



اتحادیه جهانی کشتی (UWW)



انستیتو بین‌المللی
فدراسیون کشتی جمهوری اسلامی ایران

آیین‌نامه دوره‌های آموزش مربیگری

درجه (C, B, A) ۳، ۲ و ۱

مصوب ۱۴۰۰ هـ. ش

آیین نامه روش برگزاری و ارزشیابی کلاسهای مربیگری

درجه (C, B, A) ۳، ۲ و ۱

انستیتو بین المللی 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 ۱۳۷۲ 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 اهمیت 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 این اهداف آموزشی هدفمند، سازمان‌یافته و هم‌آهنگ، اقدام به تهیه و تدوین آیین‌نامه جامع دوره‌های آموزشی مربیگری درجه ۳، ۲ و ۱ در سه سطح A, B, C به ترتیب در چهار بخش زیر کرده است:

بخش اول - آیین‌نامه روش برگزاری و ارزشیابی کلاسهای مربیگری؛
بخش دوم - شرایط عمومی و اختصاصی ثبت نام و شرکت در دوره‌های آموزش مربیگری؛
بخش سوم - درس‌ها و موضوع سرفصل‌های درسی دوره‌های آموزش مربیگری؛
بخش چهارم - شرایط 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 ۳، ۲ و ۱ و در ادامه مقررات سه بخش دیگر در قالب آیین‌نامه جامع دوره‌های آموزش مربیگری درجه (C, B, A) ۳، ۲، ۱ به شرح زیر تصویب و برای اجرا، به هیات‌های کشتی استانهای سراسر کشور ابلاغ می‌شود:

ماده ۱- اهداف

- ۱-۱- تربیت و تامین مربیان رشته‌های ورزش کشتی؛
- ۱-۲- ارتقاء سطح علمی و عملی مربیان ورزش کشتی؛
- ۱-۳- هماهنگ و یکسان سازی آموزش تئوری و عملی مربیان ورزش کشتی در سراسر کشور.

ماده ۲- تعاریف

۲-۱- 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.

۲-۲- قهرمان تیم ملی:

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

۲-۳- گواهینامه مربیگری:

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

۲-۴- 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 آیین‌نامه ابلاغی دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی تحت نظارت فدراسیون، اعطا می‌شود.

ماده ۳- سطوح مربیگری:

بر اساس مفاد این آیین‌نامه سطوح مربیگری در سطح کشور به ترتیب درجات، ۳، ۲ و ۱ تعیین می‌گردد.

بخش اول:

آیین نامه روش برگزاری و ارزشیابی

کلاسهای مربیگری

درجه ۳، ۲ و ۱ (A, B, C)

فصل اول - روش تشکیل کلاسها

ماده ۴- کلاسهای مربیگری با درجه‌های مختلف در دو بخش زیر تشکیل می‌شوند:

- ۴-۱- بخش اصلی و متمرکز کلاسهای نظری ۸ روز، عملی ۱۲ روز (روزی ۸ ساعت) با مجموع ۸۰ ساعت آموزش برای هریک از کلاس‌های نظری یا عملی؛
- ۴-۲- بخش فرعی و غیرمتمرکز یا کارگاه‌های ادواری، کلاسهای کنترل و دانش‌افزایی (۲ تا ۳ کارگاه در سال). هر کارگاه ۳ روز، هر روز ۸ ساعت، در مجموع ۲۴ ساعت متناسب با ضرورت و تصویب انستیتو کشتی؛
- ۴-۳- دانشجویان یا فارغ‌التحصیلان مقاطع کاردانی، کارشناسی یا بالاتر رشته تربیت‌بدنی در صورت ارزیابی کارنامه رسمی قبولی در درسهایی مشابه درسهایی نظری کلاسهای مربیگری مجاز و مختارند در کلاسهای مربوط شرکت نکنند. نمره امتحانی دوران تحصیل دانشگاهی آنها در صورت قبولی، به‌عنوان نمره امتحانی کلاس مربیگری آنها محاسبه خواهد شد.
- ۴-۴- همچنین این افراد مجازند با هماهنگی مسئول برگزاری کلاسها، در کلاس درس خود حضور یابند یا مانند دیگر شرکت‌کنندگان آزمون دهند. در این شرایط، نمره امتحانی کلاس مربیگری آنها ملاک ارزشیابی خواهد بود.
- ۴-۵- هر روز کاری، شامل حداکثر ۸ ساعت است. ۴ ساعت صبح و ۴ ساعت بعدازظهر.
- ۴-۶- **چگونگی تشکیل کلاسها:** ابتدا در تاریخ مقرر، کلاسهای نظری برگزار می‌شوند. پس از پایان درس‌های نظری، کلاسهای عملی شروع می‌شوند.

فصل دوم- روش آزمون

ماده ۵- 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 ۶- کمترین میزان نمره قبولی در دروسهای نظری ۱۲ و در درسهای عملی ۱۴ از نمره ۲۰ می باشد.

ماده ۷- آزمونهای آمادگی جسمانی در طی دوره برگزار می شوند.

ماده ۸- در صورت عدم دستیابی به نمره های قبولی در آزمونهای نظری و عملی، افراد مردود می شوند.

ماده ۹- مردودی ها، برای ثبت نام مجدد، در صورت دارا بودن شرایط، با پرداخت هزینه های مقرر، مانند دیگر متقاضیان جدید با هم آهنگی هیات مربوط می توانند مراحل ثبت نام و حضور در کلاسها را طی کنند.

ماده ۱۰- آزمونها با هم آهنگی انستیتو کشتی و حضور و نظارت نماینده و ممتحن اعزامی و تعیین شده از سوی انستیتو انجام می شود و دارای رسمیت و اعتبار قانونی است. در غیر این صورت، نتایج امتحانات مورد تایید انستیتو کشتی نخواهد بود.

ماده ۱۱- مکان تشکیل کلاسها و آزمونهای مربوط با هم آهنگی رییس انستیتو یا جانشین رسمی وی و رییس هیات میزبان تعیین می شود.

ماده ۱۲- کلاسها در صورتی برگزار می شوند که تعداد افراد متقاضی و ثبت نام شده حداقل ۱۵ و حداکثر ۲۱ نفر باشند.

ماده ۱۳- افراد واجد شرایط با هم آهنگی کمیته های 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 آیین نامه است.

ماده ۱۴- مسئولان هیات های 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 خدشه دار بودن این مدارک با هیات های کشتی مربوط به ویژه رییس هیات کشتی استان میزبان برگزاری کلاسها است.

ماده ۱۵- اسناد تایید شده از سوی رییس هیات کشتی استان برگزارکننده کلاسها، توسط نماینده اعزامی انستیتو کنترل مجدد و نهایی می شوند و در غیر این صورت تأیید نمی شوند و انستیتو هیچگونه اقدامی برای صدور کارت مربیگری انجام نخواهد داد.

ماده ۱۶- برابر مقررات، ثبت نام افرادی که پرونده آنها، دارای نقص باشد، ممنوع می باشد و اعتبار ندارد.

فصل سوم - مواد آزمون

ماده ۱۷- کمیت و کیفیت پرسشهای آزمونهای درسهای نظری با استفاده از متون درسهای ارایه شده و مصوب انستیتو کشتی با هماهنگی مدرسان مربوط و کارشناس آموزش انستیتو کشتی تعیین و به شرکت کنندگان ارایه می‌شود.

ماده ۱۸- قبول شدگان کلاسهای مربیگری درجه‌های ۳، ۲ و ۱ موظفند با هماهنگی 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 ۱۹- نمره تعیین شده برای هر کارگاه، نمره ۵ از سقف نمره ۲۰ یا نمره ۲۵ از نصاب ۱۰۰ 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 ۱۵ از بیست یا ۷۵ از صد را کسب کنند.

ماده ۲۰- عدم حضور در هر یک از کارگاه‌های مقرر سالانه، به منزله غیبت محسوب شده و در ارزشیابی‌ها منظور خواهد شد.

ماده ۲۱- عدم دستیابی به حد نصاب نمره‌های کارگاه‌های اعلام شده در **ماده ۱۹**، 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 ۲۲- پروانه‌های مربیگری انستیتو بین‌المللی فدراسیون کشتی جمهوری اسلامی ایران به ترتیب دارای سه درجه‌ی ۱، ۲ و ۳ می‌باشد. زمان معمول برای طی هر درجه، سه سال است. هر یک از این درجه‌ها به سه سطح A, B, C تقسیم می‌شوند.

۱. رده C برای سال اول، B برای سال دوم و A برای سال سوم تعیین شده است.

۱-۲۲- 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 ۲۳- کسب نمره‌های تعیین شده برای شرکت در کارگاه‌های آموزشی سالانه در هر سال، باعث ارتقای سطح درجه شرکت کننده در کارگاه‌ها می‌شود.

ماده ۲۴- چگونگی و تاریخ برگزاری کارگاه‌های آموزشی با هماهنگی هیات‌های کشتی استانهای مربوط، توسط انستیتو کشتی اعلام خواهد شد.

ماده ۲۵- برابر ضوابط فدراسیون کشتی، می‌توانند در هر دو حرفه مربیگری ملی یا داوری ملی به فعالیت رسمی بپردازند اما در درجه‌های مربیگری و داوری بین‌المللی. افراد دارای هر دو دفترچه مربیگری و داوری، ملزم به باطل کردن یکی از آنها به انتخاب خود، هستند.

فصل پنجم - مسایل انضباطی

ماده ۲۶- مسئولیت کنترل و نظارت بر نظم و حسن اجرای برگزاری کلاسها بر عهده رییس هیات کشتی استان میزبان دوره آموزشی می باشد.

ماده ۲۷- برابر با برنامه تنظیمی و مقرر از سوی مسئول برگزاری کلاسهای دوره های آموزشی مربیگری، حضور ثبت نام کنندگان در تمام ساعتهای کلاسهای دروس نظری و عملی الزامی است.

ماده ۲۸- غیبت غیرمجاز بیش از یک جلسه در هر درس و در مجموع بیش از یک هشتم مجموع ساعتهای دوره ها یا کارگاه های نظری و عملی، باعث محرومیت از ادامه دوره و عدم ارزشیابی غایبان است.

ماده ۲۹- ساعتهای غیبت بر پایه گزارش کتبی مدرس و مسئول برگزاری دوره آموزشی محاسبه می شود.

ماده ۳۰- شرکت کنندگانی که به دلیل تخلف انضباطی با تصمیم و ابلاغ کتبی مسئول برگزاری دوره آموزشی و نماینده انستیتو کشتی از ادامه دوره محروم می شوند، با معرفی به کمیته انضباطی، از سوی رییس انستیتو کشتی از شش ماه تا یک سال تعلیق فعالیت از مربیگری و محرومیت از شرکت در دوره های مربیگری برای آنها پیش نهاد می شود.

۱-۳۰- تصمیم گیری 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 ۳۱- 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 آیین نامه و هم چنین آیین نامه 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 می شوند 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 ۳۲- در صورت احراز عدم صحت و سلامت و مخدوش بودن هر یک از مدارک ارائه شده به نماینده انستیتو کشتی، از مصادیق جعل اسناد رسمی و دولتی بوده و با متخلف برابر با مفاد ماده ۳۰ همین آیین نامه برخورد انضباطی خواهد شد.

ماده ۳۳- مسئولان هیات های 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 ۳۴- بازنشستگی شرایط سنی ندارد و مربیگری با هر سطح و درجه ملی و بین المللی، با توجه به شرایط، تواناییها و قابلیت های موجود بیولوژیکی و دانش نظری و عملی فرد و مصالح استانی یا کشوری تعیین می شود.

ماده ۳۵- مربیانی که به افتخار بازنشستگی نائل می شوند، 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 کوتاه بازنشستگان در فهرست افتخار مربیان بازنشسته انستیتو بین المللی کشتی ثبت شده و ماندگار خواهد ماند.

ماده ۳۶- با هماهنگی مسئولان هیات های کشتی استانها برای مربیان بازنشسته از سوی انستیتو بین المللی کشتی کارت افتخار دائم صادر می شود.

فصل ششم - مزایا

ماده ۳۷- پذیرفته شدگان در آزمونهای نظری و عملی با هماهنگی 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 ۳۸- گذراندن دوره کارآموزی نزد مربیان غیررسمی و بدون مجوز و پروانه مربیگری و بدون تایید انستیتو و هیأت مربوط از درجه اعتبار ساقط است.

ماده ۳۹- پس از پایان ۳ 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 ۴۰- بدون مجوز کتبی و رسمی پایان دوره سه ماه کارآموزی، دفترچه و حکم مربیگری صادر نخواهد شد.

ماده ۴۱- مربیان دارای پروانه یا دفترچه با هماهنگی هیأت‌های 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 ۴۲- مربیان درجه ۱، 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 بین‌المللی "اتحادیه جهانی کشتی" با تایید و معرفی انستیتو کشتی به فدراسیون کشتی، نامزد و از مزایای مادی و معنوی آن بهره‌مند شوند.

ماده ۴۳- با هماهنگی هیأت‌های 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 – سایر ضوابط

ماده ۴۴- مریبان 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 یا آزاد به طور رسمی فعالیت کنند.

ماده ۴۵- 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 ارزشیابی مدارک متقاضیان 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.

۱-۴۵- ضوابط ارزشیابی و معادل‌سازی مدارک مورد اشاره ماده ۴۵، توسط رییس انستیتو کشتی تعیین و ابلاغ خواهد شد.

ماده ۴۶- تصمیمات مغایر با مفاد این آیین‌نامه 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.

