

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش دوازدهم مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴

نوع دوره	نام دوره	مدت زمان دوره	پیش نیاز دوره
(۱) ورزش آرا			
سمینار	ورزش آرا	۱ روز	ندارد
مربیگری	در حال تدوین		
(۲) پینت بال			
کاف پینت بال	فنی توجیهی	۲ روز	ندارد
فکری پینت بال	درجه ۳	۶ روز	کارگاه فنی توجیهی، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
فکری پینت بال	درجه ۲	۶ روز	مربیگری پینت بال درجه ۳، دروس تئوری درجه ۲ و ۷۵ امتیاز
فکری پینت بال	درجه ۱	۶ روز	مربیگری پینت بال درجه ۲، تئوری درجه ۱ و ۷۵ امتیاز
ی پینت بال	درجه ۳	۴ روز	ندارد
ی پینت بال	درجه ۲	۴ روز	داوری پینت بال درجه ۳، ۷۵ امتیاز
گری لیزرتگ	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
(۳) فریزی			
تجیهی (اختیاری)	فنی توجیهی	۲ روز	بدون پیش نیاز
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
مربیگری	درجه ۲	۶ روز	مربیگری فریزی درجه ۳، دروس تئوری درجه ۲ و ۷۵ امتیاز
مربیگری	درجه ۱	۶ روز	مربیگری فریزی درجه ۲، دروس تئوری درجه ۱ و ۷۵ امتیاز
دوری (داوری)	درجه ۳	۴ روز	بدون پیش نیاز
سمینار ی یا حضوری	اصول اخلاقی در ورزش فریزی	۱ روز	بدون پیش نیاز
(۴) ورزش‌های روزانه			
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
(۵) گردشگری ورزشی			
در حال بازبینی			
(۶) بازی‌های فکری			
سمینار	-	-	-
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	شرایط اول : سمینار بازی‌های فکری، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش دوازدهم مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴

شرایط دوم: کارگاه بازی های رو میزی و کارگاه بازی های پازلی و دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی * برای افرادی که از قبل کارگاه را گذرانده اند			
مربیگری درجه ۳	۳ روز	بازی های پازلی	کارگاه ارتقا یی (یا حضوری)
مربیگری درجه ۳	۴ روز	بازی های رو میزی	کارگاه ارتقا یی (یا حضوری)
ندارد	۱ روز	مکعب روبیک درجه ۳	داوری
ندارد	۳ روز	مقدماتی گرداندگی بازی های نقش آفرینی و نقش مخفی	کارگاه
(۷) داژبال			
دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	۶ روز	درجه ۳	مربیگری (مجازی)
مدرک مربیگری درجه ۳، دروس تئوری درجه ۲ و ۷۵ امتیاز	۶ روز	درجه ۲	مربیگری (مجازی)
ندارد	۴ روز	درجه ۳	داوری (مجازی)
داوری درجه ۳ و ۷۵ امتیاز	۴ روز	درجه ۲	داوری (مجازی)
مربیگری درجه ۳ داژبال	۶ روز	درجه ۳	مدرسی
بدون پیش نیاز	۱ روز	لاینبال	سمینار (یا مجازی)
(۸) ورزش در طبیعت			
ندارد	۱ روز	ورزش در طبیعت	سمینار
سمینار ورزش در طبیعت	۴ روز	ورزش در طبیعت	کارگاه
کارگاه ورزش در طبیعت ، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	۶ روز	درجه ۳	مربیگری
-	۴ روز	درجه ۳	(مجازی/حضوری)
؟؟؟؟؟؟	۳ روز	درجه ۳	بقا در طبیعت
ندارد	۱ روز	بقا در طبیعت	سمینار
ندارد	۳ روز	بقا در طبیعت	مدرسی
(۹) ثبت رکود			
ندارد	۴ روز	درجه ۳	داوری
(۱۰) ورزش های الکترونیکی			

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش دوازدهم مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴

ندارد	روز ۱	ورزش های الکترونیکی	نار(اختیاری)
سمینار ورزشهای الکترونیکی، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	روز ۶	درجه ۳	مربیگری
(۱۱) طناب زنی			
دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	روز ۶	درجه ۳	مربیگری (مجازی/مجازی)
مربیگری طناب زنی درجه ۳، دروس تئوری درجه ۲ و ۷۵ امتیاز	روز ۶	درجه ۲	مربیگری
ندارد	روز ۴	درجه ۳	داوری (مجازی/مجازی)
داوری طناب زنی درجه ۳، ۷۵ امتیاز	روز ۴	درجه ۲	داوری
(۱۲) چوگو			
ندارد	روز ۱	چوگو	نار (اختیاری)
دروس تئوری درجه ۳ یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	روز ۶	درجه ۳	مربیگری
ندارد	روز ۳	چوگو	مجازی/حضوری)
(۱۳) پرثوا			
ندارد	روز ۱	آشنایی با ورزش پرثوا	سمینار
ندارد	روز ۲	استاژ فنی مسابقات پرثوا	کارگاه
ندارد	روز ۳	استاژ فنی تکنیک های پرثوا	کارگاه
ندارد	روز ۱	مرحله ۱ پرثوا-سیر سبز	آزمون
مدرک مرحله ۱	روز ۱	مرحله ۲ پرثوا- مسیر سبز	آزمون
مدرک مرحله ۲	روز ۱	مرحله ۳ پرثوا- سبز	آزمون
مدرک مرحله ۳	روز ۱	مرحله ۴ پرثوا- سیر قهوه ای	آزمون
مدرک مرحله ۴	روز ۱	مرحله ۵ پرثوا- قهوه ای	آزمون
مدرک مرحله ۵	روز ۱	مرحله ۶ پرثوا- مشکی	آزمون
مدرک مرحله ۶	روز ۱	مرحله ۷ پرثوا- مشکی دانا ۱	آزمون
مدرک مرحله ۷	روز ۱	مرحله ۸ پرثوا -مشکی دانا ۲	آزمون
مدرک مرحله ۸	روز ۱	مرحله ۹ پرثوا- مشکی دانا ۳	آزمون
مدرک مرحله ۹	روز ۱	مرحله ۱۰ پرثوا- مشکی دانا ۴	آزمون
مدرک مرحله ۱۰	روز ۱	مرحله ۱۱ پرثوا - مشکی دانا ۵	آزمون
مدرک مرحله ۱۱	روز ۱	مرحله ۱۲ پرثوا - مشکی دانا ۶	آزمون
مدرک مرحله ۱۲	روز ۱	مرحله ۱۳ پرثوا - مشکی دانا ۷	آزمون
مدرک مرحله ۱۳	روز ۱	مرحله ۱۴ پرثوا - مشکی دانا ۸	آزمون
مدرک مرحله ۱۴	روز ۱	مرحله ۱۵ پرثوا - مشکی دانا ۹	آزمون
مدرک مرحله ۱۵	روز ۱	مرحله ۱۶ پرثوا - مشکی دانا ۱۰	آزمون
مدرک مرحله ۱۶	روز ۱	مرحله ۱۷ پرثوا - مشکی دانا ۱۱	آزمون

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش دوازدهم مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴

مربیگری	درجه ۳	۶ روز	سمینار اجباری، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
مربیگری	درجه ۲	۶ روز	تئوری درجه ۲+ حکم مربیگری درجه ۳+ مدرک مرحله ۸+۷۵ امتیاز
مربیگری	درجه ۱	۶ روز	تئوری درجه ۱+ حکم مربیگری درجه ۲+ مدرک مرحله ۱۰+۷۵ امتیاز
داوری	درجه ۳	۲ روز	مدرک مرحله ۶
داوری	درجه ۲	۲ روز	داوری درجه ۳+ مدرک مرحله ۸
داوری	درجه ۱	۲ روز	داوری درجه ۲+ مدرک مرحله ۱۰
تعیین سطوح دوره‌های آزمون مراحل پرتوآ برای ۶ ماهه اول سال ۱۴۰۱ بصورت سراسری خواهد بود.			
(۱۴) پرواز کایت			
سمینار	پرواز کایت	۱ روز	ندارد
(۱۵) لیوان چینی			
کارگاه	لیوان چینی	۲ روز	ندارد
داوری (ی یا حضوری)	لیوان چینی	۱ روز	ندارد
(۱۶) ورزش و فعالیت بدنی آتش نشانان			
سمینار	ورزش آتش نشانان	۱ روز	ندارد
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	سمینار اجباری، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
کارگاه	صعود از برج ویژه آتش نشانان	۳ روز	ندارد
داوری	درجه ۳	۴ روز	سمینار (اجباری)
(۱۷) ورزش و فعالیت بدنی کودکان			
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
مدرسی	درجه ۳	۶ روز	مربیگری بازی و ورزش کودکان
سمینار	حقوق ورزش کودکان	۱ روز	ندارد
سمینار	سلامت روانی حرکتی کودکان	۱ روز	ندارد
سمینار	بازی‌های اصلاحی ویژه کودکان	۱ روز	ندارد
(۱۸) ورزش و فعالیت بدنی زنان و خانواده			
کارگاه	آشنایی	۱ روز	ویژه مربیان مدرک مامایی یا پزشک زنان
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	کارگاه آشنایی، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
(۱۹) مینی فوتبال			

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش دوازدهم مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴

دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	۶ روز	۳	مربیگری
مدرک مربیگری از فدراسیون فوتبال/فوتسال/فوتبال ساحلی	۱ روز	۳	نگری تطبیقی
مدرک مربیگری ۳، دروس تئوری (درجه ۲)	۶ روز	۲	مربیگری
مدرک داوری از فدراسیون فوتبال/فوتسال/فوتبال ساحلی	۱ روز	۳	تطبیقی (مجازی)
-	۳ روز	۳	مجازی (حضوری)
(۲۰) مربیگری تخصصی تندرستی (specialist coach)			
دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	۶ روز	درجه ۳	نگری تخصصی تندرستی
دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	۶ روز	درجه ۳	تخصصی ترکیب بدن
(۲۱) بازاریابی اجتماعی			
-	۱ روز	-	سمینار
کارشناسی ارشد یا دکتری مدیریت ورزشی	۱ روز	درجه ۳	مدرسی
(۲۲) دومینو			
بدون پیش نیاز	۱ روز	دومینو	کارگاه (مجازی)
(۲۳) گوی پرداز			
ندارد	۱ روز	گوی پرداز	سمینار
ندارد	۱ روز	درجه ۳	داوری
(۲۴) ورزش سالمندان			
ندارد	۱ روز	ورزش سالمندان	نار (اختیاری)
ندارد	۴ روز	ورزش سالمندان	گاه اجباری (غیر تربیت بدنی)
دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی مدرک تحصیلی افراد می‌بایست لیسانس تربیت بدنی پیوسته یا کارشناسی ناپیوسته تربیت بدنی باشد.	۶ روز	ورزش سالمندان	مربیگری مؤخنگان تربیت بدنی

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش دوازدهم مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴

مربیگری د غیر تربیت بدنی)	ورزش سالمندان	۶ روز	-دروس تئوری (درجه ۳). -کارگاه ۴۰ ساعته ویژه
(۲۵) پیاده روی			
مربیگری وری یا مجازی)	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
(۲۶) استعدادیابی			
بنار(اجباری)	استعدادیابی	۱ روز	-
کارگاه	عمومی استعدادیابی	۴ روز	سمینار استعدادیابی
کارگاه	تخصصی استعدادیابی	۲ روز	-
ار دانش افزایی (عمومی)	ارزیابی تغذیه	۱ روز	-
ار دانش افزایی (عمومی)	کاهش وزن: بایدها و نبایدها	۱ روز	-
ار دانش افزایی (عمومی)	کاربرد مکمل های ورزشی و دوپینگ	۱ روز	-
ار دانش افزایی (عمومی)	آشنایی با تمرینات HIIT	۱ روز	-
ار دانش افزایی (عمومی)	آشنایی با آسیب های ورزشی رشته های ورزش همگانی	۱ روز	-
(۲۷) قلم تندرستی			
سمینار	تندرستی	۱ روز	ندارد
(۲۸) فوتبال حبابی			
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش دوازدهم مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴

۲۹) آمادگی رزم			
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
۳۰) دروس تئوری پیش نیاز مربیگری ها			
عمومی مربیگری	درجه ۳	۶ روز	ندارد
عمومی مربیگری	درجه ۲	۶ روز	مربیگری درجه ۳
عمومی مربیگری	درجه ۱	۶ روز	مربیگری درجه ۲
۳۱) دوره های آزاد (دانش افزایی با امتیاز تمدید)			
نی های ورزشی	سمینار	۱	ندارد
نوع ورزشی	کارگاه	۲	ندارد
کت شناسی	کارگاه	۲	ندارد
تغذیه ورزشی و تکمیل های ورزشی	کارگاه	۲	ندارد
تغذیه	کارگاه	۲	ندارد
تجربی تمرین	کارگاه	۳	ندارد
۳۲) بادی کامبت			
نار (اختیاری)	-	۱ روز	ندارد
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
داوری	درجه ۳	۴ روز	ندارد
۳۳) هوکام			
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش دوازدهم مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴

داوری	درجه ۳	۴ روز	ندارد
(۳۴) داوطلبی			
مدیریت	درجه ۳	۶ روز	ندارد
(۳۵) روپایی			
فوتبال نمایشی	در حال تدوین	-	-
(۳۶) مشاور ورزشی		فعلا دوره آموزشی تعریف نشده است	
(۳۷) تنس (زیرمجموعه روزانه)		فعلا دوره آموزشی تعریف نشده است	
(۳۸) اتاق فرار (زیرمجموعه بازیهای فکری)		فعلا دوره آموزشی تعریف نشده است	
(۳۹) مهارتهای فردی و نمایشی		فعلا دوره آموزشی تعریف نشده است	

پیش شرط رشته‌های نوین:

۱. سمینار با جمعیت ۱۰۰۰ نفر

۲. کتاب (تهیه محتوا) معتبر

۳. توسعه رشته نیازمند باشگاه اختصاصی و مسابقات (لیگ) است.

