

Date : ..... تاریخ

No : ..... شماره

فدراسیون دوچرخه سواری جمهوری اسلامی ایران  
CYCLING FEDERATION OF THE I.R.IRAN



# آئین نامه مدارس دوچرخه سواری ایران

آدرس: تهران خیابان شهید مقتح، خیابان ورزنده، مقابل دفتر امور مشترک فدراسیونهای ورزشی، پلاک ۱۰ طبقه سوم، صندوق پستی: ۱۸۸۱-۱۵۸۱۵  
تلفن: ۸۸۸۳۴۷۱-۸۸۳۲۶۵۷۶-۸۸۳۲۶۵۷۵ - فاکس: ۸۸۸۴۴۹۶۴ E-mail: iricycfed@yahoo.com

Address: 3rd Floor #10 - Varzandeh St., Shahid Mofateh Ave., Tehran-IRAN P.O.Box: 15815-1881  
Tel.: (+98 21) 88834710-88326575-76 Fax: (+98 21) 88844964  
website: www.cfi.ir Email: info@cfi.ir

Date : ..... تاریخ:

No : ..... شماره:

فدراسیون دوچرخه سواری جمهوری اسلامی ایران  
CYCLING FEDERATION OF THE I.R.IRAN



## فدراسیون دوچرخه سواری جمهوری اسلامی ایران

### فهرست مطالب

#### عناوین

- ماده 1 - تعریف
- ماده 2 - اهداف
- ماده 3 - شرایط موسس
- ماده 4 - هیات علمی و پژوهشی
- ماده 5 - ارکان (اعضای فنی)
  - 5-1 - مدیر فنی
  - 5-2 - کمیته فنی
  - 5-3 - مریبان
  - 5-4 - کادر اجرایی
- ماده 6 - شرایط عمومی
- ماده 7 - امکانات
- ماده 8 - تجهیزات
- ماده 9 - گروه های سنی
- ماده 10 - مباحث آموزشی
- ماده 11 - شرایط ارتقای آموزش ترمیک
- ماده 12 - شهریه ها

آدرس: تهران خیابان شهید مقتح، خیابان ورزنده، مقابل دفتر امور مشترک فدراسیونهای ورزشی، پلاک ۱۰ طبقه سوم، صندوق پستی: ۱۵۸۱۵-۱۸۸۱  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۳۴۷۱۰-۸۸۳۲۶۵۷۶-۸۸۳۲۶۵۷۵-۸۸۳۲۶۵۷۴ فاکس: ۰۲۱-۸۸۸۴۴۹۶۴ E-mail: iricycfed@yahoo.com

Address: 3rd Floor #10 - Varzandeh St., Shahid Mofateh Ave., Tehran-IRAN P.O.Box: 15815-1881

Tel.: (+98 21) 88834710-88326575-76 Fax: (+98 21) 88844964

website: www.cfi.ir

Email: info@cfi.ir

Date : ..... تاریخ

No : ..... شماره



## «ایمان به خدای بزرگ سرمایه عظیم انسان»

### ماده 1- تعریف

با توجه به نیاز جامعه مدرن شهری به بسط و گسترش رشته مفرح دوچرخه سواری به عنوان یک وسیله نقلیه ارزان و پاک و با عنایت به اهمیت ورزش در سطح جهان و در نظر داشتن تاثیر مثبت آن در سیاست بین الملل و همچنین با یک نگاه به اهمیت تعلیم و تربیت آینده سازان کشور از کودکی تا نوجوانی، در صدد آن برآمدم تا مدارس دوچرخه سواری را در ایران تاسیس تا بتوانیم در سطح آسیا و جهان با قدرت ظاهر شویم، از سوی دیگر با این حرکت میتوان به سوی اهداف فدراسیون دوچرخه سواری، یعنی ترویج فرهنگ دوچرخه سواری و در جذب استعداد در سطح جامعه حرکت نمایم.

مدارس دوچرخه سواری با بهره گیری از تکنولوژی مدرن همانند تست های استعداد یابی پیکرشناسی و مدیریت مرکزی اینترنتی و به کارگیری بهترین تکنیک های دوچرخه سواری کشور، با اهداف آموزش پایه تا قهرمانی جهت مستعدان دوچرخه سواری گامی موثر و مفید در رسیدن به قله افتخار برداشت.