۱-۴۶- استفاده از اختیارات ماده ۴۵، تنها در اختیار رییس 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:

شرایط عمومی و اختصاصی ثبت نام و شرکت

در دوره‌های آموزشی مریگری

درجه ۳، ۲ و ۱ (A, B, C)

انستیتو بین‌المللی کشتی

کلیات

هیات‌های کشتی یک یا چند استان همسایه یا عضو یک منطقه جغرافیایی تعیین شده از سوی انستیتو بین‌المللی کشتی، در صورت دارا بودن نصاب لازم ۲۱-۱۵ نفر برای هر دوره آموزشی مریگیری، 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 (۲۱ 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 هماهنگی 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 ۴۷ - شرایط عمومی ثبت نام و شرکت در دوره‌های آموزشی مربیگری درجه ۳، ۲ و ۱ (A, B, C) انستیتو بین المللی کشتی:

- ۱-۴۷- متدین به دین مبین اسلام یا یکی از ادیان رسمی کشور؛
- ۲-۴۷- پذیرش و التزام به رعایت قانون اساسی ج.ا.ا؛
- ۳-۴۷- دارا بودن سلامت جسمانی و روانی برای انجام مطلوب وظیفه مربیگری با تأیید رسمی پزشکان معتمد فدراسیون داشتن کشتی و پزشکی ورزشی یا هیات کشتی و پزشکی ورزشی استان متبوع؛
- ۴-۴۷- صلاحیت اخلاقی و حسن شهرت و ارائه گواهی عدم سوء پیشینه؛
- ۵-۴۷- عدم اعتیاد به مواد مخدر و دخانیات با ارائه گواهی عدم اعتیاد؛
- ۶-۴۷- دارا بودن کارت پایان خدمت سربازی یا معافیت غیرپزشکی یا گواهی رسمی اشتغال به تحصیل؛
- ۷-۴۷- داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم کامل دبیرستان با تأیید اداره آموزش و پرورش.
- ۸-۴۷- 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 ۳ خواهند شد.
- ۹-۴۷- پرداخت و واريز هزینه‌های مربوط به برگزاری کلاس‌های نظری و عملی و آزمونها برابر مصوبات انستیتو کشتی در حسابهای تعیین شده مربوط به هیات میزبان دوره آموزشی و فدراسیون کشتی می‌باشد.

ماده ۴۸ - شرایط اختصاصی ثبت نام و شرکت در دوره آموزشی مربیگری ۳C

- ۱-۴۸- داشتن حداقل ۲۰ سال سن.
- ۲-۴۸- 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.
- ۳-۴۸- در شرایط ویژه و ضروری و مصالح فدراسیون کشتی با پیش نهاد 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 فائده بند ۲-۴۸ (عنوان سوم کشور یا تورنمنت‌های رسمی) کفایت می‌کند.
- ۴-۴۸- ارایه اصل و کپی برابر با اصل مدارک زیر: ۱- احکام رسمی و معتبر قهرمانی، ۲- آخرین مدرک تحصیلی ۳- شناسنامه، ۴- کارت ملی، ۵- کارت پایان خدمت یا معافیت غیرپزشکی یا گواهی اشتغال به خدمت وظیفه یا گواهی اشتغال به تحصیل، ۶- اصل گواهی اشتغال به کار در دواير دولتی یا غیردولتی برای شاغلان از اداره یا شرکت متبوع، ۷- ارایه اصل گواهی عدم سوء پیشینه از محاکم قضایی رسمی.
- ۵-۴۸- داشتن کارت معتبر بیمه ورزشی از فدراسیون پزشکی ورزشی مربوط به سالی که دوره آموزشی در محدوده زمانی آن برگزار می‌شود.
- ۶-۴۸- ارایه اصل گواهی دارای تاریخ اعتبار عدم اعتیاد از مراجع و آزمایشگاه‌های رسمی تابع وزارت بهداشت از شهر یا بخش محل زندگی.

- ۴۸-۷- ارایه ۴ قطعه عکس رنگی ۳×۴ 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.
- ۴۸-۸- 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.
- ۴۸-۹- با توجه به میزان ارزشیابی و درجه اعتبار علمی آثار پژوهشی و نگارشی ارایه شده توسط متقاضی، با تصویب و پیشنهاد رییس انستیتو و تأیید رییس فدراسیون کشتی، امتیازها و تسهیلاتی متناسب و معادل فعالیت علمی مورد تأیید، در نظر گرفته می‌شود.
- ۴۸-۱۰- 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 تأیید رسمی رییس فدراسیون کشتی به تشخیص مجاز یا غیرمجاز بودن غیبت یا انصراف با مسئول برگزاری کلاسها و هماهنگی با انستیتو کشتی است.
- ۴۸-۱۱- 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.
- ۴۸-۱۲- 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 حکم مربیگری درجه‌ی C۳ اهدا خواهد شد.

ماده ۴۹ - شرایط اختصاصی ثبت نام و شرکت در دوره آموزشی مربیگری:

- از درجه C۳ به درجه B۳، و از درجه B۳ به درجه A۳، و از درجه A۳ به درجه C۲، و
از درجه C۲ به درجه B۲، و از درجه B۲ به درجه A۲، و از درجه A۲ به درجه C۱
و از درجه C۱ به درجه B۱، و از درجه B۱ به درجه A۱.
- ۴۹-۱- دارا بودن دفترچه مربیگری هر یک از درجه‌های قبلی.
- ۴۹-۲- ارایه اصل گواهی عدم اعتیاد معتبر از مراجع رسمی تابع وزارت بهداشت از شهر یا بخش محل سکونت.
- ۴۹-۳- ارایه اصل و کپی برابر با اصل بالاترین مدرک تحصیلی.
- ۴۹-۴- ارایه اصل گواهی عدم سوء پیشینه از محاکم رسمی قضایی.
- ۴۹-۵- ارایه اصل و کپی برابر اصل: ۱- شناسنامه ۲- کارت ملی ۳- کارت پایان خدمت وظیفه یا کارت معافیت غیرپزشکی.
- ۴۹-۶- ارایه کارت بیمه ورزشی با تاریخ معتبر.
- ۴۹-۷- ارایه ۴ قطعه عکس رنگی ۳×۴ با زمینه سفید، تمام رخ و بدون کلاه و عینک، جدید و متناسب با سن و با پشت‌نویسی مشخصات اصلی فرد متقاضی.

۸-۴۹- 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.

۹-۴۹- 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.

۱۰-۴۹- در صورت ثبت نام متقاضی و شروع دوره آموزشی با غیبت یا انصراف غیر موجه وی مسئول برگزاری دوره، برابر مقررات عمل خواهد کرد.

۱۱-۴۹- در صورت قبولی در آزمون‌های نظری و عملی، پرداخت هزینه‌های جاری صدور دفترچه و حق عضویت سالانه مصوب انستیتو بین‌المللی کشتی.

۱۲-۴۹- پس از سپری شدن همه مراحل اداری صدور دفترچه، در جلسه‌ای رسمی و متناسب با جایگاه ارزش‌مند مربی، و با حضور رییس یا نماینده انستیتو کشتی، به پذیرفته شدگان دفترچه و حکم مربیگری درجه جدید اهدا خواهد شد.

ماده ۵۰- 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.

ماده ۵۱- تعهد نامه

هریک از ثبت نام شوندگان دوره‌های آموزشی مربیگری درجه ۳، ۲ و ۱ موظفند همراه با دیگر مدارک لازم، با تأیید و امضای رسمی و محضری متن تعهدنامه زیر در سه نسخه، تهیه و تنظیم کنند. هنگام ثبت نام، دو نسخه، برای تکمیل پرونده مربوط به هیات کشتی استان ذیربط تحویل می‌شود، و یک نسخه نیز مربوط به متقاضی است.

تعهدنامه

تاریخ:

شماره:

اینجانب فرزند متولد سال شماره و محل صدور شناسنامه شماره کارت ملی دارای دفترچه مربیگری درجه با شماره و تاریخ 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، انسانهایی سالم و با نشاط مزین به ویژگی‌ها، سجایا و هنجارهای مثبت اخلاق انسانی و پهلوانی تربیت و پرورش دهم.
- در راه تامین هدف نهایی خود، با کشف و پرورش استعدادهای نخبه ورزش کشتی، مبارزه‌گرانی شریف و خواهان عزت، افتخار و سربلندی ورزش کشتی ایران و جهان و بالا برنده غرور و همبستگی ملی، تقدیم جامعه ورزش کنم.
- با نمودهای ذهنی و عینی هرگونه پلیدی و پلشتی در ورزش کشتی مانند گسترش تقلب، دوپینگ، اعمال ضد سلامت و نشاط فردی و اجتماعی و بی‌عدالتی صنفی در امر آموزش و پرورش ورزشکاران به ویژه شاگردان خود مبارزه کنم.
- همچنین متعهد می‌شوم، وظایف هدف‌مند خود را برابر مقررات آیین‌نامه جامع دوره‌های آموزشی مربیگری درجه ۱، ۲ و ۳ در سطوح A, B, C مصوب سال ۱۴۰۰ انستیتو کشتی انجام دهم و از تاریخ / / ۱۳ تا / / ۱۴ هجری شمسی، به مدت سه سال تمام با هماهنگی هیئت کشتی استان همه فعالیت‌های رسمی و آموزشی خود را در زمینه مربیگری سازماندهی و انجام دهم.
- در غیر این صورت، با شکایت مسئول هیات کشتی استان با هماهنگی رییس انستیتو کشتی، برای بررسی پرونده عدم انجام تعهد خود، به کمیته انضباطی فدراسیون کشتی ج.ا.ا. معرفی شوم. حکم کمیته انضباطی فدراسیون کشتی ج.ا.ا. برای اینجانب لازم‌الاجرا است.

نام و نام خانوادگی - امضا و اثر انگشت

ماده ۵۲ - دوره مربیگری درجه ۳

الف - شرایط اختصاصی:

۱- داشتن حداقل ۲۱ سال سن.

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

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

تبصره: حسب تفاهمنامه شماره ۴۱/۱۶۴۶۸/د مورخ ۹۶/۱۱/۱۸ 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، به صورت رایگان بر عهده فدراسیون پزشکی ورزشی و هیئتهای تابعه استانی آن فدراسیون می‌باشد.

ب- دروس دوره مربیگری درجه ۳

۱- دروس عملی:

این دروس متناسب با رشته ورزشی و درجه مربیگری بوده و ساعات تدریس آن از ۶۰ تا ۸۰ ساعت تعیین می‌گردد که از طریق فدراسیون مربوطه سرفصل آن مشخص و به اجرا گذاشته می‌شود.

۲- دروس تئوری:

شامل: آناتومی و فیزیولوژی عمومی، برنامه‌ریزی و طراحی تمرین (متدولوژی) (۱)، نقش مربی (۱)، رشد و تکامل حرکتی (۱)، مبانی آمادگی جسمانی، تغذیه ورزشی (۱)، ایمنی در ورزش (آسیب شناسی) (۱)، مبانی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، روانشناسی ورزشی (۱)، تجزیه و تحلیل مهارتها (بیومکانیک) (۱)، اخلاق مربیگری ورزشی (اصول و بایسته‌ها)، احیاء پایه و کمکهای اولیه (۱)، مبانی استعدادیابی، حقوق ورزشی، قوانین و مقررات داوری و جدول مسابقات کشتی و زبان تخصصی کشتی (۱) است که در مجموع ۸۴ ساعت می‌باشد.

جدول دروس مربیگری درجه ۳ و زمان آنها

ردیف	دروس مورد نظر	ساعات آموزش
۱	دروس عملی و تخصصی رشته مربوطه	۶۰ تا ۸۰
۲	آناتومی و فیزیولوژی عمومی	۸
۳	برنامه ریزی و طراحی تمرین (متدولوژی)(۱)	۶
۴	نقش مربی (۱)	۶
۵	رشد و تکامل حرکتی (۱)	۶
۶	مبانی آمادگی جسمانی	۶
۷	تغذیه ورزشی (۱)	۴
۸	ایمنی در ورزش (آسیب شناسی) (۱)	۴
۹	مبانی تربیت بدنی و علوم ورزشی	۴
۱۰	روانشناسی ورزشی (۱)	۶
۱۱	تجربه و تحلیل مهارتها (بیومکانیک)(۱)	۴
۱۲	اخلاق مربیگری ورزشی (اصول و بایسته ها)	۴
۱۳	احیاء پایه و کمکهای اولیه	۶
۱۴	مبانی استعدادیابی	۶
۱۵	حقوق ورزشی	۴
۱۶	قوانین و مقررات داوری و جدول مسابقات کشتی	۴
۱۷	زبان تخصصی کشتی (۱)	۶
	جمع ساعات	۱۴۴ تا ۱۶۴

ماده ۵۳ شرایط دریافت گواهینامه مربیگری درجه ۳:

۱- ۵۲- موفقیت در آزمون تئوری و عملی ارائه شده در دوره

تبصره ۱: کسب حداقل معدل ۱۴ برای دروس تئوری و نمره قبولی حداقل ۷۰ برای دروس عملی.

تبصره ۲: افرادی که میانگین نمرات آنان در هر یک از دروس تئوری و عملی به حد نصاب نرسد؛ مردود اعلام می گردد.

تبصره ۳: دارندگان میانگین نمره قبولی (۷۰ 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.

۲- ۵۲- حضور مستمر و فعال در کلاسهای تئوری و عملی ارائه شده در دوره.

۳- ۵۲- گذراندن دروس تئوری مربیگری درجه ۳ ، برای افرادی که در رشته‌های ورزشی دو یا سه فدراسیون شرکت می‌کنند، یک بار کفایت می کند.

تبصره ۵: فدراسیون‌هایی که برای سطوح مربیگری درجه ۳، ۲ و ۱ نسبت به تولید محتوای آموزشی بصورت تخصصی اقدام و تاییدیه لازم را از دفتر اخذ نموده‌اند از قاعده فوق مستثنی هستند.

۴-۵۲- 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 ۹ معاف می باشند.

تبصره ۵: دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی مشروط به گذراندن سر فصلها و عناوین دوره آموزشی درجه ۳ آیین نامه ابلاغیه دفتر در صورت داشتن سایر شرایط و ارائه ریز نمرات واحدهای گذرانده شده ممههور به مهر دانشگاه محل تحصیل از گذراندن دروس تئوری مربیگری معاف می باشند.

