



آیین نامه

صدور کواپن نامه های فنی

(طلایی، نقره ای، برنزی)

اسکیت

(فدراسیون اسکیت جمهوری اسلامی ایران)

آبان ماه ۱۳۹۹

# فهرست

## صفحه

.....	مقدمه
.....	هدف
.....	تعریف
.....	شرایط و مدارک ممتحن صدور گواهینامه های برنزی
.....	شرایط و مدارک ممتحن صدور گواهینامه های نقره ایی
.....	شرایط و مدارک ممتحن گواهینامه های طلایی
.....	فرآیند صدور گواهینامه فنی
.....	مالی
.....	فلوچارت فرآیند صدور گواهینامه های فنی
.....	نمودار سطح بندی گواهینامه های فنی اسکیت
.....	فرم معرفی نامه شرکت در آزمون فنی
.....	فرم لیست نفرات قبولی
.....	گواهینامه فنی برنزی سطح مبتدی
.....	گواهینامه فنی برنزی ( ۱ ستاره * )
.....	گواهینامه فنی برنزی ( ۲ ستاره ** )
.....	گواهینامه فنی برنزی ( ۳ ستاره *** )
.....	گواهینامه فنی نقره ایی ( ۱ ستاره * )
.....	گواهینامه فنی نقره ایی ( ۲ ستاره ** )
.....	گواهینامه فنی نقره ایی ( ۳ ستاره *** )
.....	گواهینامه فنی طلایی ( ۱ ستاره * )
.....	گواهینامه فنی طلایی ( ۲ ستاره ** )
.....	گواهینامه فنی طلایی ( ۳ ستاره *** )

## مقدمه:

فدراسیون اسکیت در راستای سیاستهای کلان و به منظور سازماندهی و ساماندهی ورزشکاران از مبتدی تا پیشرفته در نظر دارد با سطح بندی مهارت ها نسبت به صدور گواهینامه های فنی اهتمام ورزد ، به همین منظور سرفصل برگزاری آزمون مهارتی و فنی ورزشکاران توسط کارشناسان و خبرگان ورزش اسکیت طراحی و ارائه میگردد . ان شاء الله با حمایت مربیان ، باشگاه ها و روسای محترم هیئت ها بتوانیم در این امر مهم گامی مثبت در جهت شناسایی و تشکیل بانک اطلاعاتی ورزشکاران اسکیت در اقصی نقاط کشور برداشته شود.

**ماده (۱) هدف:** یکسان سازی تمامی سطوح آموزشی در باشگاه ها و پیستهای اسکیت ، شناسایی ورزشکاران در بخش همگانی و قهرمانی ، شناسایی ورزشکاران بیمه شده در سطح استان ها ، ایجاد انگیزه و رقابت سالم بین ورزشکاران ، تشکیل بانک اطلاعاتی و . . .

**ماده (۲) تعریف:** فدراسیون اسکیت در همین راستا سطح بندی ورزشکاران را از نظر فنی در ۱۰ سطح برنزی ، نقره ای و طلائی تقسیم نموده است.

### ماده (۳) شرایط و مدارک ممتحن صدور گواهینامه های برنزی :

- ۱- داشتن حداقل ۲۳ سال سن
- ۲- داشتن حداقل گواهینامه مربیگری درجه ۳ با حداقل ۳ سال سابقه کار در زمینه اسکیت .

### ماده (۴) شرایط و مدارک ممتحن صدور گواهینامه های نقره ای و طلائی :

- ۱- داشتن حداقل ۲۵ سال سن
- ۲- داشتن حداقل گواهینامه مربیگری درجه ۲ با حداقل ۵ سال سابقه کار در زمینه اسکیت .

### ماده (۵) فرآیند صدور گواهینامه های فنی:

ورزشکاران با مراجعه به باشگاه ها و پیست های مورد تایید هیئت اسکیت استان و پس از گذراندن دوره های آموزشی پیش بینی شده زیر نظر مربیان رسمی فدراسیون می توانند جهت دریافت گواهی نامه های فنی از طریق مربیان خود به شرح ذیل اقدام نمایند.

- ۱- تکمیل فرم شرکت در آزمون فنی توسط مربی و ارائه آن به مدیر باشگاه/پیست (فرم شماره ۱ پیوست)
- ۲- معرفی ورزشکار به ممتحن از طریق مدیر باشگاه جهت شرکت در آزمون فنی
- ۳- برگزاری آزمون فنی توسط ممتحن (طبق جداول دستوالعمل)
- ۴- اعلام نتیجه آزمون فنی توسط ممتحن به مدیریت باشگاه/پیست
- ۵- ارسال لیست نفرات قبول شده در آزمون فنی به نماینده انحصاری فدراسیون جهت دریافت گواهینامه فنی (طبق لیست شماره ۲ پیوست)
- ۶- تکمیل گواهینامه ها بر اساس اطلاعات ورزشکار توسط نماینده استان
- ۷- ثبت ورزشکاران در سایت فدراسیون

**تبصره ۱:** تمامی هنرجویان که موفق به دریافت گواهینامه فنی یک، دو و سه ستاره می گردند می توانند تعداد ستاره های اخذ شده خود را به رنگ برنزی، نقره ای و یا طلائی بر روی سینه (پیراهن) خود نصب نمایند.

**تبصره ۲:** گواهینامه هایی که در سایت فدراسیون به ثبت نرسیده باشد فاقد اعتبار و وجاهت قانونی خواهد بود

**تبصره ۳:** گواهینامه های فنی جزء اوراق بهادار فدراسیون اسکیت بوده و هرگونه چاپ و دخل و تصرف توسط افراد حقیقی و حقوقی ممنوع و پیگرد قانونی دارد .

### ماده ۶: مالی

در سال ۱۳۹۹ هزینه شرکت در آزمون فنی طبق مصوبه هیات ریسه فدراسیون اسکیت در مورخ ۱۳۹۸/۰۵/۱۲ مبلغ ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال در سراسر کشور در نظر گرفته شده است.

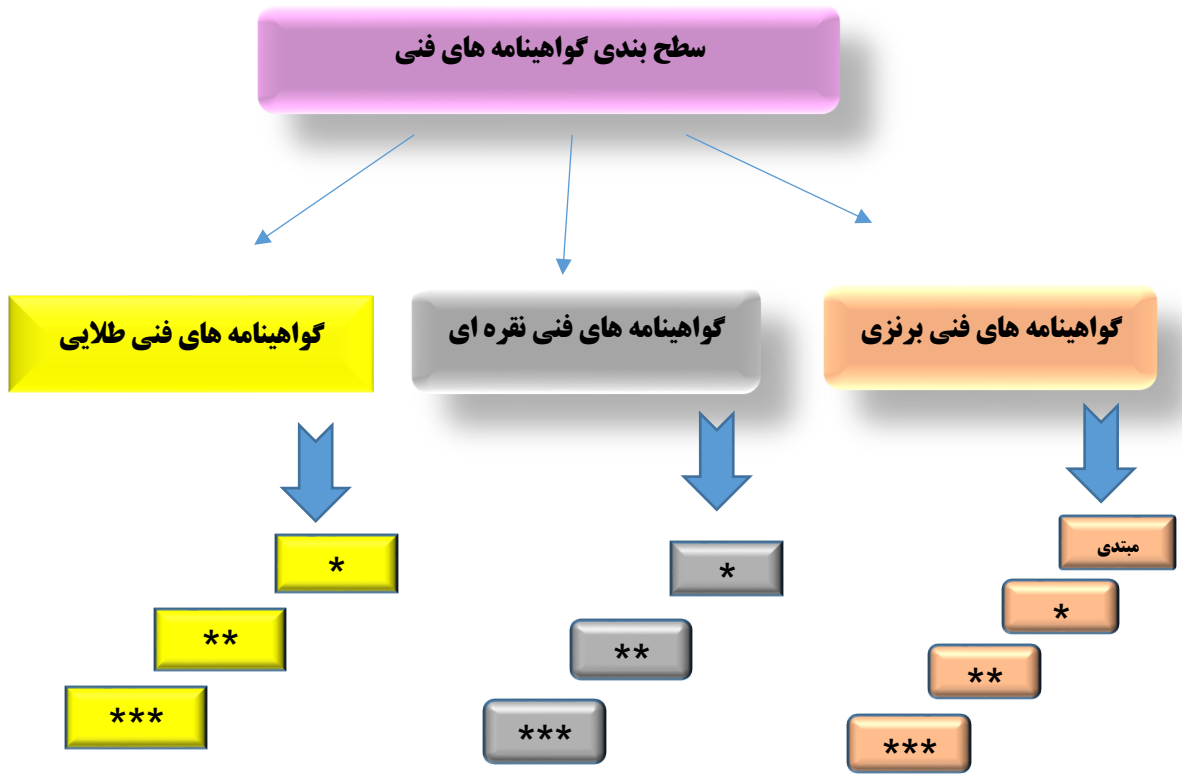
- این آیین نامه در مورخ ۱۳۹۹/۰۸/۰۱ با یک مقدمه ، ماده ۶ ، تبصره ۳ ، دو فرم و جداول پیوست توسط کمیته آموزش و آزمون فدراسیون مورد بازنگری قرار گرفته و در مورخ ۱۳۹۹/۰۸/۰۸ به تصویب هیات ریسه فدراسیون رسیده است

