



دانشگاه علوم انتظامی
مرکز علوم پایه انتظامی – (گروه تربیت بدنی)

تمرین در خانه

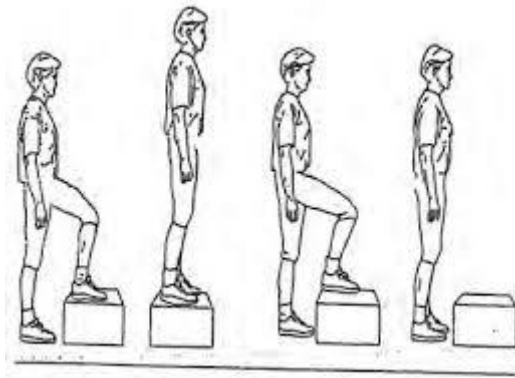
فروردین ۱۳۹۹

تمرینات ویژه استقامت قلبی تنفسی:

طناب زدن: این فعالیت در تمام اجزای آمادگی جسمانی به ویژه در حیطة استقامت قلبی تنفسی موثر است. افراد مبتدی باید در نظر داشته باشند که طناب زدن به دلیل پرش‌های متوالی، یک فعالیت سنگین بوده و احتمال دارد به برخی ناراحتی‌های استخوانی و مفصلی منجر شود. بنابر این باید با تکرار کم شروع شود و در طول زمان و با تداوم تمرین به صورت تدریجی اضافه شود. از آن جا که طناب زدن تا حدی به هماهنگی، سرعت و چابکی نیاز دارد، می‌تواند سبب بهبودی این عوامل نیز شود. مصرف انرژی در طناب زدن تقریباً معادل دویدن است و می‌توان در هر مکان و هر زمان آن را اجرا کرد. این تمرین را روزانه در سه نوبت حداقل ۵ دقیقه‌ای و حداکثر ۱۰ دقیقه‌ای انجام نمایید. دقت کنید طول طنابی که انتخاب می‌کنید دو برابر حد فاصل نوک انگشتان پا تا سرشانه شما باشد.



پله هوازی: پله هوازی یا پله ورزشی، به جلسات نسبتاً شدید و طولانی مدت بالا و پایین رفتن از پله گفته می‌شود. برای اجرای آن یک سکو به ارتفاع ۱۰ الی ۲۰ سانتی متر نیاز است. این فعالیت ورزشی برای تمام سنین قابل استفاده است و شدت فعالیت در آن با تغییر آهنگ حرکت و همچنین ارتفاع پله تنظیم می‌شود. به هر حال شدت این فعالیت برای افزایش آمادگی قلبی تنفسی مانند دویدن و دیگر فعالیت‌های هوازی است. تمرین پله برای افرادی که دارای آسیب در زانو می‌باشند توصیه نمی‌شود. این تمرین را روزانه در سه نوبت حداقل ۵ دقیقه‌ای و حداکثر ۱۰ دقیقه‌ای انجام نمایید.



دویدن روی تردمیل: در صورت داشتن تردمیل در منزل می‌توانید از دویدن برای افزایش استقامت قلبی تنفسی استفاده نمایید. دویدن روی تردمیل حداقل ۲۰ دقیقه در روز با سرعت ۸ الی ۱۲ کیلومتر در ساعت توصیه می‌شود.



استفاده از دوچرخه کارسنج (ثابت): در صورت داشتن دوچرخه ثابت در منزل می‌توانید از دوچرخه‌سواری برای افزایش استقامت قلبی تنفسی استفاده نمایید. رکاب زدن روی دوچرخه ثابت حداقل ۲۰ دقیقه در روز توصیه می‌شود.



نکته: در صورت لغو محدودیت ماندن در خانه توسط ستاد ملی مبارزه با کرونا، می‌توانید از تمریناتی در فضای آزاد از قبیل پیاده‌روی، دویدن، کوهنوردی و دوچرخه‌سواری نیز برای بهبود استقامت قلبی تنفسی استفاده نمایید.

استقامت عضلانی

- شنا روی زمین (حداقل ۳ ست ۲۵ تایی و حداکثر ۳ ست ۵۰ تایی)
- دستانتان را به صورتی که فاصله ای بین آن ها کمی از عرض شانه ها بیشتر باشد روی زمین قرار دهید.
- توجه کنید که دستانتان باید با شانه ها در یک خط قرار گیرند
- دستانتان باید کاملا کشیده باشند.
- پاهایتان را نزدیک به هم قرار دهید.
- زانوهایتان را کاملا صاف نگه دارید.
- عضله های شکم خود را منقبض کنید به گونه ای که می خواهند به شکم شما ضربه بزنند و در همین حالت بمانید. این کار به استحکام بدن شما در طول حرکت کمک خواهد کرد.
- بدنتان را تا نزدیکی تماس سینه با زمین پایین بیاورید.
- هنگامی که پایین رفتید کمی مکث کنید و سپس به وضعیت اول برگردید.

- اگر در طول تمرین ران شما خم شود یا از توانایی لازم برای صاف نگه داشتن آن بهره مند نباشید، وضعیت بدنی شما در طول تمرین به هم می خورد. هنگامی که این اتفاق روی داد، فرض کنید آخرین تمرینی که قصد انجام آن را دارید همین تمرین است و آن را با تمام تلاش خود به شکل صحیح به اتمام برسانید.
- سر شما از ابتدا تا انتهای حرکت باید در وضعیت یکسانی باشد.
- شکم خود را سفت نگه دارید



شنای صعودی(حداقل ۳ست ۲۵ تایی و حداکثر ۳ ست ۵۰ تایی)

- کف دستان خود را روی یک جعبه(میز، نیمکت یا هر سطح صاف دیگری) قرار دهید. این کار میزان وزن بدن را که بلند خواهید کرد، کاهش می دهد و انجام تمرین را آسان تر می کند.
- می توانید این تمرین را بر روی پله نیز انجام دهید. با بهبود قدرت می توانید بر روی پلهی پایینی فشار بیاورید.
- هر چه سطح بالاتر باشد تمرین آسانتر می شود.



شنای نزولی(حداقل ۳ست ۲۵ تایی و حداکثر ۳ ست ۵۰ تایی)

- پاها را روی میز گذاشته و کف دستتان را روی زمین قرار داده و سپس حرکت شنا را انجام دهید.
- این تمرین به دلیل انتقال کل وزن بدن به روی دست ها، از دیگر تمرینات شنا سخت تر است. همچنین هر چه ارتفاع میزی که شما پاهای خود را روی آن قرار داده اید بلندتر باشد، بر میزان دشواری تمرین افزوده می شود.



شنای تعدیل شده (شناسوئدی) (حداقل ۳ ست ۲۵ تایی و حداکثر ۳ ست ۵۰ تایی)

- به جای انجام تمرین با پاها کشیده، زانوها را خم کرده و مچ پاهایتان را به صورت ضربدری در پشت خود قرار دهید. این را دیگر برای آسان کردن شنای کلاسیک می باشد.
- سر و زانوهای شما در طول انجام این حرکت باید در یک راستا باشد.
- اجازه ندهید باسن تان پایین بیفتد.





شنا با قرار دادن پاها پشت یکدیگر (حداقل ۳ ست ۲۵ تایی و حداکثر ۳ ست ۵۰ تایی)

- پنجه یک پا را روی پاشنه پای دیگر قرار داده و حرکت شنا را انجام دهید. در این حرکت فقط پایی که پایین قرار گرفته است بدن شما را حمایت میکند.



شنا با حمل وزنه (حداقل ۳ ست ۲۵ تایی و حداکثر ۳ ست ۵۰ تایی)

- از یار کمکی خود بخواهید وزنه ای را در پشت شما قرار داده و سپس حرکت شنا را انجام دهید.



-شنا با دستان باز(حداقل ۳ست ۲۵ تایی و حداکثر ۳ ست ۵۰ تایی)

- دستهایتان را دو برابر عرض شانه باز کنید و حرکت شنا را انجام دهید.
- فاصله دادن دستها در این حرکت باعث می شود عضلات سینه ای سخت تر فعالیت کنند. به همین دلیل سبب افزایش بار بر روی شانه های شما خواهد شد.



-شنا با دستان جمع یا نزدیک به هم(حداقل ۳ست ۲۵ تایی و حداکثر ۳ ست ۵۰ تایی)

- دستانتان را درست در امتداد شانه ها قرار داده و حرکت را انجام دهید.
- قرار دادن دست ها نزدیک به هم باعث فعالیت سخت تر عضله سه سر بازویی می شود.
- هنگام پایین بردن بدنتان آرنج ها را نزدیک به تنه نگه دارید.



شنا با دستان لوزی شکل (حداقل ۳ ست ۲۵ تایی و حداکثر ۳ ست ۵۰ تایی)

- دستانتان را تا جای ممکن به هم نزدیک کنید به صورتی که بین شست ها و انگشتان اشاره یک مثلث شکل بگیرد.
- نزدیک کردن دست ها به یکدیگر باعث خواهد شد که عضله سه سر بازویی سخت تر کار کند.



شنای انفجاری (حداقل ۳ ست ۲۵ تایی و حداکثر ۳ ست ۵۰ تایی)

- وضعیت شنا به خود بگیرید.
- آرنجها را خم کرده و بدنتان را به سطح زمین نزدیک کنید.
- سینه‌ی شما بایستی نزدیک تماس با زمین باشد.
- با یک فشار نیرومند بدنتان را به سمت بالا پرتاب کرده و از زمین جدا کنید.

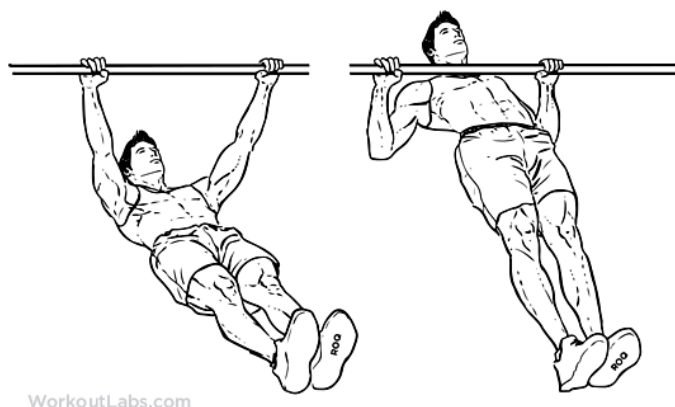


دیپ روی نیمکت: از نکات خوبی که این حرکت دارد این است که می‌توان تقریباً همه جا آن را انجام داد. خانه، پارک، باشگاه فرقی نمی‌کند. برای شروع بین دو میز تخت بایستید. دست‌ها را روی لبه یکی از میزها گذاشته (فاصله دست‌ها به اندازه پهنای شانه‌ها باشد) و پاها (پاشنه) را روی میز دیگر بگذارید. حرکت را با خم کردن آرام آرنج‌ها آغاز کرده و تا جایی ادامه دهید که بدن بین میزها کاملاً پایین آمده باشد. به آرامی به طرف بالا فشار وارد کنید تا با صاف کردن آرنج‌ها به وضعیت شروع برگردید. حرکت را تا زمانی که تعداد تکرارهای مورد نظرتان کامل گردد تکرار کنید.