۵-۵۲- تعداد نفرات شرکت کننده در کلاس مربیگری درجه ۳ حداکثر ۲۱ نفر تعیین می گردد.

تبصره ۵: چنانچه تعداد شرکت کنندگان به حد نصاب نرسد فدراسیون می تواند در سطح کشور به صورت متمرکز و یا در سطح یکی از استانهای همجوار به صورت منطقه ای برگزار کننده دوره باشد.

ماده ۵۴- شرایط دریافت و تمدید کارت مربیگری درجه سه:

۱-۵۳- ارائه گواهینامه مربیگری درجه ۳.

۲-۵۳- ارائه گواهی انجام کاروزی با تایید هیئت استان در اماکن ورزشی به میزان ۵۱ ساعت در طی شش ماه.

۳-۵۳- 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 می باشد.

۴-۵۳- برای تمدید کارت مربیگری یا ارتقاء گواهینامه، مربی موظف است به طور متوسط سالانه ۲۵ امتیاز و در مجموع سه سال ۷۵ امتیاز کسب نماید. بدیهی است مسئولیت نظارت و تأیید امتیازات آموزشی بر عهده هیئت های ورزشی استان می باشد.

۵-۵۳- مربیان درجه ۳ حداکثر از سه فدراسیون ورزشی می توانند کارت مربیگری داشته باشند.

ماده ۵۵- دوره مربیگری درجه ۲

الف - شرایط اختصاصی:

۱- داشتن گواهینامه مربیگری درجه ۳؛

۲- داشتن حداقل ۲۳ سال سن؛

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

۴- ارائه گواهی مبنی بر حداقل ۳ سال تجربه و کار مربیگری فعال و کسب حداقل ۷۵ امتیاز بر اساس مفاد آیین نامه.

تبصره ۵: دارندگان گواهینامه های درجه ۳ مربیگری می توانند با گواهی هیئت روستایی عشایری استان و تأیید مسئول آموزش اداره کل پس از دو سال فعالیت مربیگری در روستاهای سراسر کشور نسبت به ارتقاء سطح مربیگری از درجه ۳ به درجه ۲ با رعایت سایر الزامات آیین نامه اقدام کنند.

ب- دروس دوره مربیگری درجه ۲

۱- دروس عملی:

متناسب با رشته ورزشی و درجه مربیگری بوده و حداقل ساعات تدریس آن ۶۱ ساعت تعیین می گردد که از طریق فدراسیون مربوطه سرفصل آن تعیین و اجرا می شود.

۲- دروس تئوری:

شامل: فیزیولوژی ورزشی (۱)، برنامه ریزی و طراحی تمرین (۲)، نقش مربی (۲)، رشد و تکامل حرکتی (۲)، تغذیه ورزشی (۲)، ایمنی در ورزش (۲)، تجزیه و تحلیل مهارتها (۲)، روانشناسی ورزشی (۲)، سنجش و اندازه گیری (۱)، اخلاق مربیگری (مسئولیت اخلاقی / روشها و مهارتها)، احیاء پایه و کمکهای اولیه (۲)، استعدایابی پیشرفته، و زیان تخصصی کشتی است که در مجموع ۶۲ ساعت می باشد.

جدول دروس مربیگری درجه ۲

ردیف	دروس مورد نظر	ساعات آموزش
۱	دروس عملی و تخصصی رشته مربوطه	۶۰
۲	فیزیولوژی ورزشی (۱)	۶
۳	نقش مربی (۲)	۴
۴	رشد و تکامل حرکتی (۲)	۴
۵	برنامه ریزی و طراحی تمرین (متدولوژی) (۲)	۶
۶	تغذیه ورزشی (۲)	۴
۷	ایمنی در ورزش (آسیب شناسی) (۲)	۴
۸	تجربه و تحلیل مهارت‌ها (بیومکانیک) (۲)	۴
۹	روانشناسی ورزشی (۲)	۴
۱۰	سنجش و اندازه‌گیری (۱)	۴
۱۱	اخلاق مربیگری ورزشی (اصول اخلاقی ، روشها و مهارت‌ها)	۴
۱۲	احیاء پایه و کمک‌های اولیه (۲)	۶
۱۳	استعدادیابی پیشرفته	۶
۱۴	زبان تخصصی کشتی (۲)	۶
	جمع ساعات	۱۲۲

ماده ۵۵- شرایط دریافت گواهینامه مربیگری درجه ۲

۱-۵۵- موفقیت در آزمون تئوری و عملی ارائه شده در دوره.

تبصره ۱: کسب حداقل معدل ۱۴ برای دروس تئوری و نمره قبولی حداقل ۷۰ برای دروس عملی.

تبصره ۲: افرادی که میانگین نمرات آنان در هر یک از دروس تئوری و عملی به حد نصاب نرسد؛ مردود اعلام می‌گردد.

تبصره ۳: دارندگان میانگین نمره قبولی (۷۰ و بالاتر) که در تعدادی از دروس موفق به کسب نمره قبولی نشده‌اند، حداکثر تا یکسال و فقط برای دو بار فرصت دارند با پرداخت نسبت ساعات همان درس به کل شهریه‌های مندرج در آیین‌نامه مجدداً در آزمون تجدیدی شرکت نمایند و چنانچه موفق گردند گواهینامه آنان صادر می‌شود.

بصره ۴ : دارندگان مدرک کارشناسی ارشد و نیز دانشجویان همین مقاطع در رشته‌های تربیت بدنی و علوم ورزشی و نیز رشته‌های پزشکی و پیراپزشکی در صورتی که هر یک از دروس ارائه شده در سطح ۲ مربیگری را با موفقیت گذرانده باشند می‌توانند با ارائه ریز نمرات مهمور به مهر دانشگاه از گذراندن همان سر فصل درس معاف شوند.

۲-۵۵- حضور مستمر و فعال در کلاسهای عملی و تئوری.

۳-۵۵- مربیان درجه ۲ حداکثر در دو رشته می‌توانند کارت مربیگری اخذ نمایند.

۴-۵۵- تعداد نفرات شرکت کننده در هر کلاس حداکثر ۲۱ نفر می‌باشد.

تبصره ۵: چنانچه تعداد شرکت کنندگان به حد نصاب نرسد فدراسیون می‌تواند در سطح کشور به صورت متمرکز و یا در سطح یکی از استانهای همجوار به صورت منطقه ای برگزار کننده دوره باشد.

ماده ۵۶- شرایط دریافت و تمدید کارت مربیگری درجه ۲

- ۱-۵۶- داشتن گواهینامه مربیگری درجه ۲.
- ۲-۵۶- ارائه گواهی انجام کارورزی با تایید هیئت استان در اماکن ورزشی به میزان ۵۱ ساعت در طی شش ماه.
- ۳-۵۶- 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 می باشد.
- ۴-۵۶- برای تمدید کارت مربیگری یا ارتقاء گواهینامه، مربی موظف است به طور متوسط سالانه ۲۵ امتیاز و در مجموع سه سال حداقل ۷۵ امتیاز بر اساس مفاد ماده ۸۶ این آیین نامه کسب نماید. بدیهی است مسئولیت نظارت و تأیید امتیازات آموزشی بر عهده هیئت های ورزشی استان می باشد.
- ۵-۵۶- مربیان درجه ۲ حداکثر از دو فدراسیون ورزشی می توانند کارت مربیگری داشته باشند.

ماده ۵۷- دوره مربیگری درجه ۱

الف- شرایط اختصاصی:

- ۱- داشتن گواهینامه مربیگری درجه ۲؛
- ۲- داشتن حداقل ۲۶ سال سن؛
- ۳- داشتن کارت عضویت در کمیته خدمات درمانی فدراسیون پزشکی ورزشی؛
- ۴- ارائه گواهی مبنی بر حداقل سه سال همکاری و فعالیت مستمر مربیگری و کسب ۷۵ امتیاز بر اساس مفاد ماده ۸۶ این آیین نامه.

ب- دروس مربیگری درجه ۱

۱- دروس عملی:

متناسب با رشته ورزشی بوده و حداقل ساعات تدریس آن ۶۰ تا ۸۰ ساعت می باشد که از طریق فدراسیون مربوطه سر فصل آن تعیین و به اجرا گذاشته می شود.

۲- دروس تئوری:

شامل فیزیولوژی ورزشی (۲)، برنامه ریزی و طراحی تمرین (متدولوژی) (۳)، نقش مربی (۳)، تغذیه ورزشی (۳)، ایمنی در ورزش (آسیب شناسی) (۳)، تجزیه و تحلیل مهارتها (بیومکانیک) (۳)، روانشناسی مربیگری، آشنایی با روش تحقیق در تربیت بدنی، اخلاق مربیگری (مسائل و موقعیتها)، احیاء پایه و کمکهای اولیه (۳)، استعدادیابی تخصصی، و زبان تخصصی کشتی (۳) است و در مجموع ۶۲ ساعت می باشد.

جدول دروس مربیگری درجه ۱

ردیف	دروس مورد نظر	ساعات آموزش
۱	دروس عملی و تخصصی رشته مربوطه	۶۰
۲	فیزیولوژی ورزشی (۲)	۶
۳	برنامه ریزی و طراحی تمرین (متدلوژی) (۳)	۶
۴	نقش مربی (۳)	۴
۵	تغذیه ورزشی (۳)	۴
۶	ایمنی در ورزش (آسیب شناسی) (۳)	۴
۷	تجربه و تحلیل مهارتها (بیومکانیک) (۳)	۶
۸	روانشناسی مربیگری	۶
۹	آشنایی با روش تحقیق در تربیت بدنی	۴
۱۰	اخلاق مربیگری (مسائل و موقعیتهای)	۴
۱۱	احیاء پایه و کمکهای اولیه (۳)	۶
۱۲	استعدادیابی تخصصی	۶
۱۳	زیان تخصصی کشتی (۳)	۶
	جمع ساعات	۱۲۲

ماده ۵۸- شرایط اخذ گواهینامه مربیگری درجه ۱

۱-۵۸- موفقیت در آزمون تئوری و عملی ارائه شده در دوره.

تبصره ۱: کسب حداقل معدل ۱۴ برای دروس تئوری و نمره قبولی حداقل ۷۰ برای دروس عملی.

تبصره ۲: افرادی که میانگین نمرات آنان در هر یک از دروس تئوری و عملی به حد نصاب نرسد؛ مردود اعلام می گردد.

تبصره ۳: دارندگان میانگین نمره قبولی (۷۰ 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 ۴: دارندگان مدرک دکتری و نیز دانشجویان همین مقاطع در رشته های تربیت بدنی و علوم ورزشی و نیز رشته های پزشکی و پیراپزشکی در صورتی که هر یک از دروس ارائه شده در سطح ۸ مربیگری را با موفقیت گذرانده باشند می‌توانند با ارائه ریز نمرات مهمور به مهر دانشگاه و از گذراندن همان سر فصل درس معاف شوند.

۲-۵۸- حضور مستمر و فعال در کلاسهای عملی و تئوری.

۳-۵۸- تعداد نفرات شرکت کننده در هر کلاس حداکثر ۲۱ نفر می‌باشد.

تبصره ۵: چنانچه تعداد شرکت کنندگان به حد نصاب نرسد فدراسیون میتواند در سطح کشور به صورت متمرکز و یا در سطح یکی از استانهای همجوار به صورت منطقه ای برگزار کننده دوره باشد.

ماده ۵۹- شرایط دریافت و تمدید کارت مربیگری درجه ۱

۱-۵۹- داشتن گواهینامه مربیگری درجه ۱.

۲-۵۹- ارائه گواهی انجام کارورزی با تایید هیئت استان در اماکن ورزشی به میزان ۵۰ ساعت در طی شش ماه.

۳-۵۹- 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 می باشد.

۴-۵۹- برای تمدید کارت مربیگری یا ارتقاء گواهینامه مربی موظف است به طور متوسط سالانه ۲۵ امتیاز و در مجموع سه سال ۷۵ امتیاز بر اساس مفاد آیین نامه کسب نماید. بدیهی است مسئولیت نظارت و تأیید امتیازات آموزشی بر عهده هیئت های ورزشی استان می باشد.

ماده ۶۲- 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:

۱- 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 هیئتهای ورزشی استانی و مراکز دانشگاهی برگزار می شود به ازاء هر یک ساعت آموزش، یک امتیاز و تا سقف ۲۵ امتیاز برای هر سال و حداقل ۷۵ امتیاز برای یک دوره تعلق می گیرد.

۲- 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، ۵ امتیاز تعلق می گیرد.

۳- امتیاز تألیف و ترجمه مقالات و کتب علمی و ورزشی و سایر موارد پیش بینی نشده توسط دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی تعیین می گردد و لیکن برای هر مورد از سقف ۲۵ امتیاز تجاوز نخواهد کرد.

تبصره ۱: گواهی های دوره های دانش افزایی که برای اخذ امتیازات موضوع بند ۱ و ۲ این ماده ارائه می شود لزوماً با دانش و مهارتهای عمومی و تخصصی همان رشته ورزشی که از طریق فدراسیونهای ورزشی در هیئت های استانی برنامه ریزی و تعیین می شود مطابقت داشته باشد.

تبصره ۲: متقاضیان ارتقا گواهینامه های مربیگری موظفند؛ حداقل ۱۵ امتیاز از سقف امتیازات تعیین شده برای هر سال را بر اساس دوره های دانش افزایی که در هیئت های متبوع برنامه ریزی و تعیین می شود؛ سپری نمایند.

تبصره ۳: مرجع تشخیص عدم تطابق گواهیهای ارائه شده در خصوص بند ۱ و ۲ مواد فوق در سطح استان بعهده شورایی متشکل از دبیر، رئیس هیئت، مسئول آموزش و معاون قهرمانی اداره کل ورزش و جوانان می باشد.

این آیین نامه مشتمل بر ۸۶ 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 ۱۳۹۸/۴/۳۱ به تایید معاون محترم توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای وزارت ورزش و جوانان رسیده است که تمامی فدراسیونهای ورزشی ملزم به اجرای آن می باشند.

