

**انستيتو بين‏المللي اتحادیه جهانی کشتی(UWW)**

**فدراسيون كشتي جمهوري اسلامي ايران**

**آيين‏نامه‏ دوره‏هاي آموزش مربیگری**

**درجه‏ (C, B, A) ٣، ٢ و ١**

**مصوب 1400 هـ . ش**

**آيين‏نامه‏ روش برگزاری و ارزشيابی کلاسهای مربیگری**

**درجه ( C,B,A) 3، 2 و1**

**انستيتو بين‌المللی کشتی**

**مقدمه**

به منظور ارتقاء سطح دانش تئوری و عملی مربیان کشتی در زمینه تربیت بدنی و علوم ورزشی و یکسان سازی آموزش آنان در سطوح مختلف، آیین نامه دوره‌های کوتاه مدت مربیگری به شرح ذیل تدوین می‌گردد.

برنامه‏ آموزش هدفمند، سازمان‌یافته و زمان‏بندی شده، یکی از مهم‏ترین اصول اساسی فدراسیون کشتی جمهوری اسلامی ایران است که برای عینیت بخشیدن به این اصل علمی، فدراسیون کشتی جمهوری اسلامی ایران در سال 1372 هجری شمسی، اقدام به تاسیس انستیتو بین‏المللی کشتی کرده است.

اقدام به مربیگری و آموزش بدون مجوز و پروانه‏ رسمی کار از فدراسیون کشتی، علاوه بر اهميت اهداف آموزشی و پرورشی، از دیدگاه قوانین و حقوق مدنی، تخلف محسوب می‏شود و در صورت ایجاد حوادث احتمالی، تحت پی‏گرد انضباطی شغلی و صنفی و هم‏چنین قضایی و مدنی مربوط قرار می‏گیرد.

انستیتو بین‏المللی کشتی، برای تحقق اين اهداف آموزشی هدفمند، سازمان‌يافته و هم‏آهنگ، اقدامبه تهيه و تدوین آیین‏نامه جامع دوره‎های آموزشی مربیگری درجه 3، 2 و1 در سه سطح C, B, A به ترتیب در چهار بخش زیر کرده است:

بخش اول - آيين‏نامه روش برگزاری و ارزشيابی کلاسهای مربیگری؛

بخش دوم - شرايط عمومی و اختصاصی ثبت نام و شرکت در دوره‎های آموزش مربیگری؛

بخش سوم - درس‏ها و موضوع سرفصل‏های درسی دوره‎های آموزش مربیگری؛

بخش چهارم- شرايط عمومی و اختصاصی مدرسان درس‏های نظری و عملی دوره‎های آموزش.

با عنایت به ضرورت‏ها و الزامهای تخصصی، فنی و آموزش حرفه‏ای و همچنین رعایت حرمت قانون در بخش نخست آیین‏نامه، روش برگزاری و ارزش‏یابی کلاس‏های مربیگری کشتی درجه‏های **3، 2 و1** و در ادامه مقررات سه بخش دیگر در قالب آیین‏نامه‏ جامع دوره‎های آموزش مربیگری درجه (C, B, A) **3، 2، 1** به شرح زیر تصویب و برای اجرا، به هیات‌های کشتی استانهای سراسر کشور ابلاغ می‏شود:

**ماده 1- اهداف**

1-1- تربیت و تامین مربیان رشته‌های ورزش کشتی؛

2-1- ارتقاء سطح علمی و عملی مربیان ورزش کشتی؛

3-1- هماهنگ و یکسان سازی آموزش تئوری و عملی مربیان ورزش کشتی در سراسر کشور.

**ماده 2- تعاریف**

**1-2- مربی ورزش کشتی :**

فردی است که در یکی از رشته‌های ورزش کشتی، دارای گواهینامه رسمی و معتبر مربیگری از فدراسیونهای ذیربط ملی، جهانی یا آسیایی باشد.

**2-2- قهرمان تیم ملی:**

به ورزشکاری اطلاق می‌شود که تحت پوشش فدراسیون کشتی در مسابقات بین المللی رسمی آسیایی، جهانی، بازیهای آسیایی، و المپیک موفق به کسب مدال شده باشد.

**3-2- گواهینامه مربیگری:**

مدرک آموزشی است که پس از گذراندن و موفقیت در دوره مربیگری، توسط فدراسیون ملی، آسیایی و جهانی برابر ضوابط، مقررات و آیین نامه‌های ابلاغی به شرکت کنندگان دوره اعطا می‌شود.

**4-2- کارت مربیگری:**

مدرکی است که به موجب آن مجوز فعالیت به دارنده گواهینامه مربیگری پس از گذراندن دوره کارورزی و با رعایت ضوابط مندرج در آیین نامه ابلاغی دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی تحت نظارت فدراسیون، اعطا می‌شود.

**ماده 3- سطوح مربیگری:**

بر اساس مفاد این آیین نامه سطوح مربیگری در سطح کشور به ترتیب درجات 3،2 و 1 تعیین می‌گردد.

**بخش اول:**

**آيين‏نامه روش برگزاری و ارزشيابی**

**کلاسهای مربیگری**

**درجه ٣، 2 و** **1(C, B, A)**

**فصل اول – روش تشکيل کلاسها**

**ماده 4-** کلاسهای مربیگری با درجه‏های مختلف در دو بخش زیر تشکیل می‏شوند:

**1-4-** بخش اصلی و متمرکز کلاسهای نظری 8 روز، عملی 12 روز (روزی 8 ساعت) با مجموع 80 ساعت آموزش برای هریک از کلاس­های نظری یا عملی؛

**2-4 –** بخش فرعی و غیرمتمرکز یا کارگاه­های ادواری، کلاسهای کنترل و دانش‌افزایی (2 تا 3 کارگاه در سال). هر کارگاه 3 روز، هر روز 8 ساعت، در مجموع 24 ساعت متناسب با ضرورت و تصویب انستیتو کشتی؛

**3-4-**دانشجویان یا فارغ‏التحصیلان مقاطع کاردانی، کارشناسی یا بالاتر رشته تربیت‌بدنی در صورت ارایه‏ کارنامه‏ رسمی قبولی در درسهای مشابه‏ درسهای نظری کلاسهای مربیگری مجاز و مختارند در کلاسهای مربوط شرکت نکنند. نمره‏ امتحانی دوران تحصیل دانشگاهی آنها درصورت قبولی، به‌عنوان نمره‏ امتحانی کلاس مربیگری آنها محاسبه خواهد شد.

**4-4-** همچنین این افراد مجازند با همآهنگی مسئول برگزاری کلاسها، در کلاس درس خود حضور یابند یا مانند دیگر شرکت کنندگان آزمون دهند. در این شرایط، نمره‏ امتحانی کلاس مربیگری آنها ملاک ارزشیابی خواهد بود.

**5-4-** هر روز کاری، شامل حداکثر 8 ساعت است. 4 ساعت صبح و 4 ساعت بعدازظهر.

**6-4-** **چگونگی تشکيل کلاسها:** ابتدا در تاریخ مقرر، کلاسهای نظری برگزار می‏شوند. پس از پایان درس‏های نظری، کلاسهای عملی شروع می‏شوند.

**فصل دوم- روش آزمون**

**ماده 5-** آزمون عملی تلفیقی است از آزمونها و خرده آزمونهای طی دوره‏ برگزاری کلاس و همچنین آزمون اصلی بدون فاصله پس از پایان آموزش عملی.

**ماده 6-** کمترین میزان نمره‏ قبولی در درسهای **نظری 12** و در درس‏های **عملی 14** از نمره‏ **20** می‌باشد.

**ماده 7 –** آزمونهای آمادگی جسمانی در طی دوره برگزار می‌شوند.

**ماده 8-** در صورت عدم دستیابی به نمره‏های قبولی در آزمونهای نظری و عملی، افراد مردود می‏شوند.

**ماده 9-** مردودی‌ها، برای ثبت نام مجدد، در صورت دارا بودن شرایط، با پرداخت هزینه‏های مقرر، مانند دیگر متقاضیان جدید با هم‏آهنگی هیات مربوط می‌توانند مراحل ثبت نام و حضور در کلاسها را طی کنند.

**ماده 10 –** آزمونها با همآهنگی انستیتو کشتی و حضور و نظارت نماینده و ممتحن اعزامی و تعیین شده از سوی انستیتو انجام می‌شود و دارای رسمیت و اعتبار قانونی است. در غیر این صورت، نتایج امتحانات مورد تایید انستیتو کشتی نخواهد بود.

**ماده 11-** مکان تشکیل کلاسها و آزمونهای مربوط با همآهنگی رییس انستیتو یا جانشین رسمی وی و رییس هیات میزبان تعیین می‏شود.

**ماده 12-** کلاسها در صورتی برگزار می‏شوند که تعداد افراد متقاضی و ثبت نام شده حداقل **15** و حداکثر **21** نفر باشند.

**ماده 13-** افراد واجد شرایط با همآهنگی کمیته‏های آموزش و مربیان شهرستانها و استانها گزینش و برابر مقررات ثبت نام خواهند شد. ضوابط و شرایط عمومی و اختصاصی ثبت نام، تابع مقررات بخش دوم این آیین‏نامه است.

**ماده 14-** مسئولان هیات‏های استانهای ذیربط و به ویژه استان میزبان کلاسها موظفند با استفاده از تمهیدات و روشهای قانونی، کلیه‏ مدارک متقاضیان ثبت نام را برابر اصل نمایند. مسئولیت رسمیت و غیر خدشه‏دار بودن این مدارک با هیات‏های کشتی مربوط به ویژه‏ رییس هیات کشتی استان میزبان برگزاری کلاسها است.

**ماده 15-** اسناد تایید شده از سوی رییس هیات کشتی استان برگزارکننده‏ کلاسها، توسط نماینده‏ اعزامی انستیتو کنترل مجدد و نهایی می‏شوند و در غیر این صورت تأیید نمی‌شوند و انستیتو هیچگونه اقدامی برای صدور کارت مربیگری انجام نخواهد داد.

**ماده 16-** برابر مقررات، ثبت نام افرادی که پرونده آنها، دارای نقص باشد، ممنوع می‌باشد و اعتبار ندارد.

**فصل سوم- – مواد آزمون**

**ماده 17-** کمیت و کیفیت پرسشهای آزمونهای درسهای نظری با استفاده از متون درسهای ارایه شده و مصوب انستیتو کشتی با همآهنگی مدرسان مربوط و کارشناس آموزش انستیتو کشتی تعیین و به شرکت کنندگان ارایه می‏شود.

**ماده 18-** قبول شدگان کلاسهای مربیگری درجه‌های **3، 2 و 1** موظفند با همآهنگی هیات مربوط و انستیتو کشتی هر سال در کارگاه‏های آموزش نظری و عملی مقرر شرکت و امتیازهای لازم برای ارتقای سطوح درجه و شرکت در کلاسهای رده بالاتر را کسب کنند.

**ماده 19-** نمره‏ تعیین شده برای هر کارگاه، نمره **5** از سقف نمره‏ **20** يا نمره**‏ 25** از نصاب **100** با توجه به حضور فعال در کلاسها، نظم اردویی و امتحانات مربوط می‌باشد. داوطلبان ارتقای سطح و حضور در کلاسهای بالاتر موظفند هر سال با شرکت در کارگاه‏های مصوب انستیتو کشتی، نمره‏ 15 از بیست یا 75 از صد را کسب کنند.

**ماده 20-** عدم حضور در هر یک از کارگاه‏های مقرر سالانه، به منزله‏ غیبت محسوب شده و در ارزشیابی‌ها منظور خواهد شد.

**ماده 21-** عدم دستیابی به حد نصاب نمره‏های کارگاه‏های اعلام شده در **ماده 19،** مانع از ارتقای سطوح مختلف درجه‏های مربیگری و در نتیجه، مانع از ثبت نام و حضور در کلاسهای مربیگری درجه‌های بالاتر خواهد شد.

**فصل چهارم- سطوح درجه‏های مربیگری**

**ماده 22-** پروانه‏های مربیگری انستیتو بین‏المللی فدراسیون کشتی جمهوری اسلامی ایران به ترتیب دارای سه درجه‏ی **3، 2 و 1** می‏باشد. زمان معمول برای طی هر درجه، سه سال است. هر یک از این درجه‏ها به سه سطح A , B, C تقسیم می‏شوند.

**(A ,B ,C) 3، (A ,B ,C) 2 و (A ,B ,C) 1**. رده‏ C برای سال اول، **B** برای سال دوم و A برای سال سوم تعیین شده است.

**1-22-** این تقسیم‏بندی عطف به ماسبق نمی‏شود. مربیانی که پیش از تصویب این آیین‏نامه موفق به دریافت دفترچه‌های مربیگری با درجه‌های معین شده‌اند، درجه‏ مربیگری آنها به قوت خود باقی است. اما برای ارتقا به درجه‏ بالاتر، تابع شرایط این آیین‏نامه هستند.

**ماده 23-** کسب نمره‏های تعیین شده برای شرکت در کارگاه‏های آموزشی سالانه در هر سال، باعث ارتقای سطح درجه‏ شرکت کننده در کارگاه‏ها می‏شود.

**ماده 24-** چگونگی و تاریخ برگزاری کارگاه‏های آموزشی با همآهنگی هیات‏های کشتی استانهای مربوط، توسط انستیتو کشتی اعلام خواهد شد.

**ماده 25-** برابر ضوابط فدراسیون کشتی، می‌توانند در هر دو حرفه‏ مربیگری ملی يا داوری ملی به فعاليت رسمی بپردازند اما در درجه‌های مربیگری و داوری بین المللی. افراد دارای هر دو دفترچه مربیگری و داوری، ملزم به باطل کردن یکی از آنها به انتخاب خود، هستند.

**فصل پنجم - مسايل انضباطی**

**ماده 26-** مسئولیت کنترل و نظارت بر نظم و حسن اجرای برگزاری کلاسها بر عهده‏ رییس هیات کشتی استان میزبان دوره‏ آموزشی می‌باشد.

**ماده 27-** برابر با برنامه‏ تنظیمی و مقرر از سوی مسئول برگزاری کلاسهای دوره‎های آموزشی مربیگری، حضور ثبت نام کنندگان در تمام ساعتهای کلاسهای دروس نظری و عملی الزامی است.

**ماده 28-** غیبت غیرمجاز بیش از یک جلسه در هر درس و در مجموع بیش از یک هشتم مجموع ساعتهای دوره‎ها یا کارگاه‏های نظری و عملی، باعث محرومیت از ادامه‏ دوره و عدم ارزشیابی غایبان است.

**ماده 29-** ساعتهای غیبت بر پایه‏ گزارش کتبی مدرس و مسئول برگزاری دوره‏ آموزشی محاسبه می‏شود.

**ماده 30-** شرکت کنندگانی که به دلیل تخلف انضباطی با تصمیم و ابلاغ کتبی مسئول برگزاری دوره‏ آموزشی و نماینده‏ انستیتو کشتی از ادامه‏ دوره محروم می‏شوند، با معرفی به کمیته‏ انضباطی، از سوی رییس انستیتو کشتی از شش ماه تا يک سال تعليق فعاليت از مربیگری و محروميت از شرکت در دوره‎های مربیگری برای آنها پيش نهاد می‏شود.

**1-30-** تصمیم‏گیری و صدور حکم درباره‏ تخلفات و حوادث مربوط به دوره‏ آموزشی، با گزارش مکتوب رییس انستیتو کشتی به رییس فدراسیون کشتی، بر عهده‏ کمیته انضباطی فدراسیون کشتی است.

**ماده 31-** پس از پایان دوره‏ آموزشی مربیگری و قبولی در آزمونهای مربوط و دریافت دفترچه‏ و یا کارت مربیگری، در صورت اثبات هر گونه تخلفی که خلاف مقررات این آیین‏نامه و هم‏چنین آیین‏نامه انضباطی فدراسیون کشتی و حقوق مدنی باشد، متخلف به کمیته‏ انضباطی فدراسیون و در صورت نیاز، برابر با تخلف یا اتهام انتسابی، به مراجع دارای صلاحیت قضایی معرفی می‏شوند و در صورت اثبات اتهام، علاوه بر حکم مراجع قضایی، دفترچه‏ مربیگری فرد یا افراد متناسب با تخلف، تنزل درجه‏ یافته یا به کلی از درجه‏ اعتبار ساقط خواهد شد.

**ماده 32-** در صورت احراز عدم صحت و سلامت و مخدوش بودن هر یک از مدارک ارایه شده به نماینده انستیتو کشتی، از مصادیق جعل اسناد رسمی و دولتی بوده و با متخلف برابر با مفاد ماده 30 همین آیین‏نامه برخورد انضباطی خواهد شد.

**ماده 33-** مسئولان هیات‌های کشتی استانها موظفند،‏ مربیان فعال و غیرفعال دارای دفترچه استان خود را به طور رسمی، برای برگزاری کلاسهای کنترل و دانش افزایی سالانه ثبت نام و با انستیتو کشتی هماهنگی لازم را انجام دهند.

**ماده 34-** بازنشستگی شرایط سنی ندارد و مربیگری با هر سطح و درجه‏ ملی و بین‏المللی، با توجه به شرایط، تواناییها و قابلیتهای موجود بیولوژیکی و دانش نظری و عملی فرد و مصالح استانی یا کشوری تعیین می‌شود.

**ماده 35-** مربیانی که به افتخار بازنشستگی نائل می‏شوند، در روز معلم طی مراسمی رسمی، توسط مسئول هیات کشتی استان و با حضور دیگر مسئولان ارشد ورزش استان خود، مورد تجلیل شایسته قرار گرفته و از آنها با اهدای کارت افتخار و لوح تقدیر، قدردانی لازم به عمل خواهد آمد و نام و شرح حال کوتاهبازنشستگان در فهرست افتخار مربيان بازنشسته انستيتو بين‌المللی کشتی ثبت شده و ماندگار خواهد ماند.

**ماده 36-** با همآهنگی مسئولان هیات‌های کشتی استانها برای مربیان بازنشسته از سوی انستیتو بین‏المللی کشتی کارت افتخار دائم صادر می‏شود.

**فصل ششم – مزايا**

**ماده 37-** پذیرفته شدگان در آزمونهای نظری و عملی با همآهنگی انستیتو کشتی و هیأت‏های مربوط برای گذراندن دوره‏ سه ماه کارآموزی در یکی از کلاسهای رسمی مربیان تحت پوشش، به صورت مکتوب معرفی می‏شوند.

**ماده 38-** گذراندن دوره‏ کارآموزی نزد مربیان غیررسمی و بدون مجوز و پروانه‏ مربیگری و بدون تایید انستیتو و هیات مربوط از درجه‏ اعتبار ساقط است.

**ماده 39-** پس از پایان 3 ماه دوره‏ی کارآموزی و تایید رسمی انستیتو کشتی، از سوی ریاست فدراسیون کشتی، پذیرفته شدگان مفتخر به دریافت دفترچه و حکم مربیگری متناسب با سطح و درجه‏ مربوط می‏شوند.

**ماده 40-** بدون مجوز کتبی و رسمی پایان دوره‏ سه ماه کارآموزی، دفترچه و حکم مربیگری صادر نخواهد شد.

**ماده 41-** مربیان دارای پروانه یا دفترچه با همآهنگی هیات‌های مربوط و در صورت لزوم، فدراسیون کشتی، با باشگاه‏ها، هیأت‏ها و دیگر واحدهای دولتی و غیردولتی فعال در کشتی، مجازند با عقد قرارداد رسمی در زمینه‏ مربیگری فعالیت کنند.

**ماده 42-** مربيان درجه 1، برابر ضوابط و آیین‏نامه‏های فدراسیون کشتی، در صورت دارا بودن شرایط مدیریت و صلاحیت اخلاقی و فنی در شمار کاندیداتورهای سر مربیگری یا مربیگری تیمهای ملی کشتی فرنگی و آزاد کشورمان قرار گرفته یا برای شرکت در کلاسهای دانش‌افزایی یا دریافت درجه‏ مربیگری بين المللی "اتحادیه جهانی کشتی" با تایید و معرفی انستیتو کشتی به فدراسیون کشتی، نامزد و از مزایای مادی و معنوی آن بهره‏مند شوند.