بارفیکس خوابیده:

حرکت بارفیکس خوابیده در تقویت عضلات زیربغل و پشت، عضلات بازو و حتی سرشانه‌ها بسیار موثر است. برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که انجام حرکت بارفیکس خوابیده فیبرهای عضلانی بیشتری را فعال می‌کند. انجام این حرکت بسیار ساده است. برای شروع در زیر یک میله ثابت که ارتفاع آن از ارتفاع کمر شما بیشتر می‌باشد (۹۰ الی ۱۱۰ سانتی متر) قرار بگیرید. میله را در حالی که عرض دستتان شما بیشتر از عرض سرشانه‌ها می‌باشد بگیرید. در حالی که بدن کاملاً در وضعیت صاف و پاها روی زمین می‌باشد وزن بدن خود را به سمت بالا بکشید. در قسمت منفی حرکت یا همان قسمت پایین آمدن این کار را کاملاً کنترل شده و آرام انجام دهید. همچنین می‌توانید با قرار دادن یک میز زیر پاهای خود این حرکت را دشوارتر کنید. گرفتن میله به حالت میج برعکس سبب انتقال فشار به نقاط مرکزی تر عضلات پشت و اعمال فشار بیشتر روی عضلات جلو بازو خواهد شد. همچنین هر چقدر پاها را به سمت داخل جمع کنید فشار بیشتری را تحمل خواهید کرد. برای ساخت این میله بارفیکس در منزل می‌توانید از دسته جارویی محکم و یا هر میله دیگری که تحمل وزن شما را داشته باشد استفاده کنید. دو صندلی را پشت به هم در فاصله مناسب قرار دهید و روی صندلی را به اندازه کافی سنگین کنید تا حین انجام تمرین بدون حرکت باقی بماند.



بارفیکس به صورت کف دست‌ها رو به صورت (حداقل ۳ ست با حداکثر تعداد ممکن)

- به طوری که کف دست‌ها رو به صورت باشد میله را به اندازه‌ی عرض شانه‌ها بگیرید.

- به صورتی که دستانتان صاف باشد از میله‌ی بارفیکس آویزان شوید.

- دستتان شما باید کاملاً کشیده باشند.

- پاهای خود را به پشت بدن ببرید.

نکته‌ی تمرینی

تصور کنید به جای اینکه بدن را به سمت میله بالا می‌برید میله را به سمت بدن می‌کشید.

کتف‌ها را به سمت یکدیگر بفشارید.

بازوها را با تمام قدرت به سمت پایین بکشید.

- سپس سینه را به سمت میله بالا بکشید.

- هنگامی که قسمت فوقانی سینه میله را لمس کرد، مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

بدنتان را بیشتر بالا بکشید

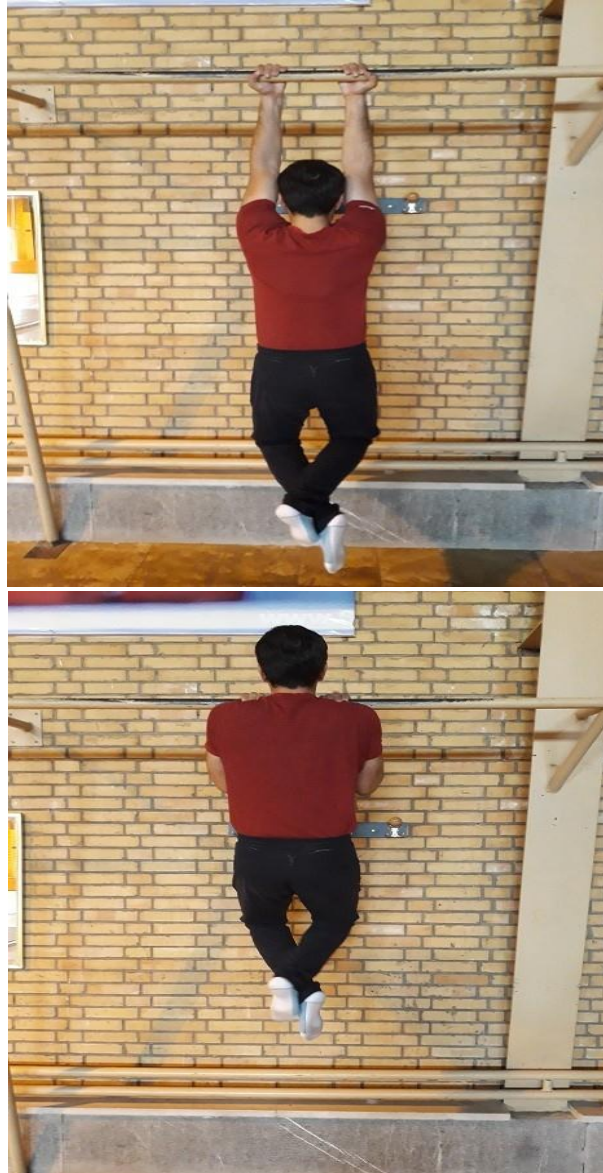
بهتر است به جای واژه‌ی بارفیکس از واژه‌ی بالا کشیدن سینه استفاده کرد. دلیل آن برای رسیدن به بیشترین منفعت تمرین است؛ زیرا شما باید دقیقاً سینه‌تان را به طرف میله بالا بکشید. این کار دامنه‌ی حرکتی تمرین را بالا برده و همچنین عضلات اطراف کتف را نیز بیشتر درگیر می‌کند.

- سپس سینه را به سمت میله بالا بکشید.

- هنگامی که قسمت فوقانی سینه میله را لمس کرد، مکث کرده و به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید.

بدنتان را بیشتر بالا بکشید

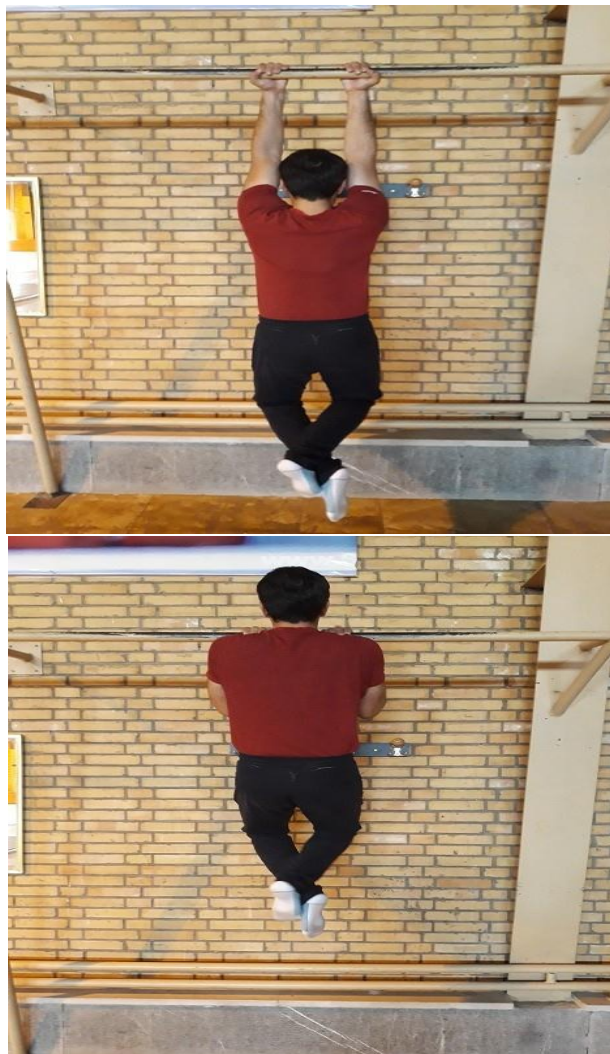
بهتر است به جای واژه‌ی بارفیکس از واژه‌ی بالا کشیدن سینه استفاده کرد. دلیل آن برای رسیدن به بیشترین منفعت تمرین است؛ زیرا شما باید دقیقاً سینه‌تان را به طرف میله بالا بکشید. این کار دامنه‌ی حرکتی تمرین را بالا برده و همچنین عضلات اطراف کتف را نیز بیشتر درگیر می‌کند.



بارفیکس منفی کف دست‌ها رو به صورت (حداقل ۳ ست با حداکثر تعداد ممکن)

- یک نیمکت زیر میله قرار دهید. به روی نیمکت رفته و میله را به اندازه‌ی عرض شانه‌ها بگیرید.
- از روی نیمکت به طرف بالا پریده به طوری که سینه نزدیک میله برسد و پاها را نیز به پشت بدنتان ببرید.
- سعی کنید طی ۵ ثانیه بدنتان را به طرف پایین بیاورید به طوری که دستانتان کاملاً کشیده شوند. اگر این کار برای شما سخت است، تا جایی که می‌توانید این کار را آهسته انجام دهید.
- دوباره به وضعیت شروع بازگشته و برای تکراری دیگر آماده شوید.

بدنتان را با همان سرعت به پایین آورید که بالا می‌برید. اگر در یک نقطه از حرکت، سرعتتان بالا رفت تمرکز کرده و درست بعد بالاتر از آن نقطه یک یا دو ثانیه مکث کنید. هنگامی که قادر به انجام این تمرین به مدت ۳۰ ثانیه بودید، می‌توانید به سراغ تمرین بارفیکس استاندارد بروید.



بارفیکس دست جمع کف دست‌ها رو به صورت (حداقل ۳ ست با حداکثر تعداد ممکن)

- در این تمرین باید فاصله‌ی دستان شما از یکدیگر ۱۵ الی ۲۰ سانتی‌متر و کف دست‌ها رو به صورت باشند. سپس تمرین بارفیکس را انجام دهید.

- هنگامی که شما این تمرین را با دستان جمع شده انجام می‌دهید، عضله‌ی دو سر بازو در طول تمرین بیشتر درگیر شده و تمرین را در مقایسه با بارفیکس معمولی آسانتر می‌کند.

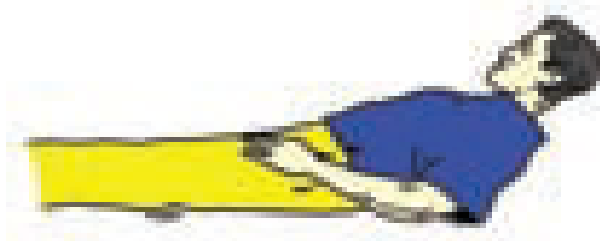


بارفیکس کف دست‌ها رو به جلو (پشت دست‌ها رو به صورت) (حداقل ۳ ست با حداکثر تعداد ممکن)

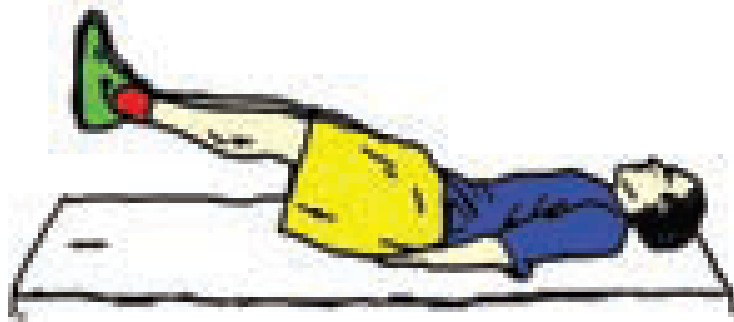
- این تمرین مانند تمرین اصلی است با این تفاوت که دست‌ها چرخش داخلی دارند و فاصله‌ی آن‌ها از هم کمی بیشتر از عرض شانه‌ها است.