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 آیین نامه برگزاری دوره‌های کوتاه مدت مربیگری می‌باشند.

الف: کلیات

۱- 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 ۱: 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.

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

ردیف	اقدام	اقدام کننده
۱	اجرای نیازسنجی در سطح استان	هیئت ورزشی استان
۲	بررسی و تایید نیازسنجی آموزشی هیئتهای ورزشی استان و ادارات ورزش و جوانان شهرستانها	مسئول آموزش اداره کل استان
۳	تهیه تقویم آموزشی سالانه هیئتها بر حسب نیازسنجی صورت گرفته و ارسال آن به فدراسیونهای ورزشی	هیئت ورزشی استان
۴	بررسی تقویمهای استانی، تهیه و ارسال تقویم آموزشی ملی سالانه به دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی جهت تایید نهایی.	فدراسیون
۵	بررسی و تایید تقویمهای آموزشی سالانه و ارسال آن به فدراسیونها جهت اجرا و تنظیم برنامه نظارتی مطابق آیین نامه برگزاری دوره‌های کوتاه مدت مربیگری.	دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی
۶	اعطاء مجوز و ارسال برنامه‌های تایید شده به هیئتهای استانی جهت اجرا مطابق آیین نامه برگزاری دوره‌های کوتاه مدت مربیگری	فدراسیون
۷	ارسال برنامه‌های تایید شده هیئت استان به اداره کل جهت نظارت، ارزشیابی و کنترل اثر بخشی دوره‌های آموزشی	هیئت ورزشی استان

تبصره ۲: 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

۱- 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 ۱: مجوزهای برگزاری دوره‌های تئوری و عملی مربیگری، بر اساس نیازسنجی های تایید شده برابر شیوه نامه ابلاغی و نیز

فرایند مندرج در جدول شماره ۸۵ این دستورالعمل قابل اجراست.

تبصره ۲: ارگانها، سازمانها و نهادهای هر استان، برای اخذ مجوز برگزاری دوره های مربیگری میبایست از هیئت ورزشی همان استان اقدام نمایند.

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

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

تبصره ۳: نظریه 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.

۴- 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.

۵- 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 ۷ ضوابط اجرایی صادر می‌شود.

تبصره ۱: دامنه نمرات تئوری و عملی بین ۱ تا ۲۱ می‌باشد.

تبصره ۲: ۱ اعتبار 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 ۳: ارائه تکالیف تعیین شده اعم از تهیه پروژه، گزارش تحقیق، ترجمه و غیره با تایید مدرس یا گروه مدرسین دوره می‌باشد.

۶- هیئتهای ورزشی برگزارکننده دوره تئوری، موظفند حداکثر ۹ ماه پس از برگزاری دوره تئوری، نسبت به برگزاری دوره عملی در استان اقدام نمایند.

تبصره ۴: برگزاری دوره‌های عملی در فاصله زمانی بیش از مدت تعیین شده، (حسب شرایط خاص: آب و هوایی، فصل و ..) منوط به هماهنگی با دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی میباشد.

۷- 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 ۵: 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.

۸- فرایند صدور گواهینامه‌های مربیگری

۸-۱- 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 ۱۴ روز پس از تاریخ آزمون.

۸-۲- برگزاری آزمون عملی دوره توسط هیئت استان با تایید آموزش اداره کل مبنی بر حسن اجرای دوره (ممه‌ور به مهر و امضاء).

۸-۳- 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 ۱۴ روز پس از آزمون عملی.

۸-۴- تایید نمرات ارسالی از سوی استان و صدور گواهینامه توسط کمیته آموزش فدراسیون و امضاء گواهینامه‌ها توسط رئیس فدراسیون حداکثر ۶ ماه پس از تاریخ دریافت نمرات.

۸-۵- دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی حداکثر ۸۳ 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.

۸-۶- 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.

۹- در اجرای تمامی دوره‌های آموزشی قید شده در این آیین نامه، نباید ساعات تدریس از ۸ ساعت در روز تجاوز نماید.

تبصره ۱: دوره‌های آموزشی که حسب شرایط خاص مدت زمانی آن بیش از ۸ ساعت در روز می‌باشد، در صورت اخذ تاییدیه از دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی از قاعده مذکور مستثنی می‌باشند.

تبصره ۲: 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.

۱۰- 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 می‌گردد.

۱۱- 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.

۱۲- 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 در صورت عدم تکمیل مدارک ناقصه، متقاضی می‌بایست دوباره اقدام به ثبت نام و شرکت در دوره آموزشی نماید.

۱۳- 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 ۵۱ ساعت و طی مدت ۶ ماه مطابق فرایند ذیل می‌باشد:

۱۳-۱- تکمیل فرم تقاضای کارورزی هیئت ورزشی مربوطه، توسط متقاضی به انضمام گواهینامه مربیگری.

۱۳-۲- تعیین محل کارورزی در یکی از باشگاه‌ها و مراکز آموزشی و ارائه معرفی نامه به متقاضی توسط هیئت ورزشی استان ظرف مدت دو هفته.

۱۳-۳- ارائه معرفی نامه و حضور در محل کارورزی توسط متقاضی.

۱۳-۴- دریافت گواهی انجام کارورزی به مدت ۵۱ ساعت ممه‌ور به مهر و امضاء مسئول باشگاه و ارائه به هیئت ورزشی.

۱۳-۵- صدور کارت مربیگری توسط فدراسیونهای ورزشی حداکثر سه ماه، پس از دریافت گواهی کارورزی.

ج) ضوابط مدرسین

۱- 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 می باشد.

۲- شرایط اختصاصی مدرسین تئوری:

الف- حداقل مدرک تحصیلی مدرسین مربیگری درجه ۳ و ۲، کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی می باشد.

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

تبصره: مدرس دوره های تئوری باید عضو هیئت علمی دانشگاه و یا دارای ۵ 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 رشته های مرتبط با تربیت بدنی و علوم ورزشی باشد.

ج- مدرسین دوره های آموزشی می بایست با رشته ورزشی مورد نظر آشنایی کافی داشته باشند.

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

ه- انتخاب مدرسین دروس تئوری می بایست 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 ۱: عنوان درس احیاء پایه و کمک های اولیه از تمامی موارد فوق الاشاره مستثنی می باشد.

تبصره ۲: مدرس دوره های مرتبط با درمان، پزشکی و ایمنی فقط با معرفی دستگاه یا سازمان ذیربط تعیین شود.

۳- شرایط اختصاصی مدرسین عملی

۱-۳- دارای مدرک مربیگری بین المللی و یا حداقل درجه یک؛

۲-۳- دارای حکم قهرمانی بین المللی؛

۱-۳- دارای مدرک تحصیلی فوق لیسانس و دکترا؛

۱-۳- داشتن گواهینامه مدرسی به انضمام ابلاغ از سوی فدراسیون مربوطه.

تبصره (۱): افرادی که فاقد یکی از شرایط اختصاصی فوق الذکر نمی باشند، در صورت نیاز و با تشخیص و تأیید فدراسیون

کشتی و انستیتو بین المللی کشتی می توان به عنوان کمک مدرس به صورت مقطعی در بعضی از کلاسها استفاده کرد.

تبصره (۲): معرفی مدرس عملی دوره های کوتاه مربیگری (کنترل، دانش افزایی و ویژه) برعهده فدراسیون می باشد.

د) ضوابط انضباطی

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

۲- مسئولیت نظارت بر حضور و غیاب شرکت کنندگان در طول جلسات دوره به عهده مدیر دوره می باشد

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

۳- ساعات غیبت از دوره بر اساس گزارش مدیر دوره محاسبه می گردد.

۴- 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.

۵- شرکت کنندگانی که به دلیل تخلف انضباطی از ادامه دوره محروم گردند، از ۶ ماه تا یکسال از شرکت در تمامی دوره های مربیگری محروم می شوند.

۶- 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 ۱: هرگونه افزایش در هزینه‌های برگزاری، خارج از جدول بعدی مجاز نمی‌باشد. بدیهی است برون‌سپاری فعالیت‌های اجرایی آموزش نباید هزینه ابلاغی را افزایش دهد.

تبصره ۲: تمامی شهریه‌های ثبت نام شرکت کنندگان در دوره‌های مربیگری درجه ۱، ۲ و ۳ (تئوری و عملی) می‌بایست به شماره حساب رسمی هیئت استان یا هیئت شهرستان برگزارکننده (شماره حساب مورد تایید اداره کل) واریز گردد.

۱-۳- حق الزحمه منابع انسانی برگزارکننده کارگاه‌های دانش‌افزایی باید مطابق با جدول باشد.

تبصره ۲: تعداد نفرات شرکت کننده در هر کارگاه دانش‌افزایی حداکثر ۵۱ نفر می‌باشد.

تبصره ۳: دستور العمل پرداخت حق الزحمه مدرسین و منابع انسانی کارگاه‌های دانش‌افزایی بین‌المللی با هماهنگی و تأیید دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی، ابلاغ می‌گردد.

و (امور پشتیبانی

۱- 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 امور محوله از طرف برگزار کننده می‌باشد.

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

۱-۲- قبل از آزمون: اخذ سوالات از اساتید، تهیه دفترچه سوالات و پاسخنامه، تکثیر، آماده سازی و مهر و موم آن.

۲-۲- حین آزمون: نظارت بر استقرار شرکت کنندگان و توزیع فرم نظرسنجی و دفترچه آزمون و جمع‌آوری آنها، اعلام شروع و خاتمه آزمون.

۲-۳- بعد از آزمون: اخذ نمرات از اساتید، تهیه لیست نمرات شرکت کنندگان و ارسال به هیئت ورزشی مربوطه، تجزیه و تحلیل فرم‌های نظرسنجی.

۳- خدمتگذار 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:

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

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

۳- 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.

۴- 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.

- ۵- برگزاری دروس تئوری دوره های مربیگری در سطوح ۸ و ۲ بصورت مشترک بین رشته های مختلف ورزشی هیئت های استان مجاز نمی باشد.
- ۶- برگزاری دوره های 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.
- ۷- فعالیت در اماکن ورزشی تحت عنوان مربی ورزش، صرفا با ارائه کارت مربیگری امکان پذیر است.
- ۸- اسناد آموزشی فدراسیونها باید مطابق فرم های پیوست آییننامه ابلاغی دفتر طراحی و تنظیم گردد.
- ۹- فدراسیونهای ورزشی موظفند به منظور اخذ تاییدیه دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی، گواهینامه های صادره مربیگری را در سامانه مبین ثبت نمایند.
- ۱۰- تمامی دوره های 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.
- ۱۱- 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.
- ۱۲- ارکان آموزشی در مدیریت برگزاری دوره های آموزشی نسبت به کنترل شرایط ارتقاء مطابق با آیین نامه اهتمام لازم معمول دارند.
- ۱۳- 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.
- ۱۴- نظارت بر حسن اجرای این آیین نامه و دستورالعمل اجرایی آن از مسؤلیتهای ذاتی دفتر توسعه آموزشهای پایه و استعدادیابی و واحدهای تابعه استانی آن می باشد.
- ۱۵- برگزاری دوره های تئوری بین چند رشته در سطح دو و یک مربیگری ممنوع می باشد.
- ۱۶- دریافت هرگونه شهریه به منظور شرکت در دوره های تئوری خارج از فرایندهای اعلام شده در این دستورالعمل اجرایی ممنوع می باشد.
- ۱۷- اعزام به دوره های بین المللی مربیگری و دانش افزایی در داخل و خارج از کشورها فقط از میان دارندگان بالاترین درجه مربیگری که در حال حاضر به فعالیت مربیگری می پردازند مقدور می باشد و فدراسیونهای ورزشی موظفند شیوه نامه ای نیز در این خصوص تنظیم و به دفتر ارائه دهند.
- ۱۸- 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.
- ۱۹- هیئت های ورزشی موظفند از مدرسین بومی همان استان در برگزاری دوره های مربیگری استفاده نمایند.

کلیات منابع درس های نظری و عملی دوره ها و کارگاه های آموزش مربیان کشتی فرنگی و آزاد

- ۱- برای هدفمندی و همسان سازی نظام آموزشی و پیشگیری از کاربرد سلیقه های شخصی، آموزش و آزمونهای شفاهی و غیرشفاهی نظری و عملی دوره ها و کارگاه های مربیگری درجه های (A, B, C)، ۳، ۲ و ۱ پیرو موضوعها، سرفصلها و منابع آموزشی مصوب انستیتو کشتی و ارایه شده در این آیین نامه است.
- ۲- با نظر استادان مربوطه، دیگر منابع آموزشی مرتبط با موضوع درس های مصوب، به عنوان منابع کمکی و تکمیلی و دانش افزایی می توانند استفاده شوند. اما نمی توان آن ها را جایگزین موضوع و منابع و آزمون های اصلی و مصوب این آیین نامه کرد.

- ۳- ریسان هیات‌ها و مسئولان آموزش هیات کشتی استان‌های میزبان دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی، موظفند با هم‌آهنگی مسئول آموزش انستیتو کشتی، کلیه منابع درس‌های مربوط شامل جزوه، کتاب، CD، DVD و ... به تعداد مورد نیاز کلاس‌ها را تهیه و در آغاز دوره‌ها یا کارگاه‌های آموزشی در اختیار شرکت کنندگان قرار دهند.
- ۴- هرگونه تغییر و تبدیل، اصلاح یا کاهش و افزایش احتمالی در شکل و ماهیت موضوعی منابع آموزشی مصوب و اعلام شده از سوی انستیتو کشتی ممنوع است. در صورت ضرورت و لزوم، با پیش‌نهاد مسئول انستیتو کشتی، تغییرها و اصلاحات مورد نیاز پس از سپری کردن مراحل کارشناسی و تصویب انستیتو و فدراسیون کشتی، در این آیین‌نامه گنجانده می‌شود.
- ۵- پرسش‌های شفاهی و غیرشفاهی آزمون‌های نظری و عملی دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی از منابع درسی تعیین شده و مصوب انستیتو کشتی، گزینش و مطرح می‌شوند. طرح پرسش‌های امتحانی خارج از منابع غیرمصوب و غیرمرتبط ممنوع است.

