

**جدول فرآیند آموزشی و شرایط و پیش نیازهای اجرا و صدور گواهینامه های دوره های کوتاه مدت کمیته تمرینات معلق فدراسیون ورزش همگانی**

رشته	عنوان دوره	مدت دوره	تعداد افراد	شرایط پذیرش در دوره	مدارک مورد نیاز پذیرش در دوره	پیش نیاز ها	شرایط اخذ گواهینامه	شهریه دوره
تمرینات معلق	پیش نیاز مربیگری	سمینار آموزشی تمرینات معلق	حداکثر ۳۰۰ نفر	- حداقل داشتن دیپلم متوسطه	- برابر موارد درج شده در پرتال آموزش	-	- حضور مستمر در دوره	
		کارگاه اجباری (TRX)	حداکثر ۳۰ نفر	- داشتن حداقل ۲۰ سال سن - حداقل داشتن دیپلم متوسطه	- رونوشت برابر اصل شناسنامه و کارت ملی - رونوشت برابر اصل آخرین مدرک تحصیلی - رونوشت برابر اصل کارت پایان خدمت یا گواهی اشتغال به تحصیل	- رونوشت برابر اصل سمینار آموزشی تمرینات معلق	- حضور مستمر در دوره	
		کارگاه اختیاری ۱ (۴DPro –Cross Core)	حداکثر ۳۰ نفر	- داشتن حداقل ۲۰ سال سن - حداقل داشتن دیپلم متوسطه	- رونوشت برابر اصل شناسنامه و کارت ملی - رونوشت برابر اصل آخرین مدرک تحصیلی - رونوشت برابر اصل کارت پایان خدمت یا گواهی اشتغال به تحصیل	- رونوشت برابر اصل سمینار آموزشی تمرینات معلق	- حضور مستمر در دوره	
		کارگاه اختیاری ۲ (Aerial-Swing-Bungee)	حداکثر ۳۰ نفر	- داشتن حداقل ۲۰ سال سن - حداقل داشتن دیپلم متوسطه	- رونوشت برابر اصل شناسنامه و کارت ملی - رونوشت برابر اصل آخرین مدرک تحصیلی - رونوشت برابر اصل کارت پایان خدمت یا گواهی اشتغال به تحصیل	- رونوشت برابر اصل سمینار آموزشی تمرینات معلق	- حضور مستمر در دوره	
	مربیگری	حداقل ۶۰ ساعت (۶ روز)	حداکثر ۳۵ نفر	- داشتن حداقل ۲۰ سال سن - حداقل داشتن دیپلم متوسطه اولویت با کارشناسی	- دو قطعه عکس رنگی ۴*۳ - رونوشت برابر اصل شناسنامه و کارت ملی - رونوشت برابر اصل آخرین مدرک تحصیلی - رونوشت برابر اصل کارت پایان خدمت یا گواهی اشتغال به تحصیل - ریز نمرات دوره مربیگری تئوری	- رونوشت برابر اصل سمینار آموزشی تمرینات معلق - رونوشت برابر اصل ۲ عدد گواهی کارگاهی اجباری	- حضور مستمر در دوره - کسب نمره قبولی در دوره تئوری و عملی	برابر با آیین نامه فدراسیون ورزش های همگانی
	دوره تربیت مدرس	حداقل ۶۰ ساعت (۶ روز)	حداکثر ۳۰ نفر	- داشتن حداقل ۲۵ سال سن - حداقل داشتن کارشناسی ارشد تربیت بدنی	- دو قطعه عکس رنگی ۴*۳ - رونوشت برابر اصل شناسنامه و کارت ملی - رونوشت برابر اصل آخرین مدرک تحصیلی - رونوشت برابر اصل کارت پایان خدمت یا گواهی اشتغال به تحصیل	- رونوشت برابر اصل مربیگری تمرینات معلق - رونوشت برابر اصل دوره های دانش افزایی و کارگاه های اختیاری	- حضور مستمر در دوره - کسب نمره قبولی در دوره تئوری و عملی	

\* متقاضیان شرکت در دوره مربیگری الزام است دوره های توجیهی و کارگاه فنی و مهارتی و همچنین سمینار های آموزشی را طی نمایند.

\* تمامی مدارک شناسایی و تحصیلی متقاضیان الزام است برابر اصل گردد.

\* علاقمندان برای شرکت در دوره های مربیگری ملزم هستند که ابتدا سمینار تمرینات معلق را شرکت نمایند و سپس دوره کارگاهی اجباری TRX و بعد از آن از بین دو کارگاه اختیاری یکی از کارگاه ها را به انتخاب شرکت نمایند.

\* دوره های کارگاهی اجباری مربیگری: TRX

\* دوره های کارگاهی اختیاری مربیگری: ۱- کارگاه اختیاری (۴DPro –Cross Core) ۲- کارگاه اختیاری (Aerial-Swing-Bungee)

\* دانش افزایی: ۱- کارگاه MSTC (درمانی) ۲- کارگاه تمرینات ویژه Force و تمرینات گروهی ۳- کارگاه تمرینات معلق کاربردی FTC

نصربه: افرادی که داری کارت کارگاه TRX STC هستند برای ورود به مربیگری تمرینات معلق فقط نیاز به گذراندن یک کارگاه اختیاری را دارند.