- انقباض عضلات شکم (حداقل ۳ ست ۳۰ ثانیه حداکثر ۳ ست ۶۰ ثانیه)



- بلند کردن پاها به صورت مستقیم (حداقل ۳ ست ۳۰ حداکثر ۳ ست ۶۰ تایی)



- نیرو وارد کردن به دیوار (حداقل ۳ ست ۳۰ ثانیه حداکثر ۳ ست ۶۰ ثانیه)



دراز نشست (حداقل ۳ ست ۳۰ حداکثر ۳ ست ۶۰ تایی)

دانشجو باید به پشت روی تشک خوابیده، کف پاهای خود را روی زمین قرار داده و زانوها را تا زاویه ۹۰ درجه خم کند دانشجو باید دو دست را روی هم گذاشته و بازوها و انگشتان خود را به طور کاملاً کشیده نگه دارد به طوری که با آرنج زانوی خود را در انتهای حرکت لمس کند. (برای جلوگیری از رگ به رگ شدن و کشیدگی گردن، چانه باید به طرف بالا نگه داشته شود) سپس باید به عقب برگشته و کل پشت و شانه های خود را روی کف زمین بگذارد.

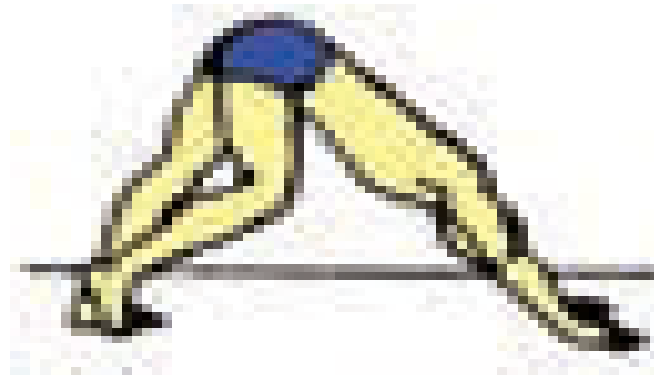


تمرین های اختصاصی انعطاف پذیری

کشش عضلات دست و شانه (حداقل ۳ ست ۳۰ ثانیه حداکثر ۳ ست ۶۰ ثانیه)



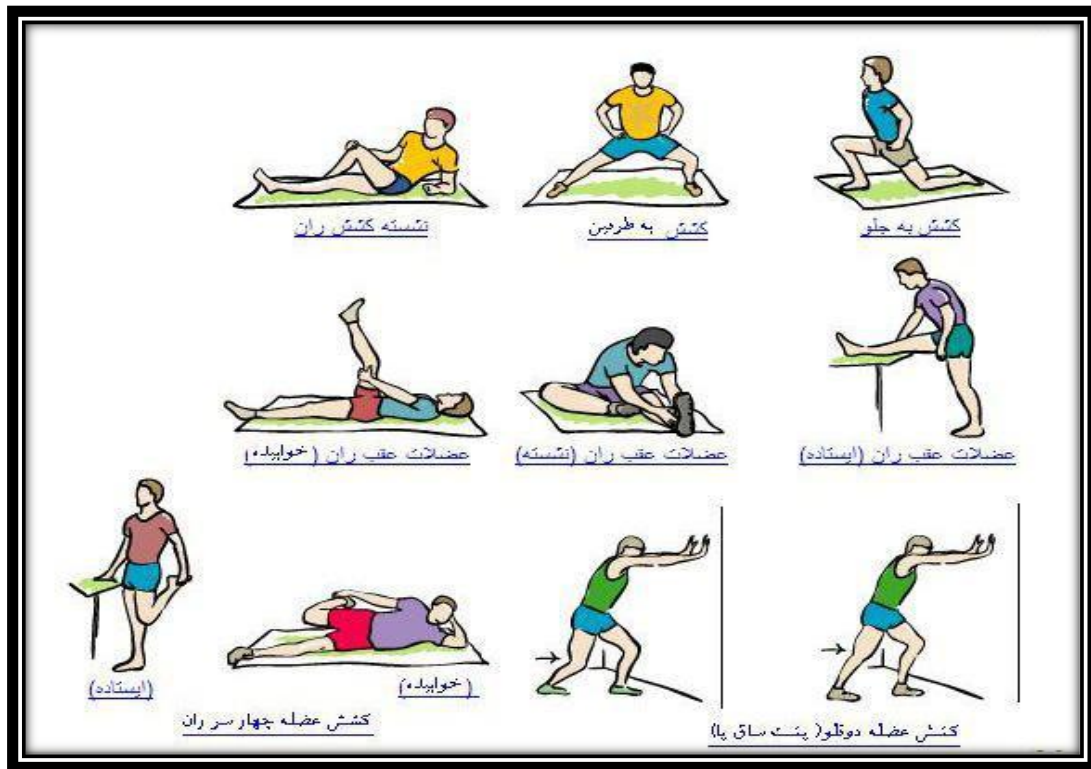
کشش عضلات ناحیه پشت (حداقل ۳ ست ۳۰ ثانیه حداکثر ۳ ست ۶۰ ثانیه)



کشش عضلات ناحیه پهلو(نشسته)(حداقل ۳ ست ۳۰ ثانیه حداکثر ۳ ست ۶۰ ثانیه)

انواع تمرینات کشش بالستیک(حداقل ۳ ست ۳۰ ثانیه حداکثر ۳ ست ۶۰ ثانیه)





تمرین های اختصاصی سرعت

استارت جهت دار (تمرین مورد نظر را با حداکثر سرعت اجرا کنید)

- از فرد بخواهید با شنیدن صدای چپ، راست، بالا یا پایین، به همان سمت حرکت کند.

استارت جهت دار معکوس (تمرین مورد نظر را با حداکثر سرعت اجرا کنید)

- تمرین شماره یک را به صورت برعکس انجام دهد یعنی وقتی صدای چپ را شنید به سمت راست برود.

تاک جامپ (۲×۶) (تمرین مورد نظر را با حداکثر سرعت اجرا کنید)

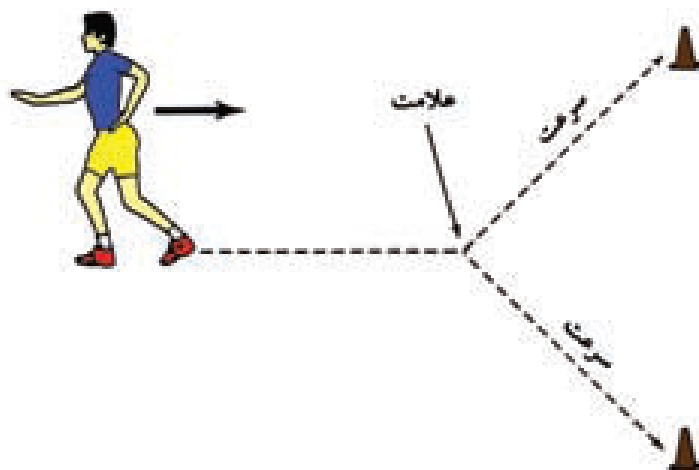
برای این تمرین ابتدا چمباتمه بزنید، سپس به صورت انفجاری تا می‌توانید به سمت بالا بپرید. هنگامی که در هوا هستید، باید پاهایتان را تا حد ممکن در سینه جمع کنید. بلافاصله پس از تماس با زمین، به سرعت چمباتمه بزنید و تمرین را تکرار نمایید. پرش‌ها را به نرمی و پشت سر هم انجام دهید.

راکت جامپ (۲×۶) (تمرین مورد نظر را با حداکثر سرعت اجرا کنید)

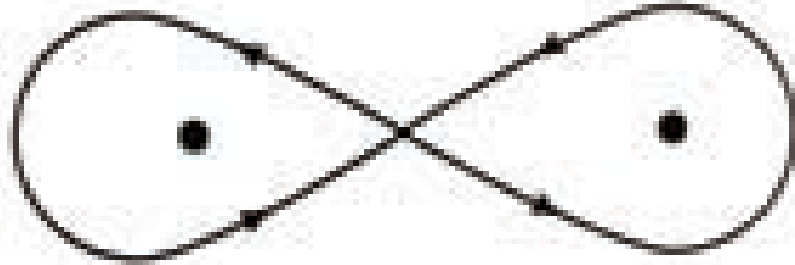
مرحله انفجاری اولیه راکت جامپ، درست مثل تاک جامپ انجام می‌شود. اما این بار، باید کشش را کامل از نوک انگشتان تا پنجه‌های پا احساس کنید. وقتی در هوا هستید، باید تمام بدن‌تان در یک امتداد قرار بگیرد. بلافاصله پس از فرود، به سرعت چمباتمه بزنید و حرکت را تکرار نمایید.

تمرین‌های اختصاصی چابکی

حرکت وای Y انگلیسی، (تمرین مورد نظر را با حداکثر سرعت اجرا کنید)

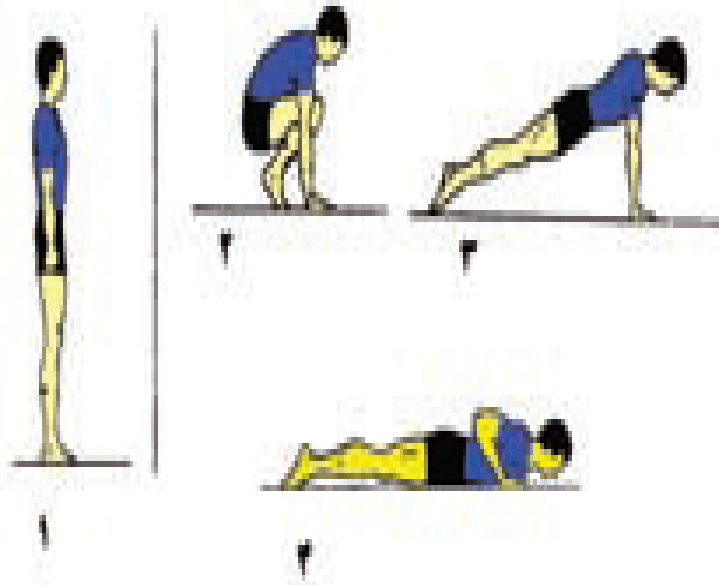


حرکت 8 انگلیسی، (تمرین مورد نظر را با حداکثر سرعت اجرا کنید)



حرکت نشست و برخاست (تمرین مورد نظر را با حداکثر تعداد و سرعت اجرا کنید)

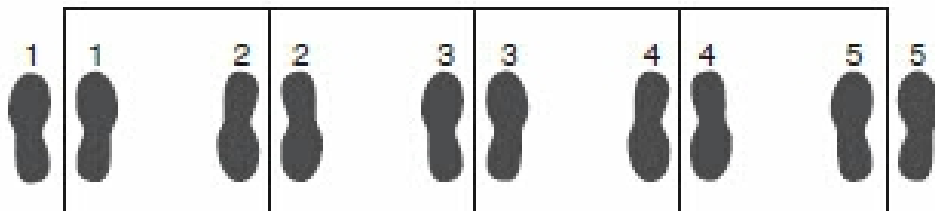
- ابتدا ورزشکار در وضعیت ایستاده قرار می گیرد
- با شمارش یا سوت مربی حالت چمباتمه به خود می گیرد
- با شماره بعد پاها را به عقب پرتاب کرده و حالت شیب دار به خود می گیرد
- و در آخر به حالت شنا روی زمین قرار می گیرد
- با ادامه شمارش تمام مراحل از آخر به اول انجام می شود