**ماده 43-** با همآهنگی هیات‌های مربوط و فدراسیون کشتی و رعایت مقررات، مربیان دارای دفترچه، مجازند با قبول مسئولیت در کادرهای فنی استانها یا باشگاه‌ها در لیگهای کشتی باشگاه‏های داخلی یا خارجی در سطوح مختلف به فعالیت فنی و آموزشی بپردازند.

**فصل هفتم – ساير ضوابط**

**ماده 44-** مربیان دارای دفترچه مربیگری در رشته آزاد و فرنگی که دارای صلاحیت فنی و علمی و تخصصی لازم هستند، مجازند در هر دو رشته کشتی فرنگی يا آزاد به طور رسمی فعالیت کنند.

**ماده 45-** در صورتی که اتباع ایرانی خارج از کشور یا مهاجران خارجی دارای مدارک معتبر و رسمی صادره از سوی فدراسیون‏های کشتی کشورهای عضو اتحادیه جهانی کشتی بوده و متقاضی مربیگری در ایران باشند، پس از بررسی و ارزشيابی مدارک متقاضيان از سوی رییس انستیتو کشتی، درجه‏ معادل آن مدرک و در صورت نیاز همراه با طی دوره‏ای آموزشی، برابر این آیین‏نامه برای آنها صادر خواهد شد.

**1-45-** ضوابط ارزشیابی و معادل‌سازی مدارک مورد اشاره‏ ماده 45، توسط رییس انستیتو کشتی تعیین و ابلاغ خواهد شد.

**ماده 46-** تصميمات مغاير با مفاد اين آيين‏نامه از درجه اعتبار ساقط است. مگر در موارد استثنایی و ویژه و مصالح دیگر که با پیش‏نهاد رییس انستیتو و پذیرش و دستور کتبی رییس فدراسیون کشتی، صدور دفترچه یا ارتقای درجه، برابر دستور مجاز است.

**1-46-** استفاده از اختیارات ماده 45، تنها در اختیار رییسان فدراسیون و انستیتو کشتی است. در غیر این صورت، صدور دفترچه یا ارتقای درجه، خارج از ضوابط این آیین‏نامه، تخلف محسوب شده و قابل پی‌گرد قانونی است.

**بخش دوم:**

**شرايط عمومی واختصاصی ثبت نام و شرکت**

**در دوره‎های آموزشی مربیگری**

**درجه‏ 3، 2 و 1 (A ,B ,C)**

**انستيتو بين‏المللی کشتی**

**کليات**

هيات‏های کشتی يک يا چند استان همسايه يا عضو یک منطقه‏ جغرافیایی تعیین شده از سوی انستیتو بین‏المللی کشتی، درصورت دارا بودن نصاب لازم **21-15** نفر برای هر دوره‏ آموزشی مربیگری، می‌توانند به شکل استانی یا منطقه‌ای، با اعلام نیاز و ضرورت برگزاری کلاس‏ها و شرایط نامزدی و میزبانی، پیش‏نهاد میزبانی خود را به انستیتو کشتی اعلام تا پس از بررسی و تصویب در برنامه‏ریزی و تقویم آموزشی، گنجانده شود.

* در وضعیتی که تعداد متقاضیان بیش از میزان تعیین شده **(21 نفر)** باشد، هیات‏های شهرها و استان‏ها موظفند با تدوین ضوابط گزینش محلی و استانی یا از راه برگزاری آزمون ورودی برای انتخاب افراد دارای شرایط مطلوب‌تر شرکت در کلاس‏ها اقدام کنند.
* در صورتی که تعداد متقاضیان دارای شرایط، کمتر از میزان تعیین شده باشد، هیات‏های کشتی استان‏های متقاضی می‌توانند با همآهنگی انستیتو کشتی به‌عنوان میهمان در کلاس‏های تشکیل شده در استانهای مجاور، برابر آیین‏نامه، ثبت نام کنند.
* هیات‏های میزبان دوره‎های آموزشی، موظفند، علاوه بر برگزاری شایسته مراسم افتتاح و اختتام با لباس ورزشی مناسب با حضور پیشکسوتان برجسته کشتی و مسئولان ارشد ورزش استان، از تمام مراحل و ساعت‏های کلاس‏های نظری و عملی فیلمبرداری (CD یا DVD یا فلش) و عکس برداری کرده و به اضافه تدوین گل‏چین فیلمها و عکسها، یک نسخه کامل با گزارش برگزاری دوره را برای انستیتو بین‏المللی کشتی ارسال کنند.

**ماده 47 – شرايط عمومی ثبت‏ نام و شرکت در دوره‎های آموزشی مربیگری درجه 3، 2 و 1 (A ,B ,C) انستيتو بين المللی کشتی:**

1-47- متدین به دین مبین اسلام یا یکی از ادیان رسمی کشور؛

2-47- پذیرش و التزام به رعایت قانون اساسی ج.ا.ا؛

3-47- دارا بودن سلامت جسمانی و روانی برای انجام مطلوب وظیفه مربیگری با تأيید رسمی پزشکان معتمد فدراسیون داشتن کشتی و پزشکی ورزشی یا هیات کشتی و پزشکی ورزشی استان متبوع؛

4-47- صلاحیت اخلاقی و حسن شهرت و ارائه گواهی عدم سوء پیشینه؛

5-47- عدم اعتیاد به مواد مخدر و دخانیات با ارائه گواهی عدم اعتیاد؛

6-47- دارابودن کارت پایان خدمت سربازی یا معافیت غیرپزشکی یا گواهی رسمی اشتغال به تحصیل؛

7-47- داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم کامل دبیرستان با تأیید اداره آموزش و پرورش.

8-47- اعضای دارای عضویت رسمی در تیمهای ملی جوانان، امیدها و بزرگسالان رشته‌های فرنگی و آزاد در مسابقات جام جهانی، آسیایی، جهانی و المپیک، در صورت داشتن دانش‏نامه کارشناسی (لیسانس) تربیت بدنی و همچنین سایر شرایط، با شرکت در کلاس‏ها و بدون آزمون مربوط و پس از طی دوره‏ کوتاه توجیهی مصوب انستیتو کشتی، مفتخر به دریافت دفترچه مربیگری درجه 3 خواهند شد.

9-47- پرداخت و واریز هزینه‏های مربوط به برگزاری کلاس‏های نظری وعملی و آزمونها برابر مصوبات انستیتو کشتی در حسابهای تعیین شده مربوط به هیات میزبان دوره‏ آموزشی و فدراسیون کشتی می‌باشد.

**ماده 48- شرایط اختصاصی ثبت‏نام و شرکت در دوره‏ آموزشی مربیگری C3**

**1**-48- داشتن حداقل 20 سال سن.

2-48 – دارا بودن حداقل عنوان سوم کشور در رده‏ نوجوانان، جوانان، امیدها و بزرگسالان یا یکی از تورنمنت‏های رسمی داخلی یا خارجی و مورد تایید فدراسیون کشتی و اتحادیه جهانی کشتی در یکی از رشته‏های فرنگی یا آزاد.

3-48- در شرایط ویژه و ضروری و مصالح فدراسیون کشتی با پیش‏نهاد رییس هیات استان متقاضی و تصویب رییس انستیتو کشتی و رییس فدراسیون کشتی، حداقل داشتن مقام قهرمانی استانی در رده‏ بزرگسالان فرنگی یا آزاد، به عنوان استثنایی بر قائده‏ بند 2-48 ( عنوان سوم کشور یا تورنمنت‏های رسمی) کفایت می‌کند.

4-48- ارایه‏ اصل و کپی برابر با اصل مدارک زیر: 1- احکام رسمی و معتبر قهرمانی، 2- آخرین مدرک تحصیلی 3 – شناسنامه، 4- کارت ملی، 5 – کارت پایان خدمت یا معافیت غیرپزشکی یا گواهی اشتغال به خدمت وظیفه یا گواهی اشتغال به تحصیل، 6- اصل گواهی اشتغال به کار در دوایر دولتی یا غیردولتی برای شاغلان از اداره یا شرکت متبوع، 7- ارایه‏ اصل گواهی عدم سوء پیشینه از محاکم قضایی رسمی.

5-48- داشتن کارت معتبر بیمه ورزشی از فدراسیون پزشکی ورزشی مربوط به سالی که دوره‏ آموزشی در محدوده‏ زمانی آن برگزار می‏شود.

6-48- ارایه اصل گواهی دارای تاریخ اعتبار عدم اعتیاد از مراجع و آزمایشگاه‌های رسمی تابع وزارت بهداشت از شهر یا بخش محل زندگی.

7-48- ارایه 4 قعطه عکس رنگی 4×3 سانتیمتر، تمام رخ، رنگی، بدون عینک و کلاه از یک نگاتیو با زمینه‏ سفید و متناسب با سن و با پشت‏نویسی مشخصات اصلی فرد متقاضی.

8-48- در صورت وجود، ارایه‏ شرح حال مختصر فعالیتهای علمی و پژوهشی خود همراه با یک نسخه از آثار پژوهشی و نگارشی مانند تألیف، ترجمه، اقتباس و گردآوری، مقاله‏های چاپ شده در روزنامه‏ها و مجله‏های مختلف و معتبر ورزشی داخل و خارج کشور.

9-48- با توجه به میزان ارزشیابی و درجه‏ اعتبار علمی آثار پژوهشی و نگارشی ارایه شده توسط متقاضی، با تصویب و پیشنهاد رییس انستیتو و تایید رییس فدراسیون کشتی، امتیازها و تسهیلاتی متناسب و معادل فعالیت علمی مورد تایید، در نظر گرفته می‏شود.

10-48- بعد از طی مراحل ثبت نام و شروع کلاسها غیبت یا انصراف غیرموجه از شرکت در دوره‏ آموزشی مربوط، برابر با مردودی است. و هزینه‌های ثبت نام پس داده نخواهد شد. مگر در شرایط ویژه مانند غیبت یا انصراف موجه از نظر مسئول برگزاری یا انستیتو کشتی یا ایجاد حوادث برای شرکت کننده یا یکی از وابستگان درجه یک او، حضور در مسابقات، اردوها یا جلسه‏های اضطراری مهم و برابر تقویم معتبر فدراسیون کشتی و تایید رسمی رییس فدراسیون کشتی به تشخیص مجاز یا غیرمجاز بودن غیبت یا انصراف با مسئول برگزاری کلاس‏ها و همآهنگی با انستیتو کشتی است.

11-48- در صورت داشتن فرصت لازم تا شروع کلاسها، مسئول برگزاری دوره‏ آموزشی، برابر مقررات این آیین‏نامه، مجاز است، فرد یا افراد جایگزین را ثبت نام و در کلاسهای دوره شرکت دهد.

12-48- در صورت قبولی در آزمونهای نظری و عملی و طی دوره‏ سه ماه کارآموزی و پرداخت هزینه‌های جاری صدور دفترچه و حق عضویت سالانه مصوب انستیتو کشتی در جلسه‏ای رسمی و متناسب با جایگاه ارزشمند مربی و با حضور رییس یا نماینده‏ انستیتو کشتی به قبول شدگان، دفترچه و حكم مربيگري درجه‏ي C٣ اهدا خواهد شد.

**ماده 49 – شرایط اختصاصی ثبت نام و شرکت در دوره‏ آموزشی مربیگری:**

**از درجه C 3 به درجه B 3 ، و از درجه B 3 به درجه A 3، و از درجه A 3 به درجه C 2، و**

**از درجه C 2 به درجه B 2، و از درجه B 2 به درجه A 2، و از درجه A 2، به درجه C 1**

**و از درجه C 1به درجهB 1، و از درجه B 1، به A 1.**

1-49- دارا بودن دفترچه مربیگری هر یک از درجه‌های قبلی.

2-49- ارایه‏ اصل گواهی عدم اعتیاد معتبر از مراجع رسمی تابع وزارت بهداشت از شهر یا بخش محل سکونت.

3-49- ارایه‏ اصل و کپی برابر با اصل بالاترین مدرک تحصیلی.

4-49- ارایه‏ اصل گواهی عدم سوء پیشینه از محاکم رسمی قضایی.

5-49- ارایه‏ اصل و کپی برابر اصل: 1- شناسنامه 2- کارت ملی 3- کارت پایان خدمت وظیفه یا کارت معافیت غیرپزشکی.

6-49- اریه کارت بیمه ورزشی با تاریخ معتبر.

7-49- ارایه‏ 4 قطعه عکس رنگی 4 ×3 با زمینه‏ سفید، تمام رخ و بدون کلاه و عینک، جدید و متناسب با سن و با پشت نویسی مشخصات اصلی فرد متقاضی.

8-49- ارایه‏ اصل برگ تسویه حساب با انستیتو کشتی در ارتباط با بدهی‏هایی مانند پرداخت حق عضویت‏های سالانه، یا بدهی‏های احتمالی و معوقه، از انستیتو کشتی.

9-49- در صورت وجود، ارایه‏ مدارک و احکام جدید قهرمانی، مربیگری و دیگر فعالیتهای علمی و فنی و پژوهشی جدید متقاضی و ارایه‏ گزارشی از آنها و یک نسخه از آثار مورد بحث. این آثار مورد ارزش‏یابی کمیته آموزش و پژوهش قرار گرفته و پس از ارزشیابی و تعیین میزان اعتبار علمی، با تصویب رییس انستیتو و رییس فدراسیون، متناسب و معادل فعالیتهای علمی مورد تایید، امتیازها و تسهیلاتی در نظر گرفته می‏شود.

10-49- در صورت ثبت نام متقاضی و شروع دوره‏ آموزشی با غیبت یا انصراف غیر موجه وی مسئول برگزاری دوره، برابر مقررات عمل خواهد کرد.

11-49- در صورت قبولی در آزمون‏های نظری و عملی، پرداخت هزینه‏های جاری صدور دفترچه و حق عضویت سالانه مصوب انستیتوبین‏المللی کشتی.

12-49- پس از سپری شدن همه مراحل اداری صدور دفترچه، در جلسه‎اي رسمي و متناسب با جايگاه ارزش‏مند مربي، و با حضور رييس يا نماینده انستيتو كشتي، به پذيرفته شدگان دفترچه و حکم مربیگری درجه‏ جدید اهدا خواهد شد.

**ماده50– حیطه فعالیت مربیان**

مربیان قبولی در هر یک از درجه‌های مربیگری موظف هستند که در حیطه یکی از رده‌های سنی الف- پایه ( خردسالان، نونهالان، و نوجوانان)، ب- پیشرفته (جوانان، امیدها، و بزرگسالان) فعالیت کنند، مگر در شرایط استثناء که با تشخیص هیئت کشتی، کمیته مربیان، و انستیتو کشتی، تصمیم نهایی اعلام می‌شود.

**ماده51– تعهد نامه**

هریک از ثبت نام شوندگان دوره‎های آموزشی مربیگری درجه 3، 2 و 1 موظفند همراه با دیگر مدارک لازم، با تأیید و امضای رسمی و محضری متن تعهدنامه‏ زیر در سه نسخه، تهیه و تنظیم كنند. هنگام ثبت نام، دو نسخه، براي تکمیل پرونده‏ مربوط به هیات کشتی استان ذیربط تحویل می‏شود، و یک نسخه نیز مربوط به متقاضی است.

تعهدنامه تاريخ: .........................

شماره: .......................

اينجانب ........................... فرزند ..................... متولد سال ............ شماره و محل صدور شناسنامه ............................................ شماره كارت ملي ........................................... داراي دفترچه مربيگري درجه ......... با شماره و تاريخ ...................................... از استان ................................. شهرستان .............................

در مقام یک مربی و معلم مسئول به شرافت و مقدسات دینی ملی و میهنی و صنفی خود سوگند یاد می‏کنم:

* با تمام توش و توان علمی و عملی خود و با بهره‌گیری از ابزار شریف ورزش، انسانهایي سالم و با نشاط مزین به ویژگی‏ها، سجايا و هنجارهاي مثبت اخلاق انساني و پهلواني تربيت و پرورش دهم.
* در راه تامين هدف نهايي خود، با كشف و پرورش استعدادهاي نخبه‏ ورزش كشتي، مبارزه‏گراني شريف و خواهان عزت، افتخار و سربلندي ورزش كشتي ايران و جهان و بالا برنده‏ غرور و همبستگي ملي‏، تقديم جامعه ورزش كنم.
* با نمودهاي ذهني و عيني هرگونه پليدي و پلشتي در ورزش كشتي مانند گسترش تقلب. دوپينگ. اعمال ضد سلامت و نشاط فردي و اجتماعي و بي‏عدالتي صنفي در امر آموزش و پرورش ورزشكاران به ويژه شاگردان خود مبارزه كنم.
* همچنين متعهد مي‏شوم، وظايف هدف‏مند خود را برابر مقررات آيين‏نامه‏ جامع دوره‏هاي آموزشي مربيگري درجه ٣، ٢ و ١ در سطوح C، ,B A مصوب سال ١400 انستيتو كشتي انجام دهم و از تاريخ / / 13 تا / / 14 هجري شمسي، به مدت سه سال تمام با هم‏آهنگي هيئت كشتي استان همه فعاليت‎هاي رسمي و آموزشي خود را در زمينه مربيگري سازماندهي و انجام دهم.

در غير اين صورت، با شكايت مسئول هيات كشتي استان ...................................................... با همآهنگي رييس انستيتو كشتي، براي بررسي پرونده‏ عدم انجام تعهد خود، به كميته‏ انضباطي فدراسيون كشتي ج.ا.ا. معرفي شوم. حكم كميته‏‎ انضباطي فدراسيون كشتي ج.ا.ا. براي اينجانب لازم‎الاجرا است.

نام و نام خانوادگي – امضا و اثر انگشت

**ماده 52 - دوره مربیگری درجه 3**

**الف - شرایط اختصاصی:**

1- داشتن حداقل 21 سال سن.

2- موفقیت در آزمون مهارتی رشته ورزشی )طبق نظر فدراسیون(.

3- داشتن کارت عضویت در کمیته خدمات درمانی فدراسیون پزشکی ورزشی

**تبصره:** حسب تفاهمنامه شماره 16468/41/د مورخ 18/11/96 دفتر برنامه‌ریزی آموزشی با فدراسیون پزشکی ورزشی، مسئولیت ارائه سر فصل درس احیاء پایه و کمکهای اولیه و نیز تامین استاد و همچنین تامین تجهیزات کمک آموزشی ویژه این عنوان، به‌صورت رایگان بر عهده فدراسیون پزشکی ورزشی و هیئتهای تابعه استانی آن فدراسیون می‌باشد.

**ب- دروس دوره مربیگری درجه 3**

**1- دروس عملی:**

این دروس متناسب با رشته ورزشی و درجه مربیگری بوده و ساعات تدریس آن از 60 تا 80 ساعت تعیین می‌گردد که از طریق فدراسیون مربوطه سرفصل آن مشخص و به اجرا گذاشته می‌شود.

**2- دروس تئوری:**

شامل: آناتومی و فیزیولوژی عمومی، برنامه‌ریزی و طراحی تمرین (متدولوژی) (1)، نقش مربی (1)، رشد و تکامل حرکتی )1)، مبانی آمادگی جسمانی، تغذیه ورزشی(1)، ایمنی در ورزش (آسیب شناسی) (1(، مبانی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، روانشناسی ورزشی (1)، تجزیه و تحلیل مهارتها (بیومکانیک) (1)، اخلاق مربیگری ورزشی )اصول و بایسته‌ها(، احیاء پایه و کمکهای اولیه (1)، مبانی استعدادیابی، حقوق ورزشی، قوانین و مقررات داوری و جدول مسابقات کشتی و زبان تخصصی کشتی (1) است که در مجموع 84 ساعت می‌باشد.

