگ‌نوردی یا مسابقات استانی به عنوان کارورزی زیر نظر یک طراح رسمی بازآموزی شده و ارایه فیلم تایم لپس و تاییدیه هیات استان و ارسال تمام موارد به ایمیل کمیته صعودهای ورزشی.

8. لینک طرح درس:

<https://docs.google.com/document/d/1Yur8PnKljSiYOZe9HOp7aQXyEhUoif1pNqRZWaleD4/edit?usp=sharing>

* * * * *



طراحی درجه ۳ صعودهای ورزشی

طراح درجه ۳ صعودهای ورزشی پس از گذراندن دوره های آموزشی مربوطه با شرایط مطلوب می‌تواند در مسابقات صعودهای ورزشی طراحی نماید.

1. شرایط عمومی و دوره های پیش نیاز:

- a. دارا بودن حداقل ۲۰ سال تمام
- b. دارا بودن حکم دوره کمک های اولیه (۲۲ ساعته)
- c. دارا بودن حداقل مدرک دیپلم در تاریخ ثبت نام
- d. مشخص بودن وضعیت نظام وظیفه آقایان
- e. گواهی مبنی بر طراحی در سالن های سنگنوردی به صورت مستمر در یک سال اخیر
- f. قبولی در آزمون ورودی:

 - i. درجه سختی مسیر سرطناب برای آقایان 5.12d و بانوان 5.12b در مقیاس درجه YDS است.
 - ii. درجه سختی مسیر بلدرینگ برای آقایان 7a و بانوان 6c.
 - g. دارا بودن احکام:
 - i. طراحی سالن صعودهای ورزشی که یک سال از تاریخ صدور حکم آن گذشته باشد.
 - ii. کارگاه آشنایی با قوانین و ایمنی صعودهای ورزشی یا داوری درجه ۳ صعودهای ورزشی

2. مدارک ثبت نام:

- a. ثبت نام در پرتال فدراسیون
- b. یک قطعه عکس تمام رخ جدید ۳×۴
- c. اصل کارت ملی یا شناسنامه
- d. گواهی صحت و سلامت
- e. کارت بیمه ورزشی معتبر
- f. کارت پایان خدمت یا معافیت نظام وظیفه برای آقایان
- g. ارائه گواهی عدم اعتیاد و سوء پیشینه

3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

- a. هارنس صعود؛
- b. کفش سنگ نوردی؛
- c. پودر و کیسه پودر؛
- d. یک عدد ابزار حمایت غیر قفل شونده؛
- e. یک عدد GriGri یا یک ابزار قفل شونده؛
- f. دو عدد کارابین پیچ؛
- g. آچار آلن ۶ و ۸؛
- h. قلاویز؛



- i. دریل شارژی یا ایمپکت درایور؛
- j. فرچه؛
- k. چسب رنگی؛
- l. ماژیک؛
- m. یک عدد یومار؛
- n. یک عدد خود حمایت؛
- o. یک عدد اسلینگ ۱۲۰ سانتی متری؛
- p. یک حلقه تک طناب به طول ۵۰ متر؛ به ازای هر سه نفر؛
- q. کلاه ایمنی؛
- r. عینک محافظ؛
- s. کیف طراحی؛
- t. کیف کمک های اولیه؛
- u. لوازم التحریر؛

4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

- a. دیواره مناسب صعود سرطناب با ارتفاع حداقل ۱۲ متر دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۲۰ سانتیمتر)؛ و دیواره مناسب بلدرینگ حداقل ۳ متر ارتفاع و طول حداقل ۱۰ متر، دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۳۰ سانتیمتر) که با روکش یک تکه یا زیپ چسب ایمن شده باشد.
- b. نردبان؛
- c. گیره و حجم به تعداد مناسب؛
- d. سبد یا چرخ دستی جهت حمل گیره؛
- e. پیچ ۶ و ۸ به تعداد مورد نیاز؛
- f. پیچ خودکار ۳ - ۵ و ۸ سانتی متری به تعداد مورد نیاز؛
- g. وایت برد (تخته سفید) و چند عدد ماژیک مخصوص آن در رنگ های مختلف؛
- h. کیسه حمل بار؛

5. مجری و ارکان برگزاری دوره:

- a. مجری: فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی
- b. سرپرست: یک نفر
- c. ناظر: یک نفر طراح صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۲) که موفق به کسب عنوان مدرس کارآموزی پیشرفته در دوره بازآموزی طراحی شده باشد.
- d. مدرس: به ازای هر ده نفر شرکت کننده یک طراح صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۲) که موفق به کسب عنوان مربی پیشرفته در دوره بازآموزی طراحی شده باشد.