پرش با چرخش 180 درجه (تمرین مورد نظر را با حداکثر سرعت و در 3 ست اجرا کنید)

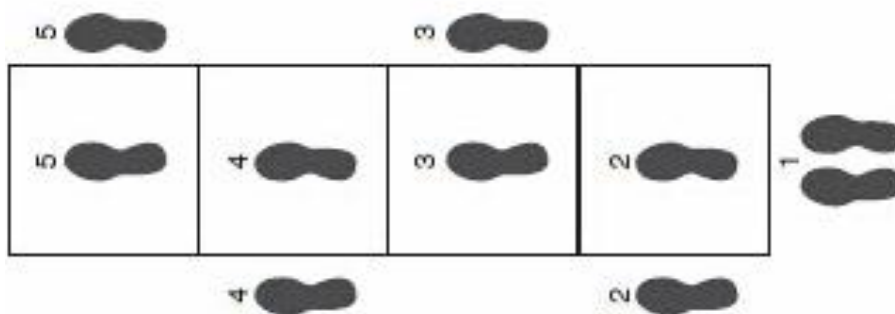
- در ابتدای حرکت یک پا داخل و یک پا بیرون نردبان است

- بلافاصله با یک جهش ضمن تغییر جهت یک پا را داخل مربع اول و پای دوم را داخل مربع دوم قرار می دهیم
- با جهش دوباره تغییر جهت می دهیم و یک پا داخل مربع دوم و پای بعدی داخل مربع سوم قرار می گیرد
- برای تمام طول نردبان این تمرین را انجام دهید.



پرش زیگزاگ یک پا بیرون (تمرین مورد نظر را با حداکثر سرعت و در ۳ ست اجرا کنید)

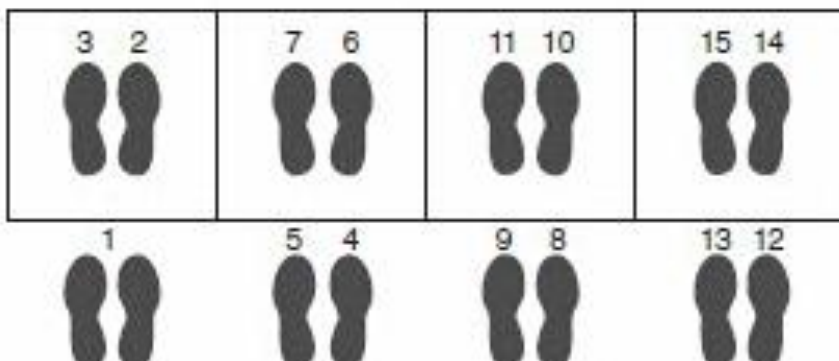
- شروع این تمرین با بازبودن پاها به اندازه عرض پهلوها در ابتدای نردبان آغاز می شود.
- با هر دو پا پرش کرده و به صورت یک پا داخل و یک پا خارج مربع سمت چپ فرود بیایید.
- بلافاصله با هر دو پا پرش کرده و به صورت یک پا داخل و یک پا خارج مربع سمت راست فرود بیایید.
- برای تمام طول نردبان این تمرین را انجام دهید.



تمرین پرش جفت متناوب عرضی (تمرین مورد نظر را با حداکثر سرعت و در ۳ ست اجرا کنید)

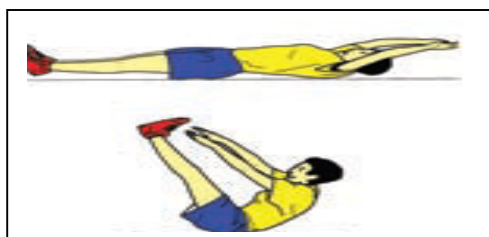
- در شروع این تمرین با بازبودن پاها به اندازه عرض پهلوها در کنار نردبان مطابق شکل می ایستیم.

- با هر دو پا پرش کرده و داخل مربع فرود بیایید.
- بلافاصله جهش کرده کنار مربع دوم فرود بیایید.
- برای تمام طول نردبان این تمرین را انجام دهید.

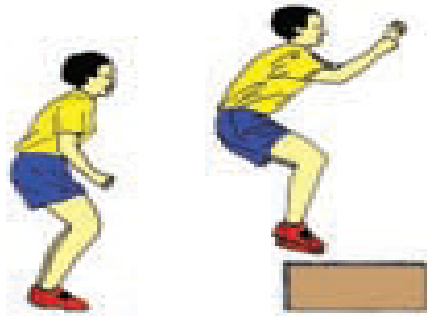


قدرت

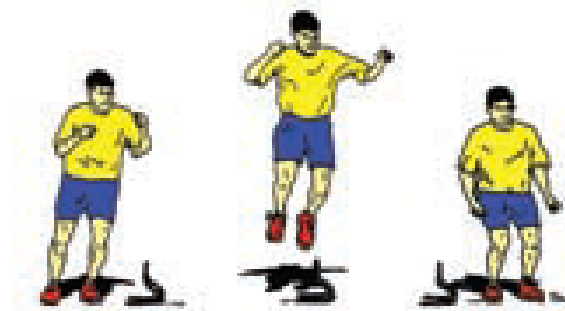
رساندن دست ها و پاها به هم (تمرین مورد نظر را حداقل در ۳ ست ۱۵ تایی و حداکثر ۳ ست ۳۰ تایی اجرا کنید)



پرش روی سکو (تمرین مورد نظر را حداقل در ۳ ست ۱۵ تایی و حداکثر ۳ ست ۳۰ تایی اجرا کنید)

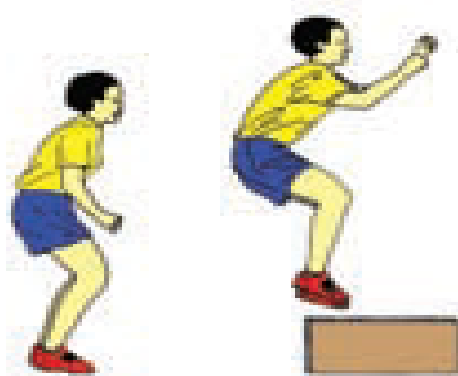


پرش متوالی از روی مانع از پهلو (تمرین مورد نظر را حداقل در ۳ ست ۱۵ تایی و حداکثر ۳ ست ۳۰ تایی اجرا کنید)



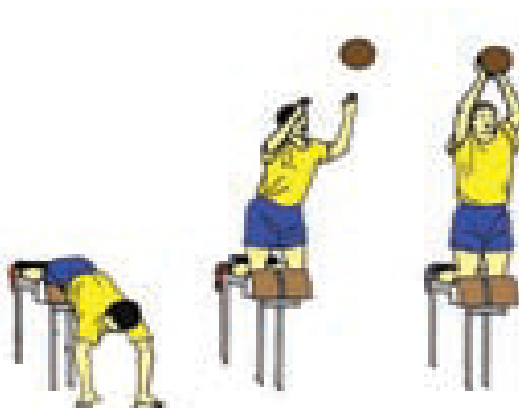
پرش روی سکو (تمرین مورد نظر را حداقل در ۳ ست ۱۵ تایی و حداکثر ۳ ست ۳۰ تایی اجرا کنید)

- ورزشکار پشت سکو می ایستد
- با اعلان مربی با سرعت شروع به پرس به بالا و پایین سکو می نماید
- دوباره به وضعیت قبل باز می گردیم



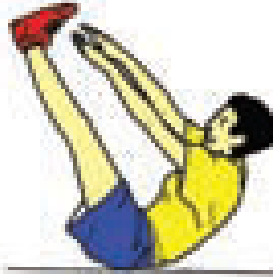
پرتاب توپ به بالا (تمرین مورد نظر را حداقل در ۳ ست ۱۵ تایی و حداکثر ۳ ست ۳۰ تایی اجرا کنید)

- حالی که پایین تنه روی نیمکت قرار دارد دست ها روی زمین است
- با استفاده از یار کمکی توپ را به سمت ورزشکار پرتاب می کنیم
- ورزشکار سریع از زمین جدا شده به توپ ضربه می زند
- دوباره به وضعیت قبل باز می گردیم



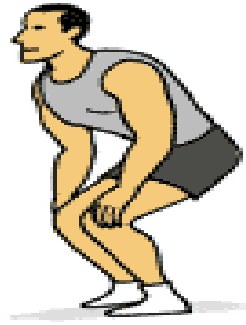
رساندن دست ها و پاها به هم (تمرین مورد نظر را حداقل در ۳ ست ۱۵ تایی و حداکثر ۳ ست ۳۰ تایی اجرا کنید)

- با بدنی کاملا کشیده در حالی که دستها بالای سر هستند روی زمین دراز میکشیم
- با شمارش مربی دستها و پاها را هم زمان از زمین جدا کرده و به هم می رسانیم



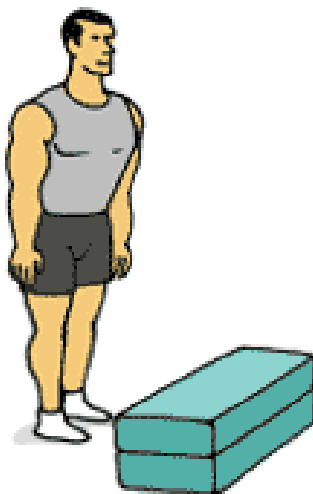
پرش اسکات (تمرین مورد نظر را حداقل در ۳ ست ۱۵ تایی و حداکثر ۳ ست ۳۰ تایی اجرا کنید)

- ۱- در حالتی که فاصله ی پاها از هم به اندازه ی عرض شانه باشد بایستید. بدن را کمی به سمت جلو خم کنید. باید دقت کنید که پشت بدن باید در حالت طبیعی و صاف باشد.
- ۲- دست ها را باید به حالت آماده باش برای پرش در آورید. حالتی مانند شکل که با خم شدن تقریبی آرنج ها به اندازه ۹۰ درجه به وجود آمده است.
- ۳- ران ها را باید موازی زمین قرار بدهید و بلافاصله به حالت انفجاری به صورت عمودی به طرف بالا بپرید. همچنین همزمان دست ها را به طرف بالا بپرید.
- بدن خود را قبل از پرش رو به بالا در حالت اسکات نگه ندارید و سعی کنید زمان بین پایین آمدن و پرش را به حداقل برسانید.
- ۴- کف هر دو پا باید بر زمین بنشینند. برای ۱ تا ۲ ثانیه استراحت کنید و و پرش قبلی خود را دوباره با تمام قدرت انجام دهید و سعی کنید برای اعمال حداکثر نیروی مناسب، قوزک های پای خود را تا آخرین محدوده ی ممکن بکشید. (وضیعیتی که کف پاها کاملا به حالت خمیدگی در آمده باشند).