جدول دروس مربیگری درجه 3 و زمان آنها

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ردیف** | **دروس مورد نظر** | **ساعات آموزش** |
| 1 | دروس عملی و تخصصی رشته مربوطه | 60 تا 80 |
| 2 | آناتومی و فیزیولوژی عمومی | 8 |
| 3 | برنامه ریزی و طراحی تمرین (متدولوژی)(1) | 6 |
| 4 | نقش مربی (1) | 6 |
| 5 | رشد و تکامل حرکتی (1) | 6 |
| 6 | مبانی آمادگی جسمانی | 6 |
| 7 | تغذیه ورزشی (1) | 4 |
| 8 | ایمنی در ورزش (آسیب شناسی) (1) | 4 |
| 9 | مبانی تربیت بدنی و علوم ورزشی | 4 |
| 10 | روانشناسی ورزشی (1) | 6 |
| 11 | تجریه و تحلیل مهارتها (بیومکانیک)(1) | 4 |
| 12 | اخلاق مربیگری ورزشی )اصول و بایسته ها( | 4 |
| 13 | احیاء پایه و کمکهای اولیه | 6 |
| 14 | مبانی استعدادیابی | 6 |
| 15 | حقوق ورزشی | 4 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 16 | قوانین و مقررات داوری و جدول مسابقات کشتی | 4 |
| 17 | زبان تخصصی کشتی (1) | 6 |
|  | **جمع ساعات** | **144 تا 164** |

**ماده 53 شرایط دریافت گواهینامه مربیگری درجه 3:**

1- 52- موفقیت در آزمون تئوری و عملی ارائه شده در دوره

**تبصره 1:** کسب حداقل معدل 14 برای دروس تئوری و نمره قبولی حداقل 70 برای دروس عملی.

**تبصره2:** افرادی که میانگین نمرات آنان در هر یک از دروس تئوری و عملی به حد نصاب نرسد؛ مردود اعلام می گردد.

**تبصره3:** دارندگان میانگین نمره قبولی ) 70 و بالاتر( که در تعدادی از دروس موفق به کسب نمره قبولی نشده اند، حداکثر تا یکسال و فقط برای دو بار فرصت دارند با پرداخت نسبت ساعات همان درس به کل شهریه‌های مندرج در آیین‌نامه مجددا در آزمون تجدیدی شرکت نمایند و چنانچه موفق گردند گواهینامه آنان صادر می‌شود.

2- 52- حضور مستمر و فعال در کلاسهای تئوری و عملی ارائه شده در دوره.

3- 52- گذراندن دروس تئوری مربیگری درجه 3 ، برای افرادی که در رشته‌های ورزشی دو یا سه فدراسیون شرکت می‌کنند، یک بار کفایت می کند.

**تبصره:** فدراسیونهایی که برای سطوح مربیگری درجه3، 2 و 1 نسبت به تولید محتوای آموزشی بصورت تخصصی اقدام و تاییدیه لازم را از دفتر اخذ نموده‌اند از قاعده فوق مستثنی هستند.

4- 52- تمامی فارغ التحصیلان کارشناسی و بالاتر رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی با ارائه گواهی مدرک فارغ التحصیلی از شرکت در کلاس دروس تئوری مربیگری درجه 9 معاف می باشند.

**تبصره:** دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی مشروط به گذراندن سر فصلها و عناوین دوره آموزشی درجه 3 آیین نامه ابلاغیه دفتر در صورت داشتن سایر شرایط و ارائه ریز نمرات واحدهای گذرانده شده ممهور به مهر دانشگاه محل تحصیل از گذراندن دروس تئوری مربیگری معاف می‌باشند.

5- 52- تعداد نفرات شرکت کننده در کلاس مربیگری درجه 3 حداکثر 21 نفر تعیین می‌گردد.

**تبصره:** چنانچه تعداد شرکت کنندگان به حد نصاب نرسد فدراسیون می‌تواند در سطح کشور به‌صورت متمرکز و یا در سطح یکی از استانهای همجوار به‌صورت منطقه‌ای برگزار کننده دوره باشد.

**ماده 54- شرایط دریافت و تمدید کارت مربیگری درجه سه:**

1-53- ارائه گواهینامه مربیگری درجه 3.

2-53- ارائه گواهی انجام کاروزی با تایید هیئت استان در اماکن ورزشی به‌میزان 51 ساعت در طی شش ماه.

3-53- مدت اعتبار کارت مربیگری از زمان صدور، سه سال می‌باشد و پس از انقضای سه سال، کارت از درجه اعتبار ساقط و مربی مورد نظر فاقد مجوز فعالیت مربیگری می‌باشد.

4-53- برای تمدید کارت مربیگری یا ارتقاء گواهینامه، مربی موظف است به‌طور متوسط سالانه 25 امتیاز و در مجموع سه سال 75امتیاز کسب نماید. بدیهی است مسئولیت نظارت و تائید امتیازات آموزشی بر عهده هیئت‌های ورزشی استان می‌باشد.

5-53- مربیان درجه 3 حداکثر از سه فدراسیون ورزشی می‌توانند کارت مربیگری داشته باشند.

**ماده 55- دوره مربیگری درجه 2**

**الف - شرایط اختصاصی:**

1- داشتن گواهینامه مربیگری درجه3؛

2- داشتن حداقل 23 سال سن؛

3- داشتن کارت عضویت در کمیته خدمات درمانی فدراسیون پزشکی ورزشی؛

4- ارائه گواهی مبنی بر حداقل 3 سال تجربه و کار مربیگری فعال و کسب حداقل 75 امتیاز بر اساس مفادآیین‌نامه.

**تبصره:** دارندگان گواهینامه‌های درجه 3 مربیگری می‌توانند با گواهی هیئت روستایی عشایری استان و تائید مسئول آموزش اداره کل پس از دو سال فعالیت مربیگری در روستاهای سراسر کشور نسبت به ارتقاء سطح مربیگری از درجه 3 به درجه 2 با رعایت سایر الزامات آیین نامه اقدام کنند.

**ب- دروس دوره مربیگری درجه 2**

**1- دروس عملی:**

متناسب با رشته ورزشی و درجه مربیگری بوده و حداقل ساعات تدریس آن 61 ساعت تعیین می‌گردد که از طریق فدراسیون مربوطه سرفصل آن تعیین و اجرا می‌شود.

**2- دروس تئوری:**

شامل: فیزیولوژی ورزشی (1)، برنامه ریزی و طراحی تمرین )(2)، نقش مربی (2)، رشد و تکامل حرکتی ) (2)، تغذیه ورزشی (2)، ایمنی در ورزش (2)، تجزیه و تحلیل مهارتها ) (2)، روانشناسی ورزشی (2)، سنجش و اندازه‌گیری (1)، اخلاق مربیگری )مسئولیت اخلاقی/ روشها و مهارتها(، احیاء پایه و کمکهای اولیه (2)، استعدایابی پیشرفته ، و زیان تخصصی کشتی است که در مجموع 62 ساعت می‌باشد.

جدول دروس مربیگری درجه 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ردیف** | **دروس مورد نظر** | **ساعات آموزش** |
| 1 | دروس عملی و تخصصی رشته مربوطه | 60 |
| 2 | فیزیولوژی ورزشی (1) | 6 |
| 3 | نقش مربی (2) | 4 |
| 4 | رشد و تکامل حرکتی (2) | 4 |
| 5 | برنامه ریزی و طراحی تمرین (متدولوژی) (2) | 6 |
| 6 | تغذیه ورزشی (2) | 4 |
| 7 | ایمنی در ورزش (آسیب شناسی) (2) | 4 |
| 8 | تجریه و تحلیل مهارتها (بیومکانیک) (2) | 4 |
| 9 | روانشناسی ورزشی (2) | 4 |
| 10 | سنجش و اندازه‌گیری (1) | 4 |
| 11 | اخلاق مربیگری ورزشی )اصول اخلاقی ، روشها و مهارتها( | 4 |
| 12 | احیاء پایه و کمکهای اولیه (2) | 6 |
| 13 | استعدادیابی پیشرفته | 6 |
| 14 | زیان تخصصی کشتی (2) | 6 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **جمع ساعات** | **122** |

**ماده 55- شرایط دریافت گواهینامه مربیگری درجه 2**

1-55- موفقیت در آزمون تئوری و عملی ارائه شده در دوره.

**ت تبصره 1:** کسب حداقل معدل 14 برای دروس تئوری و نمره قبولی حداقل 70 برای دروس عملی.

**تبصره2:** افرادی که میانگین نمرات آنان در هر یک از دروس تئوری و عملی به حد نصاب نرسد؛ مردود اعلام می گردد.

**تبصره3:** دارندگان میانگین نمره قبولی ) 70 و بالاتر( که در تعدادی از دروس موفق به کسب نمره قبولی نشده اند، حداکثر تا یکسال و فقط برای دو بار فرصت دارند با پرداخت نسبت ساعات همان درس به کل شهریه‌های مندرج در آیین‌نامه مجددا در آزمون تجدیدی شرکت نمایند و چنانچه موفق گردند گواهینامه آنان صادر می‌شود.

**بصره 4 :** دارندگان مدرک کارشناسی ارشد و نیز دانشجویان همین مقاطع در رشته‌های تربیت بدنی و علوم ورزشی و نیز رشته‌های پزشکی و پیرا پزشکی در صورتی که هر یک از دروس ارائه شده در سطح 2 مربیگری را با موفقیت گذرانده باشند می‌توانند با ارائه ریز نمرات مهمور به مهر دانشگاه از گذراندن همان سر فصل درس معاف شوند.

2-55- حضور مستمر و فعال در کلاسهای عملی و تئوری.

3-55-مربیان درجه 2 حداکثر در دو رشته می‌توانند کارت مربیگری اخذ نمایند.

4-55- تعداد نفرات شرکت کننده در هر کلاس حداکثر21 نفر می‌باشد.

**تبصره:** چنانچه تعداد شرکت کنندگان به حد نصاب نرسد فدراسیون می‌تواند در سطح کشور به‌صورت متمرکز و یا در سطح یکی از استانهای همجوار به‌صورت منطقه ای برگزار کننده دوره باشد.

**ماده 56- شرایط دریافت و تمدید کارت مربیگری درجه 2**

1-56- داشتن گواهینامه مربیگری درجه .2

2-56- ارائه گواهی انجام کارورزی با تایید هیئت استان در اماکن ورزشی به میزان 51 ساعت در طی شش ماه.

3-56- مدت اعتبار کارت مربیگری از زمان صدور، سه سال می باشد و پس از انقضای سه سال، کارت از درجه اعتبار ساقط و مربی مورد نظر فاقد مجوز فعالیت مربیگری می‌باشد.

4-56- برای تمدید کارت مربیگری یا ارتقاء گواهینامه، مربی موظف است به طور متوسط سالانه 25 امتیاز و در مجموع سه سال حداقل 75 امتیاز بر اساس مفاد ماده 86 این آیین نامه کسب نماید. بدیهی است مسئولیت نظارت و تائید امتیازات آموزشی بر عهده هیئت های ورزشی استان می باشد.

5-56- مربیان درجه 2 حداکثر از دو فدراسیون ورزشی می توانند کارت مربیگری داشته باشند.

**ماده 57- دوره مربیگری درجه 1**

**الف- شرایط اختصاصی:**

1- داشتن گواهینامه مربیگری درجه2؛

2- داشتن حداقل 26 سال سن؛

3- داشتن کارت عضویت در کمیته خدمات درمانی فدراسیون پزشکی ورزشی؛

4- ارائه گواهی مبنی بر حداقل سه سال همکاری و فعالیت مستمر مربیگری و کسب 75 امتیاز بر اساس مفاد ماده 86 این آیین نامه.

**ب- دروس مربیگری درجه 1**

**1- دروس عملی:**

متناسب با رشته ورزشی بوده و حداقل ساعات تدریس آن 60 تا 80 ساعت می باشد که از طریق فدراسیون مربوطه سر فصل آن تعیین و به

اجرا گذاشته می‌شود.

**2- دروس تئوری:**

شامل فیزیولوژی ورزشی (2)، برنامه ریزی و طراحی تمرین (متدولوژی) (3)، نقش مربی (3)، تغذیه ورزشی (3)، ایمنی در ورزش (آسیب شناسی) (3)، تجزیه و تحلیل مهارتها (بیومکانیک) (3)، روانشناسی مربیگری، آشنایی با روش تحقیق در تربیت بدنی، اخلاق مربیگری )مسائل و موقعیتها(، احیاء پایه و کمکهای اولیه (3)، استعدادیابی تخصصی، و زبان تخصصی کشتی (3) است و در مجموع 62 ساعت می‌باشد.

جدول دروس مربیگری درجه 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ردیف** | **دروس مورد نظر** | **ساعات آموزش** |
| 1 | دروس عملی و تخصصی رشته مربوطه | 60 |
| 2 | فیزیولوژی ورزشی (2) | 6 |
| 3 | برنامه ریزی و طراحی تمرین (متدلوژی) (3) | 6 |
| 4 | نقش مربی (3) | 4 |
| 5 | تغذیه ورزشی (3) | 4 |
| 6 | ایمنی در ورزش (آسیب شناسی)(3) | 4 |
| 7 | تجریه و تحلیل مهارتها (بیومکانیک) (3) | 6 |
| 8 | روانشناسی مربیگری | 6 |
| 9 | آشنایی با روش تحقیق در تربیت بدنی | 4 |
| 10 | اخلاق مربیگری )مسائل و موقعیتها( | 4 |
| 11 | احیاء پایه و کمکهای اولیه (3) | 6 |
| 12 | استعدادیابی تخصصی | 6 |
| 13 | زیان تخصصی کشتی (3) | 6 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **جمع ساعات** | **122** |

**ماده 58- شرایط اخذ گواهینامه مربیگری درجه 1**

1-58- موفقیت در آزمون تئوری و عملی ارائه شده در دوره.

**تبصره 1:** کسب حداقل معدل 14 برای دروس تئوری و نمره قبولی حداقل 70 برای دروس عملی.

**تبصره2:** افرادی که میانگین نمرات آنان در هر یک از دروس تئوری و عملی به حد نصاب نرسد؛ مردود اعلام می گردد.

**تبصره3:** دارندگان میانگین نمره قبولی ) 70 و بالاتر( که در تعدادی از دروس موفق به کسب نمره قبولی نشده اند، حداکثر تا یکسال و فقط برای دو بار فرصت دارند با پرداخت نسبت ساعات همان درس به کل شهریه‌های مندرج در آیین‌نامه مجددا در آزمون تجدیدی شرکت نمایند و چنانچه موفق گردند گواهینامه آنان صادر می‌شود.

**تبصره 4:** دارندگان مدرک دکتری و نیز دانشجویان همین مقاطع در رشته های تربیت بدنی و علوم ورزشی و نیز رشته های پزشکی و پیرا پزشکی در صورتی که هر یک از دروس ارائه شده در سطح 8 مربیگری را با موفقیت گذرانده باشند می‌توانند با ارائه ریز نمرات ممهور به مهر دانشگاه و از گذراندن همان سر فصل درس معاف شوند.

2-58- حضور مستمر و فعال در کلاسهای عملی و تئوری.

3-58- تعداد نفرات شرکت کننده در هر کلاس حداکثر 21 نفر می‌باشد.

**تبصره:** چنانچه تعداد شرکت کنندگان به حد نصاب نرسد فدراسیون میتواند در سطح کشور به‌صورت متمرکز و یا در سطح یکی از استانهای همجوار به‌صورت منطقه ای برگزار کننده دوره باشد.

**ماده 59- شرایط دریافت و تمدید کارت مربیگری درجه 1**

1-59- داشتن گواهینامه مربیگری درجه1.

2-59- ارائه گواهی انجام کارورزی با تایید هیئت استان در اماکن ورزشی به میزان50 ساعت در طی شش ماه.

3-59- مدت اعتبار کارت از زمان صدور، سه سال می باشد و پس از انقضای سه سال،کارت از درجه اعتبار ساقط و مربی مورد نظر فاقد مجوز فعالیت می‌باشد.

4-59- برای تمدید کارت مربیگری یا ارتقاء گواهینامه مربی موظف است به‌طور متوسط سالانه 25 امتیاز و در مجموع سه سال 75 امتیاز بر اساس مفاد آیین نامه کسب نماید. بدیهی است مسئولیت نظارت و تائید امتیازات آموزشی بر عهده هیئت‌های ورزشی استان می‌باشد.

**ماده 62- شرایط ارتقاء**

برای فعالیتهایی نظیر، شرکت در دوره های بازآموزی مربیگری، کارگاه های آموزشی، سمینارهای علمی و چاپ

یا ترجمه مقالات و کتب رشته مربوطه بشرح ذیل امتیاز آموزشی تعلق می گیرد:

1- تمامی دوره های دانش افزایی و بازآموزی مربیگری و کارگاه های آموزشی تخصصی که زیر نظر وزارت ورزش و جوانان )ستاد و

ادارات کل استانها(، کمیته ملی المپیک و پارا المپیک، فدراسیونها و هئیتهای ورزشی استانی و مراکز دانشگاهی برگزار می شود به ازاء هر یک ساعت آموزش، یک امتیاز و تا سقف 25 امتیاز برای هر سال و حداقل 75 امتیاز برای یک دوره تعلق می‌گیرد.

2- شرکت در تمامی کنگره ها، همایش ها و سمینارهای علمی ورزشی که توسط مراکز فوق الاشاره در بند یک برگزار می گردد، به ازاء هر روز شرکت با ارائه گواهی، 5 امتیاز تعلق می‌گیرد.

3- امتیاز تألیف و ترجمه مقالات و کتب علمی و ورزشی و سایر موارد پیش بینی نشده توسط دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی تعیین می‌گردد و لیکن برای هر مورد از سقف 25 امتیاز تجاوز نخواهد کرد.

**تبصره 1:** گواهی‌های دوره های دانش افزایی که برای اخذ امتیازات موضوع بند 1 و 2 این ماده ارائه می‌شود لزوما با دانش و مهارتهای عمومی و تخصصی همان رشته ورزشی که از طریق فدراسیونهای ورزشی در هیئت‌های استانی برنامه ریزی و تعیین می‌شود مطابقت داشته باشد.

**تبصره 2:** متقاضیان ارتقا گواهینامه‌های مربیگری موظفند؛ حداقل 15 امتیاز از سقف امتیازات تعیین شده برای هر سال را بر اساس دوره‌های دانش افزایی که در هیئت‌های متبوع برنامه ریزی و تعیین می‌شود؛ سپری نمایند.

**تبصره 3:** مرجع تشخیص عدم تطابق گواهیهای ارائه شده در خصوص بند 1 و 2 مواد فوق در سطح استان بعهده شورایی متشکل از دبیر، رئیس هیئت، مسئول آموزش و معاون قهرمانی اداره کل ورزش و جوانان می‌باشد.

این آیین نامه مشتمل بر 86 ماده و دستورالعمل اجرایی توسط دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی با اهداف و سیاستهای جدید آموزشی، ذیل معاونت قهرمانی مطابقت داده شده و در تاریخ 31/ 4/1398 به تایید معاون محترم توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای وزارت ورزش و جوانان رسیده است که تمامی فدراسیونهای ورزشی ملزم به اجرای آن می‌باشند.

**دستورالعمل اجرایی**

**مقدمه**

به منظور هماهنگی در اجرای آیین نامه دوره‌های کوتاه مدت مربیگری و تعیین وظایف، چگونگی همکاری دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی با فدراسیون‌های ورزشی و ادارات کل استانی و روشن نمودن موارد مندرج در آیین نامه، دستورالعمل اجرایی ذیل جهت اجرا ابلاغ می‌گردد. تمامی فدراسیونهای ورزشی و ادارات کل ورزش و جوانان کشور در اجرای دوره‌های آموزشی مکلف به رعایت مفاد آئین نامه برگزاری دوره‌های کوتاه مدت مربیگری می‌باشند.

**الف: کلیات**

1- تمامی دوره‌های کوتاه مدت مربیگری سطوح یک، دو و سه یا دیگر دوره‌های آموزشی که از سوی فدراسیونها برگزار می‌گردد، می‌بایست با آیین نامه برگزاری دوره‌های کوتاه مدت مربیگری منطبق بوده و مجوز برگزاری دوره‌های آموزشی، منوط به دارا بودن تمامی شرایط مندرج در این دستورالعمل خواهد بود.

**تبصره 1:** چنانچه فدراسیونی به اقتضای قوانین و مقررات فدراسیون جهانی نیازمند برگزاری دورههای مربیگری رسمی، خارج از مفاد مندرج در آیین نامه برگزاری دورههای مربیگری کوتاه مدت باشد، میبایست به منظور تایید و رسمیت بخشی به گواهینامه‌های دوره‌های مربوطه، پیش از برگزاری هر دوره ضمن هماهنگی، مجوز لازم را از دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی اخذ نماید.