6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

- a. ظرفیت هر دوره طراحی درجه ۳ صعودهای ورزشی، حداکثر ۱۵ نفر است.
- b. طول دوره با احتساب زمان آزمون ۴ روز است.



c. تدریس مطالب براساس آخرین نسخه طرح درس دوره.

7. آزمون:

- a. ملاک قبولی در آزمون پایانی این دوره، کسب نمره میانگین ۱۴ در دروس عملی و معدل ۱۲ در آزمون کتبی دروس نظری و نداشتن نمره کمتر از ۱۰ در تمامی آزمون‌ها است.
- b. قبول شدگان در دوره، ملزم به گذراندن یک دوره کارورزی در مسابقات رسمی فدراسیون با هماهنگی بخش طراحی کمیته مسابقات و اخذ شرایط مطلوب مبتنی بر نظر سرطراح مسابقات هستند.

* * * * *



طراحی درجه ۲ صعودهای ورزشی

طراح درجه ۲ صعودهای ورزشی پس از گذراندن دوره های آموزشی مربوطه با شرایط مطلوب می‌تواند در مسابقات صعودهای ورزشی طراحی نماید.

1. شرایط عمومی و دوره های پیش نیاز:

- a. دارا بودن حداقل ۲۳ سال تمام
- b. دارا بودن حداقل مدرک دیپلم در تاریخ ثبت نام
- c. دارا بودن حکم دوره کمک های اولیه (۲۲ ساعته)
- d. مشخص بودن وضعیت نظام وظیفه آقایان
- e. دارا بودن حکم طراحی درجه ۳ صعودهای ورزشی که سه سال از تاریخ صدور آن گذشته باشد.
- f. طراحی در سالن های سنگنوردی به صورت مستمر در سه سال اخیر
- g. حضور در سه مسابقه رسمی کشوری یا اردوهای تیم ملی به عنوان طراح
- h. قبولی در آزمون ورودی عملی و تئوری (آخرین نسخه طرح درس طراحی):
 - i. درجه سختی مسیر سرطناب برای آقایان 5.13a و بانوان 5.12c
 - ii. درجه سختی مسیر بلدیرینگ برای آقایان 7a+ و بانوان 6c+

نکته: ملاک قبولی در آزمون ورودی این دوره، کسب نمره میانگین ۱۴ در دروس عملی و نمره ۱۲ آزمون تئوری است.

2. مدارک ثبت نام:

- a. ثبت نام در پرتال فدراسیون
- b. یک قطعه عکس تمام رخ جدید ۳×۴
- c. اصل کارت ملی یا شناسنامه
- d. گواهی صحت و سلامت
- e. کارت بیمه ورزشی معتبر
- f. کارت پایان خدمت یا معافیت نظام وظیفه برای آقایان
- g. ارائه گواهی عدم اعتیاد و سوء پیشینه
- h. ارائه گواهی مبنی بر طراحی در سالن های سنگنوردی به صورت مستمر در سه سال اخیر
- i. ارائه احکام حضور در سه مسابقات رسمی کشوری یا اردوهای تیم ملی به عنوان طراح در دو سال اخیر

3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

- a. هارنس صعود؛
- b. کفش سنگ نوردی؛
- c. پودر و کیسه پودر؛
- d. یک عدد ابزار حمایت غیر قفل شونده؛
- e. یک عدد GriGri یا یک ابزار قفل شونده؛