بهمن محمدرضایی

رئیس فدراسیون اسکیت

ونایب رئیس اسکیت آسیا

## نمودار سطح بندی گواهینامه های فنی اسکیت



## فلوچارت فرآیند صدور گواهینامه فنی اسکیت

آموزش هنر آموز توسط مربی

تکمیل فرم شرکت در آزمون توسط مربی

ارجاء فرم تکمیل شده به مدیر باشگاه

ارجاء به ممتحن جهت گرفتن آزمون

برگزاری آزمون

ارائه نمره و یا تایید فرم شرکت در آزمون توسط ممتحن و عودت به مدیر باشگاه

تکمیل لیست نفرات قبولی توسط مدیر باشگاه و ارائه آن به نماینده استان جهت دریافت گواهینامه فنی

تکمیل گواهینامه ها توسط نماینده استان

تحویل گواهینامه های فنی به باشگاه توسط نماینده استان استان

تحویل گواهینامه های فنی به هنر آموزان اسکیت

ارسال لیست نفرات توسط نماینده استان به نماینده انحصاری

تحویل لیست نفرات به فدراسیون

عکس

(معرفی نامه جهت شرکت در آزمون فنی)

معرفی ورزشکار جهت شرکت در آزمون فنی سطح مبتدی

برنزی \*  \*\*  \*\*\*

نقره ای \*  \*\*  \*\*\*

طلایی \*  \*\*  \*\*\*

تاریخ .....

مشخصات ورزشکار

نام ..... نام خانوادگی ..... نام پدر ..... تاریخ تولد ..... /... /... کد ملی ..... شماره کارت ..... عضویت فدراسیون ..... شماره کارت بیمه ورزشی ..... تلفن همراه .....

جناب آقای / سرکار خانم .....

مدیر محترم باشگاه / پیست .....

با سلام

احتراما با توجه به آمادگی ورزشکار فوق تحت مربیگری اینجانب ..... دارنده کارت مربیگری درجه ..... رشته ..... خواهشمند است نسبت به معرفی نامبرده به ممتحن جهت شرکت در آزمون فنی سطح مورد نظر اقدام لازم بعمل آورده شود.

نام و نام خانوادگی مربی  
امضاء و تاریخ

جناب آقای / سرکار خانم .....

ممتحن محترم

باسلام

خواهشمند است از ورزشکار معرفی شده آزمون بعمل آورده و از نتیجه اینجانب را مطلع فرمائید.

امضاء باشگاه / پیست

مدیر محترم باشگاه / پیست .....

با سلام

احتراما از ورزشکار مذکور آزمون فنی بعمل آورده شد و نامبرده موفق به کسب نمره قبولی شدند .  نشدند  تاریخ برگزاری آزمون ..... توضیحات.....

نام و نام خانوادگی ممتحن  
امضاء

( لیست نفرات قبولی در آزمون فنی جهت صدور گواهینامه )

سطح مبتدی

..... استان

\*\*\*  \*\*  \* برنزی

..... شهرستان

\*\*\*  \*\*  \* نقره ای

..... باشگاه

\*\*\*  \*\*  \* طلایی

ردیف	نام و نام خانوادگی ورزشکار	نام پدر	تاریخ تولد	کد ملی	تاریخ آزمون	نام و نام خانوادگی مربی	نام و نام خانوادگی ممتحن
۱							
۲							
۳							
۴							
۵							
۶							
۷							
۸							
۹							
۱۰							
۱۱							
۱۲							
۱۳							
۱۴							
۱۵							

مهر و امضاء باشگاه

## صدور گواهینامه های عمومی

### \* گواهینامه های فنی برنزی

هنرجویانی که به عنوان مبتدی، رشته اسکیت را شروع می نمایند در سطح برنزی به ۴ گروه ذیل با توجه به سطح آموزشی گذرانده شده، تقسیم می شوند .

۱- **گواهینامه فنی برنزی سطح مبتدی** : هنرجویان پس از گذراندن دوره آموزش ابتدایی طبق جدول شماره ( ۱ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی برنز سطح مبتدی مفتخر خواهند شد.

Level kids		
۱	-	پوشیدن کفش اسکیت و لوازم
۲	-	بلند شدن از روی صندلی
۳	-	آموزش بازی های کودکانه
۴	Ready position	حالت ایستادن پایه
۵	v-stance	ایستادن به شکل V انگلیسی
۶	Duck walk	راه رفتن مقدماتی
۷	Golding (F)	سر خوردن (رو به جلو)
۸	Safe falling	زمین خوردن ایمن
۹	Getting up from fall	بلند شدن از زمین
۱۰	Parallel rolling (F)	سر خوردن موازی (رو به جلو)
۱۱	Heel stop	ترمز پاشنه
۱۲	A- stance	حالت ایستادن A
۱۳	Scissor stance	حالت ایستادن قیچی
۱۴	center/inside/ outside/corresponding edges	لبه های مرکزی/داخلی/خارجی/ ترکیبی
۱۵	Swizzle (F)	هفت و هشت (روبه جلو)
۱۶	Regaining balance	کسب تعادل مجدد
۱۷	Over twigs	رد شدن از مانع

(جدول شماره ۱)

۲- **گواهینامه فنی برنزی (۱ ستاره \*)**: هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۲ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی برنزی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۱ ، پیش نیاز جدول شماره ۲ می باشد)

LEVEL1		
۱	Parallel rolling (B)	سر خوردن موازی ( به سمت عقب )
۲	Gliding (B)	سر خوردن ( به سمت عقب )
۳	Swizzle (B)	هفت و هشت ( به سمت عقب )
۵	One leg balance (R/L)	تعادل یک پا ( راست و چپ )
۶	Up kerbs	بالا رفتن از پله
۷	Sit ( for fun)	نشستن
۸	A- frame turn	دور زدن با حالت A

(جدول شماره ۲)



**۳- گواهینامه فنی برنزی (۲ ستاره \*\*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره (۳) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی برنزی ۲ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۲، پیش نیاز جدول شماره ۳ می باشد)

Level 2		
۱	Parallel turn	چرخش به حالت پای موازی
۲	Slalom	مارپیچ
۳	Cross over (R2L)	پا زدن روی دایره (از راست به چپ)
۴	Stroking & Gliding (f)	ضربه زدن و سر خوردن (به سمت جلو)
۵	Cross over (L2R)	پا زدن روی دایره (از چپ به راست)
۶	Spin stop	ترمز چرخشی
۷	Simple jump	پرش ساده

(جدول شماره ۳)

**۴- گواهینامه فنی برنزی (۳ ستاره \*\*\*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره (۴) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی برنزی ۳ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۳، پیش نیاز جدول شماره ۴ می باشد)

Level 3		
۱	Stroking & Gliding (B)	ضربه زدن و سر خوردن به سمت عقب
۲	Backward cross over (R2L)	پا زدن روی دایره (از راست به چپ)
۳	T – stop (F)	ترمز به حالت T (به سمت جلو)
۴	Backward cross over (L2R)	پا زدن روی دایره (از چپ به راست)
۵	T- stop (B)	ترمز به حالت T (به سمت عقب)
۶	Toe & Heel transition	تغییر جهت روی پنجه و پاشنه
۷	Eagle turn	چرخش چارلی

(جدول شماره ۴)

## رشته تخصصی اسکیت سرعت

### \* گواهینامه های فنی نقره ایی

-هنرجویان پس به پایان رساندن دوره های برنزی میتوانند جهت شرکت در دوره های نقره ایی اقدام نمایند سطح نقره ایی به ۳ گروه ذیل با توجه به سطح آموزشی گذرانده شده، تقسیم می شوند .