2- فرایند اخذ مجوز برگزاری دوره‌های مربیگری می‌بایست مطابق مراحل جدول زمانی ذیل انجام پذیرد.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ردیف** | **اقدام** | **اقدام کننده** |
| 1 | اجرای نیازسنجی در سطح استان | هیئت ورزشی استان |
| 2 | بررسی و تایید نیازسنجی آموزشی هیئتهای ورزشی استان و ادارات ورزش و جوانان شهرستانها | مسئول آموزش اداره کل استان |
| 3 | تهیه تقویم آموزشی سالانه هیئتها بر حسب نیازسنجی صورت گرفته و  ارسال آن به فدراسیونهای ورزشی | هیئت ورزشی استان |
| 4 | بررسی تقویمهای استانی، تهیه و ارسال تقویم آموزشی ملی سالانه به  دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی جهت تایید نهایی. | فدراسیون |
| 5 | بررسی و تایید تقویمهای آموزشی سالانه و ارسال آن به فدراسیونها  جهت اجرا و تنظیم برنامه نظارتی مطابق آئین نامه برگزاری دوره‌های  کوتاه مدت مربیگری. | دفتر توسعه آموزشهای پایه و  استعدادیابی |
| 6 | اعطاء مجوز و ارسال برنامه‌های تایید شده به هیئتهای استانی جهت اجرا  مطابق آیین نامه برگزاری دوره‌های کوتاه مدت مربیگری | فدراسیون |
| 7 | ارسال برنامه‌های تایید شده هیئت استان به اداره کل جهت نظارت،  ارزشیابی و کنترل اثر بخشی دورههای آموزشی | هیئت ورزشی استان |

**تبصره :** دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی و دستورالعملها، آیین نامه‌ها و ضوابط اجرایی، مرجع حل اختلافات فی مابین ارکان آموزشی در حوزه آموزش ورزش خواهد بود.

**ب: ضوابط اجرایی**

1- مسئولیت برگزاری و انجام تمامی امور اجرایی از قبیل: اخذ مجوز دوره از فدراسیون، صدور ابلاغهای مربوطه، ثبت نام و جمع آوری مدارک، پیشنهاد اساتید و تهیه مکان و وسایل کلاس مربیگری به عهده هیئتهای ورزشی در استان مربوطه می‌باشد و مسئولین آموزش ادارات کل ورزش و جوانان ضمن حمایت و پشتیبانی و نیز نظارت بر حسن برگزاری دوره، اثر بخشی آموزشی را برابر با دستورالعملهای ابلاغی دفتر نظارت و کنترل خواهند کرد.

**تبصره 1:** مجوزهای برگزاری دوره‌های تئوری و عملی مربیگری، بر اساس نیازسنجی های تایید شده برابر شیوه نامه ابلاغی و نیز

فرایند مندرج در جدول شماره 85 این دستورالعمل قابل اجراست.

**تبصره 2:** ارگانها، سازمانها و نهادهای هر استان، برای اخذ مجوز برگزاری دوره های مربیگری میبایست از هیئت ورزشی همان استان اقدام نمایند.

2- مسئولیت آزمون ورودی، انتخاب داوطلبان و ارزشیابی اولیه عملی به عهده فدراسیون و هیئتهای ورزشی میباشد.

3- عناوین و سرفصلهای دروس تئوری دوره های مربیگری می بایست مطابق با سرفصل ابلاغی آیین نامه دوره‌های کوتاه مدت مربیگری باشد.

**تبصره:** نظربه اینکه بازنگری سرفصل های آموزشی دوره های مربیگری به صورت تخصصی و برای هر فدراسیون از طریق تدوین و اجرای نظام آموزش مربیان ورزش کشور در مرحله اجرا می باشد، لذا چنانچه فدراسیون های ورزشی اضافه نمودن سرفصلی جدید را لازم و ضروری بدانند، موظفند موارد را به دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی اعلام و پس از اخذ مجوز مربوطه، برابر ضوابط و مقررات نسبت به اجرای آن اقدام نمایند.

4- تمامی فدراسیون ها ملزم می باشند سرفصل دروس عملی و تخصصی رشته مربوطه خود را به تفکیک درجات تنظیم و به مدرسین عملی ابلاغ کنند.

5- در پایان هر دوره )تئوری و عملی( هیئتهای ورزشی استانها با نظارت و هماهنگی مسئول آموزش ادارات کل ورزش و جوانان استان از تمامی شرکت کنندگان دوره، ارزشیابی به عمل خواهند آورد و صرفاً برای افرادی که با موفقیت از عهده امتحانات برآیند، گواهینامه مربیگری مطابق فرایند بند 7 ضوابط اجرایی صادر می‌شود.

**تبصره 1:** دامنه نمرات تئوری و عملی بین 1 تا 21 می‌باشد.

**تبصره 2:** ا عتبار نمرات قبولی دروس تئوری برای متقاضیانی که بنا به هر دلیلی اقدام به شرکت در دوره عملی ننموده اند؛ حداکثر دو سال پس از تاریخ تایید اداره کل استان می‌باشد.

**تبصره 3:** ارائه تکالیف تعیین شده اعم از تهیه پروژه، گزارش تحقیق، ترجمه ..... و غیره با تایید مدرس یا گروه مدرسین دوره می‌باشد.

6- هئیتهای ورزشی برگزارکننده دوره تئوری، موظفند حداکثر 9 ماه پس از برگزاری دوره تئوری، نسبت به برگزاری دوره عملی در استان اقدام نمایند.

**تبصره:** برگزاری دوره‌های عملی در فاصله زمانی بیش از مدت تعیین شده، )حسب شرایط خاص: آب وهوایی، فصل و..( منوط به هماهنگی با دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی میباشد.

7- مسئولیت تهیه دفترچه سوالات دروس تئوری، توزیع، جمع‌آوری و اعلام ریز نمرات شرکت کنندگان و ارائه آن به هیئت ورزشی مربوطه، بر عهده مسئول آموزش ادارات کل می‌باشد.

**تبصره:** دوره مربیگری )تئوری و عملی( می‌بایست در سطح استان و پس از اخذ مجوز از فدراسیون مربوطه توسط هیئتهای ورزشی استانی برگزار گردد. بدیهی است نظارت بر حسن اجرای برگزاری کلاسهای عملی از وظایف ذاتی فدراسیونها می‌باشد.

**8- فرایند صدور گواهینامه‌های مربیگری**

8-1- برگزاری آزمون تئوری و تایید نمرات حاصله توسط مسئول آموزش اداره کل )ممهور به مهر و امضاء( و ارسال به هیئت مربوطه استان حداکثر تا 14 روز پس از تاریخ آزمون.

8-2- برگزاری آزمون عملی دوره توسط هیئت استان با تایید آموزش اداره کل مبنی بر حسن اجرای دوره )ممهور به مهر و امضاء(.

8-3- ارسال ریز نمرات عملی و تئوری به فدراسیون مربوطه با دو امضاء مسئول آموزش اداره کل و رئیس هیئت استان توسط هیئت ورزشی استان حداکثر 14 روز پس از آزمون عملی.

8-4- تایید نمرات ارسالی از سوی استان و صدور گواهینامه توسط کمیته آموزش فدراسیون و امضاء گواهینامه‌ها توسط رئیس فدراسیون حداکثر 6 ماه پس از تاریخ دریافت نمرات.

8-5- دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی حداکثر 83 روز فرصت دارد تا ضمن دریافت اصل گواهینامه‌های مربیگری و ریز نمرات ممهور به مهر هیئت استان و آموزش اداره کل، اطلاعات دریافتی با احکام صادره را تطبیق و نسبت به مهر و تایید گواهینامه‌های دریافتی اقدام نماید.

8-6- گواهینامه‌های دوره‌های کوتاه مدت مربیگری در سطوح مختلف، پس از تایید و اعلام عدم مغایرت کلاس‌ها با ضوابط تعیین شده و تایید دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی با امضاء معاونت ورزش قهرمانی و حرفه‌ای وزارت صادر خواهد شد.

9- در اجرای تمامی دوره‌های آموزشی قید شده در این آیین نامه، نباید ساعات تدریس از 8 ساعت در روز تجاوز نماید.

**تبصره 1:** دوره‌های آموزشی که حسب شرایط خاص مدت زمانی آن بیش از 8 ساعت در روز می‌باشد، در صورت اخذ تاییدیه از دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی از قاعده مذکور مستثنی می‌باشند.

**تبصره 2:** معترضین به نتایج آزمونهای تئوری و عملی می‌توانند حداکثر پنج روز پس از اعلام نتایج، مراتب اعتراض خود را به آموزش اداره کل و یا هیئت مربوطه ارائه داده و مسئول آموزش ذیربط موظف است؛ حداکثر ظرف پنج روز پس از دریافت اعتراض، نتایج بررسی را کتبی به داوطلب اعلام نماید.

10- تمامی مدارک مربیگری که خارج از ضوابط این آیین نامه در داخل یا خارج از کشور صادر می‌گردد توسط کمیته آموزش فدراسیون و با حضور نماینده دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی وزارت مورد بررسی و ارزشیابی قرار گرفته و مدرک متناسب با آن منطبق بر آیین نامه دوره‌های کوتاه مدت مربیگری تعیین می گردد.

11- هزینه‌های مربوط به برگزاری کلاسهای تئوری و عملی دوره‌های مربیگری به عهده شرکت کنندگان می‌باشد که مبلغ آن از طریق فدراسیون با هماهنگی دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی تعیین می‌گردد.

12- دارندگان پرونده‌های ناقص که آزمونهای دوره‌های مربیگری را با موفقیت سپری نموده‌اند حداکثر دو سال فرصت داده می‌شود تا نسبت به تکمیل مدارک و اخذ گواهینامه اقدام نمایند درصورت عدم تکمیل مدارک ناقصه، متقاضی می‌بایست دوباره اقدام به ثبت نام و شرکت در دوره آموزشی نماید.

**13- فرایند صدور کارت مربیگری**

صدور کارت مربیگری توسط فدراسیونهای ورزشی برای افراد، مستلزم داشتن گواهینامه و ارائه گواهی انجام کارورزی در رشته ورزشی مربوطه از هیئت ورزشی به مدت 51 ساعت و طی مدت 6 ماه مطابق فرایند ذیل می‌باشد:

13-1- تکمیل فرم تقاضای کارورزی هیئت ورزشی مربوطه، توسط متقاضی به انضمام گواهینامه مربیگری.

13-2- تعیین محل کارورزی در یکی از باشگاه ها و مراکز آموزشی و ارائه معرفی نامه به متقاضی توسط هیئت ورزشی استان ظرف مدت دو هفته.

13-3- ارائه معرفی نامه و حضور در محل کارورزی توسط متقاضی.

13-4- دریافت گواهی انجام کارورزی به مدت 51 ساعت ممهور به مهر و امضاء مسئول باشگاه و ارائه به هیئت ورزشی.

13-5- صدور کارت مربیگری توسط فدراسیونهای ورزشی حداکثر سه ماه، پس از دریافت گواهی کارورزی.

**ج ( ضوابط مدرسین**

**1- شرایط عمومی:**

الف- متدین به دین مبین اسلام یا یکی از ادیان رسمی کشور.

ب- پذیرش قانون اساسی و اعتقاد به نظام جمهوری اسلامی.

ج- نداشتن منع قانونی از نظر نظام وظیفه.

**تبصره:** مسئولیت تایید صلاحیت مدرسین دروس تئوری و عملی به عهده حراست اداره کل استانها می‌باشد.

**2- شرایط اختصاصی مدرسین تئوری:**

الف- حداقل مدرک تحصیلی مدرسین مربیگری درجه 3 و 2 ، کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی می‌باشد.

ب- مدرک تحصیلی مدرسین کلاسهای درجه یک مربیگری، دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی می‌باشد.

**تبصره:** مدرس دوره های تئوری باید عضو هیئت علمی دانشگاه و یا دارای 5 سال سابقه تدریس در یکی از مراکز آموزشی کشور و یا شاغل در یکی از نهادها و ارگانهای موجود با حداقل دو سال سابقه تدریس در رشته‌های مرتبط با تربیت بدنی و علوم ورزشی باشد.

ج- مدرسین دوره‌های آموزشی می‌بایست با رشته ورزشی مورد نظر آشنایی کافی داشته باشند.

د- هر مدرس حداکثر در دو درس هم خانواده می‌تواند تدریس داشته باشد.

ه- انتخاب مدرسین دروس تئوری می‌بایست به پیشنهاد هیئت ورزشی برگزارکننده دوره و تایید آموزش اداره کل استان باشد

و- اولویت با افرادی است که دارای اثر و منابع مکتوب مانند تألیف، ترجمه و یا جزوه مرتبط باشند.

**تبصره 1:** عنوان درس احیاء پایه و کمک های اولیه از تمامی موارد فوق الاشاره مستثنی می‌باشد.

**تبصره 2:** مدرس دوره‌های مرتبط با درمان، پزشکی و ایمنی فقط با معرفی دستگاه یا سازمان ذیربط تعیین شود.

**3- شرایط اختصاصی مدرسین عملی**

3-1- دارای مدرک مربیگری بین المللی و یا حداقل درجه یک؛

3-2- دارای حکم قهرمانی بین المللی؛

3-1-درای مدرک تحصیلی فوق لیسانس و دکترا؛

3-1- داشتن گواهینامه مدرسی به انضمام ابلاغ ازسوی فدراسیون مربوطه.

**تبصره (1):** افرادی که فاقد یکی از شرایط اختصاصی فوق‌الذکر نمی‌باشند، در صورت نیاز و با تشخیص و تأیید فدراسیون کشتی و انستیتو بین‌المللی کشتی می‌توان به‌عنوان کمک مدرس به صورت مقطعی در بعضی از کلاسها استفاده کرد.

**تبصره (2):** معرفی مدرس عملی دوره‌های کوتاه مربیگری (کنترل، دانش افزایی و ویژه) برعهده فدراسیون می‌باشد.

**د( ضوابط انضباطی**

1- حضور شرکت کنندگان در تمامی کلاسهای دوره اعم از تئوری و عملی به طور فعال و مستمر الزامی است.

2- مسئولیت نظارت بر حضور و غیاب شرکت کنندگان در طول جلسات دوره به عهده مدیر دوره می‌باشد

)مدیر دوره از بین افراد آشنا به فرایندهای آموزشی توسط هیئت ورزشی برگزارکننده انتخاب می‌شود(.

3- ساعات غیبت از دوره بر اساس گزارش مدیر دوره محاسبه می‌گردد.

4- چنانچه شرکت کنندگان در هر درس بیش از یک جلسه و در مجموع بیش از یک هشتم مجموع ساعات دوره غیبت نمایند، از ادامه دوره محروم خواهند شد و از آنها آزمون به عمل نخواهد آمد.

5- شرکت کنندگانی که به دلیل تخلف انضباطی از ادامه دوره محروم گردند، از 6 ماه تا یکسال از شرکت در تمامی دوره های مربیگری محروم می شوند.

6- تصمیم‌گیری در رابطه با موارد پیش‌بینی نشده دوره آموزش و تخلف انضباطی بر عهده شورایی متشکل از معاون ورزشی، مسئول آموزش و کارشناس حقوقی اداره کل، رئیس هیئت ورزشی استان و مدیر دوره می‌باشد.

**ه( ضوابط مالی**

مبالغ ابلاغی در پایان هر سال توسط دفتر برنامه‌ریزی آموزشی مورد بازبینی قرار گرفته و در قالب بخشنامه‌های سازمانی ابلاغ خواهد گردید.

**تبصره 1:** هرگونه افزایش در هزینه‌های برگزاری، خارج از جدول بعدی مجاز نمی‌باشد. بدیهی است برون‌سپاری فعالیتهای اجرایی آموزش نباید هزینه ابلاغی را افزایش دهد.

**تبصره 2:** تمامی شهریه‌های ثبت نام شرکت کنندگان در دوره‌های مربیگری درجه 1،2 و 3 (تئوری و عملی) می‌بایست به شماره حساب رسمی هیئت استان یا هیئت شهرستان برگزارکننده (شماره حساب مورد تایید اداره کل( واریز گردد.

3-1- حق الزحمه منابع انسانی برگزارکننده کارگاه های دانش افزایی باید مطابق با جدول باشد.

**تبصره 2:** تعداد نفرات شرکت کننده در هر گارگاه دانش افزایی حداکثر 51 نفر می‌باشد.

**تبصره 3:** دستور العمل پرداخت حق الزحمه مدرسین و منابع انسانی کارگاههای دانش افزایی بین‌المللی با هماهنگی و تائید دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی، ابلاغ می‌گردد.

**و ( امور پشتیبانی**

1- مدیر دوره از شروع دوره تا پایان دوره در محل برگزاری مستقر و مسئول ثبت نام، حضور و غیاب، اجرای ریز برنامه اساتید، رفع

مشکلات شرکت کنندگان و کلیه امورمحوله از طرف برگزار کننده می‌باشد.

2- مدیر آزمون بایستی از کارشناسان آموزش اداره کل باشد. وظایف مدیر آزمون عبارتند از:

2-1- قبل از آزمون: اخذ سوالات از اساتید، تهیه دفترچه سوالات و پاسخنامه، تکثیر، آماده سازی و مهر و موم آن .

2-2- حین آزمون: نظارت بر استقرار شرکت کنندگان و توزیع فرم نظرسنجی و دفترچه آزمون و جمع آوری آنها، اعلام شروع و خاتمه آزمون.

2-3- بعد از آزمون: اخذ نمرات از اساتید، تهیه لیست نمرات شرکت کنندگان و ارسال به هیئت ورزشی مربوطه، تجزیه و تحلیل فرمهای نظرسنجی.

3- خدمتگزار عهده دار نظافت و پذیرایی در طول دوره با هماهنگی مدیر دوره است.

**ز ( الزامات**

**تمامی ارکان آموزشی (آموزش اداره کل استان، هیئت ورزشی استان و فدراسیون) موظفند:**

1- در برنامه‌ریزی و اجرای فعالیتهای آموزشی نسبت به رعایت شئونات اسلامی، منطبق با نظامنامه فرهنگی وزارت متبوع جهت تحقق ورزش پاک، معنوی و معرفتی عمل نمایند.

2- تمامی فعالیتهای آموزشی می‌بایست بر اساس چرخه استاندارد آموزش اجرا گردد.

3- در برگزاری دوره‌های آموزشی بین‌المللی داخل کشور و اعزام منابع انسانی به دوره‌های آموزشی خارج از کشور، اخذ مجوز کتبی از دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی الزامی می‌باشد.

4- دوره‌های مربیگری از دو دوره تئوری و عملی تشکیل شده و پس از اخذ مجوز از فدراسیون در هیئت ورزشی استان با نظارت اداره کل و منطبق بر آییننامه ابلاغی دفتر برگزار می‌شود.

5- برگزاری دروس تئوری دوره های مربیگری در سطوح 8 و 2 بصورت مشترک بین رشته های مختلف ورزشی هیئت های استان مجاز نمی‌باشد.

6- برگزاری دورههای آموزشی خارج از مفاد آیین نامه ابلاغی دفتر، فاقد اعتبار بوده و هرگونه تغییر در ضوابط اجرایی یا موارد پیشبینی نشده در صورت طرح موضوع از سوی فدراسیونهای ورزشی به دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی و پس از بررسی و اخذ تاییدیه از دفتر مذکور، قابل اجراء خواهد بود.

7- فعالیت در اماکن ورزشی تحت عنوان مربی ورزش، صرفا با ارائه کارت مربیگری امکان‌پذیر است.

8- اسناد آموزشی فدراسیونها باید مطابق فرم های پیوست آییننامه ابلاغی دفتر طراحی و تنظیم گردد.

9- فدراسیونهای ورزشی موظفند به منظور اخذ تاییدیه دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی، گواهینامه‌های صادره مربیگری را در سامانه مبین ثبت نمایند.