Date : ..... تاریخ

No : ..... شماره

فدراسیون دوچرخه سواری جمهوری اسلامی ایران  
CYCLING FEDERATION OF THE I.R.IRAN



## ماده 2- اهداف

دوچرخه سواری جزو معدود رشته های ورزشی در سطح جهان میباشد که اهداف بسیار گسترده ای به دنبال دارد و به عنوان یک وسیله نقلیه بدون سوخت و پاک و یک راه کار در دستیابی به اهداف روان سازی ترافیکی ، محیط زیست ، پیشگیری از ابتلا به مواد مخدر ، پرکردن اوقات فراغت ، ارتقاء سطح سلامت روحی و جسمی جامعه ، بخصوص کشف استعدادها و قهرمان پروری، در دستیابی سهل و آسان به مدالهای آسیایی و مطرح شدن در سطح جهانی میباشد .

هدف از تاسیس مدارس دوچرخه سواری در سطح کشور توسعه فرهنگ دوچرخه سواری در سطح عموم مردم و تامین نیاز دائمی پشتوانه سازی تیم ملی کشورمان در عرصه های بین المللی و ارتقاء سطح تیم ملی و دستیابی به بیش از آن چیزی که تا کنون بدست آمده است در تعلیم و تربیت علاقه مندان به رشته دوچرخه سواری از سنین نونهالی تا جوانی میباشد .

## ماده 3 - موسس :

موسس باید دارای شرایط زیر باشد

1-3- داشتن حداقل 25 سال سن

2-3- ارائه گواهی عدم سوء پیشینه کیفری و گواهی عدم اعتیاد از مراجع مربوطه

**تبصره 1:** اشخاص حقوقی مانند سازمانها ، ادارات دولتی ، شرکت ها ، نیروهای مسلح

نظامی ، انتظامی، نهادهای عمومی غیر دولتی و ... میتوانند به عنوان موسس تقاضای تاسیس مدرسه دوچرخه سواری باشند .

## ماده 4- هیات علمی و پژوهشی

مدرسه می بایست از دو نفر اعضاء هیات علمی و پژوهشی که حداقل دارای مدرک تحصیلی لیسانس تربیت بدنی (لیسانس مرتبط داشته باشد) بهره گیری نماید.

آدرس: تهران خیابان شهید مقتح، خیابان ورزشنده، مقابل دفتر امور مشترک فدراسیونهای ورزشی، پلاک ۱۰ طبقه سوم، صندوق پستی: ۱۵۸۱۵-۱۸۸۱  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۳۴۷۱۰-۸۸۳۲۶۵۷۶-۸۸۳۲۶۵۷۵-۸۸۳۲۶۵۷۵-۸۸۳۲۶۵۷۵ فاکس: ۰۲۱-۸۸۸۴۴۹۶۴  
E-mail: iricycfed@yahoo.com

Address: 3rd Floor #10 - Varzandeh St., Shahid Mofateh Ave., Tehran-IRAN P.O.Box: 15815-1881

Tel.: (+98 21) 88834710-88326575-76 Fax: (+98 21) 88844964

website: www.cfi.ir Email: info@cfi.ir

Date : ..... تاریخ

No : ..... شماره

فدراسیون دوچرخه سواری جمهوری اسلامی ایران  
CYCLING FEDERATION OF THE I.R.IRAN



ماده 5- ارکان (اعضاء)

5-1-1- مدیر فنی

- 5-1-2- دارای مدرک تحصیلی دیپلم یا مدرک مربیگری ملی .
- 5-1-3- حداقل مدرک مربیگری درجه دو دوچرخه سواری و یا تائیدیه از کمیته فنی فدراسیون
- 5-1-4- داشتن 3 سال سابقه دوچرخه سواری و یا مربیگری .
- 5-1-5- حداقل سن 30 سال
- 5-1-6- ارائه گواهی عدم سوء پیشینه کیفری و گواهی عدم اعتیاد از مراجع مربوطه
- 5-1-7- قهرمانان و اعضای تیم ملی در الویت می باشد.
- 5-1-7- صدور حکم مدیر فنی با پیشنهاد موسس ، توسط هیئت دوچرخه سواری استان .
- 5-1-8- ارسال حکم مدیران فنی مدارس به فدراسیون دوچرخه سواری .

5-2-1- کمیته فنی :

5-2-2- اعضای کمیته فنی مرکب از 3 یا 5 نفر

شامل : 1-مدیر فنی 1 نفر 0

2- از مریبان مدرسه و یا مریبان حائز شرایط حداکثر 3 نفر .

3- اولیای دوچرخه سواران با کسب آرای خانواده ها 1 نفر.

