

## آئین نامه پذیرش عضو آموزشی (کوهپیمایی و کوهنوردی)

### ماده (۱) موضوع :

جذب و پذیرش عضو آموزشی در باشگاه کوهنوردی آلپ (که در این آیین نامه << باشگاه >> نامیده می شود به عنوان راهکاری مناسب در سازمان دهی و آموزش علاقه مندان به رشته های متنوع ورزش های کوهستانی و همچنین تقویت ظرفیت های تشکیلاتی - فنی باشگاه محسوب می شود. به همین منظور ، جهت تبیین فرآیند عضو گیری در باشگاه ، آیین نامه پذیرش عضو با نظارت مدیرعامل تهیه می شود و با تصویب هیئت مدیره باشگاه ، ابلاغ و به اجرا در می آید . این آئین نامه مبنای فعالیت های دوره عضویت آموزشی (که در این آئین نامه < دوره > نامیده می شود) است.

### ماده (۲) زمان پذیرش و مدت دوره :

پذیرش از درخواست کنندگان عضویت در باشگاه طی یک نوبت در سال و در فروردین ماه صورت می پذیرد و مدت هر دوره حداکثر یک سال از زمان پذیرش قطعی است که شامل یک دوره تابستانه و یک دوره زمستانه است. تبصره (۱) اگر در دوره آموزشی ، شرکت کننده بیش از زمان گفته شده باشد، در صورت تایید سرپرست دوره و مدیر عامل ، در دوره بعد امکان ادامه برای عضو آموزشی وجود خواهد داشت . در غیر اینصورت فرد مزبور تجدید دوره خواهد شد.

### ماده (۳) سرپرست دوره آموزشی :

سرپرست دوره عضویت آموزشی از میان اعضاء فعال باشگاه که حداقل دارای مدرک مربیگری در یکی از رشته های مربوطه باشد به پیشنهاد مدیرعامل و تصویب هیئت مدیره جهت سرپرستی دوره منصوب می شود. تبصره (۲) شرح وظایف ، حدود اختیارات و مسئولیت های سرپرست دوره در چهارچوب مواد آئین نامه قرار می گیرد.

### ماده (۴) اهداف دوره عضویت آموزشی :

- آشنایی با اخلاق و روحیات فردی متقاضیان عضویت در باشگاه .
- ارزیابی توانایی های روحی و جسمی متقاضیان در مواجهه با شرایط مختلف محیط های طبیعی.
- ارائه آموزش های مقدماتی به متقاضیان به منظور تعیین سطح آموزشی پایه در میان اعضاء باشگاه .
- ارائه برنامه های ورزشی به منظور کسب مهارت در فنون مقدماتی کوهنوردی.
- آشنایی با فرآیند های سازمانی و بهره گیری از ظرفیت های علاقه مندان به همکاری با باشگاه.
- تربیت سرپرستان ، مربیان ، مدرسان و کادر های تشکیلاتی - مدیریتی آینده.

### ماده (۵) شرایط اولیه شرکت در دوره عضویت آموزشی :

- داشتن حداقل ۱۸ سال تمام
- تبصره (۳) افراد بین ۱۶ تا ۱۸ سال تنها در صورت رضایت نامه محضری ولی (پیوست به این آیین نامه ) امکان حضور در دوره را خواهند داشت.
- تعهد نامه محضری پیوست به این آیین نامه
- داشتن سلامت و آمادگی جسمانی پایه در انجام فعالیت های مرتبط با ورزش های کوهستانی.
- پذیرش و رعایت مقررات و آیین نامه های جاری باشگاه .
- پرداخت هزینه های مرتبط با دوره عضویت آموزشی .

## آئین نامه پذیرش عضو آموزشی (کوهپیمایی و کوهنوردی)

- عدم عضویت در باشگاه دیگر.

تبصره ۴) در هر مقطعی از عضویت ، اگر مشخص شود که فرد ، عضو رسمی باشگاه کوهنوردی دیگری است ، عضویت وی لغو خواهد شد.