- f. دو عدد کارابین پیچ؛
- g. آچار آلن ۶ و ۸؛
- h. قلاویز؛
- i. دریل شارژی یا ایمپکت درایور؛
- j. فرچه؛
- k. چسب رنگی؛
- l. ماژیک؛
- m. یک عدد یومار؛
- n. یک عدد خود حمایت؛
- o. یک عدد اسلینگ ۱۲۰ سانتی متری؛
- p. یک حلقه تک طناب به طول ۵۰ متر؛ به ازای هر سه نفر؛
- q. کلاه ایمنی؛
- r. عینک محافظ؛
- s. کیف طراحی؛
- t. کیف کمک های اولیه؛
- u. لوازم التحریر؛

4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

- a. دیواره مناسب صعود سرطناب با ارتفاع حداقل ۱۲ متر دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۲۰ سانتیمتر)؛ و دیواره مناسب بلدرینگ حداقل ۳ متر ارتفاع و طول حداقل ۱۰ متر، دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۳۰ سانتیمتر) که با روکش یک تکه یا زیپ چسب ایمن شده باشد.
- b. نردبان؛
- c. گیره و حجم به تعداد مناسب؛
- d. سبد یا چرخ دستی جهت حمل گیره؛
- e. پیچ ۶ و ۸ به تعداد مورد نیاز؛
- f. پیچ خودکار ۳ - ۵ و ۸ سانتی متری به تعداد مورد نیاز؛
- g. وایت برد (تخته سفید) و چند عدد ماژیک مخصوص آن در رنگ های مختلف؛
- h. کیسه حمل بار؛

5. مجری و ارکان برگزاری دوره:

- a. مجری: فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی
- b. سرپرست: یک نفر
- c. ناظر: یک نفر طراح صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۱) که موفق به کسب عنوان مدرس پیشرفته در دوره بازآموزی طراحی شده باشد.
- d. مدرس: به ازای هر ده نفر شرکت کننده طراح صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۱) که موفق به کسب عنوان مربی پیشرفته در دوره بازآموزی طراحی شده باشد.



6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

- a. ظرفیت هر دوره طراحی درجه ۲ صعودهای ورزشی، حداکثر ۱۰ نفر است.
- b. طول دوره با احتساب زمان آزمون ۴ روز است.

7. آزمون:

- a. ملاک قبولی در آزمون پایانی این دوره، کسب نمره ۱۴ با توجه به عملکرد طراحی در مسابقه مذکور است.
- b. قبول شدگان در دوره، ملزم به گذراندن یک دوره کارورزی در هر گرایش مسابقات رسمی فدراسیون با هماهنگی بخش طراحی کمیته مسابقات و اخذ شرایط مطلوب مبتنی بر نظر بخش طراحی کمیته صعودهای ورزشی و گزارش ناظر مسابقه هستند.

* * * * *



طراحی درجه ۱ صعودهای ورزشی

طراح درجه ۱ صعودهای ورزشی پس از گذراندن دوره های آموزشی مربوطه با شرایط مطلوب می‌تواند در مسابقات صعودهای ورزشی طراحی نماید.

1. شرایط عمومی و دوره های پیش نیاز:

- a. دارا بودن حداقل ۲۶ سال تمام
- b. دارا بودن حکم دوره کمک های اولیه (۲۲ ساعته)
- c. دارا بودن حداقل مدرک لیسانس در تاریخ ثبت نام
- d. مشخص بودن وضعیت نظام وظیفه آقایان
- e. دارا بودن حکم طراحی درجه ۲ صعودهای ورزشی که سه سال از تاریخ صدور آن گذشته باشد.
- f. طراحی در سالن های سنگنوردی به صورت مستمر در سه سال اخیر.
- g. حضور در دو مسابقه رسمی کشوری یا اردوهای تیم ملی به عنوان سرطراح
- h. قبولی در آزمون ورودی عملی و تئوری (آخرین نسخه طرح درس طراحی):
 - i. درجه سختی مسیر سرطناب برای آقایان 5.12d و بانوان 5.12b
 - ii. درجه سختی مسیر بلدرینگ برای آقایان 7a و بانوان 6c.

نکته: ملاک قبولی در آزمون ورودی این دوره، کسب نمره میانگین ۱۴ در دروس عملی و نمره ۱۲ آزمون تئوری است.