5-2-3- صدور حکم اعضای کمیته فنی توسط مدیر فنی .

آدرس: تهران خیابان شهید مقتح، خیابان ورزشنده، مقابل دفتر امور مشترک فدراسیونهای ورزشی، پلاک ۱۰ طبقه سوم، صندوق پستی: ۱۸۸۱-۱۵۸۱۵  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۳۴۷۱-۸۸۳۲۶۵۷۶-۸۸۳۲۶۵۷۵-۸۸۳۲۶۵۷۴-۸۸۳۲۶۵۷۳-۸۸۳۲۶۵۷۲-۸۸۳۲۶۵۷۱-۸۸۳۲۶۵۷۰  
E-mail: iricycfed@yahoo.com فاکس: ۰۲۱-۸۸۸۴۴۹۶۴

Address: 3rd Floor #10 - Varzandeh St., Shahid Mofateh Ave., Tehran-IRAN P.O.Box: 15815-1881

Tel.: (+98 21) 88834710-88326575-76 Fax: (+98 21) 88844964

website: www.cfi.ir Email: info@cfi.ir

Date : ..... تاریخ

No : ..... شماره

### 1-3-5- شرایط مربیان

- 5-3-2- دارا بودن سلامت کامل جسمانی ، روحی و روانی
  - 5-3-3- ارائه گواهی عدم سوء پیشینه و عدم اعتیاد
  - 5-3-4- گذران کلاس توجیهی دروس مدارس دوچرخه سواری در پایلوت مدارس
  - 5-3-5- دارا بودن مدرک مربیگری درجه 2 و به بالا .
  - 5-3-6- حداقل سن 25 سال
- تبصره 3 : کلیه مربیان میتوانند با تأیید مدیر فنی بعنوان مربی خصوصی نیز مربیگری نمایند .

### 1-4-5- کادر اجرایی

- 5-4-2- حسابدار
- 5-4-3- کارمند دفتری
- 5-4-4- مکانیسین دوچرخه

### ماده 6- شرایط عمومی مدرسه :

- 6-1- اجرای تست پیکرشناسی در یک ماهه ورود به مدرسه .
- 6-2- اجرای تست  $vo_{2max}$  و  $power$  از ترم دو .
- 6-3- شاگردان هر مربی در هر جلسه حداقل 6 نفر و حداکثر 12 نفر
- 6-4- اختصاص پیراهن سفید برای ترم یک - پیراهن زرد ترم دو - پیراهن سبز ترم سه و پیراهن آبی ترم 4 - مزین به لوگو و نام مدرسه و شهر، هماهنگ با پایلوت مدارس
- 6-5- صدور کارت شناسایی هوشمند ، دسترسی اینترنتی به عملکرد فنی دوچرخه سواران
- 6-6- حضور تیم های مدرسه در لیگ باشگاههای استان و کشور .
- 6-7- ارائه رضایت نامه محضری از اولیای متقاضیان زیر 18 سال .
- 6-8- پوشش بیمه مسئولیت و حوادث مدرسه .

Date : ..... تاریخ

No : ..... شماره

فدراسیون دوچرخه سواری جمهوری اسلامی ایران  
CYCLING FEDERATION OF THE I.R.IRAN



- 9-6- تخفیف 50 درصدی شهریه برای دوچرخه سوارانی که به عضویت تیم های باشگاهی مدرسه در خواهند آمد .
- 10-6- نقل و انتقال دوچرخه سواران مدرسه به تیمهای باشگاهی متقاضی توسط مدرسه انجام خواهد پذیرفت
- 11-6- قرارداد داخلی بین مدرسه و دوچرخه سواران در زمان ورود به تیم های باشگاهی متقاضی از 5 سال به بالا .
- 12-6- مبالغ حاصله از نقل و انتقال 60% دوچرخه سوار 40 % مدرسه .
- 13-6- حضور پزشک در تمرینات پیست
- 14-6- همراهی اسکورت اتومبیل و یا موتور سوار در تمرینات جاده ای .
- 15-6- گروههای سنی مدرسه شامل : نونهالان ، نوجوانان ، جوانان ، امید و بزرگسالان در دو گروه آقایان و بانوان .
- 16-6- آموزش دوچرخه سواران توسط مربیان بانو برای بانوان و آقا برای آقایان .
- 17-6- برگزاری هر کلاس در گروه سنی و ترم خاص خود اجراء میگردد .
- 18-6- برگزاری کلاسهای تئوری 2 جلسه در ماه
- 19-6- شرکت تیم های مدارس در مسابقات قهرمانی کشور مدارس دوچرخه سواری کشور در گروه های سنی و ترم های مختلف
- 20-6- پیش بینی هدایای نفیس جهت دوچرخه سواران و مربیانی که به مدال آسیایی و بالاتر دست یافته اند .