### ماده ۶) مراحل پذیرش دوره عضویت آزمایشی :

#### مراحل اول) پذیرش مقدماتی

منظور از پذیرش مقدماتی عبارت است از :

۱. دریافت ، تکمیل و ارائه فرم << درخواست عضویت آموزشی >> به سرپرست دوره .
۲. شرکت در جلسه توجیهی ویژه اعضای آموزشی .
۳. شرکت در آزمون آمادگی جسمانی پایه مطابق با استاندارد های وزارت ورزش و جوانان و کسب امتیاز لازم جهت ورود به دوره.
۴. توضیح (۱) مواردی که در جلسه توجیهی باید به آگاهی متقاضیان برسد ، عبارتند از:

۱. آشنایی با تاریخچه باشگاه .

۲. آشنایی اجمالی با اساسنامه و ارکان باشگاه

۳. آشنایی با مفاد آئین نامه پذیرش عضو .

۴. آشنایی با آیین نامه انضباطی

#### مرحله دوم) پذیرش قطعی

ثبت نام و تشکیل پرونده :

مدارک مورد نیاز جهت تشکیل پرونده :

- اسکن صفحه اول و دوم شناسنامه
- اسکن کارت ملی (پشت و رو)
- اسکن عکس متقاضی
- اسکن کارت بیمه ورزشی معتبر
- گواهی صحت سلامت
- اسکن مدارک آموزشی (کارآموزی کوهپیمایی ، کارآموزی برف ، کارآموزی سنگنوردی) در صورتی که قبلاً موفق به اخذ آن شده باشد.

- ارائه رسید صندوق و یا برگ واریزی بانک برای مبالغ پرداختی و اخذ رسید از دفتر باشگاه.

### ماده ۷) هزینه های مربوط به دوره عضویت آموزشی:

سرپرست دوره موظف است پیش از شروع دوره ، هزینه هایی هر نیم فصل را براساس موارد ذیل تعیین و به هیئت مدیره ارائه دهد.

۱. ورودیه باشگاه .
۲. حق عضویت دوره آموزشی .
۳. شهریه برنامه های ورزشی اعضای آموزشی (شامل : هزینه حق الزحمه سرپرستی و کمک سرپرستان ، هزینه ایاب و ذهاب ، هزینه بیمه مسئولیت مدنی ، هزینه استهلاک لوازم از انبار باشگاه و هزینه های سربار برنامه خواهد بود).

## آئین نامه پذیرش عضو آموزشی (کوهپیمایی و کوهنوردی)

۴. شهریه کلاس ها و دوره های آموزشی (شامل: هزینه حق الزحمه مربی و مدرس، هزینه ایاب و ذهاب (در صورت نیاز)، هزینه استهلاک لوازم گرفته شده از انبار باشگاه و هزینه های سربار برنامه خواهد بود.
۵. سایر هزینه های که در طی برنامه ایجاد می شود (با توافق شرکت کنندگان خواهد بود).
- تبصره ۵) ورودی های باشگاه و حق عضویت در استفاده هر سال بعد بر اساس مصوبه هیئت مدیره وقت تعیین می گردد.
- تبصره ۶) لازم است حق عضویت پرداخت شده، به گونه ای مناسب در پشت کارت عضویت آموزشی این اعضا ثبت و مشخص شود.
- تبصره ۷) هر گونه فعالیت اعضاء آموزشی منوط به داشتن تسویه مالی و پرداخت حق عضویت هست.
- تبصره ۸) نرخ شهریه کلاس های آموزشی برای افراد خارج از گروه ۱۵ درصد از نرخ مصوب کلاس برای اعضاء باشگاه بالاتر خواهد بود.
- تبصره ۹) استرداد هزینه های پرداخت شده توسط اعضاء آموزشی انصرافی به ایشان، منوط به درخواست کتبی عضو مزبور، به هیئت مدیره هست.

### ماده ۸) همکاران کارگروه:

سرپرست کارگروه موظف است همکاران خود را به صورت کتبی به مدیر عامل معرفی نماید. این افراد پس از تأیید مدیر عامل، با ابلاغ کتبی ایشان فعالیت های خود را آغاز میکنند. لازم است احکام همکاران در پرونده تشکیلاتی ایشان درج و اطلاع رسانی شود.

ماده ۹) مسئولیت های همکاران کارگروه عبارت اند از:

۱- مسئول امور تشکیلاتی، شامل:

- دریافت مدارک و تشکیل پرونده (بانک اطلاعاتی اعضا، آموزشی)
- صدور کارتکس فعالیت های ورزشی جهت درج در پرونده
- صدور کارت عضویت
- آرشيو فرم های مربوطه
- تهیه الصاق اطلاعیه های مربوط به اعضاء آزمایشی در تابلو اعلانات، سایت باشگاه.