جدول عناوین سر فصل فنون کشتی آزاد و زیر مجموعه آنها در کلاسهای عملی مربیگری درجه ۳

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
<p>۱- گارد کشتی آزاد ایستاده (آزمونهای انتخاب نوع گارد، انواع گارد)؛</p> <p>۲- خیمه زدن و سر و گردن گیری در حالت ایستاده و نشست (کنترل و پیش اندازها، پا گیری، کمر گیری، دست تو، سر پشت بازو، دست پشت گردن، پرش کردن یا ورجون)؛</p> <p>۳- انواع قوس کردن، قچاق یا بی تعادل کردن حریف، و بام زدن (بدون درگیری و یا بدرگیری) (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)؛</p> <p>۴- پنج درگیری اصلی در کشتی (سر شاخ، تو شاخ، یک در از داخل، یک دست از بیرون، مچ گیری)؛</p> <p>۵- انواع زیرگیری بدون درگیری (از مقابل، از بغل، در گارد موافق، در گارد مخالف، یک خم از پای گارد، یک خم از پای غیرگارد، دو خم، دو خم تبدیل به یک خم، یک خم تبدیل به دو خم، در حالت سر رو از بالا، در حالت نشسته از پایین)</p>	<p>۱- گارد کشتی آزاد در حالت نشست (بلند شدن، قیچی کردن پاها، رو دست کردن و بغل رومی)، ولو شده (حرکت به چپ و راست، حرکت به جلو و عقب، حرکت چرخش به جلو و چرخش به عقب)؛ و</p> <p>حالت کرسی یا چهار میخ (خاک کردنها)؛</p> <p>۲- انواع فتیله پیچ (موافق، مخالف، یک پا روکار، افلاک، سر انبون، کنده، بارانداز) (در حالتها: کرسی، نشست، ولوشده، پیش کاسه)؛</p> <p>۳- انواع کنده (فتیله پیچ، یکچاک، یزدی بند از پای نزدیک، یزدی بند از پای دور، اوج بند یا قوچ بند، حصیرمال، یک پا روکار، اشگل گربه، 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)؛</p> <p>۴- انواع سنگ (از رو، از تو، پا جمع یا دوبل، کلاته، اوج بند، یک پا توکار، مخالف مغربی، نجار بند یا</p>	<p>۱- گارد کشتی فرنگی ایستاده،</p> <p>۲- انواع درگیری پنجگانه؛</p> <p>۳- انواع دست تو (از دست گارد، از دست غیرگارد، پا داخل، پا بیرون، در درگیریهای پنجگانه، در گارد موافق، در گارد مخالف)؛</p> <p>۴- انواع سر زیر بغل (از داخل، از بیرون، از دست گارد، از دست غیرگارد، در گارد موافق، در گارد مخالف، در درگیریهای پنج گانه)؛</p> <p>۵- 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)؛</p> <p>۶- انواع سوبلس یا سالتو (سالتو جلو، سالتو بغل، سالتو عقب، سالتو بارانداز، ساده، چرخشی، در حالتها: سالتو دو دست، سالتو یک دست، سالتو دودست زیر بغل، تو شاخ یا سینه به سینه، یک دست گردن)؛</p> <p>۷- انواع فیتو در حالت خیمه (موافق، مخالف، یک دست، دو دست یا دوبل، پرتابی، سوبلس، غلتان، کوبایی، فیتو حصیرمال)؛</p>	<p>۱- گارد کشتی فرنگی در حالت نشست، ولو شده، کرسی یا چهار میخ و خیمه زده؛</p> <p>۲- 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)؛</p> <p>۳- انواع فیتو (موافق، مخالف، یک دست، دو دست یا دوبل، حصیرمال، سالتو، غلتان، گاز خفه کن یا کره ای، هندی، گاو تاب، چنگک فیتو)؛</p> <p>۴- انواع اوج بند (یک دست، دو دست یا دوبل، دست در شکن اوج بند، کلید اوج بند، حصیر مال اوج بند، اوج بند بارانداز)؛</p> <p>۵- انواع کلید کشتی (یک دست، دو دست، کلید اوج بند، اوج بند کلید، بارانداز، کلید دست در شکن، کلید معکوس، کلید قیچی موافق،</p>

<p>کلیدقیچی مخالف، کلید سالتو، کلید حصیرمال، حصیرمال کلید)؛</p> <p>۶- حصیر مال (کنده حصیرمال، حصیرمال بارانداز، حصیرمال اوج بند، فیتو حصیرمال)؛</p> <p>۷- نمدمال (کنده نمدمال، نمدمال بارانداز)؛</p> <p>۸- دست در شکن (کنده دست در شکن، دست در شکن بارانداز، دست در شکن اشکل گربه، دست در شکن اوج بند)؛</p> <p>۹- انواع کنده فرنگی (کنده کمر، کنده بالاسر، کنده برگردان، نشسته پرتک، پرتابی از بالا)؛</p> <p>۱۰- انواع چنگک (چنگک فیتو، چنگک سالتو، چنگک ساده)؛</p> <p>۱۱- سایه زدن در خاک (دفاع انواع فنون بارانداز، سالتو بارانداز، لیفتها، کنده و فیتو).</p>	<p>۸- انواع یک دست کمر (قدرتی پرتابی، سوبلس، استارتی پرتابی)؛</p> <p>۹- پیشی انداز؛</p> <p>۱۰- انواع کمرگیری (دست تو کمرگیری پا داخل در گارد موافق، دست تو کمرگیری پا بیرون در گارد موافق، دست تو کمرگیری پا بیرون در گارد مخالف، دست تو کمرگیری پا بیرون در گارد مخالف، سر زیر بغل کمرگیری، مچ گیری کمرگیری، قوس کمرگیری، کمرگیری استارت، کمرگیری آونگ، کمرگیری سوبلس، کمرگیری کمرشکن چرخشی)؛</p> <p>۱۱- زیر کتف زدن (اجرای فنون در هنگام زیر کتف زدن).</p> <p>۱۲- چرخ یک دست؛</p> <p>۱۳- پیچ یک دست؛</p> <p>۱۴- پیچ یک دست کول انداز؛</p> <p>۱۵- چرخ یک دست؛</p> <p>۱۶- پیچ یک دست (در حالت یک دست و یک پا، در حالت یک دست کمر، در حالت بدل فیتو، در حالت لنگ)؛</p> <p>۱۷- پیچ یک دست کول انداز؛</p> <p>۱۸- تندرک (تندرک با گرفتن یک دست حریف در حالت لنگ، در حالت یک دست دو دست از بیرون و بردن دست زیر کتف</p>	<p>سگک کلید، سگک سر دست یا سگک بازو، سگک پیچ، سگک وارو یا سگک پیچ با دست، سگک سر و ته یکی، سگک رو بند یا جمع کردن دست نزدیک با قلاب دسته های خود، سگک کشاله با گرفتن دست و ران دور حریف، سگک دست و پا)؛</p> <p>۵- 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 در حالت فیتو گاز خفه کن، با پاها در حالت سگک از رو)؛</p> <p>۶- 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)؛</p> <p>۷- انواع بارانداز از باسن، از لگن، از شکم، از میانه تنه، از سینه، انواع فتیله پیچ بارانداز (موافق،</p>	<p>(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 دوجبل، زی یک خم از مچ پا در گارد مخالف با دست غیر گارد و ...)؛</p> <p>۶- انواع یک دست و یک پا 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، در حالت سر رو از بالا، در حالت نشسته از پایین)، پرتابی، استارتی، غلتان، قدرتی، چکشی، دست در مخالف، کف شیر، چرخشی در گارد مخالف؛</p> <p>۷- 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)؛</p> <p>۸- انواع لنگ (لنگ سرکش یا در حالت فن کمر، لنگ سر زیر بغل لنگ تندر، بخولنگ، لنگ کردی در حالت فن کمر مخالف،</p>
---	---	--	---

	<p>حریف)؛ ۱۹- انواع فنون بیرون انداختن (در درگیریهایی مختلف (سرشاخ، توشاخ، یک دست دو دست از داخل، یک دست دو دست از بیرون، گرفتن مچ دستها)؛</p>	<p>مخالف، دستها ضربداری، سر بین پاهای حریف و یک پا رو کار، اشکل گربه بارانداز، افلاک بارانداز، سگک بارانداز، کنده بارانداز، شتر بند بارانداز یا جمع کردن پا در حالت یک پا رو کار و بارانداز، سر زیر بغل از پشت و جمع کردن دست)؛ ۸- 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)؛ ۹- انواع فنون اشگل گربه (در سرپا در حالت حصیرمال یا دست در مخالف از پشت، در حالت سگک نجاریند، 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، اجر به روشهای غلتان، بارانداز، کنده، اوج بند)؛ ۱۰- شتر غلت؛ ۱۱- شتر بند یا بند اشتر (کلید و اوج بند با پا)؛ ۱۲- آفتاب مهتاب (درحالت افلاک، در حالت گرفتن یک پا از پشت)؛ ۱۳- انواع فنون افلاک</p>	<p>لنگ کردی توشاخ، جفت لنگ، تک لنگ، لنگ پیش رو یا دو کت جفت لنگ، لنگ بزکش، لنگ پشت کاسه، توردوبرا یا کول انداز لنگ، پیش لنگ، پس لنگ، لنگ آرنج درحالت کمر گیری و زیرگیری، لنگ پی گیر در حالت یک دست و دو دست از بیرون و بزکش)؛ ۹- دست بند و پی (در حالت لنگ)؛ ۱۰- پلنگ شکن یا چنار انداز؛ ۱۱- لنگ رو یا سگک سرپا؛ ۱۲- 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)؛ ۱۳- فنون پرتابی با استفاده از پا (تندر فت پا، لنگ تندر، لنگ کردی یا توشاخ، لنگ سرکش یا فن کمر موافق لنگ، 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 توردوبرا، لنگ یانباش یا لنگ سرزیربغل با کمک فشار دست، پیچ پیچک یک دست و یک پا، گاوتاب، رکی، فن کمر دو دست)؛ ۱۴- گهواره؛</p>
--	--	---	--

		<p>(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)؛</p>	<p>۱۵- مغراضک؛ ۱۶- دروها و فت پاها. ۱۷- زشت و زیبا؛ ۱۸- رکبی؛ ۱۹- اژدر بند، ۲۰- 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)؛ ۲۱- انواع فنون فت پا (در درگیریهای مختلف)؛ ۲۲- 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)؛ ۲۳- دست تو و درو کردن با پا؛ ۲۴- انواع فنون سگک سرپ 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)؛ ۲۵- انواع فنون دست تو زیرگیری (یک خم، دو خم، کنده رو یا استانبولی، یک دست و</p>
--	--	--	--

		<p>یک پا از بیرون از پای گارد و از پای غیر گارد، درخت کن، لنگ آرنج)؛</p> <p>۲۶- انواع فنون درو با پا</p> <p>(بعد از گرفتن زیر دو خم ، بعد از گرفتن زیر یک خم در زیر بغل، در حالت کرسی با قرار دادن پاها پشت ساق پاها، حریف، در حالت کرسی با قرار دادن یکی از پاها به داخل یا بیرون پاها، حریف).</p>
--	--	--

جدول عناوین سر فصل فنون کشتی فرنگی و زیر مجموعه آنها در کلاسهای عملی مربیگری درجه ۳

فنون تخصصی کشتی فرنگی در حالت سرپا	فنون تخصصی کشتی فرنگی در حالت خاک	فنون تخصصی کشتی فرنگی در حالت سرپا	فنون تخصصی کشتی فرنگی در حالت سرپا
<p>۱- گارد کشتی فرنگی در حالت ایستاده، (آزمونهای انتخاب نوع گارد، انواع گارد)؛</p> <p>۲- پنج درگیری اصلی در کشتی (سر شاخ، تو شاخ، یک دست دو دست از داخل، یک دست دو دست از بیرون، مچ گیری)؛</p> <p>۳- خیمه زدن و سر و گردن نشسته (کنترل و پیش اندازها، کمر گیری، دست تو، سر پشت بازو، دست پشت گردن، پرش کردن یا ورجون)؛</p> <p>۴- انواع قوس کردن (درحالت سرشاخ، در حالت توشاخ، در حالت یک دست و دو دست از داخل، در حالت یک</p>	<p>۱- گارد کشتی فرنگی در حالت نشسته، ولو شده و خیمه زده:</p> <p>الف- در حالت نشسته (بلند شدن، قیچی کردن پاها، رو دست کردن و بغل رومی)؛</p> <p>ب- در حالت ولو شده (حرکت به چپ و راست، حرکت به جلو و عقب، حرکت چرخش به جلو و چرخش به عقب)؛</p> <p>ج- در حالت کرسی (خاک کردنها)؛</p> <p>۲- 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</p>	<p>ب- انواع پیچ کمر (پرتابی، استارتی، پیچ کمربند، 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)؛</p> <p>ج- انواع کول انداز (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 می گیرد، در حالتی که دست حریف دور گردن قرار می گیرد، در حالتی که دست حریف بازو را بگیرد، در حالتی که دست حریف زیر بغل قرار می گیرد، در حالت یک دست دو دست از داخل، آرنج پیچ در</p>	<p>فنون تخصصی کشتی فرنگی در حالت خاک</p> <p>۸- انواع نمد مال (کنده نمدمال، نمدمال بارانداز)؛</p> <p>۹- انواع دست در شکن (کنده دست در شکن، دست در شکن بارانداز، دست در شکن کلید، دست در شکن اشکل گریه، دست در شکن اوج بند)؛</p> <p>۱۰- انواع کننده فرنگی (کنده کمر، کنده بالای سر، کنده برگردان، نشسته پرتک، پرتابی از بالا)؛</p> <p>۱۱- انواع چنگک (چنگک سالتو، چنگک ساده).</p> <p>۱۲- سایه زدن در خاک (دفاع بارانداز، دفاع سالتو بارانداز، دفاع لیفت یک پا بغل، دفاع لیفت دو پا بغل، دفاع لیفت پاها طرفین،</p>