## ماده 7 - امکانات

- 1-7- دفتر کار مناسب با کلیه امکانات دفتری شامل : کامپیوتر ، پرینتر ، میز و صندلی ، لوازم تحریر ، فاکس و مبلومات اداری و ...
- 2-7- تلفن ثابت .
- 3-7- فضای کلاس آموزشی ( حداقل برای 12 نفر ) و در صورت امکان سالن بدنسازی

آدرس: تهران خیابان شهید مقتدح، خیابان ورزنده، مقابل دفتر امور مشترک فدراسیونهای ورزشی، پلاک ۱۰ طبقه سوم، صندوق پستی: ۱۵۸۱۵-۱۸۸۱  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۳۴۷۱۰-۸۸۳۲۶۵۷۶-۸۸۳۲۶۵۷۵-۸۸۳۲۶۵۷۴-۸۸۳۲۶۵۷۳-۸۸۳۲۶۵۷۲-۸۸۳۲۶۵۷۱-۸۸۳۲۶۵۷۰  
E-mail: iricycfed@yahoo.com فاکس: ۰۲۱-۸۸۸۴۴۹۶۴

Address: 3rd Floor #10 - Varzandeh St., Shahid Mofateh Ave., Tehran-IRAN P.O.Box: 15815-1881

Tel.: (+98 21) 88834710-88326575-76 Fax: (+98 21) 88844964

website: www.cfi.ir Email: info@cfi.ir



Date : ..... تاریخ:

No : ..... شماره:

فدراسیون دوچرخه سواری جمهوری اسلامی ایران  
CYCLING FEDERATION OF THE I.R.IRAN



4-7- مکان ایمن جهت تمرین و آموزش دوچرخه سواری

5-7- سرویس بهداشتی

6-7- پوشش بیمه مسئولیت مدنی و حوادث سالیانه برای تمامی اعضای مدرسه .

7-7- پوشش بیمه فدراسیون پزشکی برای دوچرخه سواران .

8-7- محوطه حداقل 30 متر جهت استقرار دوچرخه و لوازم جانبی

9-7- مالکیت، تفاهم نامه و یا قرارداد استفاده از مکان ایمن دوچرخه سواری ، دور و یا رفت و برگشت حداقل به متر 200 متر برای مدت حداقل 2 سال .

**تبصره :** فضاهای فوق الذکر میتواند بصورت ملکی ، استیجاری و یا بصورت تفاهم نامه دواير دولتی باشد که مستندات آن لازم و مورد تایید فدراسیون یا هیئت استان باشد .

### ماده 8- تجهیزات

- 1- موتور سیکلت
  - 2- اتومبیل در صورت امکان مجهز به چراغ گردان و آژیر با مجوز یکدستگاه .
  - 3- دوچرخه کوهستان حداقل 5 دستگاه
  - 4- دوچرخه کورسی آموزشی حداقل 6 دستگاه .
  - 5- دوچرخه پیست حداقل 4 دستگاه .
  - 6- دوچرخه سائز 20 و 16 آموزشی حداقل 4 دستگاه .
  - 7- دستگاه غلطک دوچرخه حداقل 4 عدد .
  - 8- دستگاه ثابت دوچرخه حداقل 2 دستگاه .
  - 9- پیراهن ترم های 1 الی 4 مزین به نام و لوگوی مدرسه .
- تجهیزات بایستی به تایید هیئت استان و یا فدراسیون برسد .

-آمبولانس مجهز یا حداقل وسایل کمکهای اولیه

آدرس: تهران خیابان شهید مقتح، خیابان ورزشنده، مقابل دفتر امور مشترک فدراسیونهای ورزشی، پلاک ۱۰ طبقه سوم، صندوق پستی: ۱۸۸۱-۱۵۸۱۵  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۳۴۷۱۰-۸۸۳۲۶۵۷۶-۸۸۳۲۶۵۷۵-۸۸۳۲۶۵۷۵-۸۸۳۲۶۵۷۵ فاکس: ۰۲۱-۸۸۸۴۴۹۶۴-۸۸۸۴۴۹۶۴ E-mail: iricycfed@yahoo.com

Address: 3rd Floor #10 - Varzandeh St., Shahid Mofateh Ave., Tehran-IRAN P.O.Box: 15815-1881