۱- **گواهینامه فنی نقره ایی (۱ ستاره \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره (۵) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۴، پیش نیاز جدول شماره ۵ می باشد)

LEVEL1		
۱	هفت و هشت به سمت جلو	Forward Swizzle
۲	سر خوردن روی یک پا (حرکت تعادلی)	Glide on one foot (R/L)
۳	مارپیچ	slalom
۴	مارپیچ با یک پا	One foot slalom (R/L)
۵	حالت اولیه اسکیت سرعت در حالت ایستا	Basic position static sit
۶	سر خوردن با حالت اولیه اسکیت سرعت	Basic position glide
۷	پوش در حالت ایستا	Static push
۸	پوش در مسیر مستقیم	Straightaway push (R/L)
۹	پوش در مسیر مستقیم و بلند کردن پا	Straightaway push and lift (R/L)
۱۰	پوش در مسیر مستقیم و سر خوردن	Straightaway push and glide (R/L)
۱۱	پوش در مسیر مستقیم و سر خوردن و بلند کردن پا	Straightaway push, glide and lift (R/L)

(جدول شماره ۵)

۲- **گواهینامه فنی نقره ایی (۲ ستاره \* \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره (۶) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۵، پیش نیاز جدول شماره ۶ می باشد)

LEVEL2		
۱	فرود پا	Landing
۲	سر خوردن روی یک پا در زاویه اسکیت سرعت	Glide one foot in basic position (R/L)
۳	انتقال وزن	Weight transfer
۴	حرکت دستها در زاویه اسکیت سرعت	Basic position Arm swings
۵	سر خوردن در زاویه اسکیت با حرکت دستها	Basic position glide with arm swings
۶	ریکاوری (برگشت پا بعد از پوش)	Push recovery leg

(جدول شماره ۶)

۳- **گواهینامه فنی نقره ایی (۳ ستاره \* \* \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره (۷) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۶، پیش نیاز جدول شماره ۷ می باشد)

LEVEL3		
۱	حرکت سینگل پوش	Single push
۲	حالت دور زدن دور دایره با زاویه اولیه اسکیت سرعت	Basic turn position
۳	سر خوردن دور دایره	Glide around the circle
۴	هل دادن پا به پهلو در دایره	Push to side in turn
۵	پوش پای راست در دایره	R leg push in the turn
۶	پوش پای چپ در دایره	L leg push in the turn

(جدول شماره ۷)

## \* گواهینامه های فنی طلایی

-هنرجویان پس به پایان رساندن دوره های برنزی میتوانند جهت شرکت در دوره های نقره ایی اقدام نمایند سطح طلایی به ۳ گروه ذیل با توجه به سطح آموزشی گذرانده شده، تقسیم می شوند .

۱- **گواهینامه فنی طلایی (۱ ستاره \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۸ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۷ ، پیش نیاز جدول شماره ۸ می باشد)

LEVEL1		
۱	دور زدن دور دایره	Crossover
۲	حرکت دستها در کراس اور	Arm swing in crossover
۳	حالت اولیه استارت انفرادی	Basic start position (time trail)
۴	حالت اولیه استارت گروهی	Basic gp start position

(جدول شماره ۸)

۲- **گواهینامه فنی طلایی (۲ ستاره \*\*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۹ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۸ ، پیش نیاز جدول شماره ۹ می باشد)

LEVEL2		
۱	فرکانس گام برداشتن (تواتر)	Stride frequency
۲	حرکت دستها در استارت	Arm swings in star
۳	خط پایان	Finish
۴	پوش پویا	Dynamic push

(جدول شماره ۹)

۳- **گواهینامه فنی طلایی (۳ ستاره \*\*\*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۱۰ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۹ ، پیش نیاز جدول شماره ۱۰ می باشد)

LEVEL3		
۱	حرکت دبل پوش	Double push
۲	نحوه عبور کردن	Passing
۳	نحوه حمله کردن (تاختن)	Attacks and Sprint
۴	امدادی	Relay

(جدول شماره ۱۰)

## رشته تخصصی اسکیت اینلاین هاکی

### \* گواهینامه های فنی نقره ایی

-هنرجویان پس به پایان رساندن دوره های برنزی میتوانند جهت شرکت در دوره های نقره ایی اقدام نمایند سطح نقره ایی به ۳ گروه ذیل با توجه به سطح آموزشی گذرانده شده، تقسیم می شوند .

۱- **گواهینامه فنی نقره ایی ( ۱ ستاره \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۱۱ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۴ ، پیش نیاز جدول شماره ۱۱ می باشد)

LEVEL1		
۱	EQUIPMENT	
۲	HOCKEY STANCE	
<b>Forward Skating</b>		
۳	Inside Edge	
۴	Outside Edge	
۵	Single leg push (C cut) Double leg push Hand movement	
<b>Backward skating</b>		
۶	Single leg push	
۷	Double leg push Hand movement	
<b>Jump</b>		
۸	Jump 180	
<b>TURNS</b>		
۹	Parallel	
۱۰	Pivot	
۱۱	Mohawk ( Heel to Heel)	

(جدول شماره ۱۱)

۲- **گواهینامه فنی نقره ای (۲ ستاره \*\*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره (۱۲) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ای ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۱۱، پیش نیاز جدول شماره ۱۲ می باشد)

LEVEL2		
۱	CROSS OVER Push Double push	
۲	CROSS BACK Push Double push	
STARTS		
۳	T-Start	
۴	V-Start	
۵	Cross Over Start	
STOPS		
۶	Power stop	
۷	Parallel stop	
۸	Backward stop	

(جدول شماره ۱۲)

۳- گواهینامه فنی نقره ای (۳ ستاره \*\*\*): هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره (۱۳) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ای ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۱۲، پیش نیاز جدول شماره ۱۳ می باشد)

LEVEL3		
۱	STICK AND PUCK INFORMATION	
۲	STICKHANDLING Weight transition Dangle Wrist movement Hand movement Lateral	
<b>PASSING AND RECEIVING</b>		
۳	Forehand Standing While moving Hand movement Receiving and Controlling Follow Through Angle Hand Movement While Moving	
۴	Backhand Standing While moving Hand movement Receiving and Controlling Follow Through Angle Hand Movement While Moving	
۵	Flip	
۶	Drop	
<b>SHOOTING</b>		
۷	Wrist Shot Hockey stance Weight transition Puck position Angle	
۸	Snap Shot Hockey stance Weight transition Puck position Angle	

۹	Slap Shot Hockey stance Weight transition Puck position Angle	
۱۰	Backhand Shot Hockey stance Weight transition Puck position Angle	

(جدول شماره ۱۳)

### \* گواهینامه های فنی طلایی

-هنرجویان پس به پایان رساندن دوره های برنزی میتوانند جهت شرکت در دوره های نقره ایی اقدام نمایند سطح طلایی به ۳ گروه ذیل با توجه به سطح آموزشی گذرانده شده، تقسیم می شوند .