همه هیات‌ها و انجمن‌ها می‌توانند دوره‌های آموزش آزاد برای امتیاز تمدید و ارتقا تعریف کنند:

۱. ابتدا با نامه مکتوب محتوای دوره به فدراسیون اعلام می‌گردد.

۲. در شورای آموزشی بررسی می‌گردد.

۳. در صورت تایید، جز دوره‌های آموزشی فدراسیون قرار می‌گیرد.

(۴۰) یوگا

ری	تکنیک پرورش تمرکز و مدیریت استرس در یوگا	۱ روز	مریگیری درجه ۲ یوگا + سطح ۸
ی ۲ به ۱	طراحی و علم تمرین در یوگا	۲ روز	مریگیری درجه ۳ یوگا + سطح ۷
	تمرینات یوگا با وزنه	۱ روز	مریگیری درجه ۳ یوگا + سطح ۷
	تمرینات یوگا پیشرفته	۳ روز	مریگیری درجه ۳ یوگا + سطح ۷

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش دوازدهم مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴

<p>مرببگری درجه ۳ + سطح ۷ (گذراندن این ۳ سمینار برای تمدید کارت مرببگری ۳ یا ارتقای ۳ به ۲ یوگا الزامی می باشد).</p>	روز ۱	حقوق ورزشی در یوگا	اجباری
	روز ۱	فرهنگ و اخلاق مرببگری در یوگا	اجباری
	روز ۱	آموزش آناتومی تمرینات یوگا	اجباری
مرببگری درجه ۳ یوگا + سطح ۷	روز ۴	کار با ابزار در یوگا	
مرببگری درجه ۱ یوگا + سطح ۹	روز ۲	آموزش تمرینات ورزش یوگا ویژه کودکان	
مرببگری درجه ۱ یوگا + سطح ۹	روز ۱	آموزش تمرینات ورزش یوگا ویژه سالمندان	
مرببگری درجه ۱ یوگا + سطح ۹	اروز	آموزش تخصصی تمرینات یوگا ویژه دوران بارداری	
مرببگری درجه ۲ یوگا + سطح ۸	روز ۲	حرکات اصلاحی تمرینات یوگا	س ارتقای
مرببگری درجه ۲ یوگا + سطح ۸	روز ۲	حرکت شناسی و بیومکانیک در یوگا	ی .
مرببگری درجه ۲ یوگا + سطح ۸	روز ۲	آسیب شناسی تمرینات یوگا	ی .
ندارد	روز ۱	مرحله ۱ یوگا	
مدرک مرحله ۱ یوگا	روز ۱	مرحله ۲ یوگا	

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش دوازدهم مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴

مدرک مرحله ۲ یوگا	۱ روز	مرحله ۳ یوگا	
مدرک مرحله ۳ یوگا	۱ روز	مرحله ۴ یوگا	
مدرک مرحله ۴ یوگا	۱ روز	مرحله ۵ یوگا	
مدرک مرحله ۵ یوگا	۱ روز	مرحله ۶ یوگا	
مدرک مرحله ۶ یوگا	۱ روز	مرحله ۷ یوگا	
مدرک مرحله ۷ یوگا	۱ روز	مرحله ۸ یوگا	
مدرک مرحله ۸ یوگا	۱ روز	مرحله ۹ یوگا	
مدرک مرحله ۹ یوگا	۱ روز	مرحله ۱۰ یوگا	
مدرک مرحله ۶ یوگا + تئوری درجه ۳ مربیگری	۶ روز	درجه ۳	
مدرک مرحله ۷ یوگا + مدرک مربیگری درجه ۳ که سه سال از تاریخ آن گذشته باشد، ۷۵ امتیاز + تئوری درجه ۲ مربیگری	۶ روز	درجه ۲	
مدرک مرحله ۸ یوگا + مدرک مربیگری درجه ۲ که سه سال از تاریخ آن گذشته باشد، ۷۵ امتیاز + تئوری درجه ۱ مربیگری	۶ روز	درجه ۱	
مدرک مرحله ۸ یوگا + مدرک مربیگری درجه ۲	۴ روز	درجه ۳	
مربیگری درجه ۳ + مدرک مرحله ۷ یوگا	۳ روز	درجه ۳	
مربیگری درجه ۲ + داوری درجه ۲ + مدرک مرحله ۸	۲ روز	درجه ۲	
مدرک مرحله ۸ یوگا + کارت مدرسی	۴ روز	مدرسی	
مدرک مرحله ۷ یوگا + مدرک داوری درجه ۳ یوگا + سطح ۷	۲ روز	داوری درجه ۳	
دوره ها با آزمون می باشد.			