<p>دفاع کنده فرنگی و فیتو)؛ ۱۳- دفاع انواع فنون بارانداز (از لگن، از کمر، دستها حلقه دور کمر، از میانه تنه، از سینه، پاها طرفین)؛ ۱۴- دفاع انواع فنون سالتو بارانداز (دفاع لیفت یک پا بغل، دفاع لیفت دو پا بغل، دفاع لیفت پاها طرفین)؛ ۱۵- انواع دفاع فنون کنده (کنده کمر، کنده بالای سر، کنده برگردان، نشست پرتک، پرتابی از بالا)؛ ۱۶- انواع دفاع فنون فیتو (موافق، مخالف، یک دست، دو دست یا دابل، حصیرمال، سالتو، غلتان، فیتو گاز خفه کن یا کره‌ای سالتو از پشت، فیتو گاز خفه کن یا کره‌ای غلتان، فیتو گاز خفه کن یا کره‌ای برگردان، فیتو هندی، فیتو گاوتاب، چنگک فیتو)؛</p>	<p>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)؛ ۳- 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)؛ ۴- انواع فیتو در خاک (موافق، مخالف، یک دست، دو دست یا دابل، حصیرمال، سالتو، غلتان، فیتو گاز خفه کن یا کره‌ای سالتو از پشت، فیتو گاز خفه کن یا کره‌ای غلتان، فیتو گاز خفه کن یا کره‌ای برگردان، فیتو هندی، فیتو گاوتاب، چنگک فیتو)؛ ۵- انواع اوج بند (یک دست، دو دست یا دابل، دست در شکن اوج بند، کلید اوج بند، حصیر مال اوج بند، اوج بند بارانداز)؛ ۶- انواع کلید کشی (یک دست، دو دست، کلید اوج بند، اوج بند کلید، بارانداز، کلید دست در شکن، کلید معکوس، کلیدچی موافق، کلیدچی مخالف، کلید سالتو، کلیدحصیرمال، حصیرمال کلید)؛</p>	<p>حالت یک دست دو دست از بیرون، در حالت سرشاخ، در حالت توشاخ، در حالت گرفتن میچ دستها)؛ د- انواع پیچ پیچک (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 بگیرد، 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 میچ دستها)؛ ه- انواع آسیاب بادی (پرتابی، استارتی، قدرتی)، و- انواع تندر (پرتابی، استارتی از بغل)؛ ز- انواع آرنج (در حالت گرفتن میچ دست حریف، در حالت یک دست دو دست از داخل، در حالتی که حریف کمر را از پشت بگیرد)؛ ۱۳- 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</p>	<p>دست و دو دست از بیرون، در حالت گرفتن میچ دستها)؛ ۵- انواع دست تو (از دست گارد، از دست غیرگارد، پا داخل، پا بیرون، در درگیریهایی پنجگانه، در گارد موافق، در گارد مخالف)؛ ۶- انواع سر زیر بغل (از داخل، از بیرون، از دست گارد، از دست غیرگارد، در گارد موافق، در گارد مخالف، در درگیریهایی پنجگانه)؛ ۷- پیش انداز: (در حالت سرشاخ با گرفتن سر حریف، در حالت سرشاخ با گرفتن میچ حریف، در حالت توشاخ و هد زدن و خاک کردن)؛ ۸- انواع فنون رو دست بالا دست (ساده نشست پرتک سالتو جلو)؛ ۹- انواع کمرگیری (کمرگیری بدون درگیری، کمرگیری در درگیریهایی پنجگانه دست تو کمرگیری پا داخل در گارد موافق، دست تو کمرگیری پا بیرون در گارد موافق، دست تو کمرگیری پا بیرون در گارد مخالف، دست تو کمرگیری سر زیر بغل کمرگیری، میچ گیری، کمرگیری، قوس کمرگیری، کمرگیری استارت، کمرگیری آونگ، کمرگیری سوبلس، کمرگیری کمرشکن چرخشی،</p>
--	---	--	--

	<p>۷- انواع حصیر مال (کنده حصیرمال، حصیرمال بارانداز، حصیرمال اوج بند، فیتو حصیرمال)؛</p>	<p>دو دست زیر بغل، تو شاخ یا سینه به سینه، یک دست گردن)؛ ۱۴- زیر کتف زدن (اجرای فنون در هنگام زیر کتف زدن). ۱۵- کنده فرنگی پرشی (سنجاب پرنده)؛ ۱۶- چرخ یک دست؛ ۱۷- پیچ یک دست (در حالت یک دست کمر، در حالت بدل فیتو)؛ ۱۸- پیچ یک دست کول انداز؛ ۱۹- توحلق (فن کمر استارتی) ۲۰- تندروک (تندر با گرفتن یک دست حریف در زیر بغل، در حالت یک دست دو دست از بیرون و بردن دست زیر کتف حریف)؛</p>	<p>کمرگیری پرشی)؛ ۱۰- 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)؛ ۱۱- انواع فیتو در حالت خیمه (موافق، مخالف، یک دست، دو دست یا دوپل، پرتابی، سوبلس، غلتان، کوبایی، فیتو حصیرمال)؛ ۱۲- انواع فنون پرتابی از بغل (در گارد موافق، در گارد مخالف)؛ الف- انواع فن کمر (پرتابی، استارتی، قدرتی، با قلاب دستها، بدون قلاب دستها)</p>
--	--	---	---

جدول عناوین سر فصل فنون کشتی آزاد و زیر مجموعه آنها در کلاسهای عملی مربیگری درجه ۲

فنون مشترک آزاد و فرنگی در حالت خاک	فنون مشترک آزاد و فرنگی در حالت سرپا (ایستاده)	فنون تخصصی کشتی آزاد در حالت خاک	فنون تخصصی کشتی آزاد در حالت سرپا (ایستاده)
<p>۱- 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)</p>	<p>۱- 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)؛ ۲- انواع سر زیر بغل کمرگیری در درگیریهای مختلف (از داخل، از بیرون،</p>	<p>۱- دفاع انواع فتیله پیچ (موافق، مخالف، یک پا روکار، افلاک، سر انبون، کنده، بارانداز (در حالتهای: کرسی، نشسته، ولوشده، پیش کاسه)؛ ۲- دفاع انواعی از فنون کنده (فتیله پیچ، یکچاک، یزدی بند از پای نزدیک، یزدی بند از پای دور، اوج بند،</p>	<p>۱- 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)؛ ۲- انواعی از فنون زیرگیری</p>

<p>بارانداز در حالت ولو شده در خاک)؛</p> <p>۲- دفاع یا بدل انواع فنون فیتو (موافق، مخالف، یک دست، دو دست یا دابل، حصیرمال، سالتو، غلتان، گاز خفه کن یا کره‌ای، هندی، گاوتاب، چنگک فیتو)؛</p> <p>۳- دفاع یا بدل انواع فنون اوج بند (یک دست، دو دست یا دابل، دست در شکن اوج بند، کلید اوج بند، حصیر مال اوج بند اوج بند بارانداز)؛</p> <p>۴- دفاع یا بدل انواع فنون کلید کشی (یک دست، دو دست، کلید اوج بند، کلید دست در شکن، کلید معکوس، کلید قیچی)؛</p> <p>۵- دفاع یا بدل انواع فنون فنون کننده فرنگی (کنده کمر، کنده بالاسر، کنده برگردان، نشسته پرتک، پرتابی از بالا)؛</p> <p>۶- سایه زدن دفاع فنون در خاک (دفاع انواع فنون بارانداز، سالتو بارانداز، لیفتها، کنده و فیتو).</p> <p>۷-</p> <p>۸-</p> <p>۹-</p> <p>۱۰-</p> <p>۱۱-</p>	<p>از دست گارد، از دست غیر گارد، در گارد موافق، در گارد مخالف، در درگیریهای پنج گانه)؛</p> <p>۳- 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)؛</p> <p>۴- 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)؛</p> <p>۵- انواع فن کمر در در گیریهای مختلف (در گارد موافق، در گارد مخالف، فن کمر موافق، فن کمر مخالف، با قلاب دستها، بدون قلاب دستها، در درگیریهای مختلف)؛</p> <p>۶- انواع کول انداز در درگیریهای مختلف (در گارد موافق، در گارد مخالف، فن کمر موافق، فن کمر مخالف، با قلاب دستها، بدون قلاب دستها)؛</p> <p>۷- انواع پیچ پیچک در</p>	<p>حصیرمال، نمدمال، یک پا روکار، اشگل گربه، کلید، حمال بند، رو یا استانبولی، دست در مخالف، گوسفند انداز، دست در شکن، رو دست مقابل، سر انبون، گردون)؛</p> <p>۳- دفاع انواع سگک (از رو، از تو، پا جمع یا دابل، کلاته، اوج بند، یک پا توکار، مخالف مغربی، نجار بند یا سگک کلید، سگک سر دست یا سگک بازو، سگک پیچ، سگک سر و ته یکی)؛</p> <p>۴- 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، اشکل گربه بارانداز، افلاک بارانداز، سگک بارانداز، کنده بارانداز)؛</p> <p>۵- انواع فنون ترکیبی سگک (سگک اوج بند، سگک نجار بند، سگک بارانداز، سگک فتیله پیچ، سگک کنده یکچاک، سگک کلید، سگک سر و ته یکی)؛</p> <p>۶- دفاع یا بدل انواع فنون کلندون یا برات (یک دست، دو دست، غلتان، نشسته پرتک)؛</p> <p>۷- آرنج بغل رومی (با گرفتن پای دور حریف از داخل)</p>	<p>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 غیر گارد، دو خم، دو خم تبدیل به دو خم، در حالت سر رو از بالا، در حالت نشسته از پایین)</p> <p>(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 ..)</p> <p>۳- انواعی از فنون زیرگیری و اجرای فنون در ایستگاههای مختلف در گیریهای مختلف</p> <p>۴- انواعی از فنون یک دست و یک پا با در گیریهای مختلف (از مقابل، از بغل، موافق (از دست و پای گارد و از دست و پای غیر گارد)، مخالف (از دست گارد و پای غیر گارد، از دست غیر گارد و پای گارد)، در گارد موافق، در گارد مخالف، از پای گارد، از پای غیر گارد، از حالت سر رو از بالا، در حالت نشسته از پایین)، پرتابی، استارتی، غلتان، قدرتی، دست در مخالف، کف شیر، ؛</p> <p>۵- انواعی از دفاع و بدل فنون زیرگیری (کنده‌ها، لنگه‌ها،</p>
--	---	---	--

<p>درگیریهای مختلف (در گارد موافق، در گارد مخالف، با قلاب دستها، بدون قلاب دستها)؛</p> <p>۸- انواع آسیاب بادی در درگیریهای مختلف (در گارد موافق، در گارد مخالف، با قلاب دستها، بدون قلاب دستها)؛</p> <p>۹- انواع تندر در درگیریهای مختلف (در گارد موافق، در گارد مخالف، با قلاب دستها، بدون قلاب دستها)؛</p> <p>۱۰- انواع پیچ کمر (در گارد موافق، در گارد مخالف)؛</p> <p>۱۱- انواع قوس و فیتو در حالت خیمه در درگیریهای مختلف (موافق، مخالف، یک دست، دو دست یا دوپل، پرتابی، سوبلس، غلتان، کوبایی، فیتو حصیرمال)؛</p> <p>۸- انواع یک دست کمر در درگیریهای مختلف (قدرتی پرتابی، سوبلس، استارتی پرتابی)؛</p> <p>۹- انواع فنون ترکیبی کمرگیری و اجرای فنون مختلف خاک، استارت، آونگ، کمر شکن چرخشی، سوبلس (دست تو کمرگیری پا داخل در گارد موافق، دست تو کمرگیری پا بیرون در گارد موافق، دست تو کمرگیری پا داخل</p>	<p>۸- رودست یا رو کردن؛</p> <p>۹- عقربک بدل بارنداز؛</p> <p>۱۰- قفل قیصر بدل چرخ یک دست؛</p> <p>۱۱- خرطوم پیچ بدل فتیله پیچ (گرفتن پای دور حریف از سمت اجرای فتیله پیچ)؛</p> <p>۱۲- بغل رومی بدل کلید؛</p> <p>۱۳- پیچ بطری بدل زیر یک خم از بیرون؛</p>	<p>سر و ته یکی‌ها، خیمه‌ها، فیتوها، زیرگیریها، پیش اندازها و ...؛</p> <p>۶- انواعی از تاکتیکهای فنون زیرگیری؛</p> <p>۷- انواعی از فنون غیر مجاز (سگک کلاته دوپل، دم شیر، غوز پرپر یا جفت چنگک، و ...)</p> <p>۸- 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؛</p> <p>۹- انواعی از دفاع و بدل فنون یک دست و یک پا (رکبی، سر و ته یکی، اژدر بند و ..)</p> <p>۱۰- انواعی از تاکتیکهای فنون یک دست و یک پا؛</p> <p>۱۱- 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 ...)؛</p> <p>۱۲- دفاع و یا بدل فن</p>
--	--	---

	<p>در گارد مخالف، دست تو کمرگیری پا بیرون در گارد مخالف، سر زیر بغل کمرگیری، مچ گیری کمرگیری، قوس کمرگیری، کمرگیری استارت، کمرگیری آونگ، کمرگیری سوبلس، کمرگیری کمرشکن چرخشی)؛</p> <p>۱۰- زیر کتف زدن و اجرای فنون مختلف (دست تو، سر زیر بغل، فن کمر، پیچ کمر، کول انداز، پیچ پیچک، آسیاب بادی).</p>		<p>سگک سر پا؛ ۱۳- لکنه و بدل آن (کنده اشگل گربه، ضربه ران به باسن حریف)؛ ۱۴- یک دست رو کار (بدل رو دست بالا دست با چرخش به جلو و گرفتن کمر مجری)؛</p>
--	---	--	--