Tel.: (+98 21) 88834710-88326575-76 Fax: (+98 21) 88844964

website: www.cfi.ir Email: info@cfi.ir



Date : ..... تاریخ:

No : ..... شماره:

## ماده 9 - گروه های سنی

9-1- نونهالان گروه یک 8 الی 10 سال

9-2- نونهالان گروه دو 11 الی 14 سال

9-3- نوجوانان 15 الی 16 سال

9-4- جوانان 17 الی 18 سال

9-5- امید 19 الی 23 سال

9-6- بزرگسالان 24 به بالا

آموزش عمومی تمامی گروههای سنی آموزش ترمیک از گروه سنی 11 سال الی 17 سال و بااستثنای کسانی که تست بیش از 50 امتیاز از 100 را کسب نمایند .

## ماده 10- مباحث آموزشی ، شرایط آموزش و فرم ثبت نام

### 10-1- آموزش پایه :

دوره آموزش پایه برای افرادیست که هیچ مهارت و توانایی برای هدایت دوچرخه را ندارند .

### مباحث آموزشی در این دوره شامل :

10-1-1- آموزش چگونگی سوار و پیاده شدن از دوچرخه .

10-1-2- به حرکت در آوردن دوچرخه .

10-1-3- هدایت دوچرخه .

10-1-4- کنترل دوچرخه در سر پیچ ها .

Date : ..... تاریخ

No : ..... شماره

فدراسیون دوچرخه سواری جمهوری اسلامی ایران  
CYCLING FEDERATION OF THE I.R.IRAN



جلسات دوره آموزش پایه نا محدود و تا زمان فراگیری معمول ادامه می یابد .

تامین دوچرخه آموزشی از سوی مدرسه میباشد .

حضور در جلسات آموزشی به نسبت کلاسها با انتخاب متقاضی می باشد و محدودیتی وجود ندارد .

حداکثر غیبت متقاضیان در بین جلسات آموزشی حداکثر 2 هفته ( 6 جلسه ) از آخرین جلسه ای که در کلاس شرکت کرده است ،  
میباشد در غیر این صورت برای ادامه دوره آموزشی باید 50% از کل مبلغ شهریه آموزش پایه را پرداخت کند

### محل تشکیل کلاس ها :

**هزینه ثبت نام در دوره آموزشی پایه :** دوره آموزش پایه با دوچرخه سواری نمودن و سوار و پیاده شدن به اتمام میرسد .

اینجانب به شماره کارت ملی مطالب فوق را پذیرفته و متعهد میگردد تمامی قوانین و مقررات مدرسه دوچرخه سواری را بویژه قوانین که موجب ایمنی و امنیت در زمان دوچرخه سواری میگردد ، رعایت نموده و مسئولیت عدم رعایت آن بعهده اینجانب میباشد .

نام نام خانوادگی ----- امضاء

## 10-2- دوره آموزش عمومی

جهت ارتقاء سطح مهارت دوچرخه سواری و ارتقاء سطح سلامت جسمی از طریق تمرینات هوازی (سیستم چربی سوز)

### 10-2-1- ارتقاء سطح مهارت در دوچرخه سواری

10-2-2- چگونگی سوار و پیاده شدن از دوچرخه

10-2-3- حفظ و نگهداری دوچرخه

آدرس: تهران خیابان شهید مقتح، خیابان ورزشنده، مقابل دفتر امور مشترک فدراسیونهای ورزشی، پلاک ۱۰ طبقه سوم، صندوق پستی: ۱۵۸۱۵-۱۸۸۱  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۳۴۷۱۰-۸۸۳۲۶۵۷۶-۸۸۳۲۶۵۷۵-۸۸۳۲۶۵۷۴ فاکس: ۰۲۱-۸۸۸۴۴۹۶۴ E-mail: iricycfed@yahoo.com

Address: 3rd Floor #10 - Varzandeh St., Shahid Mofateh Ave., Tehran-IRAN P.O.Box: 15815-1881

Tel.: (+98 21) 88834710-88326575-76 Fax: (+98 21) 88844964

website: www.cfi.ir Email: info@cfi.ir

Date : ..... تاریخ

No : ..... شماره

فدراسیون دوچرخه سواری جمهوری اسلامی ایران  
CYCLING FEDERATION OF THE I.R.IRAN



10-2-4- طرز نشستن و قرار گیری صحیح و اصولی روی دوچرخه (style)