2. مدارک ثبت نام:

- a. ثبت نام در پرتال فدراسیون
- b. یک قطعه عکس تمام رخ جدید ۳×۴
- c. اصل کارت ملی یا شناسنامه
- d. گواهی صحت و سلامت
- e. کارت بیمه ورزشی معتبر
- f. کارت پایان خدمت یا معافیت نظام وظیفه برای آقایان
- g. ارائه گواهی عدم اعتیاد و سوء پیشینه
- h. ارائه گواهی مبنی بر طراحی در سالن های سنگنوردی به صورت مستمر در سه سال اخیر
- i. ارائه احکام حضور در دو مسابقات رسمی کشوری یا اردوهای تیم ملی به عنوان سرطراح در دو سال اخیر

3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

- a. هارنس صعود؛
- b. کفش سنگ نوردی؛
- c. پودر و کیسه پودر؛
- d. یک عدد ابزار حمایت غیر قفل شونده؛
- e. یک عدد GriGri یا یک ابزار قفل شونده؛



- f. دو عدد کارابین پیچ؛
- g. آچار آلن ۶ و ۸؛
- h. قلاویز؛
- i. دریل شارژی یا ایمپکت درایور؛
- j. فرچه؛
- k. چسب رنگی؛
- l. ماژیک؛
- m. یک عدد یومار؛
- n. یک عدد خود حمایت؛
- o. یک عدد اسلینگ ۱۲۰ سانتی متری؛
- p. یک حلقه تک طناب به طول ۵۰ متر؛ به ازای هر سه نفر؛
- q. دستکش مناسب؛
- r. عینک محافظ؛
- s. کیف طراحی؛
- t. کیف کمک های اولیه؛
- u. لوازم التحریر؛

4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

- a. دیواره مناسب صعود سرطناب با ارتفاع حداقل ۱۲ متر دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۲۰ سانتیمتر)؛ و دیواره مناسب بلدرینگ حداقل ۳ متر ارتفاع و طول حداقل ۱۰ متر، دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۳۰ سانتیمتر) که با روکش یک تکه یا زیپ چسب ایمن شده باشد.
- b. نردبان؛
- c. گیره و حجم به تعداد مناسب؛
- d. سبد یا چرخ دستی جهت حمل گیره؛
- e. پیچ ۶ و ۸ به تعداد مورد نیاز؛
- f. پیچ خودکار ۳ - ۵ و ۸ سانتی متری به تعداد مورد نیاز؛
- g. وایت برد (تخته سفید) و چند عدد ماژیک مخصوص آن در رنگ های مختلف؛
- h. کیسه حمل بار؛

5. مجری و ارکان برگزاری دوره:

- a. مجری: فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی
- b. سرپرست: یک نفر
- c. ناظر: یک نفر طراح صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۱) که موفق به کسب عنوان مدرس پیشرفته در دوره بازآموزی طراحی شده باشد.
- d. مدرس: به ازای هر ده نفر شرکت کننده یک طراح صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۱) که موفق به کسب عنوان مدرس پیشرفته در دوره بازآموزی طراحی شده باشد.



6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

- a. ظرفیت هر دوره طراحی درجه ۱ صعودهای ورزشی، حداکثر ۴ نفر است.
- b. طول دوره با احتساب زمان آزمون ۴ روز است.
- c.

7. آزمون:

- a. ملاک قبولی در آزمون پایانی این دوره، کسب نمره ۱۴ با توجه به عملکرد طراحی در مسابقه مذکور است.
- b. قبول شدگان در دوره، ملزم به گذراندن یک دوره کارورزی در هر گرایش مسابقات رسمی فدراسیون با هماهنگی بخش طراحی کمیته مسابقات و اخذ شرایط مطلوب مبتنی بر نظر بخش طراحی کمیته صعودهای ورزشی و گزارش ناظر مسابقه هستند.

