



جمهورية مصر العربية  
الاتحاد المصري للمظلات والرياضات الجوية  
EGYPTIAN PARACHUTING  
& AIR SPORTS FEDERATION (EPAF)



الى السيد /

تحية طيبة وبعد ..،،

ايحاء الى خطة نشاط الاتحاد للموسم الرياضى ٢٠٢٤/٢٠٢٥

مرسل طية التعليمات التنظيمية لدورات مراكز التدريب و إعداد

الناشئين على القفز بالمظلات أرقام (١٦٠-١٦١) خلال الموسم الرياضى

(٢٠٢٤/٢٠٢٥) علما بأنه تم مد مدة الدورة رقم (١٥٩) مظلات لتنتهى فى

٢٠٢٥/٢/٢٨

مرسل برجاء التكرم بالإحاطة ..،،

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ...،،

رئيس مجلس الادارة

اللواء / عبد الرحمن محمد حماد

التوقيع /  
ع.ح.ح  
Egyptian Parachuting & Air Sports Federation



جمهورية مصر العربية  
الاتحاد المصري للمظلات والرياضات الجوية  
EGYPTIAN PARACHUTING  
& AIR SPORTS FEDERATION (EPAF)



التعليمات التنظيمية لدورة مراكز إعداد الناشئين للقفز بالمظلات  
أرقام (١٦٠-١٦١) للموسم الرياضي (٢٠٢٤/٢٠٢٥)

عام

- تصدر هذه التعليمات بناءً على خطة نشاط الاتحاد للموسم الرياضي ٢٠٢٤/٢٠٢٥
- تنظم هذه التعليمات أسلوب تنفيذ دورات أعداد الناشئين للاعبين الجدد على القفز بالمظلات وكذا رفع كفاءه وتقل قدامى اللاعبين .

**١- الغرض من تنظيم الدورات :**

- أ - تدريب اللاعبين الراغبين في ممارسة رياضة القفز بالمظلات من الأندية المشاركة بالاتحاد بمراكز إعداد الناشئين التابعة للاتحاد على المهارات الأساسية اللازمة لممارسة هذه الرياضة و إجراء القفز الفعلي بالمظلات لمن تتوفر فيهم الشروط و أجتيازهم الإختبارات.
- ب - العمل على رفع الكفاءة البدنية و الفنية للاعبين القدامى و إجراء قفزات تكميلية لهم .

**٢- توقييات إقامة الدورات :-**

م	رقم الدورة	توقيت الدورة	توقيت اجراء اختبار البرج واللياقة البدنية	توقيت اجراء القفز الفعلي
١	١٦٠	من ٢٠٢٥/٣/١ الى ٢٠٢٥/٣/٣٠	الاختبار في الاسبوع الاخير من الدورة	سيتم تحديده في حينه واطار الأندية بالتوقيت بعد التنسيق مع القوات الجوية ووحدات المظلات
٢	١٦١	٦/١ - ٢٠٢٥/٦/٣٠		

ملحوظة :

آخر توقيت تسليم كشف اسماء الدورة والاستمارات معتمدة من النادي طبقا للاتى :

- ١- بالنسبة للدورة (١٦٠) تسليم الاستمارات يكون يوم ٢٠٢٥/٣/١٠
- ٢- بالنسبة للدورة (١٦١) تسليم الاستمارات يكون يوم ٢٠٢٥/٦/١٠

**٤- مهام الأفرع :-**

أفرع الاتحاد ( فرع القاهرة - فرع الشرقية - فرع الاسكندرية - فرع الدقهلية ) مسئولين مسؤولة كاملة عن الأتى :-

- أ - تنفيذ ماجاء بهذه التعليمات وتطبيق شروط و اختبارات الالتحاق بالدورات بكل دقة واستبعاد الغير لائقين .
- ب- الأشراف على تدريب اللاعبين المقبولين اللائقين بعد اجراء اختبارات القبول بالدورة فى الأندية .
- ج - حصر أعداد المشاركين المختارين وأعتما استمارات اللاعبين من الأندية.
- د - إصدار التعليمات التنظيمية للأندية التابعة لها وإجراء الصيانة اللازمة لميادين التدريب الأرضي وإعداد المدربين قبل بدء الدورات .

**٥- أماكن التدريب :**

أ- مراكز إعداد الناشئين بالقاهرة

( نادى الجلاء - نادى الشمس - نادى الغابة - نادى المصري القاهري - نادى البطل الاولمبى )

ب- مراكز إعداد الناشئين بالشرقية ( نادى الشرقية - نادى الرواد )

ج - مراكز إعداد الناشئين بالاسكندرية ( نادى الترام الرياضى ) .

و على مجالس ادارة افرع الاتحاد القيام بالتنسيق مع الاندية التابعة لها وتجميعها لتدريب اللاعبين فى مراكز اعداد الناشئين الموضحة بعالية وتحت ادارة الفرع .

**٦- شروط الالتحاق بالدورات**

- أ - أن يكون اللاعب عضوا بأحد الأندية التابعة للاتحاد .
- ب - لا يقل السن عن ١٢ سنة عند الالتحاق بدورة التدريب الأرضى .