10-2-5- تعویض دنده ها

10-2-6- اندازه نمودن صحیح و علمی دوچرخه

10-2-7- فراگیری مهارت در سربییج ها

**10-3-1- ارتقاء سطح آمادگی جسمانی و کم کردن وزن و تناسب اندام**

10-3-2- تعیین حداکثر ضربان قلب

10-3-3- تعیین ضربان قلب هوازی

10-3-4- تعیین آستانه لاکتات

10-3-5- ارائه برنامه تمرین با ضربان قلب جهت کاهش وزن و سوزاندن چربی های زائد

**همراه داشتن کلاه ایمنی و کارت بیمه پزشکی ورزشی در تمامی جلسات الزامی است و تهیه**

دوچرخه، کلاه ایمنی، لوازم جانبی، کارت بیمه فدراسیون پزشکی ورزشی به عهده متقاضی میباشد .

کل دوره شامل 12 جلسه میباشد .

**محل تشکیل کلاس ها:.**

**عدم حضور در جلسات جایگزین ندارد.**

**هزینه ماهیانه دوره آموزش عمومی :**

اجاره دوچرخه برای آن دسته از افرادی که دوچرخه شخصی ندارند هر 2 ساعت .

اینجانب به شماره کارت ملی مطالب فوق را پذیرفته و متعهد میگردد تمامی قوانین و مقررات

مدرسه دوچرخه سواری را بویژه قوانین که موجب ایمنی و امنیتم در زمان دوچرخه سواری میگردد ، رعایت نموده و مسئولیت عدم

رعایت آن بعهدہ اینجانب میباشد .

نام نام خانوادگی ---- امضاء

آدرس: تهران خیابان شهید مقتد، خیابان ورزشده، مقابل دفتر امور مشترک فدراسیونهای ورزشی، پلاک ۱۰ طبقه سوم، صندوق پستی: ۱۵۸۱۵-۱۸۸۱  
تلفن: ۰۲۱۸۸۸۳۴۷۱۰-۸۸۳۲۶۵۷۶-۸۸۳۲۶۵۷۵-۸۸۳۲۶۵۷۴-۸۸۳۲۶۵۷۳-۸۸۳۲۶۵۷۲-۸۸۳۲۶۵۷۱-۸۸۳۲۶۵۷۰  
E-mail: iricycfed@yahoo.com فاکس: ۰۲۱۸۸۸۴۴۹۶۴

Address: 3rd Floor #10 - Varzandeh St., Shahid Mofateh Ave., Tehran-IRAN P.O.Box: 15815-1881

Tel.: (+98 21) 88834710-88326575-76 Fax: (+98 21) 88844964

website: www.cfi.ir Email: info@cfi.ir

Date : ..... تاریخ

No : ..... شماره

فدراسیون دوچرخه سواری جمهوری اسلامی ایران  
CYCLING FEDERATION OF THE I.R.IRAN



## 10-4-1- دوره آموزش ترمیک

دوره آموزش ترمیک ویژه افرادیست که هدف و انگیزه قهرمانی داشته و مایل هستند دوچرخه سواری را از پایه ، طبق آخرین علم روز، با کسب دانش ، قوانین و مقررات مسابقات در پیست و جاده و کوهستان به نسبت فیزیکی بدن و ادراک خود و طبق امکانات موجود کسب بنمایند .

آموزش ترمیک در 5 ترم 3 ماهه جمعا " 15 ماه ، 198 جلسه و 612 ساعت میباشد .

**آموزش ترم 1:** شامل 20 مورد آموزشی ، مهارتهای و اطلاعات اولیه دوچرخه سواری طی 36 جلسه 2 ساعته میباشد .

**جهت ارتقاء به ترم 2** آزمون شفاهی ، عملی و هوش از دوچرخه سواران ترم 1 بعمل آمده و با کسب 50% از کل امتیازات (100 امتیاز) و 55% هر آزمون به ترم 2 ارتقاء میابند .

**آموزش ترم 2:** شامل 20 مورد آموزشی در جاده و پیست و کوهستان ، تعیین سیستم بدن و تمرینات نیمه تخصصی طی 36 جلسه 3 ساعته و حضور در مسابقات برای کسب تجربه میباشد .

**جهت ارتقاء به ترم 3** آزمون شفاهی ، عملی و هوش از دوچرخه سواران ترم 2 بعمل آمده و با کسب 50% از کل امتیازات (100 امتیاز) و 55% هر آزمون به ترم 3 ارتقاء میابند .