۱- **گواهینامه فنی طلایی (۱ ستاره \*)**: هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره (۱۴) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۱۳ ، پیش نیاز جدول شماره ۱۴ می باشد)

LEVEL1		
Skating with puck		
۱	Ready position on the move	
۲	Edge control	
۳	Forward start	
۴	Forward stride	
۵	Tight and wide turn	
۶	Forward crossover	
۷	Backward skating	
۸	Backward stop	
۹	Mohawk turns	
۱۰	One-foot stop	
۱۱	Backward crossover	
۱۲	Lateral skating	
۱۳	Backward cross-under start	
۱۴	Backward two-skate stop	
۱۵	Backward power stop (one skate)	
Puck Control while skating		

۱۶	Lateral (side-to-side) stickhandling	
۱۷	Front-to-back stickhandling	
۱۸	Attacking the triangle	
۱۹	Puck protection	
۲۰	Toe drag	
۲۱	Accelerating with the puck (one-hand carry)	
۲۲	Change of direction	
۲۳	Backward puck control	
۲۴	Fakes and deception while stickhandling	
۲۵	Fake shot	
۲۶	Stop and go	

(جدول شماره ۱۴)

۲- گواهینامه فنی طلایی (۲ ستاره \*\*): هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره (۱۵) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۱۴، پیش نیاز جدول شماره ۱۵ می باشد)

LEVEL2		
Passing and Receiving while skating		
۱	Forehand pass	
۲	Backhand pass	
۳	Receiving a pass properly with the stick	
۴	Saucer pass (forehand and backhand)	
۵	Receiving a pass properly with the skate	
۶	Indirect pass	
۷	Receiving a pass properly with the hand	
۸	Surround the puck	
۹	One-touch passes	
Shooting while skating		
۱۰	Wrist shot	
۱۱	Backhand	
۱۲	Flip shot	
۱۳	Screen shot	
۱۴	Deflection	



۱۵	Snap shot	
۱۶	Slap shot	
۱۷	Fake shots	
۱۸	One-timers	
۱۹	Stick position in scoring areas	
۲۰	Shots in close (pull the puck in and get it up)	
<b>Body Movement</b>		
۲۱	Stick on puck	
۲۲	Stick lift	
۲۳	Poke check	
۲۴	Gap control concept	
۲۵	Body positioning and angling	
۲۶	Stick press	
۲۷	Delivering body contact (inline)	
۲۸	Receiving body contact (inline)	

(جدول شماره ۱۵)

۳- **گواهینامه فنی طلابی (۳ ستاره \*\*\*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره (۱۶) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۱۵، پیش نیاز جدول شماره ۱۶ می باشد)

LEVEL3		
Offensive Concepts		
۱	2-on-1 situations	
۲	1-on-1 situations	
۳	Triangle offense	
۴	Team play in each zone	
۵	Face-offs	
۶	Power-play concepts	
۷	Offensive principles: pressure, transition, support	
۸	Cycling	
۹	Puck control	
۱۰	Attacking the offensive zone	

١١	Play away from the puck	
<b>Defensive Concepts</b>		
١٢	Gap control	
١٣	Stick on puck	
١٤	Back-checking	
١٥	Body position: man-you-net	
١٦	Basic defensive zone coverage	
١٧	Defending the middle rink	
١٨	1-on-1 and even-numbered situations	
١٩	2-on-1 and odd-numbered situations	
٢٠	Fore-checking	
٢١	Man-short concepts (shorthand)	
٢٢	Shot blocking	
٢٣	Defensive principles: pressure, transition, support	
٢٤	Defensive play in each zone	
٢٥	Boxing out and fronting an opponent	

(جدول شماره ١٦)

## رشته تخصصی اسکیت فنی استایل

### \* گواهینامه های فنی نقره ایی

-هنرجویان پس به پایان رساندن دوره های برنزی میتوانند جهت شرکت در دوره های نقره ایی اقدام نمایند سطح نقره ایی به ۳ گروه ذیل با توجه به سطح آموزشی گذرانده شده، تقسیم می شوند .

۱- **گواهینامه فنی نقره ایی (۱ ستاره \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره (۱۷) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۴، پیش نیاز جدول شماره ۱۷ می باشد)

LEVEL1		
۱	۸۰cm ماریج دو پا	Fish 80cm
۲	سر خوردن دو پا از جلو به حالت سیزر	Scissor dilding
۳	۸۰cm سنیک از جلو	Snake Forward 80cm
۴	ایگل بیرون مانع	Eagle
۵	نشستن بسته از جلو	Forward sit
۶	دویدن ساده یا اسکیت	Simple march
۷	ماریج دو پا از عقب ۸۰cm	Fish Back 80cm

(جدول شماره ۱۷)

۲- **گواهینامه فنی نقره ایی (۲ ستاره \* \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره (۱۸) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۵، پیش نیاز جدول شماره ۱۸ می باشد)

LEVEL2		
۱	سر خوردن دو پا از عقب به حالت سیزر	Backward Scissor dilding
۲	۸۰cm سنیک از عقب	Snake Backward 80cm
۳	ضربداری از جلو با پای اصلی بیرون مانع	Forward cross with main foot
۴	۸۰cm ضربداری از جلو	Criss Cross Forward 80cm
۵	۸۰cm ماریج یک پا از جلو بین مانع	One foot Slalom Forward between cones 80cm
۶	ضربداری از عقب با پای اصلی بیرون مانع	Backward cross with main foot
۷	ضربداری از عقب ۸۰cm	Criss Cross Backward 80cm

(جدول شماره ۱۸)

**۳- گواهینامه فنی نقره ای (۳ ستاره \*\*\*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره (۱۹) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ای ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۱۸، پیش نیاز جدول شماره ۱۹ می باشد)

LEVEL3		
۱	کریزی	Crazy
۲	۸۰cm ایگل اسنیک از جلو	Eagle Snake Forward 80cm
۳	۸۰cm ایگل اسنیک از عقب	Eagle Snack Backward
۴	اصول استارت	Basic Start
۵	اصول پرش	Basic Jump
۶		Mabrouk
۷		Nelson Forward

(جدول شماره ۱۹)

### \* گواهینامه های فنی طلایی

-هنرجویان پس به پایان رساندن دوره های برنزی میتوانند جهت شرکت در دوره های نقره ای اقدام نمایند سطح طلایی به ۳ گروه ذیل با توجه به سطح آموزشی گذرانده شده، تقسیم می شوند.

**۱- گواهینامه فنی طلایی (۱ ستاره \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره (۲۰) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ای ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۱۹، پیش نیاز جدول شماره ۲۰ می باشد)

LEVEL1		
۱		Nelson Backward
۲		Crab
۳		Sitting Fish
۴	پرش از روی مانع	
۵		Parallel Start
۶		Two Wheels Backward Without Cones
۷	تعادلی یک پا از عقب	One Leg Balance Backward
۸	مارپیچ یک پا از پشت	

(جدول شماره ۲۰)

۲- **گواهینامه فنی طلایی (۲ ستاره \*\*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۲۱ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۲۰ ، پیش نیاز جدول شماره ۲۱ می باشد)

LEVEL2		
۱		X
۲		Stroll
۳		Eight
۴		Power Slide
۵		Speed Slalom +10 Cones
۶	پرش پا جمع	
۷		Two Wheels Slalom Forward 80cm
۸		X Jump
۹		Δ Wheels Sitting

(جدول شماره ۲۱)

۳- **گواهینامه فنی طلایی (۳ ستاره \*\*\*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۲۲ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۲۱، پیش نیاز جدول شماره ۲۲ می باشد)

LEVEL3		
۱		Two Wheels Slalom Backward 80cm
۲		Volt
۳		Total Cross
۵		Eagle Slalom
۶		Start + Speed Slalom +20Cones
۷		Acid Slide
۸		Two Wheels Cross Forward 80cm

(جدول شماره ۲۲)

## رشته تخصصی اسکیت نمایشی

### \* گواهینامه های فنی نقره ایی

-هنرجویان پس به پایان رساندن دوره های برنزی میتوانند جهت شرکت در دوره های نقره ایی اقدام نمایند سطح نقره ایی به ۳ گروه ذیل با توجه به سطح آموزشی گذرانده شده، تقسیم می شوند .