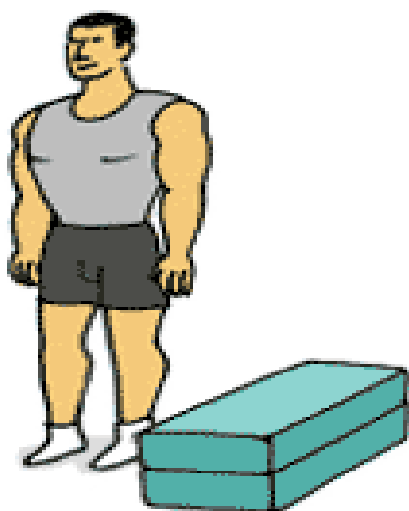
پرش جفت بر روی جعبه (تمرین مورد نظر را حداقل در ۳ ست ۱۵ تایی و حداکثر ۳ ست ۳۰ تایی اجرا کنید)

- ۱- در حالی که فاصله ی پاها به اندازه عرض لگن هست، رو به روی جعبه بایستید.
- ۲- بدن خود را به حالت نیمه اسکات پایین بیاورید و بلافاصله بر روی جعبه پرش جفت کنید. بدن خود را قبل از پرش رو به بالا در حالت اسکات نگه ندارید و سعی کنید زمان بین پایین آمدن و پرش را به حداقل برسانید.
- ۳- حتما پاها باید به آرامی بر روی جعبه فرود آید. برای پایین آمدن از روی جعبه قدم بردارید (ز پریدن خودداری کنید) و حرکت را تکرار کنید.



پرش جفت از پهلو بر روی جعبه (تمرین مورد نظر را حداقل در ۳ ست ۱۵ تایی و حداکثر ۳ ست ۳۰ تایی اجرا کنید)

- ۱- در حالی که فاصله ی پاها به اندازه عرض لگن هست، کنار جعبه بایستید.
- ۲- بدن خود را به حالت نیمه اسکات پایین بیاورید و بلافاصله بر روی جعبه پرش جفت کنید. بدن خود را قبل از پرش رو به بالا در حالت اسکات نگه ندارید و سعی کنید زمان بین پایین آمدن و پرش را به حداقل برسانید.
- ۳- حتما پاها باید به آرامی بر روی جعبه فرود آید. برای پایین آمدن از روی جعبه قدم بردارید (از پریدن خودداری کنید) و حرکت را تکرار کنید.



نرم آزمون های آمادگی جسمانی دانشجویان پسر

| جدول امتیاز آزمون بارفیکس - واحد اجرا تعداد | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| امتیاز | تا ۲۴ سال | ۲۵-۳۰ سال | ۳۱-۳۶ سال | ۳۷-۴۳ سال | ۴۴ سال به بالا |
| ۱۰۰ | ۲۰ | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ |
| ۹۸ | ۱۹ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ |
| ۹۶ | ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ |
| ۹۴ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ |
| ۹۲ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ |
| ۹۰ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ |
| ۸۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ |
| ۸۰ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ |
| ۷۵ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ |
| ۷۰ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ |
| ۶۵ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ |
| ۶۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ |
| ۵۵ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ |
| ۵۰ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ |
| ۴۵ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ |
| ۴۰ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۳۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | |
| ۳۰ | ۳ | ۲ | ۱ | | |
| ۲۰ | ۲ | ۱ | | | |
| ۱۰ | ۱ | | | | |

جدول امتیاز دو ۳۲۰۰متر - واحد اجرا: زمان بر حسب دقیقه

| امتیاز | تا ۲۴ سال | ۲۵-۳۰ سال | ۲۶-۳۶ سال | ۳۷-۴۳ سال | ۴۴ سال به بالا |
|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| ۱۰۰ | ۱۳,۰۰ | ۱۴,۰۰ | ۱۵,۰۰ | ۱۶,۰۰ | ۱۷,۰۰ |
| ۹۸ | ۱۳,۱۰ | ۱۴,۱۰ | ۱۵,۱۰ | ۱۶,۱۰ | ۱۷,۱۰ |
| ۹۶ | ۱۳,۲۰ | ۱۴,۲۰ | ۱۵,۲۰ | ۱۶,۲۰ | ۱۷,۲۰ |
| ۹۴ | ۱۳,۳۰ | ۱۴,۳۰ | ۱۵,۳۰ | ۱۶,۳۰ | ۱۷,۳۰ |
| ۹۲ | ۱۳,۴۰ | ۱۴,۴۰ | ۱۵,۴۰ | ۱۶,۴۰ | ۱۷,۴۰ |
| ۹۰ | ۱۳,۵۰ | ۱۴,۵۰ | ۱۵,۵۰ | ۱۶,۵۰ | ۱۷,۵۰ |
| ۸۸ | ۱۴,۰۰ | ۱۵,۰۰ | ۱۶,۰۰ | ۱۷,۰۰ | ۱۸,۰۰ |
| ۸۶ | ۱۴,۱۰ | ۱۵,۱۰ | ۱۶,۱۰ | ۱۷,۱۰ | ۱۸,۱۰ |
| ۸۴ | ۱۴,۲۰ | ۱۵,۲۰ | ۱۶,۲۰ | ۱۷,۲۰ | ۱۸,۲۰ |
| ۸۲ | ۱۴,۳۰ | ۱۵,۳۰ | ۱۶,۳۰ | ۱۷,۳۰ | ۱۸,۳۰ |
| ۸۰ | ۱۴,۴۰ | ۱۵,۴۰ | ۱۶,۴۰ | ۱۷,۴۰ | ۱۸,۴۰ |
| ۷۸ | ۱۴,۵۰ | ۱۵,۵۰ | ۱۶,۵۰ | ۱۷,۵۰ | ۱۸,۵۰ |
| ۷۶ | ۱۵,۰۰ | ۱۶,۰۰ | ۱۷,۰۰ | ۱۸,۰۰ | ۱۹,۰۰ |
| ۷۴ | ۱۵,۱۰ | ۱۶,۱۰ | ۱۷,۱۰ | ۱۸,۱۰ | ۱۹,۱۰ |
| ۷۲ | ۱۵,۲۰ | ۱۶,۲۰ | ۱۷,۲۰ | ۱۸,۲۰ | ۱۹,۲۰ |
| ۷۰ | ۱۵,۳۰ | ۱۶,۳۰ | ۱۷,۳۰ | ۱۸,۳۰ | ۱۹,۳۰ |
| ۶۸ | ۱۵,۴۰ | ۱۶,۴۰ | ۱۷,۴۰ | ۱۸,۴۰ | ۱۹,۴۰ |
| ۶۶ | ۱۵,۵۰ | ۱۶,۵۰ | ۱۷,۵۰ | ۱۸,۵۰ | ۱۹,۵۰ |
| ۶۴ | ۱۶,۰۰ | ۱۷,۰۰ | ۱۸,۰۰ | ۱۹,۰۰ | ۲۰,۰۰ |
| ۶۲ | ۱۶,۱۰ | ۱۷,۱۰ | ۱۸,۱۰ | ۱۹,۱۰ | ۲۰,۱۰ |
| ۶۰ | ۱۶,۲۰ | ۱۷,۲۰ | ۱۸,۲۰ | ۱۹,۲۰ | ۲۰,۲۰ |
| ۵۸ | ۱۶,۳۰ | ۱۷,۳۰ | ۱۸,۳۰ | ۱۹,۳۰ | ۲۰,۳۰ |
| ۵۶ | ۱۶,۴۰ | ۱۷,۴۰ | ۱۸,۴۰ | ۱۹,۴۰ | ۲۰,۴۰ |
| ۵۴ | ۱۶,۵۰ | ۱۷,۵۰ | ۱۸,۵۰ | ۱۹,۵۰ | ۲۰,۵۰ |
| ۵۲ | ۱۷,۰۰ | ۱۸,۰۰ | ۱۹,۰۰ | ۲۰,۰۰ | ۲۱,۰۰ |
| ۵۰ | ۱۷,۱۰ | ۱۸,۱۰ | ۱۹,۱۰ | ۲۰,۱۰ | ۲۱,۱۰ |
| ۴۸ | ۱۷,۲۰ | ۱۸,۲۰ | ۱۹,۲۰ | ۲۰,۲۰ | ۲۱,۲۰ |
| ۴۶ | ۱۷,۳۰ | ۱۸,۳۰ | ۱۹,۳۰ | ۲۰,۳۰ | ۲۱,۳۰ |
| ۴۴ | ۱۷,۴۰ | ۱۸,۴۰ | ۱۹,۴۰ | ۲۰,۴۰ | ۲۱,۴۰ |
| ۴۲ | ۱۷,۵۰ | ۱۸,۵۰ | ۱۹,۵۰ | ۲۰,۵۰ | ۲۱,۵۰ |
| ۴۰ | ۱۸,۰۰ | ۱۹,۰۰ | ۲۰,۰۰ | ۲۱,۰۰ | ۲۲,۰۰ |
| ۳۸ | ۱۸,۱۰ | ۱۹,۱۰ | ۲۰,۱۰ | ۲۱,۱۰ | ۲۲,۱۰ |
| ۳۶ | ۱۸,۲۰ | ۱۹,۲۰ | ۲۰,۲۰ | ۲۱,۲۰ | ۲۲,۲۰ |
| ۳۴ | ۱۸,۳۰ | ۱۹,۳۰ | ۲۰,۳۰ | ۲۱,۳۰ | ۲۲,۳۰ |
| ۳۲ | ۱۸,۴۰ | ۱۹,۴۰ | ۲۰,۴۰ | ۲۱,۴۰ | ۲۲,۴۰ |
| ۳۰ | ۱۸,۵۰ | ۱۹,۵۰ | ۲۰,۵۰ | ۲۱,۵۰ | ۲۲,۵۰ |

| | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| २३,०० | २२,०० | २१,०० | २०,०० | १९,०० | २८ |
| २३,१० | २२,१० | २१,१० | २०,१० | १९,१० | २६ |
| २३,२० | २२,२० | २१,२० | २०,२० | १९,२० | २४ |
| २३,३० | २२,३० | २१,३० | २०,३० | १९,३० | २२ |
| २३,४० | २२,४० | २१,४० | २०,४० | १९,४० | २० |
| २३,५० | २२,५० | २१,५० | २०,५० | १९,५० | १८ |
| २४,०० | २३,०० | २२,०० | २१,०० | २०,०० | १६ |
| २४,१० | २३,१० | २२,१० | २१,१० | २०,१० | १४ |
| २४,२० | २३,२० | २२,२० | २१,२० | २०,२० | १२ |
| २४,३० | २३,३० | २२,३० | २१,३० | २०,३० | १० |
| २४,४० | २३,४० | २२,४० | २१,४० | २०,४० | ८ |
| २४,५० | २३,५० | २२,५० | २१,५० | २०,५० | ६ |
| २५,०० | २४,०० | २३,०० | २२,०० | २१,०० | ४ |
| २५,१० | २४,१० | २३,१० | २२,१० | २१,१० | २ |