٢٠٢٥



16 NOZHA ST., NASR CITY  
CAIRO - EGYPT  
Fax. : 24181839

عمارة ١٦ مساكن رابعة الإستثمارى - شارع النزهة  
شقة ٢ - مدينة نصر - القاهرة ( رمز بريدى ١١٣٧١ )  
Tel.: 24172284

[info@egyptianairsportsfederation.org](mailto:info@egyptianairsportsfederation.org)



جمهورية مصر العربية  
الاتحاد المصري للمظلات والرياضات الجوية  
EGYPTIAN PARACHUTING  
& AIR SPORTS FEDERATION (EPAF)



- ٢ -

- ج - لائق طبيًا ونفسيًا لحضور الدورة وعلى ولى الأمر تسليم كشف طبي ومعتمد ومختوم من جهة طبية معتمده بأن اللاعب لائق طبيًا ونفسيًا لحضور دورة القفز بالمظلات .  
د - لائق بدنيًا مع اجتياز اختبار القبول فى اللياقة البدنية .  
هـ - لا يقل السن عن ١٦ سنة عند إجراء القفز الفعلى من الطائرة .  
و - تقديم إقرار من ولى الأمر لمن هم دون سن ٢١ بالموافقة على ممارسة رياضة القفز بالمظلات .  
ز - الوزن لا يقل عن ٥٠ كجم ولا يزيد عن ٨٥ كجم للبنين و ٧٠ كجم للبنات .  
ح - بنود اختبار القبول للياقة البدنية :-  
تمرين العقلة و تمرين الضغط و تمرين البطن والجري مسافة ١٥٠٠ متر

٧ - الرسوم :

- رسم الاشتراك بالاتحاد شامل الكرنية ٢٠٠ جنيه

٨ - برنامج التدريب

- أ - يتم تنفيذ عدد الساعات المقررة لمنهج تدريب دورة القفز الأساسية  
ب - يتم التدريب ٤ أيام فى الأسبوع على الأقل بعدد ٦ ساعات فى تدريب اليوم .  
ج - تنتهى كل دورة بإجراء الإختبارات لتحديد اللاعبين الناجحين والمؤهلين للقفز الفعلى بواسطة الاتحاد.  
د - يتم إجراء القفز الفعلى فى نهاية كل دورة بعد إجراء التنسيق مع الجهات الرسمية.  
٩ - تعليمات عامة :-  
أ - الإختبارات النهائية للدورات تتم بمعرفة و تحت إشراف الاتحاد ( اللياقة البدنية - التدريب الأرضى - البرج ٣٤ قدم ) .  
ب - تدبير الملابس الخاصة بالتدريب ( للياقة البدنية - تدريب ارضى - القفز الفعلى ) مسنولية اللاعب .  
ت - غير مسموح لبس أى ملابس عسكرية من أى نوع.  
ث - يتم تحرير استمارة لكل ناشئ مستجد واستيفاء جميع بياناتها و معها ٢ صورة ٤ X٦ وتسلم مع الرسوم للاتحاد بواسطة أدارى يعين من قبل المدرب و يكون مسنول أمام الاتحاد.  
ج - يقوم المدربون بعمل الدعاية اللازمة للدورات و عمل لوحات الإعلان عن الدورات بالاندية و مراكز الإعداد قبل الدورات بوقت كافى .  
ح - تلغى الدورة لأى ناشئ أو لاعب يتخلف ١٢ ساعة ( يومين تدريب ) خلال الدورة أو يخالف السلوك الرياضى والآداب العامة طبقاً للائحة الاتحاد .  
خ - يلتزم المدربون بمراعاة احتياطات الأمن فى جميع مراحل التدريب و التحركات و تكون مسنولية الأندية فى النواحي الإدارية و تأمين تحركات اللاعبين و توفير الوسائل اللازمة لذلك .  
د - توفير وسائل النقل المستخدمة للاعبين لإجراء الإختبارات و القفز الفعلى بمعرفة إدارى النادي أو المدرب.  
ذ - ممنوع منعا باتا دخول المطار بتليفون المحمول بمطار شرق القاهرة وفى حالة ضبط أى تليفون مع أى لاعب / مدرب / إدارى سيتم تكسيرة فوراً وسيتم اتخاذ الإجراءات القانونية ضد المخالف .

رئيس مجلس الإدارة

اللواء / عبد الرحمن محمد حماد

التوقيع /



16 NOZHA ST., NASR CITY  
CAIRO - EGYPT  
Fax. : 24181839

عمارة ١٦ مساكن رابعة الإستثمارى - شارع النزهة  
شقة ٢ - مدينة نصر - القاهرة ( رمز بريدى ١١٣٧١ )  
Tel.: 24172284

[info@egyptianairsportsfederation.org](mailto:info@egyptianairsportsfederation.org)



جمهورية مصر العربية  
الاتحاد المصري للمظلات والرياضات الجوية  
EGYPTIAN PARACHUTING  
& AIR SPORTS FEDERATION (EPAF)



منهج تدريب الدورة

م	المادة	عدد الساعات	ملاحظات
١	محاضره افتتاحية	١ ساعة	
٢	بيان عملي على الاجهزة	٢ ساعة	
٣	اللياقة البدنية	٣١ ساعة	
٤	تدريب فنى شئون مظلات : - لبس وتقيف - لم المظلة - التخلص من الجرجرة	٦ ساعة ٦ ساعة ٦ ساعة	
٥	مرحلة الخروج	٢٠ ساعة	
٦	مرحلة الهبوط	١٥ ساعة	
٧	مرحلة الوصول	٢٠ ساعة	
٨	اختبارات برج	١٢ ساعة	
٩	اختبارات لياقة بدنية + فنى + برج	٩ ساعات	

ملحوظة : يتم وضع البرنامج التدريبي بواسطة مدرب النادي طبقا لظروفه وأسلوب تدريبيه .



16 NOZHA ST., NASR CITY  
CAIRO – EGYPT  
Fax. : 24181839

عمارة ١٦ مساكن رابعة الإستثمارى - شارع النزهة  
شقة ٢ - مدينة نصر - القاهرة ( رمز بريدى ١١٣٧١ )  
Tel.: 24172284

[info@egyptianairsportsfederation.org](mailto:info@egyptianairsportsfederation.org)