۲- امور آموزشی، شامل:

- هماهنگی با کارگروه تشکیلات باشگاه به منظور استفاده از فضا و امکانات باشگاه برای کلاس ها
- هماهنگی انبار و کار گروه فنی باشگاه به منظور بررسی نیازها و تجهیز کلاس آموزشی
- هماهنگی با مربیان معرفی شده از طرف مسئول کارگروه آموزش باشگاه
- ثبت نام از اعضاء آزمایشی و تشکیل پرونده کلاس و دوره آموزشی
- حضور و غیاب کارآموزان
- ارائه و دریافت فرم های ارزیابی و نظرسنجی
- هماهنگی جهت ثبت فعالیت های آموزشی در دفترچه مربوطه
- تهیه گزارش از برنامه های آموزشی
- پیگیری مدارک آموزشی

۳- امور ورزشی، شامل:

- هماهنگی با کارگروه فنی باشگاه به منظور برگزاری برنامه های کوهنوردی و کوهپیمایی

## آئین نامه پذیرش عضو آموزشی (کوهپیمایی و کوهنوردی)

- هماهنگی با انبار و کارگروه فنی باشگاه به منظور بررسی نیازها و تجهیز تدارکات گروهی برنامه ها
  - هماهنگی با سرپرستان معرفی شده از طرف مسئولان کارگروه های فنی - تخصصی باشگاه.
  - ثبت نام از اعضای آزمایشی و تشکیل پرونده برنامه ورزشی
  - حضور و غیاب کارآموزان
  - ارائه و دریافت فرم های ارزیابی و نظرسنجی
  - تهیه گزارش از برنامه های آموزشی
  - هماهنگی جهت ثبت فعالیت های آموزشی در دفترچه مربوطه
- ۴- امور فعالیت های گروهی ، شامل :

- هماهنگی جهت ثبت فعالیت های آموزشی در دفترچه مربوطه
- هماهنگی با مسئولان کارگروه های باشگاه به منظور ایجاد بستر مناسب جهت همکاری اعضای آموزشی
- ارائه و دریافت فرم های ارزیابی و نظر سنجی
- جمع بندی نظرها و ارزیابی های دریافت شده و تهیه جدول مربوطه
- سایر فعالیت های مرتبط

### ماده (۱۰) برنامه های آموزشی - ورزشی دوره

- ۱- سرپرست دوره ، آموزش و برنامه های ورزشی مورد نیاز (دوره هایی که به حد نصاب لازم رسیده اند ) را به صورت کتبی به اطلاع مدیرعامل باشگاه می رساند تا امکان برنامه ریزی کلاس و دوره های آموزشی با هماهنگی مسئولان مربوطه میسر شود.
- ۲- جدول فعالیت های آموزشی - ورزشی دوره به صورت دو دوره تابستانه و زمستان برنامه ریزی شده و یک ماه قبل از شروع هر دوره جهت ثبت نام به اطلاع اعضای آزمایشی می رسد.
- ۳- کلیه برنامه های آموزشی باید با استفاده از مربیان و مدرسان دارای کارت و کد معتبر و صاحب صلاحیت برگزار شود.
- ۴- گروه سرپرستی باید شامل حداقل یک مربی رسمی فدراسیون باشد و حداقل یکی از افراد گروه سرپرستی باید سابقه اجرای همان برنامه را داشته باشد.

- تبصره ۱۰ : در صورت نبود مربی فدراسیون در موارد خاص با معرفی سرپرست اعضای آموزشی و تایید کارگروه فنی - تخصصی مربوطه می توان از اعضای با تجربه جهت گروه سرپرستی استفاده کرد.
- ۵- هدف از اجرای برنامه های کوهنوردی و کوه پیمایی تمرین نکات آموزشی و ارتقاء مهارت های فنی هست ، و سرپرست دوره ملزم به تعیین رؤس آموزشی برای گروه سرپرستی جهت ارائه در برنامه ها هست.
  - ۶- تعداد پذیرش شرکت کنندگان در هر برنامه بنا بر ویژگی های متفاوت هست ولی در هر صورت تعداد شرکت کنندگان نباید به تعدادی باشد که امکان << آموزش ضمن تمرین >> و << ارزیابی شرکت کنندگان در برنامه >> برای سرپرست میسر نگردد.
  - ۷- با توجه به اینکه کلاس های آموزشی (عملی) و برنامه های ورزشی تحت تاثیر شرایط فصلی قرار دارند . لذا این فعالیت باید متناسب با آموزش های داده شده ، تجربیات فردی ، توانایی فردی ، توانایی روحی - جسمی و همچنین تجهیزات و امکانات فردی اعضای آزمایشی طراحی و برنامه ریزی شود.