۱- **گواهینامه فنی نقره ایی ( ۱ ستاره \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۲۳ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۴ ، پیش نیاز جدول شماره ۲۳ می باشد)

LEVEL1		
۱	Deep parallel rolling	پاها موازی به صورت نشسته دست ها رو به جلو
۲	Forward & backward stroking	حرکت استروکینگ رو به جلو و عقب
۳	∧ edges (left& right foot)	همه لبه ها (پای راست و چپ)
۴	Forward cross over (clockwise& counter clockwise)	کراس اور رو به جلو (ساعت گرد و پاد ساعت گرد)
۵	Backward cross over(clockwise& counter clockwise)	کراس اور رو به عقب (ساعت گرد و پاد ساعت گرد)
۶	Cross rolls	حرکت کراس رول
۷	Forward & backward one leg balance ( left& right foot)	تعادل یک پا (چپ و راست)

(جدول شماره ۲۳)

۲- **گواهینامه فنی نقره ایی ( ۲ ستاره \* \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۲۴ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۲۳ ، پیش نیاز جدول شماره ۲۴ می باشد)

LEVEL2		
۱	Forward & backward chasses (حداقل دو مورد اجرا شود)	حرکت چیسز (تعویض لبه با یک پا) (حداقل دو مورد اجرا شود)
۲	Inside & outside mohawk (clockwise & counter clockwise)	حرکت موهاک داخلی و خارجی (ساعت گرد و پاد ساعت گرد)
۳	8 three turns (left & right foot)	همه تری ترن ها (پای راست و چپ)
۴	Spirals, catch spirals & spread eagle	حرکات اسپیرال، کچ اسپیرال و اسپرید ایگل
۵	Bunny hop, picki picki, pivot, ballet jump	حرکات بانی هوب، پیکي پیکي، پیوت، بلت جامپ
۶	Waltz jump	حرکت والتس جامپ
۷	Two foot spin (حداقل ۳ دور چرخش)	

(جدول شماره ۲۴)

۳- **گواهینامه فنی نقره ایی ( ۳ ستاره \* \* \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۲۵ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۲۴ ، پیش نیاز جدول شماره ۲۵ می باشد)

LEVEL3		
۱	Half jumps: h toeloop, h salchow, h flip, h loop, h lutz	نصف پرش های تولوپ، سالکو، فلیپ، لوپ و لاتز
۲	Toe loop	یک دور چرخش پرش تولوپ
۳	Salchow	یک دور چرخش پرش سالکو
۴	Upright spin (حداقل ۳ دور چرخش)	اسپین تک پا آپ رایت حداقل ۳ دور چرخش
۵	Inside & outside twizzle (left& right foot)	تویزل داخلی و خارجی پای راست و چپ
۶		اجرای حرکات همراه با موزیک در غالب یک برنامه (زمان موزیک حداقل ۱ دقیقه و حداکثر ۱ دقیقه و سی ثانیه)

(جدول شماره ۲۵)

## \* گواهینامه های فنی طلایی

-هنرجویان پس به پایان رساندن دوره های برنزی میتوانند جهت شرکت در دوره های نقره ایی اقدام نمایند سطح طلایی به ۳ گروه ذیل با توجه به سطح آموزشی گذرانده شده، تقسیم می شوند .

۱- **گواهینامه فنی طلایی (۱ ستاره \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۲۶ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۲۵ ، پیش نیاز جدول شماره ۲۶ می باشد)

LEVEL1		
۱	loop	یک دور چرخش پرش لوپ
۲	Flip	یک دور چرخش پرش فلیپ
۳	Side spin, scratch spin ( حداقل ۳ دور چرخش )	ساید اسپین و اسکرچ اسپین هر کدام حداقل سه دور چرخش
۴	Lutz	یک دور چرخش پرش لاتز
۵	Bracket	حرکت براکت
۶	Counter	حرکت کانتر
۷	Brocken, side sit spin	سیت اسپین بروکن و ساید
۸	Combination spin ( دو حالت، حداقل دو دور چرخش در هر حالت )	اسپین ترکیبی دو حالت حداقل دو دور چرخش در هر حالت
۹	اجرای حرکات همراه با موزیک در غالب یک برنامه (زمان موزیک حداقل دو دقیقه) skating skills, performance, choreography مینای سنجش:	

(جدول شماره ۲۶)

۲- **گواهینامه فنی طلایی (۲ ستاره \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۲۷ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۲۶ ، پیش نیاز جدول شماره ۲۷ می باشد)

LEVEL2		
۱	Behind & forward sit spin ( حداقل ۳ دور چرخش )	سیت اسپین بیهایند و فوروارد
۲	Axel	یک دور و نیم چرخش پرش اکسل
۳	Rocker	حرکت راکر
۴	Split jump, inside & outside spread eagles	پرش اسپلیت و حرکت داخلی و خارجی اسپرید ایگل
۵	Camel spin ( حداقل ۲ دور چرخش )	کامل اسپین
۶	Combination spin (سه حالت، حداقل دو دور چرخش در هر حالت)	اسپین ترکیبی سه حالت حداقل دو دور چرخش در هر حالت
۷	Combination jump (حداقل ۲ پرش ترکیبی متفاوت)	پرش ترکیبی حداقل ۲ پرش متفاوت
۸	back spin ( حداقل یک دور )	بک اسپین حداقل یک دور
۹	Choctaw	حرکت چکتاو
۱۰	اجرای حرکات همراه با موزیک در غالب یک برنامه (زمان موزیک حداقل دو دقیقه) skating skills, performance, choreography مینای سنجش:	

(جدول شماره ۲۷)

**۳- گواهینامه فنی طلایی ( ۳ ستاره \*\*\*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۲۸ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۲۷، پیش نیاز جدول شماره ۲۸ می باشد)

LEVEL3		
۱	Double Toeloop	دو دور چرخش پرش تولوپ
۲	Double Salchow	دو دور چرخش پرش سالکو
۳	Back spin ( حداقل ۲ دور چرخش )	یک اسپین حداقل دو دور
۴	Loop steps (inside/outside)	چرخش لوپ داخلی و خارجی
۵	Double flip	دو دور چرخش پرش فلیپ
۶	Double loop	دو دور چرخش پرش لوپ
۷	Double lutz	دو دور چرخش پرش لاتز
۸	Flying spin ( حداقل ۲ دور چرخش )	حرکت فلی اسپین حداقل دو دور چرخش
۹	Cluster	حرکت کلاستر
۱۰	اجرای حرکات همراه با موزیک در غالب یک برنامه (زمان موزیک حداقل دو دقیقه) مبنای سنجش: skating skills, performance, interpretation, choreography, transition	
۱۱	Double Axel ( اختیاری )	دو و نیم دور چرخش پرش اکسل ( اختیاری)

(جدول شماره ۲۸)

**تبصره ۱:** ورزشکاران ملزم به گذراندن ترتیبی همه سطح های مختلف گواهینامه های فنی می باشند.

**تبصره ۲:** در صورت ثبت نام هنرجویان و برگزاری آزمون های سطح های مختلف در یک روز ، برای دریافت احکام ستاره های هر سطح ( نقره ای و طلایی ) محدودیتی وجود ندارد.

**تبصره ۳:** در صورت عدم برگزاری آزمون سطوح مختلف در استان ها ، هنرجویان و مربیان می توانند با در دست داشتن معرفی نامه از هیأت استان خود در آزمون های تخصصی استان های دیگر شرکت کنند.