جدول عناوین سر فصل فنون کشتی فرنگی و زیر مجموعه آنها در کلاسهای عملی مربیگری درجه ۲

فنون تخصصی کشتی فرنگی در حالت خاک	فنون تخصصی کشتی فرنگی در حالت خاک	فنون تخصصی کشتی فرنگی در حالت سرپا	فنون تخصصی کشتی فرنگی در حالت سرپا
<p>۷- دفاع انواع نمد مال (کنده نمدمال، نمدمال بارانداز)؛</p> <p>۸- دفاع انواع دست در شاک (کنده دست در شکن، دست در شکن بارانداز، دست در شکن کلید، دست در شکن اشکل گربه، دست در شکن اوج بند)؛</p> <p>۹- دفاع انواع کنده فرنگی (کنده کمر، کنده بالای سر، کنده برگردان، نشسته پرتک، پرتابی از بالا)؛</p> <p>۱۰- دفاع انواع چنگک (چنگک فیتو، چنگک سالتو، چنگک ساده).</p>	<p>۱- دفاع 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)؛</p> <p>۲- دفاع یا بدل انواع فنون فیتو (موافق، مخالف، یک دست، دو دست یا دابل، حصیرمال، سالتو، غلتان،</p>	<p>۱۰- زیر کتف زدن و اجرای فنون مختلف (دست تو، سر زیر بغل، فن کمر، پیچ کمر، کول انداز، پیچ پیچک، آسیاب بادی).</p> <p>۱۱- 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؛</p> <p>۱۲- انواعی از فنون قوس</p>	<p>۱- 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،)</p> <p>۲- 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)؛</p> <p>۳- انواع دست تو کمرگیری سوبلس یا سالتو</p>

<p>۱۱- 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)؛</p> <p>۱۲- دفاع انواع فنون بارانداز (از لگن، از کمر، دستها حلقه دور کمر، از میانه تنه، از سینه، پاها طرفین)؛</p> <p>۱۳- دفاع انواع فنون سالتو بارانداز (دفاع لیفت یک پا بغل، دفاع لیفت دو پا بغل، دفاع لیفت پاها طرفین)؛</p> <p>۱۴- انواع دفاع فنون کنده (کنده کمر، کنده بالای سر، کنده برگردان، نشسته پرتک، پرتابی از بالا)؛</p> <p>۱۵- انواع دفاع فنون فیتو (موافق، مخالف، یک دست، دو دست یا دابل، حصیرمال، سالتو، غلتان، فیتو گاز خفه کن یا کره‌ای سالتو از پشت، فیتو گاز خفه کن یا کره‌ای غلتان، فیتو گاز خفه کن یا کره‌ای برگردان، فیتو هندی، فیتو گاوتاب، چنگک فیتو)؛</p> <p>۱۶- آرنج بغل رومی؛</p>	<p>گاز خفه کن یا کره‌ای، هندی، گاوتاب، چنگک فیتو)؛</p> <p>۳- دفاع یا بدل انواع فنون اوج بند (یک دست، دو دست یا دابل، دست در شکن اوج بند، کلید اوج بند، حصیر مال اوج بند اوج بند بارانداز)؛</p> <p>۴- 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)؛</p> <p>۵- دفاع یا بدل انواع فنون کنده فرنگی (کنده کمر، کنده بالاسر، کنده برگردان، نشسته پرتک، پرتابی از بالا)؛</p> <p>۶- سایه زدن فنون تدافعی در خاک (دفاع انواع فنون بارانداز، سالتو بارانداز، لیفتها، کنده و فیتو).</p>	<p>کردن در درگیریهایی مختلف و اجرای فنون ترکیبی متفاوت (پیش انداز، فیتو، خیمه دست تو، کنده فرنگی، کنده بالا سر، و.)؛</p> <p>۱۳- انواعی از فنون پیش انداز در درگیریهایی مختلف (قوس پیش انداز، هل دادن پیش انداز)؛</p> <p>۱۴- آموزش مرور فن و شبیه سازی های اجرای فنون (در سرپا با آدمک، کیسه و)</p> <p>۱۵- انواع کمرگیری (کمرگیری بدون درگیری، کمرگیری در درگیریهایی پنجگانه، دست تو کمرگیری پا داخل در گارد موافق، دست تو کمرگیری پا بیرون در گارد موافق، دست تو کمرگیری پا داخل در گارد مخالف، دست تو کمرگیری پا بیرون در گارد مخالف، سر زیر بغل کمرگیری، مچ گیری کمرگیری، قوس کمرگیری، کمرگیری استارت، کمرگیری آونگ، کمرگیری سوبلس، کمرگیری کمرشکن چرخشی، کمرگیری پرشی)؛</p> <p>۱۶- 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)؛</p> <p>۱۷- انواع فیتو در حالت</p>	<p>در درگیریهایی 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)</p> <p>۴- انواع سر زیر بغل کمرگیری سوبلس یا سالتو در درگیریهایی 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)</p> <p>۵- انواع فن کمر در درگیریهایی مختلف (در گارد موافق، در گارد مخالف، فن کمر موافق، فن کمر مخالف با قلاب دستها، بدون قلاب دستها، در درگیریهایی مختلف)؛</p> <p>۶- انواع کول انداز در درگیریهایی مختلف (در گارد موافق، در گارد مخالف، فن کمر موافق، فن کمر مخالف با قلاب دستها، بدون قلاب دستها)؛</p> <p>۷- انواع پیچ پیچک در درگیریهایی مختلف (در گارد موافق، در گارد مخالف، با قلاب دستها، بدون قلاب دستها)؛</p> <p>۸- انواع آسیاب بادی در</p>
---	---	---	---

		<p>خیمه (موافق، مخالف، یک دست، دو دست یا دوبل، پرتابی، سوبلس، غلتان، کوبایی، فیتو حصیرمال)؛</p> <p>۱۸- انواع فنون پرتابی از بغل (در گارد موافق، در گارد مخالف):</p> <p>الف- انواع فن کمر (پرتابی، استارتی، قدرتی، با قلاب دستها، بدون قلاب دستها)؛</p> <p>ب- انواع پیچ کمر (پرتابی، استارتی)؛</p> <p>ج- انواع کول انداز (پرتابی، استارتی، روی کول، روی بازو)؛</p> <p>د- انواع پیچ پیچک (پرتابی، استارتی، چرخشی خاک)؛</p> <p>ه- انواع آسیاب بادی (پرتابی، استارتی)؛</p> <p>و- انواع تندر (پرتابی، استارتی از بغل)؛</p> <p>۱۹- 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)؛</p> <p>۲۰- زیر کتف زدن (اجرای فنون در هنگام زیر کتف زدن)؛</p> <p>۲۱- دفاع یا بدل فن کننده فرنگی پرشی (سنجاب پرنده)؛</p> <p>۲۲- یک دست رو کار (بدل رو دست بالا دست با</p>	<p>در گیربهای مختلف (در گارد موافق، در گارد مخالف، با قلاب دستها، بدون قلاب دستها)؛</p> <p>۹- انواع تندر در درگیربهای مختلف (در گارد موافق، در گارد مخالف، با قلاب دستها، بدون قلاب دستها)؛</p> <p>۱۰- انواع پیچ کمر (در گارد موافق، در گارد مخالف)؛</p> <p>۱۱- انواع قوس و فیتو در حالت خیمه در درگیربهای مختلف (موافق، مخالف، یک دست، دو دست یا دوبل، پرتابی، سوبلس، غلتان، کوبایی، فیتو حصیرمال)؛</p> <p>۸- انواع یک دست کمر در درگیربهای مختلف (قدرتی پرتابی، سوبلس، استارتی پرتابی)؛</p> <p>۹- انواع فنون ترکیبی کمرگیری و اجرای فنون مختلف خاک، استارت، آونگ، کمر شکن چرخشی سوبلس (دست تو کمرگیری پا داخل در گارد موافق، دست تو کمرگیری پا بیرون در گارد موافق، دست تو کمرگیری پا داخل در گارد مخالف، دست تو کمرگیری پا بیرون در گارد مخالف، سر زیر بغل کمرگیری، میج گیری کمرگیری، قوس کمرگیری، کمرگیری استارت،</p>
--	--	--	---

		چرخش به جلو و گرفتن کمر مجری)؛	کمرگیری آونگ، کمرگیری سوبلس، کمرگیری کمرشکن چرخشی)؛
--	--	-----------------------------------	---

جدول عناوین سر فصل فنون کشتی آزاد و زیر مجموعه آنها در کلاسهای عملی مربیگری درجه ۱

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
<p>۱- تاکتیک و استراتژی فنون؛</p> <p>۲- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی گارد کشتی آزاد ایستاده؛</p> <p>۳- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع قوس کردن (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؛</p> <p>۴- 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)؛</p> <p>۵- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی فنون زیرگیری بدون درگیری (از مقابل، از بغل، در گارد موافق، در گارد مخالف، یک خم از پای گارد،</p>	<p>۱- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی گارد کشتی آزاد در حالت نشسته (بلند شدن، قیچی کردن پاها، رو دست کردن و بغل رومی)،</p> <p>تجزیه و تحلیل بیومکانیکی گارد کشتی آزاد در حالت ولو شده (حرکت به چپ و راست، حرکت به جلو و عقب، حرکت چرخش به جلو و چرخش به عقب)؛</p> <p>و تجزیه و تحلیل بیومکانیکی گارد کشتی آزاد در حالت کرسی یا چهار میخ (خاک کردنها)؛</p> <p>۲- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون فتیله پیچ (موافق، مخالف، یک پا روکار، افلاک، سر انبون، کنده، بارانداز) (در حالتها: کرسی، نشسته، ولوشده، پیش کاسه)؛</p> <p>۳- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون</p>	<p>۱- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی گارد کشتی فرنگی ایستاده،</p> <p>۲- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع درگیری پنجگانه؛</p> <p>۳- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع دست تو (از دست گارد، از دست غیرگارد، پا داخل، پا بیرون، در درگیریهایی پنجگانه، در گارد موافق، در گارد مخالف)؛</p> <p>۴- 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 درگیریهایی پنج گانه)؛</p> <p>۵- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون پرتابی از بغل (فن کمر، پیچ کمر، کول انداز، پیچ پیچک،</p>	<p>۱- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی گارد کشتی فرنگی در حالت نشسته، ولو شده، کرسی یا چهار میخ و خیمه؛</p> <p>۲- 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 سالتو بارانداز، بارانداز در حالت نشسته در خاک، بارانداز در حالت ولو شده در خاک)؛</p> <p>۳- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون فیتو (موافق، مخالف، یک دست، دو دست یا دویل، حصیرمال، سالتو، غلتان، گاز خفه کن یا کره ای، هندی، گاو تاب، چنگک فیتو)؛</p> <p>۴- تجزیه و تحلیل</p>

<p>بیومکانیکی انواع فنون</p> <p>اوج بند (یک دست، دو دست یا دوپل، دست در شکن اوج بند، کلید اوج بند، حصیر مال اوج بند، اوج بند بارانداز)؛</p> <p>۵- تجزیه و تحلیل</p> <p>بیومکانیکی انواع فنون</p> <p>کلید کشی (یک دست، دو دست، کلید اوج بند، اوج بند کلید، کلید بارانداز، کلید دست در شکن، کلید معکوس، کلید قیچی)؛</p> <p>۶- تجزیه و تحلیل</p> <p>بیومکانیکی فنون حصیر مال (کنده حصیرمال، حصیرمال بارانداز، حصیرمال اوج بند، فیتو حصیرمال)؛</p> <p>۷- تجزیه و تحلیل</p> <p>بیومکانیکی فنون نمد مال (ساده، کنده نمدمال، نمدمال بارانداز)؛</p> <p>۸- تجزیه و تحلیل</p> <p>بیومکانیکی فنون</p> <p>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)؛</p> <p>۹- تجزیه و تحلیل</p> <p>بیومکانیکی انواع فنون</p>	<p>آسیاب بادی، تندر، آرنج)؛</p> <p>۶- تجزیه و تحلیل</p> <p>بیومکانیکی انواع سوبلس</p> <p>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)؛</p> <p>۷- تجزیه و تحلیل</p> <p>بیومکانیکی انواع فنون فیتو در حالت خیمه (موافق، مخالف، یک دست، دو دست یا دوپل، پرتابی، سوبلس، غلتان، کوبایی، فیتو حصیرمال)؛</p> <p>۸- تجزیه و تحلیل</p> <p>بیومکانیکی انواع فنون یک دست کمر (قدرتی پرتابی، سوبلس، استارتی پرتابی)؛</p> <p>۹- تجزیه و تحلیل</p> <p>بیومکانیکی فنون تاکتیکی و تکنیکی پیش انداز؛</p> <p>۱۰- تجزیه و تحلیل</p> <p>بیومکانیکی انواع فنون کمرگیری (دست تو کمرگیری پا داخل در گارد موافق، دست تو کمرگیری پا بیرون در گارد موافق، دست تو کمرگیری پا بیرون در گارد مخالف، سر زیر بغل کمرگیری،</p>	<p>کنده (فتیله پیچ، یکچاک، یزدی بند از پای نزدیک، یزدی بند از پای دور، اوج بند یا قوچ بند، حصیرمال، کلید، یک پا روکار، اشگل گربه، نمدمال، حمال بند، رو یا استانبولی، دست در مخالف، گوسفند انداز، دست در شکن، رو دست مقابل، سرانبون، گردون)؛</p> <p>۴- تجزیه و تحلیل</p> <p>بیومکانیکی انواع فنون سگک (از رو، از تو، پا جمع یا دوپل، کلاته، اوج بند، یک پا توکار، مخالف مغربی، نجار بند یا سگک کلید، سگک سر دست یا سگک بازو، سگک پیچ، سگک سر و ته یکی)؛</p> <p>۵- تجزیه و تحلیل</p> <p>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 در حالت فیتو گاز خفه کن، با پاها در حالت سگک از رو)؛</p> <p>۶- تجزیه و تحلیل</p> <p>بیومکانیکی انواع فنون کلندون یا براد (یک دست، دو دست، غلتان،</p>	<p>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 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 ...)؛</p> <p>۶- تجزیه و تحلیل</p> <p>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، ؛</p> <p>۷- تجزیه و تحلیل</p> <p>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)؛</p> <p>۸- تجزیه و تحلیل</p> <p>بیومکانیکی انواع لنگ</p>
--	---	---	---