## آئین نامه پذیرش عضو آموزشی (کوهپیمایی و کوهنوردی)

- ۸- برنامه کوهپیمایی اعضاء آزمایشی که با فصل سرد منطبق می شود ، باید شامل تمرینات کوهپیمایی و به منظور ارتقاء سطح آمادگی جسمانی ایشان و درک شرایط زمستانه صورت گیرد.
- ۹- تهیه پوشاک و لوازم انفرادی (فنی و غیر فنی) بر عهده کارآموز است . مسئولیت و نتایج ناشی از عدم همراه داشتن پوشاک و لوازم مورد نیاز برنامه ها (آموزشی - ورزشی ) بر عهده کارآموز خواهد بود.
- ۱۰- سرپرستان برنامه آموزشی - ورزشی باید فهرست لوازم و پوشاک فردی و ضروری در برنامه را جهت اطلاع رسانی به اعضاء آزمایشی در اختیار مسئول دوره قرار دهند.
- ۱۱- سرپرستان برنامه آموزشی - ورزشی می توانند در صورت عدم همراه داشتن لوازم و پوشاک ضروری و فردی از پذیرش فرد خاطی در هر کجای برنامه امتناع نمایند.
- ۱۲- برای قبول شدگان در آموزش رسمی ، مدرک معتبر از طرف مرجع صادر کننده ، دریافت و در اختیار کارآموز قرار خواهد گرفت و برای آموزش های غیر رسمی گواهینامه شرکت در دوره از طرف گروه صادر می شود.
- ۱۳- لغو و جابجایی کلاس های با اطلاع کارآموزان امکان پذیر هست. بدیهی است که شهریه های پرداخت شده برای کلاس لغو شده قابل برگشت است.
- ۱۴- برگزاری کلاس ها و کلیه برنامه های با توجه به دستورالعمل های رسمی (صادره از فدراسیون کوهنوردی و صعود های ورزشی ، سازمان ورزش و سایر نهادها) و همچنین تعداد ظرفیت هر برنامه (با توجه به ملاحظات ایمنی - فنی و زیست محیطی) صورت خواهد پذیرفت .
- ۱۵- توجه به نظر مسئولان گروه ، مربیان و سرپرستان در نحوه برگزاری برنامه های تقویم ورزشی - آموزشی باید به صورت جدی مورد توجه کارآموز قرار گیرد.
- ۱۶- درخواست بازپرداخت شهریه و یا انتقال وجه شهریه به آموزش دیگر در صورت عدم شرکت و یا یک هفته مانده به آموزش مورد نظر قابل قبول نیست ، مگر در صورتی که امکان جایگزینی وجود داشته باشد.
- ۱۷- در پایان برنامه های تقویم آموزشی - ورزشی فرم نظر سنجی ویژه کارآموز در جهت آگاهی از نظرات و پیشنهادهای کارآموزان به شیوه ای مناسب در اختیار ایشان قرار خواهد گرفت . همچنین سرپرست دوره موظف است نتایج نظرسنجی را به اطلاع مدیرعامل باشگاه برساند.
- ۱۸- شرکت اعضاء رسمی باشگاه در برنامه های اعضاء آموزشی امکان پذیر نیست مگر در شرایط خاص و با تأیید مسئولان کارگروه های فنی - تخصصی باشگاه و موافقت سرپرست دوره و در صورت وجود ظرفیت خالی در برنامه.
- ۱۹- شرکت اعضاء آموزشی در برنامه های رسمی گروه امکان پذیر نیست مگر در شرایط خاص با هماهنگی سرپرست دوره و تأیید مسئولان کارگروه های فنی - تخصصی باشگاه و همچنین پذیرش سرپرست آن برنامه .
- ۲۰- معرفی اعضاء آموزشی در اردوها و برنامه های ملی و کشوری و یا برنامه های اکسپدیشن و برون مرزی براساس معرفی سرپرست دوره و تأیید کارگروه فنی - تخصصی مربوطه صورت خواهد پذیرفت.