**تبصره ۴:** لازم به ذکر است مربیانی که امکان اجرا حرکت های سطوح طلایی را ندارند گواهینامه طلایی دریافت نمی کنند ولی با معرفی نامه از سوی کمیته فنی انجمن اسکیت هنری می توانند در کلاس های مربیگری درجه ۲ و درجه ۱ حضور پیدا کنند.

#### شرایط معرفی نامه کمیته فنی انجمن :

۱. مربیان به حرکات ۳ سطح نقره ای با اسکیت تسلط داشته باشند
۲. داشتن تیم باشگاهی و بازیکنان فعال در مسابقات اسکیت هنری کشوری
۳. توانایی آموزش حرکات ذکر شده ۳ سطح طلایی بدون اسکیت ( off rink )



## رشته تخصصی اسکیت آلاین

### \* گواهینامه های فنی نقره ایی

-هنرجویان پس به پایان رساندن دوره های برنزی میتوانند جهت شرکت در دوره های نقره ایی اقدام نمایند سطح نقره ایی به ۳ گروه ذیل با توجه به سطح آموزشی گذرانده شده، تقسیم می شوند .

۱- **گواهینامه فنی نقره ایی (۱ ستاره \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۲۹ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۴ ، پیش نیاز جدول شماره ۲۹ می باشد)

LEVEL1	
۱	نحوه صحیح پوزیشن اولیه
۲	حرکت سبزر بین موانع خطی در سطح صاف
۳	لبه ترکیبی
۴	حرکت سبزر بین موانع خطی در سطح شیبدار
۵	تنظیم مچ پا به صورت مواری
۶	تعادل یک پا (چپ و راست)
۷	تعادل یک پا (چپ و راست) در بین موانع خطی

(جدول شماره ۲۹)

۲- **گواهینامه فنی نقره ایی (۲ ستاره \* \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۳۰ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۲۹، پیش نیاز جدول شماره ۳۰ می باشد)

LEVEL2	
۱	نحوه صحیح گرفتن چوب دست
۲	چوب دست زدن بین موانع تمرینی خطی
۳	پای سبزر بین موانع تمرینی سینوسی به صورت اسلاوم
۴	پای سبزر بین موانع تمرینی ترکیبی به صورت اسلاوم
۵	پای سبزر بین موانع تمرینی سینوسی به صورت جاینت اسلاوم
۶	پای سبزر بین موانع تمرینی ترکیبی به صورت جاینت اسلاوم
۷	حفظ تعادل عرضی و طولی

(جدول شماره ۳۰)

۳- **گواهینامه فنی نقره ایی (۳ ستاره \* \* \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۳۱ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۳۰، پیش نیاز جدول شماره ۳۱ می باشد)

LEVEL3	
۱	وزن دار کردن اولیه
۲	بی وزن کردن اولیه
۳	استارت وی شکل در سطح شیبدار
۴	استارت جامپ در سطح شیبدار
۵	استارت به صورت سر خوردن
۶	تعادل یک پا (چپ و راست) در بین موانع سینوسی
۷	تعادل یک پا (چپ و راست) در بین موانع ترکیبی

(جدول شماره ۳۱)

### \* گواهینامه های فنی طلائی

-هنرجویان پس به پایان رساندن دوره های برنزی میتوانند جهت شرکت در دوره های نقره ایی اقدام نمایند سطح طلایی به ۳ گروه ذیل با توجه به سطح آموزشی گذرانده شده، تقسیم می شوند .

**۱- گواهینامه فنی طلایی (۱ ستاره \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۳۲ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۳۱ ، پیش نیاز جدول شماره ۳۲ می باشد)

LEVEL1	
۱	نحوه صحیح پوزیشن اسلalom
۲	نحوه صحیح پوزیشن جابنت اسلalom
۳	هماهنگی عضلانی در ورزشکار (دست با مج یا)
۴	حرکت چرخشی
۵	حرکت جانبی
۶	حرکت عمودی
۷	ترکیب چهار حرکت فوق بر یکدیگر

(جدول شماره ۳۲)

**۲- گواهینامه فنی طلایی (۲ ستاره \*\*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۳۳ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۳۲ ، پیش نیاز جدول شماره ۳۳ می باشد)

LEVEL2	
۱	اینکلینیشن حرفه ای
۲	انگولیشن حرفه ای
۳	فلکشن حرفه ای
۴	اکستنشن حرفه ای
۵	ترکیب چهار حرکت فوق بر یکدیگر
۶	حفظ تعادل عرضی طولی پیشرفته
۷	زمان بندی

(جدول شماره ۳۳)

**۳- گواهینامه فنی طلایی (۳ ستاره \*\*\*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۳۴ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۳۳، پیش نیاز جدول شماره ۳۴ می باشد)

LEVEL3	
۱	چوب دست زدن بین دروازه اصلی خطی
۲	پای سیزر بین دروازه اصلی سینوسی به صورت اسلalom
۳	پای سیزر بین دروازه اصلی ترکیبی به صورت اسلalom
۴	پای سیزر بین دروازه اصلی سینوسی به صورت جابنت اسلalom
۵	پای سیزر بین دروازه اصلی ترکیبی به صورت جابنت اسلalom
۶	دیلی
۷	انواع فینیش صحیح

(جدول شماره ۳۴)

## رشته تخصصی اسکیت برد

### \* گواهینامه های فنی برنزی

#### ۱- گواهینامه فنی برنزی ( ۱ ستاره \*):

LEVEL1	
۱	معرفی اجزای اسکیت برد
۲	بستن لوازم ایمنی به طور صحیح
۳	تمرین تعادل با یک پا روی اسکیت برد
۴	تمرین تعادل با دو پا روی اسکیت برد به صورت صحیح (راید کردن) در حال حرکت
۵	حرکت تیک تاک با نرده ( ثابت)
۶	حرکت تیک تاک ( در حال حرکت)
۷	دور زدن با پنجه و پاشنه
۸	تمرین روی شیب ملایم از بالا به پایین
۹	تمرین روی شیب ملایم از پایین به بالا ( فیکس )

(جدول شماره ۳۵)

#### ۲- گواهینامه فنی برنزی (۲ ستاره \*\*):

LEVEL2	
۱	تمرین روی بنک تو بنک ( تمرین سرعت و قوی شدن پاها)
۲	ریورت یا چرخش ۱۸۰ روی سطح فلت
۳	کیکترن یا چرخش ۱۸۰ درجه روی رمپ یا سطح شیب دار
۴	پمپ رمپ یا سرعت گرفتن جهت بالا رفتن از روی رمپ
۵	پمپ رمپ یا سرعت گرفتن جهت بالا رفتن از روی شیب
۶	دراپ کردن یا پایین آمدن با اسکیت برد از روی سکو یا باکس
۷	دراپینگ روی سطح شیب دار

(جدول شماره ۳۶)

#### ۳- گواهینامه فنی برنزی ( ۳ ستاره \*\*\*):

LEVEL3	
۱	حرکت آلی با نرده
۲	حرکت آلی بدون نرده ( ثابت)
۳	حرکت آلی در حال حرکت
۴	حرکت آلی از روی مانع

(جدول شماره ۳۷)

### \* گواهینامه های فنی نقره ایی

-هنرجویان پس به پایان رساندن دوره های برنزی میتوانند جهت شرکت در دوره های نقره ایی اقدام نمایند سطح نقره ایی به ۳ گروه ذیل با توجه به سطح آموزشی گذرانده شده، تقسیم می شوند .