10- تمامی دوره‌های آموزشی ویژه مربیان و داوران ورزشی که در سطح ادارات کل ورزش و جوانان استانها و شهرستانها برگزار می شود؛ لازم است با هماهنگی نماینده دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی یا مسئول مربوطه اداره کل استان برگزار گردد.

11- هر فدراسیون مجاز است صرفا بر اساس رئوس مطالب دروس تئوری، عملی و تخصصی همان رشته ورزشی و با رعایت سایر الزامات این آیین نامه و دستورالعمل اجرایی آن اقدام به برگزاری دوره های دانش افزایی نماید.

12- ارکان آموزشی در مدیریت برگزاری دوره‌های آموزشی نسبت به کنترل شرایط ارتقاء مطابق با آیین نامه اهتمام لازم معمول دارند.

13- فدراسیونهای ورزشی موظفند؛ برابر ساختار این آیین نامه و رعایت الزامات مندرج در آن نسبت به تدوین و تنظیم آیین نامه برگزاری دوره های مربیگری ویژه همان فدراسیون و رشته ورزشی با هماهنگی و تایید دفتر اقدام نمایند.

14- نظارت بر حسن اجرای این آیین نامه و دستورالعمل اجرایی آن از مسئولیتهای ذاتی دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی و واحدهای تابعه استانی آن می‌باشد.

15- برگزاری دوره‌های تئوری بین چند رشته در سطح دو و یک مربیگری ممنوع می‌باشد.

16- دریافت هرگونه شهریه به منظور شرکت در دوره‌های تئوری خارج از فرایندهای اعلام شده در این دستورالعمل اجرایی ممنوع می‌باشد.

17- اعزام به دوره‌های بین‌المللی مربیگری و دانش‌افزایی در داخل و خارج از کشورها فقط از میان دارندگان بالاترین درجه مربیگری که در حال حاضر به فعالیت مربیگری می‌پردازند مقدور می‌باشد و فدراسیونهای ورزشی موظفند شیوه نامه‌ای نیز در این خصوص تنطیم و به دفتر ارائه دهند.

18- مسئولین آموزش ادارات کل استانها موظفند ریز نمرات دروس تئوری و عملی متقاضیان داوری و مربیگری را در سامانه مبین وزارت ورزش و جوانان ثبت نمایند.

19- هیئت های ورزشی موظفند از مدرسین بومی همان استان در برگزاری دوره‌های مربیگری استفاده نمایند.

**كليات منابع درس‏هاي نظري و عملي دوره‎ها و كارگاه‏هاي آموزش مربيان كشتي فرنگي و آزاد**

**1-** براي هدف‏مندي و همسان‏سازي نظام آموزشي و پيشگيري از كاربرد سليقه‏هاي شخصي، آموزش و آزمونهاي شفاهي و غيرشفاهي نظري و عملي دوره‎ها و كارگاه‎هاي مربيگري درجه‎هاي (C, B, A) ٣، ٢ و ١ پيرو موضوع‎ها، سرفصل‏ها و منابع آموزشي مصوب انستيتو كشتي و ارايه شده در اين آيين‎نامه است.

**2-** با نظر استادان مربوط، ديگر منابع آموزشي مرتبط با موضوع درس‎هاي مصوب، به عنوان منابع كمكي و تكميلي و دانش‏افزايي مي‎توانند استفاده شوند. اما نمي‎توان آن‎ها را جايگزين موضوع و منابع و آزمون‎هاي اصلي و مصوب اين آيين‎نامه كرد.

**3-** رييسان هيات‎ها و مسئولان آموزش هيات‎ كشتي استان‎هاي ميزبان دوره‎ها و كارگاه‎هاي آموزشي، موظفند با هم‎آهنگي مسئول آموزش انستيتو كشتي، كليه منابع درس‎هاي مربوط شامل جزوه، كتاب، CD، DVD و ... به تعداد مورد نياز كلاس‎ها را تهيه و در آغاز دوره‎ها يا كارگاه‎هاي آموزشي در اختيار شركت كنندگان قرار دهند.

**4-** هرگونه تغيير و تبديل، اصلاح يا كاهش و افزايش احتمالي در شكل و ماهيت موضوعي منابع آموزشي مصوب و اعلام شده از سوي انستيتو كشتي ممنوع است. در صورت ضرورت و لزوم، با پيش‎نهاد مسئول انستيتو كشتي، تغييرها و اصلاحات مورد نياز پس از سپري كردن مراحل كارشناسي و تصوب انستيتو و فدراسيون كشتي، در اين آيين‎نامه گنجانده مي‎‏شود.

**5-** پرسش‏هاي شفاهي و غيرشفاهي آزمون‎هاي نظري و عملي دوره‎ها و كارگاه‎هاي آموزشي از منابع درسي تعيين شده و مصوب انستيتو كشتي، گزينش و مطرح مي‎شوند. طرح پرسش‏هاي امتحاني خارج از منابع غيرمصوب و غيرمرتبط ممنوع است.

**جدول عناوین سر فصل فنون کشتی آزاد و زیر مجموعه آنها در کلاسهای عملی مربیگری درجه 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| فنون تخصصی کشتی آزاد در  حالت سرپا (ایستاده) | فنون تخصصی کشتی آزاد در  حالت خاک | فنون مشترک آزاد و فرنگی در  حالت سرپا (ایستاده) | فنون مشترک آزاد و فرنگی در  حالت خاک |
| **1- گارد کشتی آزاد ایستاده**  (آزمونهای انتخاب نوع گارد،  انواع گارد)؛  **2- خیمه‌زدن و سر و گردن‌**  **گیری درحالت ایستاده و**  **نشسته** (کنترل و پیش‌اندازها،  پا گیری، کمر گیری، دست تو،  سر پشت بازو، دست پشت گردن،  پرش کردن یا ورجون)؛  **3- انواع قوس‌کردن، قچاق**  **یا بی تعادل کردن حریف،**  **و بام زدن** (بدون درگیری و یا با  درگیری)(درحالت سرشاخ، در  حالت توشاخ،در حالت یک دست  و دو دست از داخل، در حالت یک  دست و دو دست از بیرون، در  حالت گرفتن مچ دستها؛  **4- پنج درگیری اصلی در**  **کشتی** (سر شاخ، تو شاخ، یک دست دو دست از داخل، یک دست  دو دست از بیرون، مچ گیری)؛  **5- انواع زیرگیری بدون**  **درگیری** (از مقابل، از بغل،  در گارد موافق، در گارد مخالف،  یک خم از پای گارد، یک خم  از پای غیرگارد، دوخم،  دو خم تبدیل به یک خم، یک خم  تبدیل به دو خم، در حالت سر رو  از بالا،  در حالت نشسته از پایین)  (میانکوب‌ها (اقل چپ و راست،  چرخشی، سربند و پی درحالت پای  حریف زیر بغل)، پیش کاسه با  دست و یا با پا، پس کاسه با دست  و یا با پا، منار انداز، شتر غلت،  پیچ پیچک با پا، سر و ته یکی،  پیش انداز، استارت، خورجین  تکان، ساق شکن، درخت کن،  زیر چپو یا ساق شکن دوبل،  زی یک خم از مچ پا در گارد  مخالف با دست غیر گارد و ...)؛  **6- انواع یک دست و یک پا** (از مقابل، از  بغل، موافق (از دست و پای گارد و  از دست و پای غیرگارد)،  مخالف (از دست گارد و پای  غیرگارد، از دست غیرگارد و پای  گارد)، در گارد موافق،  در گارد مخالف، از پای گارد،  از پای غیرگارد، در حالت سر رو  از بالا، در حالت نشسته از پایین)،  پرتابی، استارتی، غلتان، قدرتی،  چکشی، دست در مخالف،  کف شیر، چرخشی درگارد مخالف؛  **7- انواع سر بند و پی،**  **سگ بند و پنجه کلاغ**  (در گارد موافق، در گارد مخالف،  نشسته، سر رو، پنجه کلاغ پرتابی  از پای نزدیک،  پنجه کلاغ پرتابی از پای دور،  سگ بند استارتی و  سر و ته یکی)؛  **8- انواع لنگ** (لنگ سرکش یا  در حالت فن‌کمر، لنگ سر زیربغل، یا  لنگ تندر، بخولنگ، لنگ کردی  در حالت فن کمر مخالف،  لنگ‌کردی توشاخ، جفت لنگ،  تک لنگ، لنگ پیش رو یا دو کت  جفت لنگ، لنگ بزکش، لنگ  پشت کاسه،  توردوبرا یا کول‌انداز لنگ،  پیش لنگ، پس لنگ، لنگ آرنج  درحالت کمر گیری و زیرگیری،  لنگ پی‌گیر در حالت یک دست و  دو دست از بیرون و بزکش،)؛  **9- دست بند و پی** (در حالت  لنگ)؛  **10- پلنگ شکن یا چنار**  **انداز؛**  **11- لنگ رو یا سگک سرپا؛**  **12- انواع سر و ته یکی در**  **سرپا** (هنگام زیرگیری توسط  خود، هنگام زیرگیری توسط  حریف با بدل زیرگیری، در حالت  خیمه، در حالت افلاک، در حالت  رو دست بالا دست، در حالت  پیش کاسه،)؛  **13- فنون پرتابی با استفاده**  **از پا** (تندر فت پا، لنگ تندر،  لنگ کردی یا توشاخ،  لنگ سرکش یا فن‌کمر موافق  لنک، لنگ آرنج،لنگ کمر یا  سر زیر بغل لنگ، جفت لنگ یا  پا بیرون،تک لنگ یا پا داخل،  لنگ مغربی یا کول انداز لنگ یا  توردوبراو، لنگ یانباش یا لنگ  سرزیربغل با کمک فشار دست،  پیچ پیچک یک دست و یک پا،  گاوتاب، رکبی، فن کمر دو دست)؛  **14- گهواره؛**  **15- مغراضک؛**  **16- دروها و فت پاها.**  **17- زشت و زیبا؛**  **18- رکبی؛**  **19- اژدربند،**  **20- انواع فنون رو دست**  **بالا دست** (ساده نشسته پرتک  بدون استفاده از پای حریف،  زدن زیر زانوی حریف، بردن  دست وسط پاهای حریف،  پنجه کلاغ با گرفتن پای دور  حریف، گرفتن پای نزدیک حریف،  تبدیل به یر و ته یکی،سالتو جلو)؛  **21- انواع فنون فت پا** (در  درگیریهای مختلف)؛  **22- انواع فنون بیرون**  **انداختن** (در درگیریهای مختلف)  ‌ (سرشاخ، توشاخ، یک دست دو  دست از داخل، یک دست دو دست  از بیرون، گرفتن مچ دستها،  زیر دو خم استارت، زیر یک خم  استارت)؛  **23- دست تو و درو کردن**  **با پا؛**  **24- انواع فنون سگک سرپا**  درحالت سر شاخ، درحالت توشاخ،  در حالت یک دست دو دست از  داخل، در حالت دست تو، در حالت  یک دست دو دست از بیرون،  در حالت فن کمر مخالف،  درحالت کمر گیری)؛  **25- انواع فنون دست تو**  **زیرگیری** (یک خم، دو خم،  کنده رو یا استانبولی، یک دست و  یک پا از بیرون از پای گارد و از  پای غیر گارد، درخت کن،  لنگ آرنج)؛  **26- انواع فنون درو با پا**  (بعد از گرفتن زیر دو خم ، بعد از  گرفتن زیر یک خم در زیر بغل،  در حالت کرسی با قرار دادن پاها  پشت ساق پاهای حریف، در حالت  کرسی با قرار دادن یکی از پاها  به داخل یا بیرون پاهای حریف). | **1- گارد کشتی آزاد در**  **حالت نشسته** (بلند شدن،  قیچی کردن پاها، رو دست  کردن و بغل رومی)**، ولو شده**  (حرکت به چپ و راست، حرکت  به جلوو عقب، حرکت چرخش  به جلو و چرخش به عقب)؛ **و**  **حالت کرسی یا چهار میخ**  (خاک کردنها)؛  **2- انواع فتیله پیچ** (موافق،  مخالف، یک پا روکار، افلاک،  سر انبون، کنده، بارانداز)  ( در حالتهای: کرسی، نشسته،  ولوشده، پیش کاسه)؛  **3- انواع کنده** (فتیله پیچ،  یکچاک، یزدی بند از پای  نزدیک، یزدی بند از پای دور،  اوج بند یا قوچ بند، حصیرمال،  یک‌پا روکار، اشگل‌گربه، کلید،  نمدمال، حمال بند یا دست در  مخالف از مقابل صورت،  رو یا استانبولی، دست در مخالف،  گوسفند انداز، دست در شکن،  رو دست مقابل، سر انبون،  گردون)؛    **4- انواع سگک** (از رو، از  تو، پا جمع یا دوبل،  کلاته، اوج بند، یک پا توکار،  مخالف مغربی، نجار بند یا  سگک کلید، سگک سر دست یا  سگک بازو، سگک پیچ، سگک  وارو یا سگک پیچ با دست،  سگک سر و ته یکی، سگک  روبند یاجمع کردن دست نزدیک  با قلاب دستهای خود، سگک  کشاله با گرفتن دست و ران دور  حریف، سگک دست و پا)؛  **5- انواع سر و ته یکی در**  **خاک** (موافق از پشت، مخالف  از پشت، از جلو یا یک پا روکار،  در حالت بارانداز، در حالت  کنده رو، در حالت به زیر  کشیدن در خاک، در حالت  سگک از سمت مخالف،  با پاها درحالت فیتو گاز خفه‌کن،  با پاها در حالت سگک از رو)؛  **6- انواع کلندون یا براد**  ( یک دست، دو دست، غلتان،  نشسته پرتک، بدل چنگک،  بدون گرفتن پا، در حالت  گرفتن یک دست و یک پا،  از دست و پای موافق در  حالت سر بیرون در گارد موافق،  از دست و پای مخالف در  حالت سر داخل در گارد مخالف،  در حالت بدل کنده یکچاک با  گرفتن پا و یا بدون گرفتن پا،  در حالت نشسته درخت کن،  در حالت بدل کنده فیتو از  پشت،)؛  **7- انواع بارانداز**  از باسن، از لگن، از شکم،  از میانه تنه، از سینه، انواع  فتیله پیچ بارانداز (موافق،  مخالف، دستها ضربدری،  سر بین پاهای حریف و  یک پا رو کار، اشکل‌گربه  بارانداز، افلاک‌ بارانداز، سگک  بارانداز، کنده بارانداز، شتر بند  بارانداز یا جمع کردن پا  در حالت یک پا روکار و بارانداز،  سر زیر بغل از پشت و جمع  کردن دست)؛  **8- قفل قیصر** (در حالت  یک دست دو دست از بیرون،  در حالت تو شاخ، در حالت  دست زیر بغل، در حالت دست  حریف زیر بغل)؛  **9- انواع فنون اشگل گربه**  (در سرپا در حالت حصیرمال  یا دست در مخالف از پشت،  در حالت سگک نجاربند، در  حالت بارانداز با جمع کردن  دست دور یا نزدیک حریف،  در حالت دست در شکن،  در حالت کنده حصیرمال یا  دست درمخالف از زیر درخاک،  در حالت لکنه یا کرسی، از  دست دور، از دست نزدیک، اجرا  به روشهای غلتان، بارانداز،  کنده، اوج بند،)؛  **10- شتر غلت؛**  **11- شتر بند یا بند اشتر**  (کلید و اوج بند با پا)؛  **12- آفتاب مهتاب** (درحالت  افلاک، در حالت گرفتن یک پا  از پشت،)؛  **13- انواع فنون افلاک**  (آفتاب مهتاب با دست داخل  پاها و پا دور کمر،  یک پا رو کار، با چرخش از یک  طرف، بارانداز، فتیله پیچ، کنده  افلاک با دست داخل پاها و  دست دور کمر،)؛ | **1-گارد کشتی فرنگی**  **ایستاده،**  **2- انواع درگیری پنجگانه؛**  **3- انواع دست تو** (از دست  گارد، از دست غیرگارد، پا داخل،  پا بیرون، در درگیریهای پنجگانه،  در گارد موافق، در گارد مخالف،)؛  **4- انواع سر زیر بغل**  (از داخل، از بیرون، از دست  گارد، از دست غیرگارد، در گارد  موافق، در گارد مخالف، در  درگیریهای پنج گانه )؛  **5- انواع فنون پرتابی از**  **بغل** (فن کمر، فن کمر دو دست،  پیچ کمر، کول انداز،  پیچ پیچک، آسیاب بادی،  تندر، آرنج، پیچ یک دست  کول انداز،)؛  **6- انواع سوبلس یا سالتو**  (سالتو جلو، سالتو بغل،  سالتو عقب، سالتو بارانداز، ساده،  چرخشی، در حالتهای سالتو دو  دست، سالتو یک دست، سالتو  دودست زیر بغل، تو شاخ یا  سینه به سینه، یک دست گردن)؛  **7- انواع فیتو درحالت خیمه**  (موافق، مخالف، یک دست، دو  دست یا دوبل، پرتابی،  سوبلس، غلتان، کوبایی، فیتو  حصیرمال)؛  **8- انواع یک دست کمر**  (قدرتی پرتابی، سوبلس، استارتی  پرتابی)؛  **9- پیش انداز؛**  **10- انواع کمرگیری**  (دست‌تو کمرگیری پا داخل  در گارد موافق، دست تو  کمرگیری پا بیرون در گارد  موافق، دست‌تو کمرگیری پا داخل  در گارد مخالف، دست تو  کمرگیری پا بیرون در گارد  مخالف، سر زیربغل کمرگیری،  مچ‌گیری کمرگیری، قوس  کمرگیری، کمرگیری استارت،  کمرگیری آونگ، کمرگیری  سوبلس، کمرگیری کمرشکن  چرخشی)؛  **11- زیر کتف زدن** (اجرای  فنون در هنگام زیر کتف زدن).  **12- چرخ یک دست؛**  **13- پیچ یک دست؛**  **14- پیچ یک دست**  **کول انداز؛**  **15- چرخ یک دست؛**  **16- پیچ یک دست** (در  حالت یک دست و یک پا، در  حالت یک دست کمر، در حالت  بدل فیتو، در حالت لنگ)؛  **17- پیچ یک دست**  **کول انداز؛**  **18- تندرک** (تندر با گرفتن  یک دست حریف در حالت لنگ،  در حالت یک دست دو دست از  بیرون و بردن دست زیر کتف  حریف)؛  **19- انواع فنون بیرون**  **انداختن** (در درگیریهای مختلف)  ‌ (سرشاخ، توشاخ، یک دست دو  دست از داخل، یک دست دو دست  از بیرون، گرفتن مچ دستها)؛ | **1-گارد کشتی فرنگی**  **در حالت نشسته، ولو شده،**  **کرسی یا چهار میخ و خیمه**  **زده؛**  **2- انواع بارانداز** (موافق،  مخالف، بارانداز دست جمع،  کلید بارانداز، دست در شکن  بارانداز، حصیرمال بارانداز،  اوج بند بارانداز، بارانداز از لگن،  بارانداز از شکم، بارانداز از میانه  تنه، بارانداز از سینه، بارانداز از  بالا یا نیم لیفت، سالتو بارانداز،  بارانداز در حالت نشسته در  خاک، بارانداز در حالت ولو شده  در خاک)؛  **3- انواع فیتو** (موافق، مخالف،  یک دست، دو دست یا دوبل،  حصیرمال، سالتو، غلتان،  گاز خفه‌کن یا کره‌ای، هندی،  گاوتاب، چنگک فیتو)؛  **4- انواع اوج بند**  (یک دست، دو دست یا دوبل،  دست در شکن اوج بند، کلید  اوج بند، حصیر مال اوج بند،  اوج بند بارانداز)؛  **5- انواع کلید کشی**  (یک دست، دو دست، کلید  اوج بند، اوج بند کلید، کلید  بارانداز، کلید دست در شکن،  کلید معکوس، کلیدقیچی موافق،  کلیدقیچی مخالف، کلید سالتو،  کلید حصیرمال، حصیرمال کلید)؛  **6- حصیر مال**  (کنده حصیرمال، حصیرمال  بارانداز، حصیرمال اوج بند،  فیتو حصیرمال)؛  **7- نمد مال** (کنده نمدمال،  نمدمال بارانداز)؛  **8- دست در شکن** ( کنده  دست در شکن، دست در شکن  بارانداز، دست در شکن کلید،  دست در شکن اشکل گربه،  دست در شکن اوج بند)؛  **9- انواع کنده فرنگی**  (کنده کمر، کنده بالاسر،  کنده برگردان، نشسته پرتک،  پرتابی از بالا)؛  **10- انواع چنگک**  (چنگک فیتو، چنگک سالتو،  چنگک ساده،)؛  **11- سایه زدن در خاک**  (دفاع انواع فنون بارانداز،  سالتو بارانداز، لیفتها، کنده و  فیتو). |