### ماده (۱۱) ارزیابی اعضاء آموزشی

ارزیابی اعضاء آموزشی براساس بررسی موارد ذیل انجام خواهد گرفت :

۱. ارزیابی آموزشی - فنی : شامل کسب نمره قبولی در کلاس ها و دوره های آموزشی.

## آئین نامه پذیرش عضو آموزشی (کوهپیمایی و کوهنوردی)

۲. ارزیابی ویژگی های فردی : شامل کسب امتیاز لازم در فرم مربوطه از مربیان ، سرپرستان و مسئولان باشگاه .
- ماده ۱۲) مواردی که در ارزیابی ویژگی های فردی اعضاء آموزشی مورد توجه قرار خواهد گرفت عبارت است از:
  ۱. رعایت مقررات ، آئین نامه ها و دستور العمل مصوب باشگاه .
  ۲. همکاری و مشارکت با یکی از کارگروه های باشگاه و یا فعالیت های درخواست شده توسط مسئولین و کسب نمره قبولی از آن ها
  ۳. ویژگی های فردی :
    - ۳,۱. مسئولیت پذیری
    - ۳,۲. همکاری و مشارکت در امور گروهی
    - ۳,۳. توجه و احترام به حقوق دیگران
    - ۳,۴. شکیبایی و تحمل در مواجهه با شرایط سخت
    - ۳,۵. اعتماد به نفس
    - ۳,۶. انعطاف پذیری و توانایی حفظ آرامش
    - ۳,۷. وقت شناسی
    - ۳,۸. توانایی به کارگیری و ارائه فنون ، مهارت ها و آموزش های کسب شده
    - ۳,۹. فیزیک بدنی و آمادگی جسمانی مناسب
    - ۳,۱۰. سرعت عمل مناسب
    - ۳,۱۱. تصمیم گیری صحیح و به موقع
    - ۳,۱۲. رعایت اصول زیست محیطی و بهداشت فردی
    - ۳,۱۳. احترام به عرف و فرهنگ عمومی

این آئین نامه در ۱۲ ماده و ۱۰ تبصره و ۵ پیوست در جلسه روز ..... ، تاریخ ...../...../..... به تصویب هیئت مدیره رسید.

آئین نامه پذیرش عضو آموزشی  
(کوهپیمایی و کوهنوردی)

پیوست ۱

جدول کلاس ها و آموزش های دوره عضویت آموزشی  
آموزش های نظری (تئوریک)

رتبه	کد	عنوان آموزش	مدرک	پیش نیاز	تعداد و ساعات جلسات		امتیازات	
					جلسه	ساعت		
۱	۱۰۱	آشنایی مقدماتی با پوشاک و تجهیزات کوهپیمایی زمستانه و تابستانه	باشگاه	ندارد	۱ جلسه	۳ ساعت	۵ امتیاز	
۲	۱۰۲	آشنایی با پوشاک و تجهیزات کوهپیمایی کوله چینی	باشگاه	ندارد	۱ جلسه	۳ ساعت	۵ امتیاز	
۳	۱۰۳	آشنایی با کوه های ایران	باشگاه	ندارد	۱ جلسه	۳ ساعت	۵ امتیاز	
۴	۱۰۴	آشنایی با کوه های جهان	باشگاه	ندارد	۱ جلسه	۳ ساعت	۵ امتیاز	
۵	۱۰۵	طراحی تمرینات آمادگی جسمانی در کوهنوردی	باشگاه	ندارد	۱ جلسه	۳ ساعت	۵ امتیاز	
۶	۱۰۶	اصول و مبانی تغذیه در کوهستان	باشگاه	ندارد	۱ جلسه	۳ ساعت	۵ امتیاز	
۷	۱۰۷	اصول و مقدمات گزارش نویسی در برنامه های کوهنوردی	باشگاه	ندارد	۱ جلسه	۳ ساعت	۵ امتیاز	
۸	۱۰۸	آشنایی با خطرات عمومی کوهستان	باشگاه	ندارد	۱ جلسه	۳ ساعت	۵ امتیاز	
۹	۱۰۹	برنامه ریزی و اصول سرپرستی در برنامه های کوهنوردی	باشگاه	ندارد	۱ جلسه	۳ ساعت	۵ امتیاز	
۱۰	۱۱۰	طراحی برنامه های کوهنوردی داخلی و خارجی	باشگاه	ندارد	۱ جلسه	۳ ساعت	۵ امتیاز	
مجموع امتیازات								۵۰ امتیاز