**آموزش ترم 3:** شامل 20 مورد آموزشی در جاده و پیست و کوهستان ، تمرینات تخصصی طی 36 جلسه 3/5 الی 4 ساعته و حضور در مسابقات برای کسب مقام میباشد .

**جهت ارتقاء به ترم 4** آزمون شفاهی ، عملی و هوش از دوچرخه سواران ترم 3 بعمل آمده و با کسب 50% از کل امتیازات (100 امتیاز) و 55% هر آزمون به ترم 4 ارتقاء میابند .

آدرس: تهران خیابان شهید مقتح، خیابان ورزنده، مقابل دفتر امور مشترک فدراسیونهای ورزشی، پلاک ۱۰ طبقه سوم، صندوق پستی: ۱۸۸۱-۱۵۸۱۵  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۳۴۷۱۰-۸۸۳۲۶۵۷۶-۸۸۳۲۶۵۷۵-۸۸۳۲۶۵۷۴-۸۸۳۲۶۵۷۳-۸۸۳۲۶۵۷۲-۸۸۳۲۶۵۷۱-۸۸۳۲۶۵۷۰  
E-mail: iricycfed@yahoo.com فاکس: ۰۲۱-۸۸۸۴۴۹۶۴

Address: 3rd Floor #10 - Varzandeh St., Shahid Mofateh Ave., Tehran-IRAN P.O.Box: 15815-1881

Tel.: (+98 21) 88834710-88326575-76 Fax: (+98 21) 88844964

website: www.cfi.ir Email: info@cfi.ir

Date : تاریخ

No : شماره

فدراسیون دوچرخه سواری جمهوری اسلامی ایران  
CYCLING FEDERATION OF THE I.R.IRAN



**آموزش ترم 4:** شامل 20 مورد آموزشی در جاده و پیست و کوهستان، تمرینات تخصصی طی 36 جلسه 3/5 الی 4 ساعته و حضور در مسابقات برای کسب مقام میباشد.

**جهت اتمام دوره مدرسه** آزمون شفاهی، عملی و هوش از دوچرخه سواران ترم 4 بعمل آمده و با کسب 50% از کل امتیازات (100 امتیاز) و 55% هر آزمون موفق به اتمام دوره میگردد.

**ترم بدنسازی:** در زمستان هر سال برگزار میگردد و دوچرخه سواران هر ترم به نسبت وضعیت فیزیکی بدن خود، برنامه 10 هفته ای بدنسازی شامل دوهای استقامتی، شنا، کوهنوردی، اسکی، دوچرخه سواری کوهستان، و بدنسازی بالای تنه و پائین تنه را اجرا مینمایند.

**محل تشکیل کلاس ها :**

- هزینه ثبت نام در دوره **ترمیک** :
- ترم 1
  - ترم 2
  - ترم 3
  - ترم 4

اجاره دوچرخه برای آن دسته از افرادی که دوچرخه شخصی ندارند هر 2 ساعت ریال.

اینجانب به شماره کارت ملی مطالب فوق را پذیرفته و متعهد میگردد تمامی قوانین و مقررات مدرسه دوچرخه سواری را بویژه قوانین که موجب ایمنی و امنیت در زمان دوچرخه سواری میگردد، رعایت نموده و مسئولیت عدم رعایت آن بعهد اینجانب میباشد.

نام نام خانوادگی --- امضاء

آدرس: تهران خیابان شهید مقتح، خیابان ورزنده، مقابل دفتر امور مشترک فدراسیونهای ورزشی، پلاک ۱۰ طبقه سوم، صندوق پستی: ۱۵۸۱۵-۱۸۸۱  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۳۴۷۱۰-۸۸۳۲۶۵۷۶-۸۸۳۲۶۵۷۵-۸۸۳۲۶۵۷۴ فاکس: ۰۲۱-۸۸۸۴۴۹۶۴ E-mail: iricycfed@yahoo.com

Address: 3rd Floor #10 - Varzandeh St., Shahid Mofateh Ave., Tehran-IRAN P.O.Box: 15815-1881