جدول امتیاز دو ۶۰ متر - واحد اجرا: زمان بر حسب ثانیه

| امتیاز | تا ۲۴ سال | ۲۵-۳۰ سال | ۳۶-۲۶ سال | ۳۷-۴۳ سال | ۴۴ سال به بالا |
|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| ۱۰۰ | ۷,۸۰ | ۸,۱۰ | ۸,۵۰ | ۹,۰۰ | ۹,۶۰ |
| ۹۸ | ۷,۸۵ | ۸,۱۵ | ۸,۵۵ | ۹,۰۵ | ۹,۶۵ |
| ۹۶ | ۷,۹۰ | ۸,۲۰ | ۸,۶۰ | ۹,۱۰ | ۹,۷۰ |
| ۹۴ | ۷,۹۵ | ۸,۲۵ | ۸,۶۵ | ۹,۱۵ | ۹,۷۵ |
| ۹۲ | ۸,۰۰ | ۸,۳۰ | ۸,۷۰ | ۹,۲۰ | ۹,۸۰ |
| ۹۰ | ۸,۰۵ | ۸,۳۵ | ۸,۷۵ | ۹,۲۵ | ۹,۸۵ |
| ۸۸ | ۸,۱۰ | ۸,۴۰ | ۸,۸۰ | ۹,۳۰ | ۹,۹۰ |
| ۸۶ | ۸,۱۵ | ۸,۴۵ | ۸,۸۵ | ۹,۳۵ | ۹,۹۵ |
| ۸۴ | ۸,۲۰ | ۸,۵۰ | ۸,۹۰ | ۹,۴۰ | ۱۰,۰۰ |
| ۸۲ | ۸,۲۵ | ۸,۵۵ | ۸,۹۵ | ۹,۴۵ | ۱۰,۰۵ |
| ۸۰ | ۸,۳۰ | ۸,۶۰ | ۹,۰۰ | ۹,۵۰ | ۱۰,۱۰ |
| ۷۸ | ۸,۳۵ | ۸,۶۵ | ۹,۰۵ | ۹,۵۵ | ۱۰,۱۵ |
| ۷۶ | ۸,۴۰ | ۸,۷۰ | ۹,۱۰ | ۹,۶۰ | ۱۰,۲۰ |
| ۷۴ | ۸,۴۵ | ۸,۷۵ | ۹,۱۵ | ۹,۶۵ | ۱۰,۲۵ |
| ۷۲ | ۸,۵۰ | ۸,۸۰ | ۹,۲۰ | ۹,۷۰ | ۱۰,۳۰ |
| ۷۰ | ۸,۵۵ | ۸,۸۵ | ۹,۲۵ | ۹,۷۵ | ۱۰,۳۵ |
| ۶۸ | ۸,۶۰ | ۸,۹۰ | ۹,۳۰ | ۹,۸۰ | ۱۰,۴۰ |
| ۶۶ | ۸,۶۵ | ۸,۹۵ | ۹,۳۵ | ۹,۸۵ | ۱۰,۴۵ |
| ۶۴ | ۸,۷۰ | ۹,۰۰ | ۹,۴۰ | ۹,۹۰ | ۱۰,۵۰ |
| ۶۲ | ۸,۷۵ | ۹,۰۵ | ۹,۴۵ | ۹,۹۵ | ۱۰,۵۵ |
| ۶۰ | ۸,۸۰ | ۹,۱۰ | ۹,۵۰ | ۱۰,۰۰ | ۱۰,۶۰ |
| ۵۸ | ۸,۸۵ | ۹,۱۵ | ۹,۵۵ | ۱۰,۰۵ | ۱۰,۶۵ |
| ۵۶ | ۸,۹۰ | ۹,۲۰ | ۹,۶۰ | ۱۰,۱۰ | ۱۰,۷۰ |
| ۵۴ | ۸,۹۵ | ۹,۲۵ | ۹,۶۵ | ۱۰,۱۵ | ۱۰,۷۵ |
| ۵۲ | ۹,۰۰ | ۹,۳۰ | ۹,۷۰ | ۱۰,۲۰ | ۱۰,۸۰ |
| ۵۰ | ۹,۰۵ | ۹,۳۵ | ۹,۷۵ | ۱۰,۲۵ | ۱۰,۸۵ |
| ۴۸ | ۹,۱۰ | ۹,۴۰ | ۹,۸۰ | ۱۰,۳۰ | ۱۰,۹۰ |
| ۴۶ | ۹,۱۵ | ۹,۴۵ | ۹,۸۵ | ۱۰,۳۵ | ۱۰,۹۵ |
| ۴۴ | ۹,۲۰ | ۹,۵۰ | ۹,۹۰ | ۱۰,۴۰ | ۱۱,۰۰ |
| ۴۲ | ۹,۲۵ | ۹,۵۵ | ۹,۹۵ | ۱۰,۴۵ | ۱۱,۰۵ |
| ۴۰ | ۹,۳۰ | ۹,۶۰ | ۱۰,۰۰ | ۱۰,۵۰ | ۱۱,۱۰ |
| ۳۸ | ۹,۳۵ | ۹,۶۵ | ۱۰,۰۵ | ۱۰,۵۵ | ۱۱,۱۵ |
| ۳۶ | ۹,۴۰ | ۹,۷۰ | ۱۰,۱۰ | ۱۰,۶۰ | ۱۱,۲۰ |
| ۳۴ | ۹,۴۵ | ۹,۷۵ | ۱۰,۱۵ | ۱۰,۶۵ | ۱۱,۲۵ |
| ۳۲ | ۹,۵۰ | ۹,۸۰ | ۱۰,۲۰ | ۱۰,۷۰ | ۱۱,۳۰ |
| ۳۰ | ۹,۵۵ | ۹,۸۵ | ۱۰,۲۵ | ۱۰,۷۵ | ۱۱,۳۵ |

| | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| 11,40 | 10,80 | 10,30 | 9,90 | 9,60 | 28 |
| 11,45 | 10,85 | 10,35 | 9,95 | 9,65 | 26 |
| 11,50 | 10,90 | 10,40 | 10,00 | 9,70 | 24 |
| 11,55 | 10,95 | 10,45 | 10,05 | 9,75 | 22 |
| 11,60 | 11,00 | 10,50 | 10,10 | 9,80 | 20 |
| 11,65 | 11,05 | 10,55 | 10,15 | 9,85 | 18 |
| 11,70 | 11,10 | 10,60 | 10,20 | 9,90 | 16 |
| 11,75 | 11,15 | 10,65 | 10,25 | 9,95 | 14 |
| 11,80 | 11,20 | 10,70 | 10,30 | 10,00 | 12 |
| 11,85 | 11,25 | 10,75 | 10,35 | 10,05 | 10 |
| 11,90 | 11,30 | 10,80 | 10,40 | 10,10 | 8 |
| 11,95 | 11,35 | 10,85 | 10,45 | 10,15 | 6 |
| 12,00 | 11,40 | 10,90 | 10,50 | 10,20 | 4 |
| 12,05 | 11,45 | 10,95 | 10,55 | 10,25 | 2 |

جدول امتیاز دراز و نشست- واحد اجرا: تعداد در ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه

| امتیاز | تا ۲۴ سال | ۲۵-۳۰ سال | ۳۱-۳۶ سال | ۳۷-۴۳ سال | ۴۴ سال به بالا |
|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| ۱۰۰ | ۷۰ | ۶۶ | ۶۲ | ۵۸ | ۵۴ |
| ۹۹ | ۶۹ | ۶۵ | ۶۱ | ۵۷ | ۵۳ |
| ۹۸ | ۶۸ | ۶۴ | ۶۰ | ۵۶ | ۵۲ |
| ۹۷ | ۶۷ | ۶۳ | ۵۹ | ۵۵ | ۵۱ |
| ۹۶ | ۶۶ | ۶۲ | ۵۸ | ۵۴ | ۵۰ |
| ۹۵ | ۶۵ | ۶۱ | ۵۷ | ۵۳ | ۴۹ |
| ۹۴ | ۶۴ | ۶۰ | ۵۶ | ۵۲ | ۴۸ |
| ۹۳ | ۶۳ | ۵۹ | ۵۵ | ۵۱ | ۴۷ |
| ۹۲ | ۶۲ | ۵۸ | ۵۴ | ۵۰ | ۴۶ |
| ۹۱ | ۶۱ | ۵۷ | ۵۳ | ۴۹ | ۴۵ |
| ۹۰ | ۶۰ | ۵۶ | ۵۲ | ۴۸ | ۴۴ |
| ۸۸ | ۵۹ | ۵۵ | ۵۱ | ۴۷ | ۴۳ |
| ۸۶ | ۵۸ | ۵۴ | ۵۰ | ۴۶ | ۴۲ |
| ۸۴ | ۵۷ | ۵۳ | ۴۹ | ۴۵ | ۴۱ |
| ۸۲ | ۵۶ | ۵۲ | ۴۸ | ۴۴ | ۴۰ |
| ۸۰ | ۵۵ | ۵۱ | ۴۷ | ۴۳ | ۳۹ |
| ۷۸ | ۵۴ | ۵۰ | ۴۶ | ۴۲ | ۳۸ |
| ۷۶ | ۵۳ | ۴۹ | ۴۵ | ۴۱ | ۳۷ |
| ۷۴ | ۵۲ | ۴۸ | ۴۴ | ۴۰ | ۳۶ |
| ۷۲ | ۵۱ | ۴۷ | ۴۳ | ۳۹ | ۳۵ |
| ۷۰ | ۵۰ | ۴۶ | ۴۲ | ۳۸ | ۳۴ |
| ۶۸ | ۴۹ | ۴۵ | ۴۱ | ۳۷ | ۳۳ |
| ۶۶ | ۴۸ | ۴۴ | ۴۰ | ۳۶ | ۳۲ |
| ۶۴ | ۴۷ | ۴۳ | ۳۹ | ۳۵ | ۳۱ |
| ۶۲ | ۴۶ | ۴۲ | ۳۸ | ۳۴ | ۳۰ |
| ۶۰ | ۴۵ | ۴۱ | ۳۷ | ۳۳ | ۲۹ |
| ۵۸ | ۴۴ | ۴۰ | ۳۶ | ۳۲ | ۲۸ |
| ۵۶ | ۴۳ | ۳۹ | ۳۵ | ۳۱ | ۲۷ |
| ۵۴ | ۴۲ | ۳۸ | ۳۴ | ۳۰ | ۲۶ |
| ۵۲ | ۴۱ | ۳۷ | ۳۳ | ۲۹ | ۲۵ |
| ۵۰ | ۴۰ | ۳۶ | ۳۲ | ۲۸ | ۲۴ |
| ۴۸ | ۳۹ | ۳۵ | ۳۱ | ۲۷ | ۲۳ |
| ۴۶ | ۳۸ | ۳۴ | ۳۰ | ۲۶ | ۲۲ |
| ۴۴ | ۳۷ | ۳۳ | ۲۹ | ۲۵ | ۲۱ |
| ۴۲ | ۳۶ | ۳۲ | ۲۸ | ۲۴ | ۲۰ |
| ۴۰ | ۳۵ | ۳۱ | ۲۷ | ۲۳ | ۱۹ |

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| 18 | 22 | 26 | 30 | 34 | 38 |
| 17 | 21 | 25 | 29 | 33 | 37 |
| 16 | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 |
| 15 | 19 | 23 | 27 | 31 | 35 |
| 14 | 18 | 22 | 26 | 30 | 34 |
| 13 | 17 | 21 | 25 | 29 | 33 |
| 12 | 16 | 20 | 24 | 28 | 32 |
| 11 | 15 | 19 | 23 | 27 | 31 |
| 10 | 14 | 18 | 22 | 26 | 30 |
| 9 | 13 | 17 | 21 | 25 | 29 |
| 8 | 12 | 16 | 20 | 24 | 28 |
| 7 | 11 | 15 | 19 | 23 | 27 |
| 6 | 10 | 14 | 18 | 22 | 26 |
| 5 | 9 | 13 | 17 | 21 | 25 |
| 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| 3 | 7 | 11 | 15 | 19 | 23 |
| 2 | 6 | 10 | 14 | 18 | 22 |
| 1 | 5 | 9 | 13 | 17 | 21 |
| | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 |
| | 3 | 7 | 11 | 15 | 19 |
| | 2 | 6 | 10 | 14 | 18 |
| | 1 | 5 | 9 | 13 | 17 |
| | | 4 | 8 | 12 | 16 |
| | | 3 | 7 | 11 | 15 |