<p>کنده فرنگی (کنده کمر، کنده بالاسر، کنده برگردان، نشسته پرتک، پرتابی از بالا)؛</p> <p>۱۰- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون چنگک (چنگک فیتو، چنگک سالتو، چنگک ساده)؛</p> <p>۱۱- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون سایه زدن در خاک (دفاع انواع فنون بارانداز، سالتو بارانداز، لیفتها، کنده و فیتو).</p>	<p>مچ گیری کمرگیری، قوس کمرگیری، کمرگیری استارت، کمرگیری آونگ، کمرگیری سوبلس، کمرگیری کمرشکن چرخشی)؛</p> <p>۱۱- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون در حالت زیر کتف زدن (اجرای فنون در هنگام زیر کتف زدن).</p> <p>۱۲- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون بیرون انداختن (در درگیریهایی مختلف) (سرخاخ، توشاخ، یک دست دو دست از داخل، یک دست دو دست از بیرون، گرفتن مچ دستها)؛</p>	<p>نشسته پرتک)؛</p> <p>۷- 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، اشکل گربه بارانداز، افلاک بارانداز، سگک بارانداز، کنده بارانداز)؛</p> <p>۸- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون اشگل گربه (در سرپا در حالت حصیرمال یا دست در مخالف از پشت، در حالت سگک نجاریند، 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)؛</p>	<p>(سرکش، تندر، بخو لنگ، جفت لنگ، لنگ کردی، توردوبرا یا کول انداز لنگ، پیش لنگ، پس لنگ)؛</p> <p>۹- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی پلنگ شکن یا چنار انداز؛</p> <p>۱۰- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی فنون سگک سر پا؛</p> <p>۱۱- 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)؛</p> <p>۱۲- 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 توردوبرا، پیچ پیچک یک دست و یک پا)؛</p> <p>۱۳- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی فن گهواره؛</p> <p>۱۴- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی فن مغراضک؛</p> <p>۱۵- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی دروها و فت پاها.</p> <p>۱۶- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی فن زشت و زیبا؛</p>
---	--	--	--

		<p>۱۷- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی فن رکبی؛</p> <p>۱۸- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی فن اژدر بند؛</p> <p>۱۹- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون بیرون انداختن (در درگیریهایی مختلف (سرشاخ، توشاخ، یک دست دو دست از داخل، یک دست دو دست از بیرون، گرفتن میچ دستها، زیر دو خم استارت، زیر یک خم استارت)؛</p> <p>۲۰- 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)؛</p> <p>۲۱- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون فت پا (در درگیریهایی مختلف)؛</p>
--	--	---

جدول عناوین سر فصل فنون کشتی فرنگی و زیر مجموعه آنها در کلاسهای عملی مربیگری درجه ۱

فنون تخصصی کشتی فرنگی در حالت سرپا	فنون تخصصی کشتی فرنگی در حالت خاک	فنون تخصصی کشتی فرنگی در حالت سرپا	فنون تخصصی کشتی فرنگی در حالت سرپا
<p>۱- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی گارد کشتی فرنگی ایستاده؛</p> <p>۲- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون قوس کردن (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؛</p> <p>۳- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی پنج درگیری اصلی در کشتی (سر شاخ، تو شاخ، یک دست دو دست از دست دو دست از بیرون، مچ گیری)؛</p> <p>۴- 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)؛</p> <p>۵- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون سر زیر بغل در درگیریهای پنجگانه (از داخل، از بیرون، از دست غیرگارد، در گارد م</p>	<p>۱- 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)؛</p> <p>۲- 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)؛</p> <p>۳- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون فیتو در خاک (موافق، مخالف، یک دست، دو دست یا دابل، حصیرمال، سالتو، غلتان، فیتو گاز خفه کن یا کره‌ای سالتو از پشت، فیتو گاز خفه کن یا کره‌ای غلتان، فیتو گاز خفه کن</p>	<p>۷- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی گارد کشتی فرنگی در حالت نشسته (بلند شدن، قیچی کردن پاها، رو دست کردن و بغل رومی)؛</p> <p>در حالت ولو شده (حرکت به چپ و راست، حرکت به جلو و عقب، حرکت چرخش به جلو و چرخش به عقب)؛</p> <p>و در حالت کرسی (خاک کردنها)؛</p> <p>۸- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون کمرگیری (کمرگیری بدون درگیری، کمرگیری در درگیریهای پنجگانه، دست تو کمرگیری پا داخل در گارد موافق، دست تو کمرگیری پا بیرون در گارد موافق، دست تو کمرگیری پا داخل در گارد مخالف، دست تو کمرگیری پا بیرون در گارد مخالف، سر زیر بغل کمرگیری، مچ گیری کمرگیری، قوس کمرگیری، کمرگیری استارت، کمرگیری آونگ، کمرگیری سوبلس، کمرگیری کمرشکن چرخشی، کمرگیری پرشی)؛</p> <p>۹- تجزیه و تحلیل</p>	<p>۷- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی فنون نمد مال (کنده نمدمال، نمدمال بارانداز)؛</p> <p>۸- 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)؛</p> <p>۹-۱ تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون کنده فرنگی (کنده کمر، کنده بالای سر، کنده برگردان، نشسته پرتک، پرتابی از بالا)؛</p> <p>۱۰- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون چنگک (چنگک فیتو، چنگک سالتو، چنگک ساده)؛</p> <p>۱۱- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون تدافعی بارانداز (از لگن، از کمر، دستها حلقه دور کمر، از میانه تنه، از سینه، پاها طرفین)؛</p> <p>۱۲- تجزیه و تحلیل</p>

<p>بیومکانیکی انواع فنون تدافعی سالتو بارانداز (دفاع لیفت یک پا بغل، دفاع لیفت دو پا بغل، دفاع لیفت پاها طرفین)؛</p> <p>۱۳- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون تدافعی کننده فرنگی (کنده کمر، کنده بالای سر، کنده برگردان، نشسته پرتک، پرتابی از بالا)؛</p> <p>۱۴- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون تدافعی فیتو (موافق، مخالف، یک دست، دو دست یا دابل، حصیرمال، سالتو، غلتان، فیتو گاز خفه کن یا کره‌ای سالتو از پشت، فیتو گاز خفه کن یا کره‌ای غلتان، فیتو گاز خفه کن یا کره‌ای برگردان، فیتو هندی، فیتو گاوتاب، چنگک فیتو)؛</p>	<p>یا کره‌ای برگردان، فیتو هندی، فیتو گاوتاب، چنگک فیتو)؛</p> <p>۴- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون اوج بند (یک دست، دو دست یا دویل، دست در شکن اوج بند، کلید اوج بند، حصیر مال اوج بند، اوج بند بارانداز)؛</p> <p>۵- 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)؛</p> <p>۶- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون حصیر مال (کنده حصیرمال، حصیرمال بارانداز، حصیرمال اوج بند، فیتو حصیرمال)؛</p>	<p>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)؛</p> <p>۱۰- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون فیتو در حالت خیمه (موافق، مخالف یک دست، دو دست یا دویل، پرتابی، سوبلس، غلتان، کوبایی، فیتو حصیرمال)؛</p> <p>۱۱- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون پرتابی از بغل (در گارد موافق، در گارد مخالف)؛</p> <p>الف- انواع فن کمر (پرتابی، استارتی، قدرتی، با قلاب دستها، بدون قلاب دستها)؛</p> <p>ب- انواع پیچ کمر (پرتابی، استارتی، قدرتی)؛</p> <p>ج- انواع کول انداز (پرتابی، استارتی، روی کول، روی بازو)؛</p> <p>د- انواع پیچ پیچک (پرتابی، استارتی، چرخشی خاک)؛</p> <p>ه- انواع آسیاب بادی (پرتابی، استارتی)؛</p> <p>و- انواع تندر (پرتابی، استارتی از بغل)؛</p> <p>ز- انواع آرنج (در حالت گرفتن مچ دست حریف، در حالت یک دست دو دست از داخل، در حالتی</p>	<p>مخالف)؛</p> <p>۶- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی پیش انداز در درگیریه‌های پنجگانه؛</p>
--	---	---	--

		<p>که حریف کمر را از پشت بگیرد)؛</p> <p>۱۲- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون سویلس 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)؛</p> <p>۱۳- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون در حالت زیر کتف زدن (اجرای فنون در هنگام زیر کتف زدن).</p> <p>۱۴- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی فن کنده فرنگی پرشی (سنباب پرنده)؛</p> <p>۱۵- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی انواع فنون بیرون انداختن‌ها؛</p>	
--	--	--	--

جدول اشل حق الزمه و حق التدريس

ردیف	مدرک تحصیلی	هر ساعت آموزش درسهای نظری و فنی سال ۱۳۹۹ (ریال)	هر ساعت آموزش درسهای نظری و فنی سال ۱۴۰۰ (ریال)	توضیحات
۱	دکتر	۶۵۰/۰۰۰	۱/۰۰۰/۰۰۰	
۲	فوق لیسانس	۶۰۰/۰۰۰	۹۰۰/۰۰۰	هر ۵ سال سابقه تدریس در انستیتو معادل ارتقاء یک مقطع تحصیلی است.
۳	لیسانس	۵۱۰/۰۰۰	۸۰۰/۰۰۰	هر ۵ سال سابقه تدریس در انستیتو معادل ارتقاء یک مقطع تحصیلی است.
۴	حق مأموریت نمایندگان برای هرروز	۲/۶۰۰/۰۰۰	۴/۰۰۰/۰۰۰	
۵	حق مأموریت دوره یا کارگاه و ... در هر شبانه روز	۲/۱۸۵/۰۰۰	۳/۰۰۰/۰۰۰	
۶	حق مأموریت نماینده واحد سمعی و بصری هر روز	۲/۳۴۰/۰۰۰	۳/۵۰۰/۰۰۰	
۷	هزینه رفت و آمد استادان و نمایندگان اعزامی	در صورت استفاده از خودرو شخصی، به ازای هر کیلومتر ۳۹۰ 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.
۸	هزینه اسکان و تغذیه استادان و نمایندگان اعزامی			به عهده هیأت استان میزبان
۹	سایر (ناظران، بازرسان، آزمون گران و ...)			حسب شرایط و دستور رئیس فدراسیون اعلام می شود.

فرم ثبت نام

لیست کنترل اصل مدارک ارائه شده متقاضیان جهت حضور در کلاس مربیگری درجه

ردیف	نام و نام خانوادگی	استان	معرفی نامه استان	اصل شناسنامه	اصل کارت ملی	اصل مدرک تحصیلی	اصل کارت پایان خدمت	اصل عدم سوپیشینه	اصل حکم قهرمانی
۱									
۲									
۳									
۴									
۵									
۶									
۷									
۸									
۹									
۱۰									
۱۱									
۱۲									
۱۳									
۱۴									
۱۵									
۱۶									
۱۷									
۱۸									
۱۹									
۲۰									
۲۱									
۲۲									
۲۳									
۲۴									
۲۵									

فرم ثبت رکوردهای آزمون آمادگی جسمانی

نتایج آزمون آمادگی جسمانی مریگیری درجه کشتی آزاد / فرنگی

مکان:

زمان:

ردیف	نام و نام خانوادگی	استان	شهرستان	سن	شنا سوندی (۱ دقیقه)		دراز و نشست (۱ دقیقه)		نشست و برخواست (۱ دقیقه)		دوی کوپر (۲۸۰۰ متر)		تیپ بدنی	نمره نهایی	شماره تماس
					نمره	رکورد	نمره	رکورد	نمره	رکورد	نمره	رکورد			
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															
۱۶															
۱۷															
۱۸															
۱۹															
۲۰															
۲۱															

آزمون گیرنده:

انستیتو بین‌المللی کشتی

لیست نمرات دروس تئوری، عملی آمادگی جسمانی و مهارت‌های فنی

فرم آزمون عملی مریبگری کشتی درجه آزاد / فرنگی

زمان:

مکان:

ردیف	نام و نام خانوادگی	استان	اجرای فنون در	اجرای فنون	آنالیز / تجزیه	وضعیت	جمع نمرات	نتیجه نهایی
			سرپا	در خاک	و تحلیل فنون	پوشش و ظاهری		
			۲۵	۲۵	۱۵	۵		
۱								
۲								
۳								
۴								
۵								
۶								
۷								
۸								
۹								
۱۰								
۱۱								
۱۲								
۱۳								
۱۴								
۱۵								
۱۶								
۱۷								
۱۸								
۱۹								
۲۰								
۲۱								

نماینده:

مدرس:

انستیتو بین‌المللی کشتی

لیست نتایج نهایی کلاس مربیگری کشتی آزاد فرنگی

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

نتایج امتحان		کد ملی	شماره شناسنامه	نام پدر	نام و نام خانوادگی	ردیف
مردود	قبولی					
						۱
						۲
						۳
						۴
						۵
						۶
						۷
						۸
						۹
						۱۰
						۱۱
						۱۲
						۱۳
						۱۴
						۱۵
						۱۶
						۱۷
						۱۸
						۱۹
						۲۰
						۲۱

نماینده:

مدرس:

انستیتو بین المللی کشتی