**جدول عناوین سر فصل فنون کشتی فرنگی و زیر مجموعه آنها در کلاسهای عملی مربیگری درجه 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| فنون تخصصی کشتی فرنگی  در حالت سرپا | فنون تخصصی کشتی فرنگی در  حالت سرپا | فنون تخصصی کشتی فرنگی  در حالت خاک | فنون تخصصی کشتی فرنگی  در حالت خاک |
| **1- گارد کشتی فرنگی**  **در حالت ایستاده،**  (آزمونهای انتخاب نوع گارد،  انواع گارد)؛  **2- - پنج درگیری اصلی در**  **کشتی** (سر شاخ،  تو شاخ، یک دست دو دست از  داخل، یک دست دو دست از  بیرون، مچ گیری)؛  **3- خیمه‌زدن و سر و گردن‌**  **گیری درحالت ایستاده و**  **نشسته** (کنترل و پیش‌اندازها،  کمر گیری، دست تو، سر پشت  بازو، دست پشت گردن،  پرش کردن یا ورجون)؛  **4- انواع قوس کردن**  (درحالت سرشاخ، در حالت  توشاخ، در حالت یک دست و  دو دست از داخل، در حالت یک  دست و دو دست از بیرون، در  حالت گرفتن مچ دستها؛  **5- انواع دست تو** (از دست  گارد، از دست غیرگارد، پا داخل،  پا بیرون، در درگیریهای  پنجگانه، در گارد موافق، در  گارد مخالف،)؛  **6- انواع سر زیر بغل** (از  داخل، از بیرون، از دست  گارد، از دست غیرگارد، در گارد  موافق، در گارد مخالف، در  درگیریهای پنجگانه)؛  **7- پیش انداز؛**  (در حالت سرشاخ با گرفتن سر  حریف، در حالت سرشاخ با  گرفتن مچ حریف، در حالت  تو شاخ و هد زدن و خاک کردن)؛  **8- انواع فنون رو دست**  **بالا دست** (ساده نشسته پرتک،  سالتو جلو)؛  **9- انواع کمرگیری**  (کمرگیری بدون درگیری،  کمرگیری در درگیریهای پنجگانه،  دست‌تو کمرگیری پا داخل در  گارد موافق، دست تو کمرگیری  پا بیرون در گارد موافق،  دست‌تو کمرگیری پا داخل در  گارد مخالف، دست تو کمرگیری  پا بیرون در گارد مخالف،  سر زیربغل کمرگیری، مچ‌گیری  کمرگیری، قوس کمرگیری،  کمرگیری استارت،کمرگیری  آونگ، کمرگیری سوبلس،  کمرگیری کمرشکن چرخشی،  کمرگیری پرشی)؛  **10- انواع یک دست کمر**  (قدرتی پرتابی، سوبلس،  استارتی پرتابی، غلتان، دست در  مخالف، در گارد موافق، در گارد  مخالف، در حالت سر رو از بالا،  در حالت نشسته از پایین)،  **11- انواع فیتو در حالت**  **خیمه** (موافق، مخالف،  یک دست، دو دست یا دوبل،  پرتابی، سوبلس، غلتان، کوبایی،  فیتو حصیرمال)؛  **12- انواع فنون پرتابی از**  **بغل** (در گارد موافق، در گارد  مخالف):  **الف- انواع فن کمر**  (پرتابی، استارتی، قدرتی، با  قلاب دستها، بدون قلاب دستها)، | **ب- انواع پیچ کمر** (پرتابی،  استارتی، پیچ کمریک دست،  پیچ کمر دو دست، یک دست  کمر یا ساده، در گارد موافق،  در گارد مخالف، درحالت مشک  سقاء، در حالت دست در مخالف  سر زیر بغل)؛  **ج-** **انواع** **کول‌انداز** (پرتابی،  استارتی، روی کول، روی بازو،  از دست گارد، از دست غیرگارد  در حالت یک دست دو دست از  بیرون، در حالتی که دست حریف  روی شانه قرار می‌گیرد، در حالتی  که دست حریف دور گردن قرار  می‌گیرد، در حالتی که دست  حریف بازو را بگیرید،  در حالتی که دست حریف زیر بغل  قرار می‌گیرد، در حالت یک دست  دو دست از داخل، آرنج پیچ در  حالت یک دست دو دست از  بیرون، در حالت سرشاخ، در حالت  توشاخ، در حالت گرفتن مچ  دستها)؛  **د-** **انواع** **پیچ‌پیچک**  (پرتابی، استارتی، چرخشی  خاک روی کول، روی بازو،  از دست گارد، از دست غیرگارد در  حالت یک دست دو دست از  بیرون، در حالتی که دست حریف  روی شانه قرار می‌گیرد، در حالتی  که دست حریف دور گردن قرار  می‌گیرد، در حالتی که دست  حریف بازو را بگیرید،  در حالتی که دست حریف زیر بغل  قرار می‌گیرد، در حالت یک دست  دو دست از داخل، آرنج پیچ در  حالت یک دست دو دست از  بیرون، در حالت سرشاخ، در  حالت توشاخ، در حالت گرفتن مچ  دستها)؛  **ه- انواع آسیاب بادی**  (پرتابی، استارتی، قدرتی)،  **و- انواع تندر**  (پرتابی، استارتی از بغل)؛  **ز- انواع آرنج** (در حالت گرفتن  مچ دست حریف، در حالت یک  دست دو دست از داخل، در حالتی  که حریف کمر را از پشت بگیرد)؛  **13- انواع سوبلس یا سالتو**  (سالتو جلو، سالتو بغل، سالتو عقب،  سالتو بارانداز، ساده، چرخشی،  استارتی از بغل، در حالتهای سالتو  دو دست، سالتو یک دست، سالتو  دو دست زیر بغل، تو شاخ یا  سینه به سینه، یک دست گردن)؛  **14- زیر کتف زدن** (اجرای  فنون در هنگام زیر کتف زدن).  **15- کنده فرنگی پرشی**  **(سنجاب پرنده)؛**  **16- چرخ یک دست؛**  **17- پیچ یک دست** (در  حالت یک دست کمر، در حالت  بدل فیتو)؛  **18- پیچ یک دست**  **کول انداز؛**  **19- توحلق** (فن کمر استارتی)؛  **20- تندرک** (تندر با گرفتن  یک دست حریف در زیر بغل،  در حالت یک دست دو دست از  بیرون و بردن دست زیر کتف  حریف)؛ | **1- گارد کشتی فرنگی در**  **حالت نشسته، ولو شده**  **و خیمه زده:**  **الف- در حالت نشسته**  (بلند شدن، قیچی کردن پاها،  رو دست‌کردن و بغل رومی)؛  **ب-** **در حالت** **ولو شده**  (حرکت به چپ و راست،  حرکت به جلوو عقب،  حرکت چرخش به جلو و چرخش  به عقب)؛  **ج- در حالت کرسی**  (خاک کردن‌ها؛  **2- انواع بارانداز** (موافق،  مخالف، بارانداز دست جمع،  کلید بارانداز، دست در شکن  بارانداز، حصیرمال بارانداز،  اوج بند بارانداز، بارانداز از لگن،  بارانداز از شکم، بارانداز از میانه  تنه، بارانداز از سینه، بارانداز از  بالا یا نیم لیفت، سالتو بارانداز،  بارانداز در حالت نشسته در  خاک، بارانداز در حالت ولو شده  در خاک)؛  **3- انواع فنون**  **سالتو بارانداز:**  (لیفت یک پا بغل ساده،  لیفت یک پا بغل کره‌ای شیرجه  غلتان، لیفت یک پا بغل کره‌ای  پرتابی، لیفت یک پا بغل کره‌ای  مشک سقاء، لیفت دو پا بغل،  لیفت پاها طرفین)؛  **4- انواع فیتو** **در خاک**  (موافق، مخالف، یک دست،  دو دست یا دوبل، حصیرمال،  سالتو، غلتان، فیتو گاز خفه‌کن  یا کره‌ای سالتو از پشت،  فیتو گاز خفه‌کن یا کره‌ای  غلتان، فیتو گاز خفه‌کن  یا کره‌ای برگردان، فیتو هندی،  فیتو گاوتاب، چنگک فیتو)؛  **5- انواع اوج بند**  (یک دست، دو دست یا دوبل،  دست در شکن اوج بند، کلید  اوج بند، حصیر مال اوج بند،  اوج بند بارانداز)؛  **6- انواع کلید کشی**  (یک دست، دو دست، کلید  اوج بند، اوج بند کلید، کلید  بارانداز، کلید دست در شکن،  کلید معکوس، کلیدقیچی موافق،  کلیدقیچی مخالف، کلید سالتو،  کلیدحصیرمال، حصیرمال‌کلید)؛  **7- انواع حصیر مال**  (کنده حصیرمال، حصیرمال  بارانداز، حصیرمال اوج بند،  فیتو حصیرمال)؛ | **8- انواع نمد مال**  (کنده نمدمال، نمدمال بارانداز)؛  **9- انواع دست در شکن**  (کنده دست در شکن،  دست در شکن بارانداز،  دست در شکن کلید،  دست در شکن اشکل گربه،  دست در شکن اوج بند)؛  **10- انواع کنده فرنگی**  (کنده کمر، کنده بالای سر،  کنده برگردان، نشسته پرتک،  پرتابی از بالا)؛  **11- انواع چنگک** (چنگک فیتو، چنگک سالتو، چنگک ساده،).  **12- سایه زدن در خاک**  (دفاع بارانداز، دفاع  سالتو بارانداز، دفاع لیفت یک پا  بغل، دفاع لیفت دو پا بغل،  دفاع لیفت پاها طرفین،  دفاع کنده فرنگی و فیتو)؛  **13- دفاع انواع فنون**  **بارانداز** (از لگن، از کمر،  دستها حلقه دور کمر،  از میانه تنه، از سینه،  پاها طرفین)؛  **14- دفاع انواع فنون**  **سالتو بارانداز**  (دفاع لیفت یک پا بغل، دفاع  لیفت دو پا بغل، دفاع لیفت پاها  طرفین)؛  **15- انواع دفاع فنون کنده فرنگی**  (کنده کمر، کنده بالای سر،  کنده برگردان، نشسته  پرتک، پرتابی از بالا)؛  **16- انواع دفاع فنون**  **فیتو** (موافق، مخالف،  یک دست، دو دست یا دوبل،  حصیرمال، سالتو، غلتان،  فیتو گاز خفه‌کن یا کره‌ای سالتو  از پشت، فیتو گاز خفه‌کن یا  کره‌ای غلتان، فیتو گاز خفه‌کن  یا کره‌ای برگردان، فیتو هندی،  فیتو گاوتاب، چنگک فیتو)؛ |

**جدول عناوین سر فصل فنون کشتی آزاد و زیر مجموعه آنها در کلاسهای عملی مربیگری درجه 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| فنون تخصصی کشتی آزاد در  حالت سرپا (ایستاده) | فنون تخصصی کشتی آزاد در  حالت خاک | فنون مشترک آزاد و فرنگی در  حالت سرپا (ایستاده) | فنون مشترک آزاد و فرنگی در  حالت خاک |
| **1- انواع قوس کردن و**  **تبدیل به فنون کمرگیری،**  **فیتو، پیش انداز و ...**  (درحالت سرشاخ، در حالت توشاخ،  در حالت یک دست و دو دست از  داخل، در حالت یک دست و دو  دست از بیرون، در حالت گرفتن  مچ دستها؛  **2- انواعی از فنون زیرگیری**  **و اجرای فنون در**  **ایستگاههای مختلف بدون**  **درگیری** (از مقابل، از بغل،  در گارد موافق، در گارد مخالف،  یک خم از پای گارد، یک خم از  پای غیرگارد، دوخم، دو خم  تبدیلبه یک خم، یک خم تبدیل  به دو خم، در حالت سر رو از بالا،  در حالت نشسته از پایین)  ( میانکوب‌ها، پیش کاسه با دست  و یا با پا، پس کاسه با دست و یا  با پا، منار انداز، شتر غلت،  پیچ پیچک با پا، سر و ته یکی،  پیش انداز، استارت، خورجین  تکان، ساق شکن، درخت کن، و ...)؛  **3- انواعی از فنون زیرگیری**  **و اجرای فنون در**  **ایستگاههای مختلف با**  **درگیریهای مختلف**  **4- انواعی از فنون**  **یک دست و یک پا** **با**  **درگیریهای مختلف**  (از مقابل، از بغل، موافق (از دست  و پای گارد و از دست و پای  غیرگارد)، مخالف (از دست گارد  و پای غیرگارد، از دست غیرگارد  و پای گارد)، در گارد موافق،  در گارد مخالف، از پای گارد،  از پای غیرگارد، در حالت سر رو  از بالا، در حالت نشسته از پایین)،  پرتابی، استارتی،غلتان، قدرتی،  دست در مخالف،کف شیر، ؛  **5- انواعی از دفاع و بدل**  **فنون زیرگیری** (کنده‌ها، لنگها،  سر و ته یکی‌ها، خیمه‌ها، فیتوها،  زیرگیریها، پیش‌اندازها و ...)؛  **6- انواعی از تاکتیکهای**  **فنون زیرگیری؛**  **7- انواعی از فنون غیر مجاز**  (سگک کلاته دوبل، دم شیر،  غوز پرپر یا جفت چنگک، و ...)  **8- انواعی از فنون**  **یک دست و یک پا با**  **درگیریهای مختلف**  (از مقابل، از بغل، موافق  (از دست و پای گارد و  از دست و پای غیرگارد)،  مخالف (از دست گارد و پای  غیرگارد، از دست غیرگارد و پای  گارد)، در گارد موافق،  در گارد مخالف، از پای گارد،  از پای غیرگارد، در حالت سر رو  از بالا، در حالت نشسته از پایین)،  پرتابی، استارتی، غلتان، قدرتی،  دست در مخالف،  کف شیر، ؛  **9- انواعی از دفاع و بدل**  **فنون یک دست و یک پا**  (رکبی، سر و ته یکی، اژدربند و ..)؛  **10- انواعی از تاکتیکهای**  **فنون یک دست و یک پا؛**  **11- انواعی از دفاع و بدل**  **فنون لنگ** (گهواره، مغراضک،  تنگ شکر، زیرگیری از پای دور  حریف، پیش انداز با پا، سوبلس،  درخت کن،فن کمر مخالف،  کنده دست درمخالف و ...)؛  **12- دفاع و یا بدل فن**  **سگک سر پا؛**  **13- لکنه و بدل آن**  (کنده اشگل گربه، ضربه ران  به باسن حریف)؛  **14- یک دست رو کار**  (بدل رو دست بالا دست با  چرخش به جلو و گرفتن کمر  مجری)؛ | **1- دفاع انواع فتیله پیچ**  (موافق، مخالف، یک پا روکار،  افلاک، سر انبون، کنده، بارانداز)  ( در حالتهای: کرسی، نشسته،  ولوشده، پیش کاسه)؛  **2- دفاع انواعی از فنون**  **کنده** (فتیله پیچ، یکچاک،  یزدی بند از پای نزدیک،  یزدی بند از پای دور، اوج بند،  حصیرمال، نمدمال، یک پا روکار،  اشگل‌گربه، کلید، حمال بند،  رو یا استانبولی،دست در مخالف،  گوسفند انداز، دست در شکن،  رو دست مقابل، سر انبون،  گردون)؛  **3- دفاع انواع سگک**  (از رو، از تو، پا جمع یا دوبل،  کلاته، اوج بند، یک پا توکار،  مخالف مغربی، نجار بند یا  سگک کلید، سگک سر دست یا  سگک بازو، سگک پبچ، سگک  سر و ته یکی)؛  **4- دفاع انواع بارانداز**  از باسن، از لگن، از شکم،  از میانه تنه، از سینه، انواع  فتیله پیچ بارانداز (موافق،  مخالف، دستها ضربدری،  سر بین پاهای حریف و  یک پا رو کار، اشکل‌گربه  بارانداز، افلاک‌ بارانداز، سگک  بارانداز، کنده بارانداز)؛  **5- انواع فنون ترکیبی**  **سگک** (سگک اوج بند،  سگک نجاربند، سگک بارانداز،  سگک فتیله پیچ، سگک کنده  یکچاک، سگک کلید، سگک  سر و ته یکی)؛  **6- دفاع یا بدل انواع فنون**  **کلندون یا برات**  (‌یک دست، دو دست، غلتان،  نشسته پرتک)؛  **7- آرنج بغل رومی** (با  گرفتن پای دور حریف از داخل)؛  **8- رودست یا رو کردن؛**  **9- عقربک بدل بارنداز؛**  **10- قفل قیصر بدل چرخ**  **یک دست؛**  **11- خرطوم پیچ بدل**  **فتیله پیچ** (گرفتن پای دور  حریف ازسمت اجرای فتیله‌پیچ)؛  **12- بغل رومی بدل کلید؛**  **13- پیچ بطری بدل**  **زیر یک خم از بیرون؛** | **1- انواع دست تو**  **کمرگیری در درگیریهای**  **مختلف** (از دست گارد،  از دست غیرگارد، پا داخل،  پا بیرون، در درگیریهای پنجگانه،  در گارد موافق، در گارد مخالف،)؛  **2- انواع سر زیر بغل**  **کمرگیری در درگیریهای**  **مختلف** (از داخل، از بیرون،  از دست گارد، از دست غیرگارد،  در گارد موافق، در گارد مخالف،  در درگیریهای پنج گانه)؛  **3- انواع دست تو**  **کمرگیری سوبلس یا سالتو**  **در درگیریهای مختلف**  (سالتو جلو، سالتو بغل،  سالتو عقب، سالتو بارانداز، ساده،  چرخشی، در حالتهای سالتو دو  دست، سالتو یک دست، سالتو  دودست زیر بغل، تو شاخ یا  سینه به سینه، یک دست گردن)؛  **4- انواع سر زیر بغل**  **کمرگیری سوبلس یا سالتو**  **در درگیریهای مختلف**  (سالتو جلو، سالتو بغل،  سالتو عقب، سالتو بارانداز، ساده،  چرخشی، در حالتهای سالتو دو  دست، سالتو یک دست، سالتو  دودست زیر بغل، تو شاخ یا  سینه به سینه، یک دست گردن)؛  **5- انواع فن کمر در**  **درگیریهای مختلف**  (در گارد موافق، در گارد مخالف،  فن کمر موافق، فن کمر مخالف،  با قلاب دستها، بدون قلاب  دستها، در درگیریهای مختلف)؛  **6- انواع کول انداز**  **در درگیریهای مختلف**  (در گارد موافق، در گارد مخالف،  فن کمر موافق، فن کمر مخالف،  با قلاب دستها، بدون قلاب  دستها،)؛  **7- انواع پیچ پیچک** **در**  **درگیریهای مختلف** (در گارد  موافق، در گارد مخالف،  با قلاب دستها، بدون قلاب  دستها،)؛  **8- انواع آسیاب بادی** **در**  **درگیریهای مختلف** (در  گارد موافق، در گارد مخالف،  با قلاب دستها، بدون قلاب  دستها،)؛  **9- انواع تندر** **در**  **درگیریهای مختلف**  (در گارد موافق، در گارد مخالف،  با قلاب دستها، بدون قلاب  دستها،)؛  **10- انواع پیچ کمر** (در گارد  موافق، در گارد مخالف)؛  **11- انواع قوس و فیتو در**  **حالت خیمه در درگیریهای**  **مختلف** (موافق، مخالف،  یک دست، دو دست یا دوبل،  پرتابی، سوبلس، غلتان، کوبایی،  فیتو حصیرمال)؛  **8- انواع یک دست کمر**  **در درگیریهای مختلف**  (قدرتی پرتابی، سوبلس، استارتی  پرتابی)؛  **9- انواع فنون ترکیبی**  **کمرگیری و اجرای فنون**  **مختلف خاک، استارت،**  **آونگ، کمر شکن چرخشی،**  **سوبلس** (دست‌تو کمرگیری پا  داخل در گارد موافق، دست تو  کمرگیری پا بیرون در گارد  موافق، دست‌تو کمرگیری پا داخل  در گارد مخالف، دست تو  کمرگیری پا بیرون در گارد  مخالف، سر زیربغل کمرگیری،  مچ‌گیری کمرگیری، قوس  کمرگیری، کمرگیری استارت،  کمرگیری آونگ، کمرگیری  سوبلس، کمرگیری کمرشکن  چرخشی)؛  **10- زیر کتف زدن** **و اجرای**  **فنون مختلف** (دست تو،  سر زیر بغل، فن‌کمر، پیچ‌کمر،  کول‌انداز، پیچ‌پیچک،  آسیاب بادی). | **1- دفاع انواع بارانداز**  (موافق، مخالف، بارانداز دست  جمع، کلید بارانداز، دست درشکن  بارانداز، حصیرمال بارانداز،  اوج بند بارانداز، بارانداز از لگن،  بارانداز از شکم، بارانداز از میانه  تنه، بارانداز از سینه، بارانداز از  بالا یا نیم لیفت، سالتو بارانداز،  بارانداز در حالت نشسته در خاک،  بارانداز در حالت ولو شده در  خاک)؛  **2- دفاع یا بدل انواع فنون**  **فیتو** (موافق، مخالف،  یک دست، دو دست یا دوبل،  حصیرمال،سالتو، غلتان،  گاز خفه‌کن یا کره‌ای، هندی،  گاوتاب، چنگک فیتو)؛  **3- دفاع یا بدل انواع فنون**  **اوج بند** (یک دست، دو دست  یا دوبل،دست در شکن اوج بند،  کلید اوج بند، حصیر مال اوج بند،  اوج بند بارانداز)؛  **4- دفاع یا بدل انواع فنون**  **کلید کشی** (یک دست،  دو دست،کلید اوج بند، اوج بند  کلید،کلید بارانداز، کلید دست  در شکن، کلید معکوس،  کلید قیچی)؛  **5- دفاع یا بدل انواع**  **فنون کنده فرنگی**  (کنده کمر، کنده بالاسر،  کنده برگردان، نشسته پرتک،  پرتابی از بالا)؛  **6- سایه زدن دفاع فنون**  **در خاک** (دفاع انواع فنون  بارانداز، سالتو بارانداز، لیفتها،  کنده و فیتو).  **7-**  **8-**  **9-**  **10-**  **11-** |

