



NAVAL PENTATHLON

پنجگانه دریایی

تاریخچه ، آموزش ، قوانین و رکوردهای جهانی

ابوالفضل رضانی معاف

سرشناسه	رمضانی معاف، ابوالفضل، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدید آور	پنجگانه دریایی تاریخچه آموزش، قوانین و رکوردهای جهانی - Naval pentathlon
مشخصات نشر	تهران: ارتش جمهوری اسلامی ایران نیروی دریایی، دفتر پژوهشهای نظری و مطالعات راهبردی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۲۸ ص: مصورانه (چهار رنگ)، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۴۵۵۳-۷-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
پادداشت	کتابنامه: ص: ۲۲۶-۲۲۵
موضوع	ورزش های نظامی
موضوع	Military sports
موضوع	علوم دریانوردی - مسابقه ها
موضوع	Naval art and science - Competitions
شماره افزودن	ایران: ارتش نیروی دریایی، دفتر پژوهشهای نظری و مطالعات راهبردی
رده بندی کنگره	[U 327] V ۲۶۷
رده بندی دیویی	۳۵۵.۳۴۶
شماره کتاب شناسی ملی	۷۶۱۲۲۸۵



دفتر پژوهش های نظری و مطالعات راهبردی
نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران

پنجگانه دریایی: تاریخچه، آموزش، قوانین و رکوردهای جهانی

مؤلف: ابوالفضل رمضانی معاف

ناظر چاپ: کامبیز هقی پور

کنترل نهایی: اسدالله استوار

طراح جلد: ابوالفضل رمضانی معاف

صفحه آرای: مهرداد ملکی

چاپ و صحافی: فرماندهی آماد و پشتیبانی نداجا

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۵۵۳-۷-۲

نشانی ناشر: تهران، میدان رسالت، خیابان نیروی دریایی، انتشارات دفتر پژوهش های نظری و مطالعات راهبردی نداجا

تلفن: ۷۷۲۲۶۰۴۴ - ۳۹۵۴۴۸۱

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است. بهره برداری از تمام یا قسمتی از این اثر با ذکر منبع بلامانع بوده و در غیر این صورت پیگرد قانونی دارد.

فهرست

سخن گردآورنده ۱

فصل اول : تاریخچه

تاریخچه انجمن بین المللی ورزش نظامیان (CISM) ۳

تاریخچه هفته دریا و پنجگانه دریایی ۹

فصل دوم : آموزش ورزش پنجگانه دریایی

بخش اول : مسابقه میدان موانع ۱۹

قوانین عمومی مسابقه میدان موانع ۲۱

کاربرد ۲۲

قوانین ویژه مسابقه میدان موانع ۲۳

مانع شماره ۱ ۲۳

مانع شماره ۲ ۲۴

مانع شماره ۳ ۲۷

مانع شماره ۴ ۲۹

مانع شماره ۵ ۳۲

مانع شماره ۶ ۳۵

مانع شماره ۷ ۳۹

مانع شماره ۸ ۴۱

مانع شماره ۹ ۴۳

مانع شماره ۱۰ ۵۰

خط پایان ۵۳

نحوه امتیاز دهی ۵۴

بخش دوم : مسابقه شنای نجات غریق ۵۶

کاربرد ۵۷

قوانین عمومی مسابقه شنای نجات غریق ۵۸

قوانین ویژه مسابقه شنای نجات غریق ۶۰

۶۰	۱- شروع
۶۱	۲- شنای زیر آبی
۶۲	۳- شنا
۶۳	۴- بیرون آوردن لباس
۶۳	۵- غوص در عمق آب و شنا به همراه آدمک
۶۵	۶- پایان
۶۶	نحوه امتیازبندی
۶۷	بخش سوم : مسابقه شنای کاربردی
۶۸	کاربرد
۶۹	قوانین عمومی مسابقه شنای کاربردی
۷۰	قوانین ویژه مسابقه شنای کاربردی
۷۰	۱- آغاز و اجرای مسابقه
۷۰	۲- حمل اسلحه
۷۲	۳- عبور از زیر مانع تور
۷۳	۴- عبور از بالای مانع شبکه
۷۶	۵- کار زیر آبی
۷۷	۶- شنای سرعتی پایانی
۷۸	نحوه امتیاز دهی
۷۹	بخش چهارم : مسابقه ملوانی
۸۰	کاربرد
۸۱	قوانین عمومی مسابقه ملوانی
۸۴	قوانین ویژه مسابقه ملوانی
۸۴	۱- اقدامات در خشکی یا اسکله
۸۴	۲- شروع
۸۵	۳- کار بر روی دکل
۸۷	۴- کشیدن طناب ضخیم