۱- **گواهینامه فنی نقره ایی ( ۱ ستاره \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره (۳۸) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۴ ، پیش نیاز جدول شماره ۳۸ می باشد)

LEVEL1	
۱	تمرین شایب در حال حرکت
۲	تمرین آلی گپ یا پریدن از روی سکوی ارتفاع با حرکت آلی
۳	تمرین آلی آپ یا پریدن روی سکوی باکس
۴	راک توفیکی روی رمپ یا قراردادن وسط تخته اسکیت برد روی کوپینگ و برگشت به صورت فیکس

(جدول شماره ۳۸)

۲- **گواهینامه فنی نقره ایی ( ۲ ستاره \* \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۳۹ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۳۸ ، پیش نیاز جدول شماره ۳۹ می باشد)

LEVEL2	
۱	برد اسلاید روی ریل یا پرش روی ریل و سر خوردن با وسط تخته اسکیت برد
۲	۱۸۰ وان ای تی یا چرخش ۱۸۰ درجه روی سطح فلت بصورت ثابت
۳	۱۸۰ وان ای تی یا چرخش ۱۸۰ درجه روی سطح فلت در حال حرکت
۴	فرانت ساید شایب یا چرخش ۱۸۰ درجه اسکیت برد به سمت عقب

(جدول شماره ۳۹)

۳- **گواهینامه فنی نقره ایی ( ۳ ستاره \* \* \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۴۰ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۴۰ ، پیش نیاز جدول شماره ۳۹ می باشد)

LEVEL3	
۱	SO-۵۰ فیتی فیتی گرایند ثابت ( قرار دادن تراک روی لبه باکس )
۲	SO-۵۰ فیتی فیتی گرایند در حال حرکت ( قرار دادن تراک روی لبه باکس )
۳	کیک فیلیپ یا بلند کردن اسکیت برد در هوا و چرخش عرضی و فرود روی زمین به صورت ثابت
۴	کیک فیلیپ یا بلند کردن اسکیت برد در هوا و چرخش عرضی و فرود روی زمین در حال حرکت

(جدول شماره ۴۰)

## \* گواهینامه های فنی طلایی

-هنرجویان پس به پایان رساندن دوره های برنزی میتوانند جهت شرکت در دوره های نقره ایی اقدام نمایند سطح طلایی به ۳ گروه ذیل با توجه به سطح آموزشی گذرانده شده، تقسیم می شوند .

۱- **گواهینامه فنی طلایی (۱ ستاره \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۴۱ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۴۱ ، پیش نیاز جدول شماره ۴۰ می باشد)

LEVEL1	
۱	تمرین حرکت فیکسی شاویت
۲	تمرین حرکت فیکسی فرانت ساید شاویت
۳	تمرین حرکت نالی شاویت
۴	تمرین حرکت نالی بک ساید شاویت
۵	تمرین حرکت فیکسی الی
۶	تمرین حرکت فیکسی وان ای تی ۱۸۰
۷	تمرین حرکت آلی منو آل

(جدول شماره ۴۱)

۲- **گواهینامه فنی طلایی (۲ ستاره \*\*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۴۲ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۴۱ ، پیش نیاز جدول شماره ۴۲ می باشد)

LEVEL2	
۱	تمرین حرکت فایو آ گراینو ۵-۰ گرایند ( سر خوردن روی باکس با تراک عقب )
۲	تمرین حرکت فرانت ساید برد اسلاید
۳	تمرین حرکت هیل فیلیپ عکس حرکت کیک فیلیپ
۴	تمرین حرکت ۱۸۰ گپ ( پرش ۱۸۰ درجه از روی ارتفاع)
۵	تمرین حرکت آلی ترانسفر

(جدول شماره ۴۲)

۳- **گواهینامه فنی طلایی (۳ ستاره \*\*\*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۴۳ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۴۲، پیش نیاز جدول شماره ۴۳ می باشد)

LEVEL3	
۱	تمرین حرکت الی بنک توبنک
۲	تمرین حرکت نوز گرایند ( سر خوردن روی باکس با تراک جلو)
۳	نوز اسلاید ( سر خوردن جلوی تخته اسکیت برد روی باکس)
۴	ورنال کیک فیلیپ ( تلفیق پاپ شاویت و کیک فیلیپ)
۵	حرکت وان ای تی ۱۸۰ درجه روی رمپ
۶	حرکت ۵۰-۵۰ استال ( یا ایستادن با اسکیت برد روی کوپینگ به کمک تراک)

(جدول شماره ۴۳)

## رشته تخصصی اسکیت رولرفری استایل

### \* گواهینامه های فنی نقره ایی

-هنرجویان پس به پایان رساندن دوره های برنزی میتوانند جهت شرکت در دوره های نقره ایی اقدام نمایند سطح نقره ایی به ۳ گروه ذیل با توجه به سطح آموزشی گذرانده شده، تقسیم می شوند .

۱- **گواهینامه فنی نقره ایی (۱ ستاره \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره (۴۴) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۴، پیش نیاز جدول شماره ۴۴ می باشد)

LEVEL1	
۱	آشنایی با اسکیت اگرسبو و لوازم ایمنی
۲	آشنایی با اسکیت پارک
۳	جامپ از روی مانع
۴	(Forward) Jump 180
۵	(Back ward) Jump 180
۶	Forward) 180&180
۷	(Back ward) 180&180
۸	پرش روی منوال باکس (Forward)

(جدول شماره ۴۴)

۲- **گواهینامه فنی نقره ایی (۲ ستاره \* \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره (۴۵) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۴۴، پیش نیاز جدول شماره ۴۵ می باشد)

Level 2	
۱	Jump روی منوال باکس ۱۸۰ out
۲	Jump ۱۸۰ fayki روی منوال باکس
۳	بالا رفتن از روی رمپ با ارتفاع کوتاه
۴	پایین آمدن از رمپ با ارتفاع کوتاه
۵	Back ward Forward & روی رمپ
۶	Forward ۱۸۰ روی رمپ
۷	Back ward ۱۸۰ روی رمپ

(جدول شماره ۴۵)

۳- **گواهینامه فنی نقره ایی (۳ ستاره \* \* \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره (۴۶) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۴۵، پیش نیاز جدول شماره ۴۶ می باشد)

Level 3	
۱	quarter Forward & Back ward از روی
۲	quarter بالا رفتن رو به جلو و ۱۸۰ چرخش روی
۳	quarter (Drape) پایین آمدن از روی
۴	Draping کردن از روی رمپ ساده
۵	quarter Draping کردن از روی
۶	over the rail
۷	over the rail ۱۸۰
۸	Fan Box Bank to Bank

(جدول شماره ۴۶)

## \* گواهینامه های فنی طلایی

-هنرجویان پس به پایان رساندن دوره های برنزی میتوانند جهت شرکت در دوره های نقره ایی اقدام نمایند سطح طلایی به ۳ گروه ذیل با توجه به سطح آموزشی گذرانده شده، تقسیم می شوند .

۱- **گواهینامه فنی طلایی ( ۱ ستاره ):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۴۷ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۴۶ ، پیش نیاز جدول شماره ۴۷ می باشد)

LEVEL1	
۱	quarter Front side استال روی
۲	quarter Backside استال روی
۳	Air گرفتن از روی Hip Transfer-q & quarter
۴	quarter ۳۶۰ Forward روی
۵	quarter ۳۶۰ Backward روی
۶	Fun Box ۳۶۰ Forward روی
۷	Fun Box ۳۶۰ Forward روی

(جدول شماره ۴۷)

۲- **گواهینامه فنی طلایی ( ۲ ستاره ):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۴۸ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۴۷ ، پیش نیاز جدول شماره ۴۸ می باشد)

LEVEL2	
۱	بیسیک تریک ها . استال روی Ledge or Box
۲	بیسیک تریک ها . گرایند روی Ledge or Box
۳	بیسیک تریک ها . استال روی rail or Bar
۴	بیسیک تریک ها . گرایند روی rail or Bar
۵	بیسیک تریک ها همراه با چرخش پایانی روی rail or Bar Ledge or Box
۶	بیسیک تریک ها همراه با چرخش اولیه استال Aliop - torus pin
۷	wall stall
۸	Bank to Bank360
۹	بیسیک تریک ها استال و گرایند روی quarter

(جدول شماره ۴۸)

۳- **گواهینامه فنی طلایی ( ۳ ستاره ):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۴۹ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۴۸ ، پیش نیاز جدول شماره ۴۹ می باشد)

LEVEL3	
۱	Ledge or Box استال روی Topside ها
۲	Ledge or Box استال روی گرایند روی Topside ها
۳	rail or Bar استال روی Topside ها
۴	rail or Bar استال روی گرایند روی Topside ها
۵	Topside ها همراه با چرخش پایانی
۶	Topside ها همراه با چرخش اولیه
۷	quarter استال و گرایند روی Topside ها
۸	دیزمتر
۹	چرخش بالای ۳۶۰-۵۴۰-۷۲۰

(جدول شماره ۴۹)

## رشته تخصصی اسکیت هاکی روی یخ

### \* گواهینامه های فنی نقره ایی

-هنرجویان پس به پایان رساندن دوره های برنزی میتوانند جهت شرکت در دوره های نقره ایی اقدام نمایند سطح نقره ایی به ۳ گروه ذیل با توجه به سطح آموزشی گذرانده شده، تقسیم می شوند .