* * * * *



بازآموزی طراحی صعودهای ورزشی

با توجه به آیین‌نامه‌های ورزشی جاری کشور، اعتبار آموزشی مدارک طراحی سه سال تعیین شده است. طراحان مسیر با شرکت در این دوره‌ها ضمن به اشتراک گذاشتن تجربیات کسب کرده خود در مسابقات و اردوها، با نظرات و دیدگاه‌های سایر طراحان مسیر کشور آشنا می‌شوند. از محاسن این دوره همین بس که دست‌آوردهای جدید آموزشی و عملی در این دوره‌ها مورد بحث و تبادل نظر قرار می‌گیرد. از هدف‌های ارزشمند برگزاری این دوره‌ها، حفظ آمادگی جسمانی طراحان مسیر برای حضور موفق در مسابقات و اردوها است. در دوره‌های بازآموزی ضمن ارائه دست‌آوردهای نوین، توان آمادگی جسمانی و فنی طراحان مسیر نیز محک می‌خورد. در پایان دوره‌ها و در صورت کسب امتیاز لازم از آزمون‌های پایان دوره، شرکت‌کنندگان به دریافت مجوز فعالیت می‌شوند.

- مدرس شخصی است که مسئولیت فنی و تدریس در دوره را مستقیماً برعهده دارد و مربی فردی است که زیر نظر مدرس در دوره به تدریس می‌پردازد.
- کسانی که بین دو دوره بازآموزی سراسری موفق به دریافت مدرک طراحی می‌شوند، تا برگزاری اولین دوره بازآموزی فقط می‌توانند به عنوان طراح در دوره حضور یابند و برای اخذ مجوز آموزش مستقل خود می‌بایست در اولین دوره بازآموزی شرکت نمایند.
- تمامی دوره‌های بازآموزی در هر سطحی را تنها کمیته صعودهای ورزشی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی اعلام و برگزار می‌نماید. اما استان‌های کشور می‌توانند با اعلام آمادگی، میزبانی دوره‌ها را برعهده بگیرند، بدیهی است که در این صورت از امتیازات میزبانی برخوردار خواهند بود.
- شرایط و جزئیات در زمان مقتضی در بخشنامه‌های منظوم اعلام می‌گردد.

1. شرایط عمومی و دوره‌های پیش‌نیاز:

a. دارا بودن مدرک طراحی صعودهای ورزشی منطبق با سطح دوره بازآموزی در حال برگزاری؛

2. مدارک ثبت نام:

- a. ثبت نام در پرتال فدراسیون
- b. اصل کارت ملی یا شناسنامه
- c. گواهی صحت و سلامت
- d. کارت بیمه ورزشی معتبر
- e. کارت پایان خدمت یا معافیت نظام وظیفه برای آقایان
- f. ارائه گواهی عدم اعتیاد و سوء پیشینه

3. وسایل انفرادی مورد نیاز داوطلب:

- a. هارنس صعود؛



- b. کفش سنگ نوردی؛
- c. پودر و کیسه پودر؛
- d. یک عدد ابزار حمایت غیر قفل شونده؛
- e. یک عدد GriGri یا یک ابزار قفل شونده؛
- f. دو عدد کارابین پیچ؛
- g. آچار آلن ۶ و ۸؛
- h. قلاویز؛
- i. دریل شارژی یا ایمپکت درایور؛
- j. فرچه؛
- k. چسب رنگی؛
- l. ماژیک؛
- m. یک عدد یومار؛
- n. یک عدد خود حمایت؛
- o. یک عدد اسلینگ ۱۲۰ سانتی متری؛
- p. یک حلقه تک طناب به طول ۵۰ متر؛ به ازای هر سه نفر؛
- q. دستکش مناسب؛
- r. عینک محافظ؛
- s. کیف طراحی؛
- t. کیف کمک های اولیه؛
- u. لوازم التحریر؛

4. شرایط عمومی، وسایل و محل برگزاری دوره:

- a. دیواره مناسب صعود سرطناب با ارتفاع حداقل ۱۲ متر دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۲۰ سانتیمتر)؛ و دیواره مناسب بلدرینگ حداقل ۳ متر ارتفاع و طول حداقل ۱۵ متر، دارای تشک ایمنی مناسب در زیر دیواره (حداقل ۳۰ سانتیمتر) که با روکش یک تکه یا زیپ چسب ایمن شده باشد.
- b. محیط مناسب جهت برگزاری دروس و هماهنگی اداری جهت برگزاری دوره؛
- c. نردبان؛
- d. گیره و حجم به تعداد مناسب؛
- e. سبد یا چرخ دستی جهت حمل گیره؛
- f. پیچ ۶ و ۸ به تعداد مورد نیاز؛
- g. پیچ خودکار ۳ - ۵ و ۸ سانتی متری به تعداد مورد نیاز؛
- h. کیسه حمل بار؛
- i. وایت برد (تخته سفید) و چند عدد ماژیک مخصوص آن در رنگ های مختلف؛
- j. ویدئو پروژکتور؛
- k. چاپگر؛



5. مجری و ارکان برگزاری دوره:

- a. مجری: فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی
 - b. سرپرست: یک نفر
 - c. ناظر: یک نفر طراح درجه ۱ صعودهای ورزشی
 - d. مدرس: طراح صعودهای ورزشی (حداقل درجه ۱) که موفق به کسب عنوان مدرس پیشرفته در دوره بازآموزی مربیگری شده باشد.
- نکته: تعداد مدرسان با توجه به تعداد شرکت کنندگان توسط کمیته صعودهای ورزشی تعیین می‌گردد.

6. مدت زمان و شرایط برگزاری دوره:

- a. طول دوره با احتساب زمان آزمون ۲ روز است.
- b. تدریس مطالب براساس آخرین نسخه طرح درس دوره.

7. آزمون:

- a. شرکت کنندگان به منظور صدور مجوز فعالیت بر اساس نمرات کسب کرده در آزمون پایانی و همچنین مدارک تکمیلی قابل ارائه، دسته بندی می شوند.
- قابل ذکر است مدارک تکمیلی شامل موارد ذیل است که در دوره ها بارم بندی آن مشخص خواهد شد:

- برگزاری دوره کارگاه آشنایی با مبانی طراحی صعودهای ورزشی
- حضور در مسابقات رسمی کشوری و استانی و اردوهای تیم ملی
- حضور به عنوان مدرس یا مربی در دوره های رسمی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی (طراحی سالن - طراحی درجه ۱، ۲، ۳)
- حضور در آزمون های ورودی مربیگری و طراحی به عنوان طراح

* * * * *



فصل ششم - کاربرگ‌ها و گزارشات



کاربرگ ها

	<p>کاربرگ خلاصه مشخصات فردی شرکت کننده در دوره</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1MtuxcK_lqJFRi9d4wvTYjzMKqrphGD0q/view?usp=sharing</p>
	<p>کاربرگ الصاق عکس شرکت کنندگان در دوره آموزشی</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1MuRiwhes3GMWS0Pqhck92JJElFyQ8qpf/view?usp=sharing</p>
	<p>فرم دوره اعلام دوره آموزشی</p> <p>https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSejFFdjAZJ5luab_qZM0B2Pr16VJ-V0wyupaeTogp2VFvprVg/viewform?usp=sf_link</p>
	<p>فرم پذیرش دوره های آموزشی</p> <p>https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeKnErnm-zwxrXNzw4rTv7-wDeNBosePmh-eCgsHQpAe3kR6A/viewform?usp=sf_link</p>



گزارشات

	<p>گزارش ناظر دوره آموزشی</p> <p>https://forms.gle/Zi8vFm8Fb2upEHNc8</p>
	<p>گزارش مدرس دوره آموزشی</p> <p>https://forms.gle/cVXficubY9tmALtV6</p>
	<p>گزارش سرپرست دوره آموزشی</p> <p>https://forms.gle/s8YWeFWvubyobvaX8</p>



تمامی عزیزان می‌توانند نظرهای خویش را به نشانی:

msfi.sportclimbing@gmail.com

برای کمیته صعودهای ورزشی ارسال نمایند.

کمیته صعودهای ورزشی دست تمامی عزیزانی را که نقطه‌نظرها و پیشنهادهای خود را به منظور ارتقای سطح دانش و اصلاح این شیوه‌نامه، ارسال می‌نمایند، به گرمی می‌فشارد.

موفق باشید

آذر ۱۴۰۳