**جدول عناوین سر فصل فنون کشتی فرنگی و زیر مجموعه آنها در کلاسهای عملی مربیگری درجه 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| فنون تخصصی کشتی فرنگی  در حالت سرپا | فنون تخصصی کشتی فرنگی در  حالت سرپا | فنون تخصصی کشتی فرنگی  در حالت خاک | فنون تخصصی کشتی فرنگی  در حالت خاک |
| **1- انواع دست تو**  **کمرگیری در درگیریهای**  **مختلف** (از دست گارد،  از دست غیرگارد، پا داخل،  پا بیرون، در درگیریهای پنجگانه،  در گارد موافق، در گارد مخالف،)؛  **2- انواع سر زیر بغل**  **کمرگیری در درگیریهای**  **مختلف** (از داخل، از بیرون،  از دست گارد، از دست غیرگارد،  در گارد موافق، در گارد مخالف،  در درگیریهای پنج گانه)؛  **3- انواع دست تو**  **کمرگیری سوبلس یا سالتو**  **در درگیریهای مختلف**  (سالتو جلو، سالتو بغل،  سالتو عقب، سالتو بارانداز، ساده،  چرخشی، در حالتهای سالتو دو  دست، سالتو یک دست، سالتو  دودست زیر بغل، تو شاخ یا  سینه به سینه، یک دست گردن)؛  **4- انواع سر زیر بغل**  **کمرگیری سوبلس یا سالتو**  **در درگیریهای مختلف**  (سالتو جلو، سالتو بغل،  سالتو عقب، سالتو بارانداز، ساده،  چرخشی، در حالتهای سالتو دو  دست، سالتو یک دست، سالتو  دودست زیر بغل، تو شاخ یا  سینه به سینه، یک دست گردن)؛  **5- انواع فن کمر در**  **درگیریهای مختلف**  (در گارد موافق، در گارد مخالف،  فن کمر موافق، فن کمر مخالف،  با قلاب دستها، بدون قلاب  دستها، در درگیریهای مختلف)؛  **6- انواع کول انداز**  **در درگیریهای مختلف**  (در گارد موافق، در گارد مخالف،  فن کمر موافق، فن کمر مخالف،  با قلاب دستها، بدون قلاب  دستها،)؛  **7- انواع پیچ پیچک** **در**  **درگیریهای مختلف** (در گارد  موافق، در گارد مخالف،  با قلاب دستها، بدون قلاب  دستها،)؛  **8- انواع آسیاب بادی** **در**  **درگیریهای مختلف** (در  گارد موافق، در گارد مخالف،  با قلاب دستها، بدون قلاب  دستها،)؛  **9- انواع تندر** **در**  **درگیریهای مختلف**  (در گارد موافق، در گارد مخالف،  با قلاب دستها، بدون قلاب  دستها،)؛  **10- انواع پیچ کمر** (در گارد  موافق، در گارد مخالف)؛  **11- انواع قوس و فیتو در**  **حالت خیمه در درگیریهای**  **مختلف** (موافق، مخالف،  یک دست، دو دست یا دوبل،  پرتابی، سوبلس، غلتان، کوبایی،  فیتو حصیرمال)؛  **8- انواع یک دست کمر**  **در درگیریهای مختلف**  (قدرتی پرتابی، سوبلس، استارتی  پرتابی)؛  **9- انواع فنون ترکیبی**  **کمرگیری و اجرای فنون**  **مختلف خاک، استارت،**  **آونگ، کمر شکن چرخشی،**  **سوبلس** (دست‌تو کمرگیری پا  داخل در گارد موافق، دست تو  کمرگیری پا بیرون در گارد  موافق، دست‌تو کمرگیری پا داخل  در گارد مخالف، دست تو  کمرگیری پا بیرون در گارد  مخالف، سر زیربغل کمرگیری،  مچ‌گیری کمرگیری، قوس  کمرگیری، کمرگیری استارت،  کمرگیری آونگ، کمرگیری  سوبلس، کمرگیری کمرشکن  چرخشی)؛ | **10- زیر کتف زدن** **و اجرای**  **فنون مختلف** (دست تو،  سر زیر بغل، فن‌کمر، پیچ‌کمر،  کول‌انداز، پیچ‌پیچک،  آسیاب بادی).  **11- انواعی از فنون قوس**  **کردن** **در** **درگیریهای**  **مختلف** (در حالت سرشاخ، در  حالت توشاخ، در حالت  یک دست و دو دست از داخل،  در حالت یک دست و دو دست  از بیرون، در حالت گرفتن  مچ دستها؛  **12- انواعی از فنون قوس**  **کردن** **در** **درگیریهای**  **مختلف و اجرای فنون**  **ترکیبی متفاوت**  (پیش انداز، فیتو، خیمه دست تو،  کنده فرنگی، کنده بالا سر، و .)؛  **13- انواعی از فنون**  **پیش انداز در درگیریهای**  **مختلف** (قوس پیش‌انداز،  هل دادن پیش‌انداز)؛  **14- آموزش مرور فن**  **و شبیه سازی‌های اجرای**  **فنون** (در سرپا با آدمک، کیسه و..)؛  **15- انواع کمرگیری**  (کمرگیری بدون درگیری،  کمرگیری در درگیریهای پنجگانه،  دست‌تو کمرگیری پا داخل در  گارد موافق، دست تو کمرگیری  پا بیرون در گارد موافق،  دست‌تو کمرگیری پا داخل در  گارد مخالف، دست تو کمرگیری  پا بیرون در گارد مخالف،  سر زیربغل کمرگیری، مچ‌گیری  کمرگیری، قوس کمرگیری،  کمرگیری استارت،کمرگیری  آونگ، کمرگیری سوبلس،  کمرگیری کمرشکن چرخشی،  کمرگیری پرشی)؛  **16- انواع یک دست کمر**  (قدرتی پرتابی، سوبلس،  استارتی پرتابی، غلتان، دست در  مخالف، در گارد موافق، در گارد  مخالف، در حالت سر رو از بالا،  در حالت نشسته از پایین)،  **17- انواع فیتو در حالت**  **خیمه** (موافق، مخالف،  یک دست، دو دست یا دوبل،  پرتابی، سوبلس، غلتان، کوبایی،  فیتو حصیرمال)؛  **18- انواع فنون پرتابی از**  **بغل** (در گارد موافق، در گارد  مخالف):  **الف- انواع فن کمر**  (پرتابی، استارتی، قدرتی، با قلاب  دستها، بدون قلاب دستها)؛  **ب- انواع پیچ کمر** (پرتابی،  استارتی)،  **ج-** **انواع** **کول‌انداز** (پرتابی،  استارتی، روی کول، روی بازو)،  **د-** **انواع** **پیچ‌پیچک**  (پرتابی، استارتی، چرخشی خاک)،  **ه- انواع آسیاب بادی**  (پرتابی، استارتی)،  **و- انواع تندر**  (پرتابی، استارتی از بغل)؛  **19- انواع سوبلس یا سالتو**  (سالتو جلو، سالتو بغل، سالتو عقب،  سالتو بارانداز، ساده، چرخشی،  استارتی از بغل، در حالتهای سالتو  دو دست، سالتو یک دست، سالتو  دودست زیر بغل، تو شاخ یا  سینه به سینه، یک دست گردن)؛  **20- زیر کتف زدن** (اجرای  فنون در هنگام زیر کتف زدن).  **21- دفاع یا بدل فن کنده**  **فرنگی پرشی (سنجاب**  **پرنده)؛**  **22- یک دست رو کار**  (بدل رو دست بالا دست با  چرخش به جلو و گرفتن کمر  مجری)؛ | **1- دفاع انواع بارانداز**  (موافق، مخالف، بارانداز دست  جمع، کلید بارانداز، دست درشکن  بارانداز، حصیرمال بارانداز،  اوج بند بارانداز، بارانداز از لگن،  بارانداز از شکم، بارانداز از میانه  تنه، بارانداز از سینه، بارانداز از  بالا یا نیم لیفت، سالتو بارانداز،  بارانداز در حالت نشسته در خاک،  بارانداز در حالت ولو شده در  خاک)؛  **2- دفاع یا بدل انواع فنون**  **فیتو** (موافق، مخالف،  یک دست، دو دست یا دوبل،  حصیرمال،سالتو، غلتان،  گاز خفه‌کن یا کره‌ای، هندی،  گاوتاب، چنگک فیتو)؛  **3- دفاع یا بدل انواع فنون**  **اوج بند** (یک دست، دو دست  یا دوبل،دست در شکن اوج بند،  کلید اوج بند، حصیر مال اوج بند،  اوج بند بارانداز)؛  **4- دفاع یا بدل انواع فنون**  **کلید کشی** (یک دست،  دو دست،کلید اوج بند، اوج بند  کلید،کلید بارانداز، کلید دست  در شکن، کلید معکوس،  کلید قیچی)؛  **5- دفاع یا بدل انواع**  **فنون کنده فرنگی**  (کنده کمر، کنده بالاسر،  کنده برگردان، نشسته پرتک،  پرتابی از بالا)؛  **6- سایه زدن فنون تدافعی**  **در خاک** (دفاع انواع فنون  بارانداز، سالتو بارانداز، لیفتها،  کنده و فیتو). | **7- دفاع انواع نمد مال**  (کنده نمدمال، نمدمال بارانداز)؛  **8- دفاع انواع دست در شکن**  (کنده دست در شکن،  دست در شکن بارانداز،  دست در شکن کلید،  دست در شکن اشکل گربه،  دست در شکن اوج بند)؛  **9- دفاع انواع کنده فرنگی**  (کنده کمر، کنده بالای سر،  کنده برگردان، نشسته پرتک،  پرتابی از بالا)؛  **10- دفاع انواع چنگک**  (چنگک فیتو، چنگک سالتو،  چنگک ساده،).  **11- سایه زدن در خاک**  (دفاع بارانداز، دفاع  سالتو بارانداز، دفاع لیفت یک پا  بغل، دفاع لیفت دو پا بغل،  دفاع لیفت پاها طرفین،  دفاع کنده فرنگی و فیتو)؛  **12- دفاع انواع فنون**  **بارانداز** (از لگن، از کمر،  دستها حلقه دور کمر،  از میانه تنه، از سینه،  پاها طرفین)؛  **13- دفاع انواع فنون**  **سالتو بارانداز**  (دفاع لیفت یک پا بغل، دفاع  لیفت دو پا بغل، دفاع لیفت پاها  طرفین)؛  **14- انواع دفاع فنون کنده فرنگی**  (کنده کمر، کنده بالای سر،  کنده برگردان، نشسته  پرتک، پرتابی از بالا)؛  **15- انواع دفاع فنون**  **فیتو** (موافق، مخالف،  یک دست، دو دست یا دوبل،  حصیرمال، سالتو، غلتان،  فیتو گاز خفه‌کن یا کره‌ای سالتو  از پشت، فیتو گاز خفه‌کن یا  کره‌ای غلتان، فیتو گاز خفه‌کن  یا کره‌ای برگردان، فیتو هندی،  فیتو گاوتاب، چنگک فیتو)؛  **16-** **آرنج بغل رومی؛** |

**جدول عناوین سر فصل فنون کشتی آزاد و زیر مجموعه آنها در کلاسهای عملی مربیگری درجه 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| فنون تخصصی کشتی آزاد در  حالت سرپا (ایستاده) | فنون تخصصی کشتی آزاد در  حالت خاک | فنون مشترک آزاد و فرنگی در  حالت سرپا (ایستاده) | فنون مشترک آزاد و فرنگی در  حالت خاک |
| **1- تاکتیک و استراتژی**  **فنون؛**  **2-تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی گارد کشتی آزاد**  **ایستاده؛**  **3- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع قوس**  **کردن**  (درحالت سرشاخ، در حالت توشاخ،  در حالت یک دست و دو دست از  داخل، در حالت یک دست و دو  دست از بیرون، در حالت گرفتن  مچ دستها؛  **4- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی پنج درگیری**  **اصلی در کشتی** (سر شاخ،  تو شاخ، یک دست دو دست از  داخل، یک دست دو دست از  بیرون، مچ گیری)؛  **5- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی فنون زیرگیری**  **بدون درگیری** (از مقابل،  از بغل، در گارد موافق، در گارد  مخالف، یک خم از پای گارد،  یک خم از پای غیرگارد، دوخم،  دو خم تبدیل به یک خم، یک خم  تبدیل به دو خم، در حالت سر رو  از بالا، در حالت نشسته از پایین)  ( میانکوب‌ها، پیش کاسه با دست  و یا با پا، پس کاسه با دست و یا  با پا، منار انداز، شتر غلت،  پیچ پیچک با پا، سر و ته یکی،  پیش انداز، استارت، خورجین  تکان، ساق شکن، درخت کن، و ...)؛  **6- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی فنون یک دست**  **و یک پا** (از مقابل، از  بغل، موافق (از دست و پای گارد و  از دست و پای غیرگارد)،  مخالف (از دست گارد و پای  غیرگارد، از دست غیرگارد و پای  گارد)، در گارد موافق،  در گارد مخالف، از پای گارد،  از پای غیرگارد، در حالت سر رو  از بالا، در حالت نشسته از پایین)،  پرتابی، استارتی، غلتان، قدرتی،  دست در مخالف،  کف شیر، ؛  **7- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی فنون سر بند و**  **پی، سگ بند و پنجه کلاغ**  (در گارد موافق، در گارد مخالف،  نشسته، سر رو، پنجه کلاغ پرتابی  از پای نزدیک، پنجه کلاغ پرتابی  از پای دور، سگ بند استارتی و  سر و ته یکی)؛  **8- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع لنگ**  (سرکش، تندر، بخو لنگ،  جفت لنگ، لنگ کردی،  توردوبرا یا کول انداز لنگ،  پیش لنگ، پس لنگ،)؛  **9- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی پلنگ شکن یا**  **چنار انداز؛**  **10- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی فنون سگک**  **سر پا؛**  **11- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی فنون سر و ته**  **یکی در سرپا** (هنگام زیرگیری  توسط خود، هنگام زیرگیری توسط  حریف با بدل زیرگیری، در حالت  خیمه، در حالت افلاک، در حالت  رو دست بالا دست، در حالت  پیش کاسه،)؛  **12- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی فنون پرتابی**  **با استفاده از پا** (تندر فت پا،  لنگ کردی یا توشاخ لنگ،  لنگ تندر، لنگ سرکش، لنگ  آرنج، کول انداز لنگ یا توردوبراو،  پیچ پیچک یک دست و یک پا)؛  **13- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی فن گهواره؛**  **14- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی فن مغراضک؛**  **15- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی دروها و فت پاها.**  **16- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی فن زشت و زیبا؛**  **17- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی فن رکبی؛**  **18- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی فن اژدربند؛**  **19- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **بیرون انداختن** (در درگیریهای  مختلف‌ (سرشاخ، توشاخ،  یک دست دو دست از داخل،  یک دست دو دست از بیرون،  گرفتن مچ دستها، زیر دو خم  استارت، زیر یک خم استارت)؛  **20- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **رو دست بالا دست**  (ساده نشسته پرتک بدون استفاده  از پای حریف، زدن زیر زانوی  حریف، بردن دست وسط پاهای  حریف،پنجه کلاغ با گرفتن پای  دور حریف، گرفتن پای نزدیک  حریف، تبدیل به یر و ته یکی،  سالتو جلو)؛  **21- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **فت پا** (در درگیریهای مختلف)؛ | **1- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی گارد کشتی**  **آزاد در حالت نشسته**  (بلند شدن، قیچی کردن پاها،  رو دست کردن و بغل رومی)**،**  **تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی گارد کشتی**  **آزاد در حالت ولو شده**  (حرکت به چپ و راست، حرکت  به جلوو عقب، حرکت چرخش  به جلو و چرخش به عقب)؛  **و تجزیه و تحلیل بیومکانیکی**  **گارد کشتی آزاد در حالت**  **کرسی یا چهار میخ**  (خاک کردنها)؛  **2- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **فتیله پیچ**  (موافق، مخالف، یک پا روکار،  افلاک، سر انبون، کنده، بارانداز)  (‌در حالتهای: کرسی، نشسته،  ولوشده، پیش کاسه)؛  **3- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **کنده** (فتیله پیچ،  یکچاک، یزدی بند از پای  نزدیک، یزدی بند از پای دور،  اوج بند یا قوچ بند ، حصیرمال،  کلید، یک پا روکار، اشگل‌گربه،    نمدمال، حمال بند، رو یا  استانبولی، دست در مخالف،  گوسفند انداز، دست در شکن،  رو دست مقابل، سرانبون،  گردون)؛  **4- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **سگک** (از رو، از تو، پا جمع یا  دوبل،کلاته، اوج بند، یک پا  توکار، مخالف مغربی، نجار بند  یا سگک کلید، سگک سر دست  یا سگک بازو، سگک پبچ،  سگک سر و ته یکی)؛  **5- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **سر و ته یکی**  (موافق از پشت، مخالف  از پشت، از جلو یا یک پا روکار،  در حالت بارانداز، در حالت  کنده رو، در حالت به زیر  کشیدن در خاک، در حالت  سگک از سمت مخالف،  با پاها درحالت فیتو گاز خفه‌کن،  با پاها در حالت سگک از رو)؛  **6- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **کلندون یا براد**  ( یک دست، دو دست، غلتان،  نشسته پرتک)؛  **7- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **بارانداز**  (از باسن، از لگن، از شکم،  از میانه تنه، از سینه،  انواع فنون فتیله پیچ بارانداز  (موافق، مخالف، دستها ضربدری،  سر بین پاهای حریف و  یک پا رو کار، اشکل‌گربه  بارانداز، افلاک‌ بارانداز، سگک  بارانداز، کنده بارانداز)؛  **8- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **اشگل گربه**  (در سرپا در حالت حصیرمال  یا دست در مخالف از پشت،  در حالت سگک نجاربند، در  حالت بارانداز با جمع کردن  دست دور یا نزدیک حریف،  در حالت دست در شکن،  در حالت کنده حصیرمال یا  دست درمخالف از زیر درخاک،  در حالت لکنه یا کرسی، از  دست دور، از دست نزدیک، اجرا  به روشهای غلتان، بارانداز،  کنده، اوج بند،)؛ | **1- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی گارد کشتی**  **فرنگی ایستاده،**  **2- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع درگیری**  **پنجگانه؛**  **3- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع دست تو**  (از دست گارد، از دست غیرگارد،  پا داخل،پا بیرون، در درگیریهای  پنجگانه،در گارد موافق، در گارد  مخالف،)؛  **4- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **سر زیر بغل**  (از داخل، از بیرون، از دست  گارد، از دست غیرگارد، در گارد  موافق، در گارد مخالف، در  درگیریهای پنج گانه )؛  **5- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **پرتابی از بغل**  (فن کمر، پیچ کمر،  کول انداز، پیچ پیچک،  آسیاب بادی، تندر، آرنج)؛  **6- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع سوبلس**  **یا سالتو** (سالتو جلو، سالتو بغل،  سالتو عقب، سالتو بارانداز، ساده،  چرخشی، در حالتهای سالتو دو  دست، سالتو یک دست، سالتو  دودست زیر بغل، تو شاخ یا  سینه به سینه، یک دست گردن)؛  **7- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون فیتو**  **درحالت خیمه**  (موافق، مخالف، یک دست، دو  دست یا دوبل، پرتابی،  سوبلس، غلتان، کوبایی، فیتو  حصیرمال)؛  **8- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **یک دست کمر**  (قدرتی پرتابی، سوبلس، استارتی  پرتابی)؛  **9- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی فنون تاکتیکی**  **و تکنیکی پیش انداز؛**  **10- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **کمرگیری**  (دست‌تو کمرگیری پا داخل  در گارد موافق، دست تو  کمرگیری پا بیرون در گارد  موافق، دست‌تو کمرگیری پا داخل  در گارد مخالف، دست تو  کمرگیری پا بیرون در گارد  مخالف، سر زیربغل کمرگیری،  مچ‌گیری کمرگیری، قوس  کمرگیری، کمرگیری استارت،  کمرگیری آونگ، کمرگیری  سوبلس، کمرگیری کمرشکن  چرخشی)؛  **11- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون در**  **حالت زیر کتف زدن** (اجرای  فنون در هنگام زیر کتف زدن).  **12- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **بیرون انداختن**  (در درگیریهای مختلف)  ‌ (سرشاخ، توشاخ، یک دست دو  دست از داخل، یک‌دست دو دست  از بیرون، گرفتن مچ دستها)؛ | **1- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی گارد کشتی**  **فرنگی در حالت نشسته،**  **ولو شده، کرسی یا چهار**  **میخ و خیمه؛**  **2- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **بارانداز** (موافق، مخالف،  بارانداز دست جمع، کلید بارانداز،  دست در شکن بارانداز، حصیرمال  بارانداز، اوج بند بارانداز،  بارانداز از لگن، بارانداز از شکم،  بارانداز از میانه تنه، بارانداز از  سینه، بارانداز ازبالا یا نیم لیفت،  سالتو بارانداز، بارانداز در حالت نشسته  در خاک، بارانداز در حالت  ولو شده در خاک)؛  **3- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون فیتو**  (موافق، مخالف، یک دست،  دو دست یا دوبل، حصیرمال،  سالتو، غلتان، گاز خفه‌کن یا کره‌ای،  هندی، گاوتاب، چنگک فیتو)؛  **4- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **اوج بند**  (یک دست، دو دست یا دوبل،  دست در شکن اوج بند، کلید  اوج بند، حصیر مال اوج بند،  اوج بند بارانداز)؛  **5- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **کلید کشی**  (یک دست، دو دست، کلید  اوج بند، اوج بند کلید، کلید  بارانداز، کلید دست در شکن،  کلید معکوس، کلید قیچی)؛  **6- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی فنون حصیر مال**  (کنده حصیرمال، حصیرمال  بارانداز، حصیرمال اوج بند،  فیتو حصیرمال)؛  **7- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی فنون نمد مال**  (ساده،کنده نمدمال، نمدمال  بارانداز)؛  **8- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی فنون**  **دست در شکن** ( کنده دست  در شکن، دست در شکن  بارانداز، دست در شکن کلید،  دست در شکن اشکل گربه از  دست نزدیک، دست در شکن  اشکل گربه از دست دور،  دست در شکن اوج بند)؛  **9- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **کنده فرنگی**  (کنده کمر، کنده بالاسر،  کنده برگردان، نشسته پرتک،  پرتابی از بالا)؛  **10- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **چنگک** (چنگک فیتو،  چنگک سالتو، چنگک ساده،)؛  **11- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **سایه زدن در خاک**  (دفاع انواع فنون بارانداز،  سالتو بارانداز، لیفتها، کنده و  فیتو). |