۵-	برتاب هیولاین	۸۸
۶-	قایقرانی مارپیچ به دوربویه ها	۹۱
۷-	حمل زنجیر	۹۳
۸-	قفل لنگر	۹۵
۹-	قایقرانی تا خط پایان	۹۶
	نحوه امتیاز دهی	۹۷
	بخش پنجم : مسابقه آبخاکی	۹۸
	کاربرد	۹۹
	قوانین عمومی مسابقه آبخاکی	۱۰۰
	قوانین ویژه مسابقه آبخاکی	۱۰۳
۱-	شروع	۱۰۳
۲-	تیراندازی	۱۰۳
۳-	عبوراز آب توسط قایق لاستیکی	۱۰۸
۴-	پرتاب نارنجک	۱۱۱
۵-	خط پایان	۱۱۴
	نحوه امتیاز دهی	۱۱۶
	بخش ششم : مسابقه امدادی موانع	۱۱۷
	قوانین عمومی مسابقه امدادی موانع	۱۱۸
	قوانین ویژه مسابقه امدادی موانع	۱۱۹
۱-	مسافت	۱۱۹
۲-	تیم آقایان	۱۱۹
۳-	تیم بانوان	۱۱۹
۴-	محدوده واگذاری	۱۲۰
۵-	مراحل اجرا	۱۲۱
۶-	ترتیب اجرا	۱۲۳
۷-	ثبت زمان	۱۲۳

- ۸- مدالها ۱۲۳
- ۹- تمرین ۱۲۳
- ۱۰- خطاها ۱۲۳

فصل سوم : دستورالعمل مدیریت و برگزاری مسابقات قهرمانی پنجگانه دریایی

- ۱- مقدمه ۱۲۵
- ۲- ورزشکاران ۱۲۵
- ۳- ترتیب شروع ۱۲۶
- ۴- تعیین قهرمان انفرادی مسابقات ۱۳۶
- ۵- تعیین تیم قهرمان مسابقات ۱۳۸
- ۶- تعیین تیم قهرمان در مسابقات امدادی موانع ۱۳۹
- ۷- نحوه استارت مسابقات ۱۳۹
- ۸- ثبت زمان ۱۴۱
- ۹- ثبت رکورد جهانی و تعیین نتایج ۱۴۲
- ۱۰- تمرین کردن ۱۴۲
- ۱۱- تجهیزات اختصاصی ۱۴۳
- ۱۲- لباس کار ۱۴۴
- ۱۳- فین ۱۴۴
- ۱۴- قوانین و توصیه های عمومی ۱۴۵
- ۱۵- داوران و مسئولین رسمی برگزاری ۱۴۶
- ۱۶- نتایج و مستندات ۱۴۷
- ۱۷- اعتراضات ۱۴۷
- ۱۸- مبنای قضاوت ۱۴۸

فصل چهارم : مقررات عمومی

- ۱- ترکیب یک تیم مأمور پنجگانه دریایی ۱۵۱

اینجانب ناخدا یکم مهندس الکترونیک ابوالفضل رضانی معاف رئیس هیئت پنجگانه دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران (I.R.I Army Naval Pentathlon Chief of Delegation) افتخار دارم کاربردی ترین رشته ورزشی نیروی دریایی ارتشهای جهان را به شما عزیزان و علاقمندان به ورزش معرفی نمایم .

مهارتهای کاربردی به همراه مجموعه قدرت ، سرعت و دقت این ورزش را به کامل ترین فعالیت ورزشی نیروی دریایی مبدل نموده است . ورزشکاران این رشته علاوه بر قدرت بدنی بالا میبایست از توان عکس العمل و هوش بالایی نیز برخوردار باشند . انجام مراحل مختلف این رشته ورزشی کامل ، علاوه بر افزایش اعتماد به نفس و قوای جسمانی ورزشکار ، باعث تسلط در انجام ماموریت های محوله با سرعت و دقت توسط ورزشکار میگردد ، که در ادامه به جزئیات آن خواهیم پرداخت .

با عنایت به اهمیت کاربرد این رشته ورزشی در نیروی دریایی نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران ، متأسفانه ، هنوز جایگاه خود را در بین کارکنان پیدا نکرده است . (شاید دلیل آن عدم حضور مداوم در مسابقات جهانی باشد)

امیدوارم با مساعدت مسئولین و فرماندهان در احیای زیرساختها و اعزام تیمهای این رشته ورزشی ، شاهد حضور مداوم تیم پنجگانه دریایی نیروهای مسلح در مسابقات جهانی و المپیک سیزم بوده ، ضمن انتقال تجربه و علوم جدید دریایی به کارکنان شایسته نیروهای مسلح ، پرچم پرافتخار ایران اسلامی در رقابتهای جهانی این رشته نیز به اهتزاز درآید .

این کتاب را به شهدای نیروی دریایی راهبردی ارتش جمهوری اسلامی ایران و تمامی پیشکسوتان ، قهرمانان و ورزشکاران این رشته ورزشی کاربردی تقدیم می نمایم .

در خاتمه از زحمات و تلاشهای بی دریغ پیشکسوتان این رشته به ویژه **ناوسروان تکاور دریایی مصطفی ثمری** از مدافعین خرمشهر و اولین مربی و در واقع پدر این رشته ورزشی در ایران تقدیر و تشکر نموده و امیدوارم همه ما از شاگردان خوب این استاد بزرگوار بوده باشیم .