۱- **گواهینامه فنی نقره ایی (۱ ستاره \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۴۷ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۴ ، پیش نیاز جدول شماره ۴۷ می باشد)

LEVEL1	
۱	
۲	
۳	
۵	
۶	
۷	
۸	

(جدول شماره ۴۷)

۲- **گواهینامه فنی نقره ایی (۲ ستاره \*\*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۴۸ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۴۷ ، پیش نیاز جدول شماره ۴۸ می باشد)

LEVEL2	
۱	
۲	
۳	
۵	
۶	
۷	
۸	

(جدول شماره ۴۸)

۳- **گواهینامه فنی نقره ایی (۳ ستاره \*\*\*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۴۹ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۴۸ ، پیش نیاز جدول شماره ۴۹ می باشد)

LEVEL3	
۱	
۲	
۳	
۵	
۶	
۷	
۸	

(جدول شماره ۴۹)



### \* گواهینامه های فنی طلایی

-هنرجویان پس به پایان رساندن دوره های برنزی میتوانند جهت شرکت در دوره های نقره ایی اقدام نمایند سطح طلایی به ۳ گروه ذیل با توجه به سطح آموزشی گذرانده شده، تقسیم می شوند .

۱- **گواهینامه فنی طلایی (۱ ستاره \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۵۰ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۴۹ ، پیش نیاز جدول شماره ۵۰ می باشد)

LEVEL1		
۱		
۲		
۳		
۵		
۶		
۷		
۸		

(جدول شماره ۵۰)

۲- **گواهینامه فنی طلایی (۲ ستاره \*\*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۵۱ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۵۰ ، پیش نیاز جدول شماره ۵۱ می باشد)

LEVEL2		
۱		
۲		
۳		
۵		
۶		
۷		
۸		

(جدول شماره ۵۱)

۳- **گواهینامه فنی طلایی (۳ ستاره \*\*\*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۵۲ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۵۱ ، پیش نیاز جدول شماره ۵۲ می باشد)

LEVEL3		
۱		
۲		
۳		
۵		
۶		
۷		
۸		

(جدول شماره ۵۲)

## رشته تخصصی اسکیت رولبال

### \* گواهینامه های فنی نقره ایی

-هنرجویان پس به پایان رساندن دوره های برنزی میتوانند جهت شرکت در دوره های نقره ایی اقدام نمایند سطح نقره ایی به ۳ گروه ذیل با توجه به سطح آموزشی گذرانده شده، تقسیم می شوند .

۱- **گواهینامه فنی نقره ایی (۱ ستاره \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۵۳ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۴ ، پیش نیاز جدول شماره ۵۳ می باشد)

LEVEL1		
۱	Ball handing	آشنایی با توپ
۲	Throwing at the different distance	توانایی پرتاب توپ در فواصل مختلف
۳	Receiving	توانایی دریافت توپ
۴	Two handed dribble	دریبل ساده دو دست
۵	Chest and overhead pass	انجام پاسهای دو دست سینه ای و بالای سر
۶	Two hands shot	شوت دو دست
۷	Defending	آشنایی با نحوه دفاع کردن

(جدول شماره ۵۳)

۲- **گواهینامه فنی نقره ایی (۲ ستاره \* \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۵۴ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۵۳ ، پیش نیاز جدول شماره ۵۴ می باشد)

LEVEL2		
۱	Short and long passes	پاس های کوتاه و بلند
۲	Receive from olistance	دریافت از راه دور
۳	Chest and overhed pass	پاسهای سینه ای و بالای سر با یک دست
۴	Single hand dribble	دریبل تک دست
۵	Shoot one hand with specific aim	شوت یک دست با هدف مشخص
۶	Sliding movementand defense pubs	حرکت کشویی و پاپکس دفاع
۷	Shoot below	شوت زیر

(جدول شماره ۵۴)

۳- **گواهینامه فنی نقره ایی (۳ ستاره \* \* \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۵۵ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۵۴ ، پیش نیاز جدول شماره ۵۵ می باشد)

LEVEL3		
۱	One handed ane handed grounded pass	پاس زمینی یک دست و دو دست
۲	Dribble by changing hands	دریبل با تعویض دست
۳	Shoot in motion	شوت در حرکت
۴	Pass and get on the go	پاس و دریافت در حرکت
۵	Defense in different directions	توانایی دفاع در جهات مختلف
۶	Quick start and slice	توانایی استارت و اسلایس سریع
۷	Jump ball	جامپ بال

(جدول شماره ۵۵)

### \* گواهینامه های فنی طلایی

-هنرجویان پس به پایان رساندن دوره های برنزی میتوانند جهت شرکت در دوره های نقره ای اقدام نمایند سطح طلایی به ۳ گروه ذیل با توجه به سطح آموزشی گذرانده شده، تقسیم می شوند .

**۱- گواهینامه فنی طلایی (۱ ستاره \*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۵۶ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۵۵ ، پیش نیاز جدول شماره ۵۶ می باشد)

LEVEL1		
۱	Remote baseball pass	پاس بیسبالی از راه دور
۲	Speed dribble	دریبل سرعتی
۳	Rotational shot	شوت چرخشی
۴	Fast sweep	توانایی رفت و برگشت سریع
۵	Proper placement	جاگیری مناسب
۶	Jump and get the ball	پرش و دریافت توپ
۷	Courier	پیک دادن

(جدول شماره ۵۶)

**۲- گواهینامه فنی طلایی (۲ ستاره \*\*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۵۷ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۵۶ ، پیش نیاز جدول شماره ۵۷ می باشد)

LEVEL2		
۱	Rotational shoot	شوت چرخشی
۲	Dodge defense	گول زدن دفاع
۳	Match and block the ball	بارگیری و بلاک کردن توپ
۴	Received and shoot	دریافت و شوت
۵	Transverse move and shoot below	حرکت عرضی و شوت زیر
۶	Long shot	شوت از راه دور
۷	Spiral dribble	دریبل مارپیچ

(جدول شماره ۵۷)

**۳- گواهینامه فنی طلایی (۳ ستاره \*\*\*):** هنرجویان با گذراندن تکنیکهای جدول شماره ( ۵۸ ) و کسب موفقیت در آزمون، به دریافت گواهی نامه فنی نقره ایی ۱ ستاره مفتخر خواهند شد (جدول شماره ۵۷ ، پیش نیاز جدول شماره ۵۸ می باشد)

LEVEL3		
۱	Combined exercises	تمرینات ترکیبی
۲	Jump and rotate shot	شوت پرشی و چرخشی
۳	hammer shot	شوت چکشی
۴	Rotational dribble	دریبل چرخشی
۵	Defense systems	آشنایی با سیستمهای دفاعی
۶	Attach systems	آشنایی با سیستمهای حمله ای
۷	Goalkeeping skills	مهارتهای دروازه بانی

(جدول شماره ۵۸)

