

قوانین و مقررات در رشته سه گانه

گردآوری و ترجمه:

نادر حکیم ایمانی

(مربی و داور بین المللی - بنیان گذار رشته سه گانه در ایران)

یاسمینا نجف نیا

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)

ابراهیم برارپور

(بورسیه دانشگاه افسری امام علی (ع))



دپارتمان تربیت بدنی و علوم ورزشی انتشارات حکیم همدانی

بهار ۱۳۹۱

سرشناسه	حکیم ایمانی، نادر، ۱۳۳۲ - گردآورنده، مترجم
عنوان و نام پدیدآور	قوهین و مقررات در رشته سه گانه گردآوری و ترجمه نادر حکیم ایمانی، یاسمینا نجف‌نیا، ابراهیم برارپور، به سفارش وزارت معارف و اوقاف و صنایع مستظرفه و علوم ورزشی انتشارات حکیم هیدجی
مشخصات نشر	تهران: حکیم هیدجی، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری	۸۰ ص.، ممبر، جدول
شابک	۳۲۰۰۰ ریال ۲ - ۰۸ - ۶۶۸۵ - ۶۰۰ - ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فهرست
موضوع	ورزش سه گانه
شناسه افزوده	نجف‌نیا، یاسمینا، ۱۳۶۲ - گردآورنده، مترجم
شناسه افزوده	برارپور، ابراهیم، ۱۳۶۱ - گردآورنده، مترجم
شناسه افزوده	انتشارات حکیم هیدجی
رده بندی کنگره	GV۱۳۹۱ ۹/محق ۷۳/۱۰۶۰
رده بندی دیویی	۲۲۵۷/۷۸۶
شماره کتابشناسی	۲۸ - ۲۲۸۲
ملی	

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات حکیم محفوظ می باشد.

عنوان کتاب:	قوانین و مقررات در رشته سه گانه
گردآوری و ترجمه:	نادر حکیم ایمانی، یاسمینا نجف‌نیا، ابراهیم برارپور
ناشر:	حکیم هیدجی
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
چاپ:	اول / نادر / ۱۳۹۱
شابک:	۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۶۸۵ - ۰۸ - ۳
قیمت:	۳۲۰۰۰ ریال

میدان انقلاب - ابتدای خیابان آزادی - جمالزاده جنوبی - کوچه دانشور - ساختمان

۳۶ - طبقه ۵ - واحد ۲۰ - تلفن: ۶۶۵۶۱۶۵۴ - ۶۶۵۶۱۶۵۷

فادر حکیم ایمانی



- متولد سال ۱۳۳۳ تهران
- قهرمان آموزشگاه‌های کشور و قهرمان کشور
- در رشته شنا، از اعضای تیم نیروهای مسلح و شرکت کننده در مسابقات ارتش‌های جهان.
- قهرمان دوچرخه‌سواری نیروهای مسلح و شرکت کننده در مسابقات دوچرخه‌سواری ارتش‌های جهان.
- مربی بین‌المللی شنا و دوچرخه‌سواری.
- مربی درجه ۱ دو صحرانوردی
- مربی بین‌المللی رشته سه‌گانه
- بنیانگذار رشته سه‌گانه در ایران سال ۱۳۸۱
- رئیس انجمن ورزش‌های سه‌گانه از سال ۱۳۸۱ تا ۱۳۸۵
- سرمربی تیم‌های ملی سه‌گانه کشور از سال ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۰
- عضو کمیته فنی سه‌گانه آسیا از سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۵
- مدرس دروس عملی فدراسیون شنا
- مدرس دروس عملی فدراسیون دوچرخه‌سواری
- مدرس رشته سه‌گانه
- رئیس هیئت سه‌گانه استان تهران از سال ۱۳۸۱ تا ۱۳۸۵
- دبیر هیئت دوچرخه‌سواری استان تهران از سال ۱۳۷۸ تا ۱۳۸۶
- داور بین‌المللی شنا
- داور بین‌المللی دوچرخه‌سواری
- داور بین‌المللی رشته سه‌گانه

صفحه	شرح
۹	مقدمه
۱۱	فصل اول: تعریف رشته ترای اقلون
۱۳	فصل دوم: شرایط برگزاری مسابقات سه گانه در بخش شنا
۲۳	فصل سوم: شرایط برگزاری مسابقات سه گانه در بخش دوچرخه سواری
۲۵	فصل چهارم: شرایط برگزاری مسابقات سه گانه در بخش دو صحرانوردی
۲۷	فصل پنجم: قوانین داوری از آغاز تا پایان

مقدمه

ورزش سه گانه (TRIATHLON)، تلفیقی است از سه رشته شنا در دریا ۱۵۰۰ متر، دوچرخه سواری ۴۰ کیلومتر و دوی صحرانوردی ۱۰ کیلومتر که پشت سر هم انجام می گیرد. این رشته زیبا به صورت رسمی از سال ۱۹۸۵ در اکثر کشورهای جهان شکل گرفت و در حال حاضر دارای کنفدراسیون های قاره ای می باشد که فعالیت های بسیار خوبی را دارند. برای اتلون (TRIATHLON) به لحاظ اشکال و مناطق جغرافیایی مختلف، در نقاط مختلف جهان به شیوه های متنوع برگزار می شد و گاهی قوانین آن تغییر می یافت تا اینکه ITU تصمیم گرفت قوانین ثابتی را در یک کتاب با در نظر گرفتن وضعیت این رشته و پیشرفت آن در سال های اخیر انتشار و در اختیار کنفدراسیون های قاره ای قرار دهد. کتابی که هم اکنون در دست شما است، قوانین کلی این رشته را در اختیارمان قرار داده و قوانینی را که در قاره آسیا و اکثر کشورهای جهان در مسابقات مختلف و در رده های سنی مختلف اعمال می گردد ذکر کرده است. شایان ذکر است که مسافت های این رشته به لحاظ تنوع اقلیمی و تنوع در مهارت های ورزشکاران مختلف بسیار زیاد بوده که در این کتاب قوانین مسابقات المپیکی و جهانی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. امیدوارم

این کتاب که حاصل ترجمه کتاب قوانین داوری در سه‌گانه و برگرفته از قوانین ITU بوسیله اینجانب نادر حکیم ایمانی که افتخار آوردن این رشته ورزشی در ایران اسلامی را داشته‌ام مورد توجه و استفاده کلیه علاقمندان و برگزارکنندگان و داوران محترم قرار گیرد ضمناً آخرین تغییرات قوانین تا سال ۲۰۰۵ در این کتاب ملحوظ گردیده است و جا دارد که از مساعدت‌ها و حمایت‌های سازمان تربیت بدنی و کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران که همواره در ارتقاء این رشته نوپا و المپیکی کوشیده‌اند تشکر نمایم.