Tel.: (+98 21) 88834710-88326575-76 Fax: (+98 21) 88844964

website: www.cfi.ir Email: info@cfi.ir

Date : ..... تاریخ

No : ..... شماره

فدراسیون دوچرخه سواری جمهوری اسلامی ایران  
CYCLING FEDERATION OF THE I.R.IRAN



ماده 11- شرایط ارتقاء آموزش ترمیک

30 امتیاز	ترم 1: امتحان شفاهی - 3 تا 5 سوال
50 امتیاز	امتحان عملی - 5 تا 8 مورد
10 امتیاز	تست هوش
10 امتیاز	نوع دوچرخه
15 نمره	ترم 2: امتحان شفاهی - 2 تا 4 سوال
70 نمره	امتحان عملی - 8 تا 10 مورد
15 نمره	تست هوش
10 نمره	ترم 3: امتحان شفاهی - 3 تا 5 سوال
70 نمره	امتحان عملی - 6 تا 8 مورد
20 نمره	تست هوش
10 نمره	ترم 4 پایان دوره : امتحان شفاهی - 5 تا 8 سوال
75 نمره	امتحان عملی - 8 تا 10 مورد
15 نمره	تست هوش -

برگزاری آزمون پایان ترم توسط کمیته فنی مدرسه با نظارت نماینده هیئت دوچرخه سواری استان

نمره قبولی : ترم یک 50% از هر آزمون با 55% نمره از کل دروس

: ترم دو 55% از هر آزمون با 60% نمره از کل دروس

: ترم سه 60% از هر آزمون با 65% نمره از کل دروس

: ترم چهار 65% از هر آزمون با 70% نمره از کل دروس

آدرس: تهران خیابان شهید مقتدح، خیابان ورزشده، مقابل دفتر امور مشترک فدراسیونهای ورزشی، پلاک ۱۰ طبقه سوم، صندوق پستی: ۱۵۸۱۵-۱۸۸۱  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۳۴۷۱۰-۸۸۳۲۶۵۷۶-۸۸۳۲۶۵۷۵-۸۸۳۲۶۵۷۴-۸۸۳۲۶۵۷۳-۸۸۳۲۶۵۷۲-۸۸۳۲۶۵۷۱-۸۸۳۲۶۵۷۰  
E-mail: iricycfed@yahoo.com فاکس: ۰۲۱-۸۸۸۴۴۹۶۴

Address: 3rd Floor #10 - Varzandeh St., Shahid Mofateh Ave., Tehran-IRAN P.O.Box: 15815-1881

Tel.: (+98 21) 88834710-88326575-76 Fax: (+98 21) 88844964

website: www.cfi.ir Email: info@cfi.ir

Date : ..... تاریخ:

No : ..... شماره:

فدراسیون دوچرخه سواری جمهوری اسلامی ایران  
CYCLING FEDERATION OF THE I.R.IRAN



صدور گواهی پایان دوره توسط مدیریت فنی مدرسه با تأییدیه

کمیته استعداد یابی فدراسیون دوچرخه سواری ، اداره کل ورزش و جوانان استان (هیئت دوچرخه سواری استان ) انجام میگردد.

ماده 12- شهریه ها

میزان دریافت شهریه از متقاضیان آموزش دوره های مختلف مدارس دوچرخه سواری در آغاز هر سال توسط کمیسیون ماده پنج با هماهنگی هیئت دوچرخه سواری استان بر اساس نرخ های موجود روز و وضعیت اقتصادی آن استان ، تعیین و جهت اجراء ابلاغ میگردد .

❖ تبصره: تعیین شهریه سال اول آزمایشی مدارس با هماهنگی هیئت دوچرخه سواری امکانپذیر می باشد.

این آئین نامه در 12 ماده، 86 بند، 5 تبصره و 16 صفحه در تاریخ 91/8/1 تهیه و تنظیم و به مدت یکسال بصورت آزمایشی جهت اجرا به اداره کل ورزش و جوانان و هیات های تابعه ارسال میگردد.

اصغر خالقی  
دبیر فدراسیون دوچرخه سواری

خسرو قمری  
رئیس فدراسیون دوچرخه سواری



آدرس: تهران خیابان شهید مقتد، خیابان ورزشنده، مقابل دفتر امور مشترک فدراسیونهای ورزشی، پلاک ۱۰ طبقه سوم، صندوق پستی: ۱۵۸۱۵-۱۸۸۱  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۳۴۷۱۰-۸۸۳۲۶۵۷۶-۸۸۳۲۶۵۷۵-۸۸۳۲۶۵۷۴ فاکس: ۰۲۱-۸۸۸۴۴۹۶۴  
E-mail: iricycfed@yahoo.com

Address: 3rd Floor #10 - Varzandeh St., Shahid Mofateh Ave., Tehran-IRAN P.O.Box: 15815-1881

Tel.: (+98 21) 88834710-88326575-76 Fax: (+98 21) 88844964

website: www.cfi.ir Email: info@cfi.ir