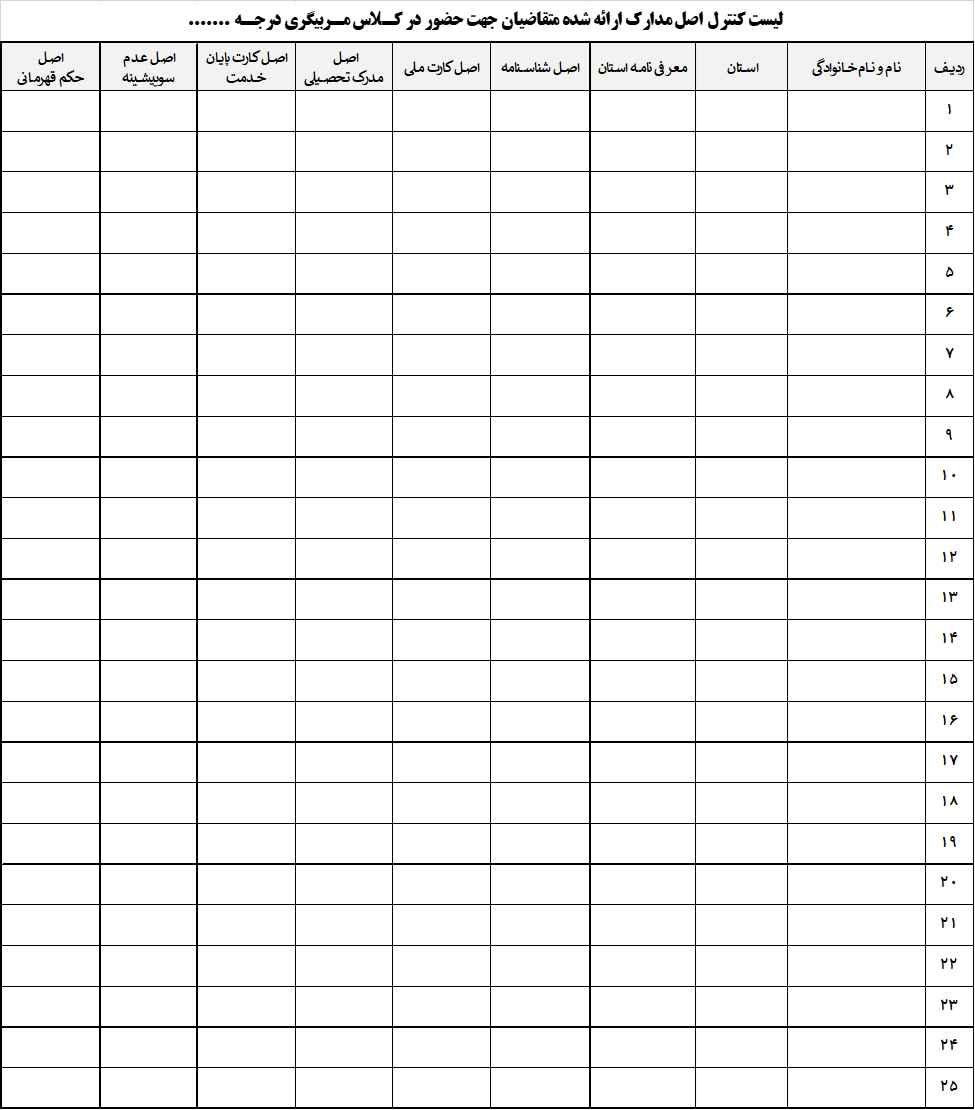
**جدول عناوین سر فصل فنون کشتی فرنگی و زیر مجموعه آنها در کلاسهای عملی مربیگری درجه 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| فنون تخصصی کشتی فرنگی  در حالت سرپا | فنون تخصصی کشتی فرنگی در  حالت سرپا | فنون تخصصی کشتی فرنگی  در حالت خاک | فنون تخصصی کشتی فرنگی  در حالت خاک |
| **1- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی گارد کشتی**  **فرنگی ایستاده؛**  **2- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **قوس کردن**  (درحالت سرشاخ، در حالت  توشاخ، در حالت یک دست و  دو دست از داخل، در حالت یک  دست و دو دست از بیرون، در  حالت گرفتن مچ دستها؛  **3- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی پنج درگیری**  **اصلی در کشتی** (سر شاخ،  تو شاخ، یک دست دو دست از داخل، یک دست دو دست از بیرون،  مچ گیری)؛  **4- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **دست تو در درگیریهای**  **پنجگانه** (از دست گارد،  از دست غیرگارد، پا داخل،  پا بیرون،  در گارد موافق، در گارد مخالف،)؛  **5- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **سر زیر بغل** **در درگیریهای**  **پنجگانه** (از داخل، از بیرون، از دست گارد، از دست غیرگارد، در گارد موافق، در گارد مخالف،)؛  **6- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی پیش انداز**  **در درگیریهای پنجگانه؛** | **7 - تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی گارد کشتی**  **فرنگی در حالت نشسته**  (بلند شدن، قیچی کردن پاها،  رو دست کردن و بغل رومی)**؛**  **در حالت ولو شده**  (حرکت به چپ و راست،  حرکت به جلوو عقب،  حرکت چرخش به جلو و چرخش  به عقب)؛  **و در حالت کرسی**  (خاک کردن‌ها)؛  **8- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **کمرگیری**  (کمرگیری بدون درگیری،  کمرگیری در درگیریهای پنجگانه،  دست‌تو کمرگیری پا داخل در  گارد موافق، دست تو کمرگیری  پا بیرون در گارد موافق،  دست‌تو کمرگیری پا داخل در  گارد مخالف، دست تو کمرگیری  پا بیرون در گارد مخالف،  سر زیربغل کمرگیری، مچ‌گیری  کمرگیری، قوس کمرگیری،  کمرگیری استارت،کمرگیری  آونگ، کمرگیری سوبلس،  کمرگیری کمرشکن چرخشی،  کمرگیری پرشی)؛  **9- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **یک دست کمر**  (قدرتی پرتابی، سوبلس،  استارتی پرتابی، غلتان، دست در  مخالف، در گارد موافق، در گارد  مخالف، در حالت سر رو از بالا،  در حالت نشسته از پایین)،  **10- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون فیتو**  **در حالت خیمه** (موافق، مخالف،  یک دست، دو دست یا دوبل،  پرتابی، سوبلس، غلتان، کوبایی،  فیتو حصیرمال)؛  **11- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **پرتابی از بغل**  (در گارد موافق، در گارد مخالف):  **الف- انواع فن کمر**  (پرتابی، استارتی، قدرتی، با  قلاب دستها، بدون قلاب دستها)،  **ب- انواع پیچ کمر**  (پرتابی، استارتی، قدرتی)،  **ج-** **انواع** **کول‌انداز** (پرتابی،  استارتی، روی کول، روی بازو)،  **د-** **انواع** **پیچ‌پیچک**  (پرتابی، استارتی، چرخشی  خاک)،  **ه- انواع آسیاب بادی**  (پرتابی، استارتی)،  **و- انواع تندر**  (پرتابی، استارتی از بغل)؛  **ز- انواع آرنج** (در حالت گرفتن  مچ دست حریف،در حالت یک  دست دو دست از داخل، در حالتی  که حریف کمر را از پشت بگیرد)؛  **12- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **سوبلس یا سالتو**  (سالتو جلو، سالتو بغل، سالتو عقب،  سالتو بارانداز، ساده، چرخشی،  استارتی از بغل، در حالتهای سالتو  دو دست، سالتو یک دست، سالتو  دودست زیر بغل، تو شاخ یا  سینه به سینه، یک دست گردن)؛  **13- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون در**  **حالت زیر کتف زدن** (اجرای  فنون در هنگام زیر کتف زدن).  **14- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی فن کنده فرنگی**  **پرشی(سنجاب پرنده)؛**  **15- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **بیرون انداختن‌ها؛** | **1- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **بارانداز** (موافق، مخالف،  بارانداز دست جمع، کلید بارانداز،  دست در شکن بارانداز،  حصیرمال بارانداز، اوج بند بارانداز،  بارانداز از لگن، بارانداز از شکم،  بارانداز از میانه تنه، بارانداز از  سینه، بارانداز از بالا یا نیم لیفت،  سالتو بارانداز، بارانداز در حالت  نشسته در خاک، بارانداز در حالت  ولو شده در خاک)؛  **2- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **سالتو بارانداز**  (لیفت یک پا بغل ساده،  لیفت یک پا بغل کره‌ای شیرجه  غلتان، لیفت یک پا بغل کره‌ای  پرتابی، لیفت یک پا بغل کره‌ای  مشک سقاء، لیفت دو پا بغل،  لیفت پاها طرفین)؛  **3- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون فیتو**  **در خاک**  (موافق، مخالف، یک دست،  دو دست یا دوبل، حصیرمال،  سالتو، غلتان، فیتو گاز خفه‌کن  یا کره‌ای سالتو از پشت،  فیتو گاز خفه‌کن یا کره‌ای  غلتان، فیتو گاز خفه‌کن  یا کره‌ای برگردان، فیتو هندی،  فیتو گاوتاب، چنگک فیتو)؛  **4- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **اوج بند**  (یک دست، دو دست یا دوبل،  دست در شکن اوج بند، کلید  اوج بند، حصیر مال اوج بند،  اوج بند بارانداز)؛  **5- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **کلید کشی**  (یک دست، دو دست، کلید  اوج بند، اوج بند کلید، کلید  بارانداز، کلید دست در شکن،  کلید معکوس، کلید قیچی)؛  **6- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **حصیر مال**  (کنده حصیرمال، حصیرمال  بارانداز، حصیرمال اوج بند،  فیتو حصیرمال)؛ | **7- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی فنون نمد مال**  (کنده نمدمال، نمدمال بارانداز)؛  **8- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی فنون**  **دست در شکن**  (کنده دست در شکن،  دست در شکن بارانداز،  دست در شکن کلید،  دست در شکن اشکل گربه،  دست در شکن اوج بند)؛  **9- ا تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی نواع فنون**  **کنده فرنگی**  (کنده کمر، کنده بالای سر،  کنده برگردان، نشسته پرتک،  پرتابی از بالا)؛  **10- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **چنگک** (چنگک فیتو، چنگک  سالتو، چنگک ساده،).  **11- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **تدافعی** **بارانداز**  (از لگن، از کمر،  دستها حلقه دور کمر،  از میانه تنه، از سینه،  پاها طرفین)؛  **12- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **تدافعی سالتو بارانداز**  (دفاع لیفت یک پا بغل، دفاع  لیفت دو پا بغل، دفاع لیفت پاها  طرفین)؛  **13- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **تدافعی کنده فرنگی**  (کنده کمر، کنده بالای سر،  کنده برگردان، نشسته  پرتک، پرتابی از بالا)؛  **14- تجزیه و تحلیل**  **بیومکانیکی انواع فنون**  **تدافعی فیتو** (موافق، مخالف،  یک دست، دو دست یا دوبل،  حصیرمال، سالتو، غلتان،  فیتو گاز خفه‌کن یا کره‌ای سالتو  از پشت، فیتو گاز خفه‌کن یا  کره‌ای غلتان، فیتو گاز خفه‌کن  یا کره‌ای برگردان، فیتو هندی،  فیتو گاوتاب، چنگک فیتو)؛ |

**جدول اشل حق الزمه و حق التدریس**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | مدرک تحصیلی | هر ساعت آموزش درسهای نظری و فنی سال 1399 (ریال) | هر ساعت آموزش درسهای نظری و فنی سال 1400(ریال) | توضیحات |
| 1 | دکترا | 000/650 | 000/000/1 |  |
| 2 | فوق لیسانس | 000/600 | 000/900 | هر5 سال سابقه تدریس در انستیتو معادل ارتقاء یک مقطع تحصیلی است. |
| 3 | لیسانس | 000/510 | 000/800 | هر5 سال سابقه تدریس در انستیتو معادل ارتقاء یک مقطع تحصیلی است. |
| 4 | حق مأموریت نمایندگان برای هرروز | 000/600/2 | 000/000/4 |  |
| 5 | حق مأموریت دوره یا کارگاه و ... در هر شبانه روز | 000/185/2 | 000/000/3 |  |
| 6 | حق مأموریت نماینده واحد سمعی و بصری هر روز | 000/340/2 | 000/500/3 |  |
| 7 | هزینه رفت و آمد استادان و نمایندگان اعزامی | در صورت استفاده از خودرو شخصی ،به ازای هر کیلومتر 390 تومان محاسبه گردد. | در صورت استفاده از خودرو شخصی ، معادل نرخ بلیط هواپیما محاسبه می گردد. | در صورت ارائه فاکتور برای بلیط هواپیما ، قطار یا اتوبوس ، معادل ریالی آن پرداخت خواهد شد. |
| 8 | هزینه اسکان و تغذیه استادان و نمایندگان اعزامی |  |  | به عهده هیأت استان میزبان |
| 9 | سایر ( ناظران ، بازرسان ، آزمون گران و ...) |  |  | حسب شرایط و دستور رئیس فدراسیون اعلام می شود. |

**فرم ثبت نام**

****

**فرم ثبت رکوردهای آزمون آمادگی جسمانی**

نتایج آزمون آمادگی جسمانی مربیگری درجه ..... کشتی آزاد / فرنگی

مکان: زمان:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **نام و نام خانوادگی** | **استان** | **شهرستان** | **سن** | **شنا سوئدی**  **(1 دقیقه)** | | **دراز و نشست**  **(1 دقیقه)** | | **نشست و برخواست (1 دقیقه)** | | **دوی کوپر**  **(2800) متر** | | **تیپ بدنی** | **نمره نهایی** | **شماره تماس** |
| **رکورد** | **نمره** | **رکورد** | **نمره** | **رکورد** | **نمره** | **رکورد** | **نمره** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

آزمون گیرنده: انستیتو بین­المللی کشتی

**لیست نمرات دروس تئوری، عملی آمادگی جسمانی و مهارتهای فنی**

فرم آزمون عملی مربیگری کشتی درجه ...... آزاد / فرنگی

مکان: زمان:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | نام و نام­خانوادگی | استان | اجرای فنون در سرپا | اجرای فنون در خاک | آنالیز /تجزیه و تحلیل فنون | وضعیت پوشش و ظاهری | جمع نمرات | نتیجه نهایی |
| 25 | 25 | 15 | 5 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |

مدرس: نماینده:

انستیتو بین­المللی کشتی

**لیست نتایج نهایی کلاس مربیگری کشتی آزاد فرنگی**

**درجه مربیگری ......... استان ............. شهرستان .............. تاریخ برگزاری کلاس.................**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | نام و نام­خانوادگی | نام پدر | شماره شناسنامه | کدملی | نتایج امتحان | |
| قبولی | مردود |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |

مدرس: نماینده:

انستیتو بین­المللی کشتی