آئین نامه پذیرش عضو آموزشی  
(کوهپیمایی و کوهنوردی)

پیوست ۲

جدول کلاس ها و آموزش های دوره عضویت آموزشی  
دوره های رسمی فدراسیون

رتبه	کد	عنوان آموزش	مدرک	پیش نیاز	مدت آموزش ساعت/ روز	امتیازات
۱	۲۰۱	کارآموزی کوهپیمایی	فدراسیون	ندارد	طبق طرح درس	۱۰ امتیاز
۲	۲۰۲	کارآموزی سنگنوردی (طبیعت)	فدراسیون	۲۰۱	طبق طرح درس	۲۰ امتیاز
۳	۲۰۳	کارآموزی برف و یخ	فدراسیون	۲۰۱	طبق طرح درس	۲۰ امتیاز
۴	۲۰۴	بهمن شناسی	فدراسیون	ندارد	طبق طرح درس	۱۰ امتیاز
۵	۲۰۵	دوره نقشه خوانی و کار با قطب نما	فدراسیون	ندارد	طبق طرح درس	۵ امتیاز
۶	۲۰۶	دوره کار با دستگاه جی پی اس	فدراسیون	۲۰۵	طبق طرح درس	۵ امتیاز
۷	۲۰۷	مبانی جستجو در کوهستان	فدراسیون	۲۰۱	طبق طرح درس	۵ امتیاز
۸	۲۰۸	هواشناسی کوهستان	فدراسیون	ندارد	طبق طرح درس	۵ امتیاز
۹	۲۰۹	پزشکی کوهستان (مقدماتی)	فدراسیون	ندارد	طبق طرح درس	۵ امتیاز
۱۰	۲۱۰	کارآموزی غار پیمایی	فدراسیون	ندارد	طبق طرح درس	۵ امتیاز
۱۱	۲۱۱	اصول مقدماتی کمک های اولیه و حمل مجروح	هلال احمر	ندارد	طبق طرح درس	۱۰ امتیاز
		مجموع امتیازات				۱۰۰ امتیاز



آئین نامه پذیرش عضو آموزشی  
(کوهپیمایی و کوهنوردی)

پیوست ۳

جدول برنامه های ورزشی دوره عضویت آموزشی  
آموزش های عملی

رتبه	نوع برنامه	مدت برنامه	تعداد برنامه	توضیحات	امتیازات
۱	کوهپیمایی تابستانه	یک روزه	۶ برنامه	-	۳۰ امتیاز هر برنامه ۵ امتیاز
۲	کوهپیمایی تابستانه	همراه با شب مانی	۲ برنامه	آموزش استقرار در طبیعت	۱۰ امتیاز هر برنامه ۵ امتیاز
۳	کوهپیمایی زمستانه	یک روزه	۳ برنامه	-	۱۵ امتیاز هر برنامه ۵ امتیاز
۴	کوهپیمایی زمستانه	همراه با شب مانی	۱ برنامه	آموزش استقرار در طبیعت (برنامه مورد نظر باید در یک مسیر همراه با پناهگاه باشد)	۱۰ امتیاز
۵	تمرین سنگنوردی *	یک روزه	۲ جلسه	بعد از گذراندن کارآموزی سنگنوردی	۱۰ امتیاز هر برنامه ۵ امتیاز
۶	تمرین دره نوردی *	یک روزه	۱ جلسه	بعد از گذراندن کارآموزی سنگنوردی	۵ امتیاز
۷	تمرین یخ نوردی *	یک روزه	۲ جلسه	بعد از گذراندن کارآموزی سنگنوردی	۱۰ امتیاز هر برنامه ۵ امتیاز
۸	نجات برف (بهمن شناسی، غار برفی)	دو روزه	۲ جلسه	صرفاً در گردنه امام زاده هاشم مجاز است	۱۰ امتیاز
	مجموع امتیازات				۱۰۰ امتیاز

• شرکت در برنامه های ستاره دار (\*) اختیاری است.