جدول امتیاز شنا روی دست - واحد اجرا: تعداد در یک دقیقه

| امتیاز | تا ۲۴ سال | ۲۵-۳۰ سال | ۳۱-۳۶ سال | ۳۷-۴۳ سال | ۴۴ سال به بالا |
|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| ۱۰۰ | ۵۰ | ۴۸ | ۴۶ | ۴۴ | ۴۲ |
| ۹۸ | ۴۹ | ۴۷ | ۴۵ | ۴۳ | ۴۱ |
| ۹۶ | ۴۸ | ۴۶ | ۴۴ | ۴۲ | ۴۰ |
| ۹۴ | ۴۷ | ۴۵ | ۴۳ | ۴۱ | ۳۹ |
| ۹۲ | ۴۶ | ۴۴ | ۴۲ | ۴۰ | ۳۸ |
| ۹۰ | ۴۵ | ۴۳ | ۴۱ | ۳۹ | ۳۷ |
| ۸۸ | ۴۴ | ۴۲ | ۴۰ | ۳۸ | ۳۶ |
| ۸۶ | ۴۳ | ۴۱ | ۳۹ | ۳۷ | ۳۵ |
| ۸۴ | ۴۲ | ۴۰ | ۳۸ | ۳۶ | ۳۴ |
| ۸۲ | ۴۱ | ۳۹ | ۳۷ | ۳۵ | ۳۳ |
| ۸۰ | ۴۰ | ۳۸ | ۳۶ | ۳۴ | ۳۲ |
| ۷۸ | ۳۹ | ۳۷ | ۳۵ | ۳۳ | ۳۱ |
| ۷۶ | ۳۸ | ۳۶ | ۳۴ | ۳۲ | ۳۰ |
| ۷۴ | ۳۷ | ۳۵ | ۳۳ | ۳۱ | ۲۹ |
| ۷۲ | ۳۶ | ۳۴ | ۳۲ | ۳۰ | ۲۸ |
| ۷۰ | ۳۵ | ۳۳ | ۳۱ | ۲۹ | ۲۷ |
| ۶۸ | ۳۴ | ۳۲ | ۳۰ | ۲۸ | ۲۶ |
| ۶۶ | ۳۳ | ۳۱ | ۲۹ | ۲۷ | ۲۵ |
| ۶۴ | ۳۲ | ۳۰ | ۲۸ | ۲۶ | ۲۴ |
| ۶۲ | ۳۱ | ۲۹ | ۲۷ | ۲۵ | ۲۳ |
| ۶۰ | ۳۰ | ۲۸ | ۲۶ | ۲۴ | ۲۲ |
| ۵۸ | ۲۹ | ۲۷ | ۲۵ | ۲۳ | ۲۱ |
| ۵۶ | ۲۸ | ۲۶ | ۲۴ | ۲۲ | ۲۰ |
| ۵۴ | ۲۷ | ۲۵ | ۲۳ | ۲۱ | ۱۹ |
| ۵۲ | ۲۶ | ۲۴ | ۲۲ | ۲۰ | ۱۸ |
| ۵۰ | ۲۵ | ۲۳ | ۲۱ | ۱۹ | ۱۷ |
| ۴۸ | ۲۴ | ۲۲ | ۲۰ | ۱۸ | ۱۶ |
| ۴۶ | ۲۳ | ۲۱ | ۱۹ | ۱۷ | ۱۵ |
| ۴۴ | ۲۲ | ۲۰ | ۱۸ | ۱۶ | ۱۴ |
| ۴۲ | ۲۱ | ۱۹ | ۱۷ | ۱۵ | ۱۳ |
| ۴۰ | ۲۰ | ۱۸ | ۱۶ | ۱۴ | ۱۲ |
| ۳۸ | ۱۹ | ۱۷ | ۱۵ | ۱۳ | ۱۱ |
| ۳۶ | ۱۸ | ۱۶ | ۱۴ | ۱۲ | ۱۰ |
| ۳۴ | ۱۷ | ۱۵ | ۱۳ | ۱۱ | ۹ |
| ۳۲ | ۱۶ | ۱۴ | ۱۲ | ۱۰ | ۸ |
| ۳۰ | ۱۵ | ۱۳ | ۱۱ | ۹ | ۷ |

| | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|
| 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 28 |
| 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 26 |
| 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 24 |
| 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 22 |
| 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 20 |
| 1 | 3 | 5 | 7 | 9 | 18 |
| | 2 | 4 | 6 | 8 | 16 |
| | 1 | 3 | 5 | 7 | 14 |
| | | 2 | 4 | 6 | 12 |
| | | 1 | 3 | 5 | 10 |
| | | | 2 | 4 | 8 |
| | | | 1 | 3 | 6 |
| | | | | 2 | 4 |
| | | | | 1 | 2 |

| جدول امتیازات آزمون انعطاف پذیری - واحد اجراء: سانتی متر | | | | | امتیاز |
|--|--------------|--------------|--------------|-----------|--------|
| ۴۴ سال به بالا | ۴۳ تا ۳۷ سال | ۳۶ تا ۳۰ سال | ۲۹ تا ۲۳ سال | تا ۲۲ سال | |
| 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 100 |
| 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 99 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 96 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 93 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 90 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 87 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 84 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 81 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 78 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 75 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 72 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 69 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 66 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 63 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 60 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 57 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 54 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 51 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 48 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 45 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 42 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 39 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 36 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 33 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 30 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 27 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 24 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 21 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 18 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 15 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 12 |

| | | | | | |
|--|--|----------|----------|----------|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 9 |
| | | | 1 | 2 | 6 |
| | | | | 1 | 3 |
| | | | | | |

نرم آزمون جسمانی دانشجویان دختر

جدول امتیازات آزمون دراز و نشست - واحد اجرا: تعداد در یک دقیقه

| امتیاز - رده سنی | زیر ۲۵ سال | ۲۶ تا ۳۰ سال | ۳۱ تا ۳۵ سال | ۳۶ تا ۴۰ سال | ۴۱ سال به بالا |
|------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| ۱۰۰ | ۶۰ | ۵۶ | ۵۲ | ۴۸ | ۴۴ |
| ۹۶ | ۵۸ | ۵۴ | ۵۰ | ۴۶ | ۴۲ |
| ۹۳ | ۵۶ | ۵۲ | ۴۸ | ۴۴ | ۴۰ |
| ۹۰ | ۵۴ | ۵۰ | ۴۶ | ۴۲ | ۳۸ |
| ۸۷ | ۵۲ | ۴۸ | ۴۴ | ۴۰ | ۳۶ |
| ۸۴ | ۵۰ | ۴۶ | ۴۲ | ۳۸ | ۳۴ |
| ۸۱ | ۴۸ | ۴۴ | ۴۰ | ۳۶ | ۳۲ |
| ۷۸ | ۴۶ | ۴۲ | ۳۸ | ۳۴ | ۳۰ |
| ۷۵ | ۴۴ | ۴۰ | ۳۶ | ۳۲ | ۲۸ |
| ۷۲ | ۴۲ | ۳۸ | ۳۴ | ۳۰ | ۲۶ |
| ۶۹ | ۴۰ | ۳۶ | ۳۲ | ۲۸ | ۲۴ |
| ۶۶ | ۳۸ | ۳۴ | ۳۰ | ۲۶ | ۲۲ |
| ۶۳ | ۳۶ | ۳۲ | ۲۸ | ۲۴ | ۲۰ |
| ۶۰ | ۳۴ | ۳۰ | ۲۶ | ۲۲ | ۱۸ |
| ۵۷ | ۳۲ | ۲۸ | ۲۴ | ۲۰ | ۱۶ |
| ۵۴ | ۳۰ | ۲۶ | ۲۲ | ۱۸ | ۱۴ |
| ۵۱ | ۲۸ | ۲۴ | ۲۰ | ۱۶ | ۱۲ |
| ۴۸ | ۲۶ | ۲۲ | ۱۸ | ۱۴ | ۱۰ |
| ۴۵ | ۲۴ | ۲۰ | ۱۶ | ۱۲ | ۹ |
| ۴۲ | ۲۲ | ۱۸ | ۱۴ | ۱۰ | ۸ |
| ۳۹ | ۲۰ | ۱۶ | ۱۲ | ۹ | ۷ |

| | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|
| 6 | 8 | 10 | 14 | 18 | 36 |
| 5 | 7 | 9 | 12 | 16 | 32 |
| 4 | 6 | 8 | 10 | 14 | 30 |
| 3 | 5 | 7 | 8 | 12 | 27 |
| 2 | 4 | 6 | 7 | 10 | 24 |
| 1 | 3 | 5 | 6 | 8 | 21 |
| | 2 | 4 | 5 | 6 | 18 |
| | 1 | 3 | 4 | 5 | 15 |
| | | 2 | 3 | 4 | 12 |
| | | 1 | 2 | 3 | 9 |
| | | | 1 | 2 | 6 |
| | | | | 1 | 3 |

جدول امتیازات آزمون پرش عمودی - واحد اجرا: سانتی متر

| امتیاز - رده سنی | ۲۴ تا ۲۵ سال | ۳۱ تا ۳۷ سال | ۳۸ تا ۴۴ سال | ۴۵ سال به بالا |
|------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| ۱۰۰ | ۵۰ | ۴۸ | ۴۶ | ۴۴ |
| ۹۸ | ۴۹ | ۴۷ | ۴۵ | ۴۳ |
| ۹۶ | ۴۸ | ۴۶ | ۴۴ | ۴۲ |
| ۹۴ | ۴۷ | ۴۵ | ۴۳ | ۴۱ |
| ۹۲ | ۴۶ | ۴۴ | ۴۲ | ۴۰ |
| ۹۰ | ۴۵ | ۴۳ | ۴۱ | ۳۹ |
| ۸۸ | ۴۴ | ۴۲ | ۴۰ | ۳۸ |
| ۸۶ | ۴۳ | ۴۱ | ۳۹ | ۳۷ |
| ۸۴ | ۴۲ | ۴۰ | ۳۸ | ۳۶ |
| ۸۲ | ۴۱ | ۳۹ | ۳۷ | ۳۵ |
| ۸۰ | ۴۰ | ۳۸ | ۳۶ | ۳۴ |
| ۷۸ | ۳۹ | ۳۷ | ۳۵ | ۳۳ |
| ۷۶ | ۳۸ | ۳۶ | ۳۴ | ۳۲ |
| ۷۴ | ۳۷ | ۳۵ | ۳۳ | ۳۱ |
| ۷۲ | ۳۶ | ۳۴ | ۳۲ | ۳۰ |
| ۷۰ | ۳۵ | ۳۳ | ۳۱ | ۲۹ |
| ۶۸ | ۳۴ | ۳۲ | ۳۰ | ۲۸ |
| ۶۶ | ۳۳ | ۳۱ | ۲۹ | ۲۷ |
| ۶۴ | ۳۲ | ۳۰ | ۲۸ | ۲۶ |
| ۶۲ | ۳۱ | ۲۹ | ۲۷ | ۲۵ |
| ۶۰ | ۳۰ | ۲۸ | ۲۶ | ۲۴ |
| ۵۸ | ۲۹ | ۲۷ | ۲۵ | ۲۳ |

| | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|
| | ۲۰ | ۲۲ | ۲۴ | ۲۶ | ۲۸ | ۵۶ |
| | ۱۹ | ۲۱ | ۲۳ | ۲۵ | ۲۷ | ۵۴ |
| | ۱۸ | ۲۰ | ۲۲ | ۲۴ | ۲۶ | ۵۲ |
| | ۱۷ | ۱۹ | ۲۱ | ۲۳ | ۲۵ | ۵۰ |
| | ۱۶ | ۱۸ | ۲۰ | ۲۲ | ۲۴ | ۴۸ |
| | ۱۵ | ۱۷ | ۱۹ | ۲۱ | ۲۳ | ۴۶ |
| | ۱۴ | ۱۶ | ۱۸ | ۲۰ | ۲۲ | ۴۴ |
| | ۱۳ | ۱۵ | ۱۷ | ۱۹ | ۲۱ | ۴۲ |
| | ۱۲ | ۱۴ | ۱۶ | ۱۸ | ۲۰ | ۴۰ |
| | ۱۱ | ۱۳ | ۱۵ | ۱۷ | ۱۹ | ۳۸ |
| | ۱۰ | ۱۲ | ۱۴ | ۱۶ | ۱۸ | ۳۶ |
| | ۹ | ۱۱ | ۱۳ | ۱۵ | ۱۷ | ۳۴ |
| | ۸ | ۱۰ | ۱۲ | ۱۴ | ۱۶ | ۳۲ |
| | ۷ | ۹ | ۱۱ | ۱۳ | ۱۵ | ۳۰ |
| | ۶ | ۸ | ۱۰ | ۱۲ | ۱۴ | ۲۸ |
| | ۵ | ۷ | ۹ | ۱۱ | ۱۳ | ۲۶ |
| | ۴ | ۶ | ۸ | ۱۰ | ۱۲ | ۲۴ |
| | ۳ | ۵ | ۷ | ۹ | ۱۱ | ۲۲ |
| | ۲ | ۴ | ۶ | ۸ | ۱۰ | ۲۰ |
| | ۱ | ۳ | ۵ | ۷ | ۹ | ۱۸ |
| | | ۲ | ۴ | ۶ | ۸ | ۱۶ |
| | | ۱ | ۳ | ۵ | ۷ | ۱۴ |
| | | | ۲ | ۴ | ۶ | ۱۲ |
| | | | ۱ | ۳ | ۵ | ۱۰ |
| | | | | ۲ | ۴ | ۸ |

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|
| | | | ۱ | ۳ | ۶ |
| | | | | ۲ | ۴ |
| | | | | ۱ | ۲ |

جدول امتیازات آزمون دو ۹×۴ - واحد اجرا: تائیه و صدم تائیه

| امتیاز - رده سنی | زیر ۲۵ سال | ۲۶ تا ۳۰ سال | ۳۱ تا ۳۵ سال | ۳۶ تا ۴۰ سال | ۴۱ سال به بالا |
|------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| ۱۰۰ | ۱۰/۵۰ | ۱۰/۸۰ | ۱۱/۱۰ | ۱۱/۴۰ | ۱۱/۷۰ |
| ۹۸ | ۱۰/۵۵ | ۱۰/۸۵ | ۱۱/۱۵ | ۱۱/۴۵ | ۱۱/۷۵ |
| ۹۶ | ۱۰/۶۰ | ۱۰/۹۰ | ۱۱/۲۰ | ۱۱/۵۰ | ۱۱/۸۰ |
| ۹۴ | ۱۰/۶۵ | ۱۰/۹۵ | ۱۱/۲۵ | ۱۱/۵۵ | ۱۱/۸۵ |
| ۹۲ | ۱۰/۷۰ | ۱۱ | ۱۱/۳۰ | ۱۱/۶۰ | ۱۱/۹۰ |
| ۹۰ | ۱۰/۷۵ | ۱۱/۰۵ | ۱۱/۳۵ | ۱۱/۶۵ | ۱۱/۹۵ |
| ۸۸ | ۱۰/۸۰ | ۱۱/۱۰ | ۱۱/۴۰ | ۱۱/۷۰ | ۱۲ |
| ۸۶ | ۱۰/۸۵ | ۱۱/۱۵ | ۱۱/۴۵ | ۱۱/۷۵ | ۱۲/۰۵ |
| ۸۴ | ۱۰/۹۰ | ۱۱/۲۰ | ۱۱/۵۰ | ۱۱/۸۰ | ۱۲/۱۰ |
| ۸۲ | ۱۰/۹۵ | ۱۱/۲۵ | ۱۱/۵۵ | ۱۱/۸۵ | ۱۲/۱۵ |
| ۸۰ | ۱۱ | ۱۱/۳۰ | ۱۱/۶۰ | ۱۱/۹۰ | ۱۲/۲۰ |
| ۷۸ | ۱۱/۰۵ | ۱۱/۳۵ | ۱۱/۶۵ | ۱۱/۹۵ | ۱۲/۲۵ |
| ۷۶ | ۱۱/۱۰ | ۱۱/۴۰ | ۱۱/۷۰ | ۱۲ | ۱۲/۳۰ |
| ۷۴ | ۱۱/۱۵ | ۱۱/۴۵ | ۱۱/۷۵ | ۱۲/۰۵ | ۱۲/۳۵ |
| ۷۲ | ۱۱/۲۰ | ۱۱/۵۰ | ۱۱/۸۰ | ۱۲/۱۰ | ۱۲/۴۰ |
| ۷۰ | ۱۱/۲۵ | ۱۱/۵۵ | ۱۱/۸۵ | ۱۲/۱۵ | ۱۲/۴۵ |
| ۶۸ | ۱۱/۳۰ | ۱۱/۶۰ | ۱۱/۹۰ | ۱۲/۲۰ | ۱۲/۵۰ |
| ۶۶ | ۱۱/۳۵ | ۱۱/۶۵ | ۱۱/۹۵ | ۱۲/۲۵ | ۱۲/۵۵ |
| ۶۴ | ۱۱/۴۰ | ۱۱/۷۰ | ۱۲ | ۱۲/۳۰ | ۱۲/۶۰ |
| ۶۲ | ۱۱/۴۵ | ۱۱/۷۵ | ۱۲/۰۵ | ۱۲/۳۵ | ۱۲/۶۵ |
| ۶۰ | ۱۱/۵۰ | ۱۱/۸۰ | ۱۲/۱۰ | ۱۲/۴۰ | ۱۲/۷۰ |
| ۵۸ | ۱۱/۵۵ | ۱۱/۸۵ | ۱۲/۱۵ | ۱۲/۴۵ | ۱۲/۷۵ |
| ۵۶ | ۱۱/۶۰ | ۱۱/۹۰ | ۱۲/۲۰ | ۱۲/۵۰ | ۱۲/۸۰ |
| ۵۴ | ۱۱/۶۵ | ۱۱/۹۵ | ۱۲/۲۵ | ۱۲/۵۵ | ۱۲/۸۵ |
| ۵۲ | ۱۱/۷۰ | ۱۲ | ۱۲/۳۰ | ۱۲/۶۰ | ۱۲/۹۰ |
| ۵۰ | ۱۱/۷۵ | ۱۲/۰۵ | ۱۲/۳۵ | ۱۲/۶۵ | ۱۲/۹۵ |
| ۴۸ | ۱۱/۸۰ | ۱۲/۱۰ | ۱۲/۴۰ | ۱۲/۷۰ | ۱۳ |
| ۴۶ | ۱۱/۸۵ | ۱۲/۱۵ | ۱۲/۴۵ | ۱۲/۷۵ | ۱۳/۰۵ |
| ۴۴ | ۱۱/۹۰ | ۱۲/۲۰ | ۱۲/۵۰ | ۱۲/۸۰ | ۱۳/۱۰ |
| ۴۲ | ۱۱/۹۵ | ۱۲/۲۵ | ۱۲/۵۵ | ۱۲/۸۵ | ۱۳/۱۵ |
| ۴۰ | ۱۲ | ۱۲/۳۰ | ۱۲/۶۰ | ۱۲/۹۰ | ۱۳/۲۰ |

| | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| ۱۳/۳۵ | ۱۲/۹۵ | ۱۲/۶۵ | ۱۲/۳۵ | ۱۲/۰۵ | ۳۸ |
| ۱۳/۲۰ | ۱۳ | ۱۲/۷۰ | ۱۲/۴۰ | ۱۲/۱۰ | ۳۶ |
| ۱۳/۳۵ | ۱۲/۰۵ | ۱۲/۷۵ | ۱۲/۴۵ | ۱۲/۱۵ | ۳۴ |
| ۱۳/۴۰ | ۱۳/۱۰ | ۱۲/۸۰ | ۱۲/۵۰ | ۱۲/۲۰ | ۳۲ |
| ۱۳/۴۵ | ۱۲/۱۵ | ۱۲/۸۵ | ۱۲/۵۵ | ۱۲/۲۵ | ۳۰ |
| ۱۳/۵۰ | ۱۲/۲۰ | ۱۲/۹۰ | ۱۲/۶۰ | ۱۲/۳۰ | ۲۸ |
| ۱۳/۵۵ | ۱۲/۲۵ | ۱۲/۹۵ | ۱۲/۶۵ | ۱۲/۳۵ | ۲۶ |
| ۱۳/۶۰ | ۱۳/۳۰ | ۱۳ | ۱۲/۷۰ | ۱۲/۴۰ | ۲۴ |
| ۱۳/۶۵ | ۱۳/۳۵ | ۱۳/۰۵ | ۱۲/۷۵ | ۱۲/۴۵ | ۲۲ |
| ۱۳/۷۰ | ۱۳/۴۰ | ۱۳/۱۰ | ۱۲/۸۰ | ۱۲/۵۰ | ۲۰ |
| ۱۳/۷۵ | ۱۳/۴۵ | ۱۳/۱۵ | ۱۲/۸۵ | ۱۲/۵۵ | ۱۸ |
| ۱۳/۸۰ | ۱۳/۵۰ | ۱۳/۲۰ | ۱۲/۹۰ | ۱۲/۶۰ | ۱۶ |
| ۱۳/۸۵ | ۱۳/۵۵ | ۱۳/۲۵ | ۱۲/۹۵ | ۱۲/۶۵ | ۱۴ |
| ۱۳/۹۰ | ۱۳/۶۰ | ۱۳/۳۰ | ۱۳ | ۱۲/۷۰ | ۱۲ |
| ۱۳/۹۵ | ۱۳/۶۵ | ۱۳/۳۵ | ۱۳/۰۵ | ۱۲/۷۵ | ۱۰ |
| ۱۴ | ۱۳/۷۰ | ۱۳/۴۰ | ۱۳/۱۰ | ۱۲/۸۰ | ۸ |
| ۱۴/۰۵ | ۱۳/۷۵ | ۱۳/۴۵ | ۱۳/۱۵ | ۱۲/۸۵ | ۶ |
| ۱۴/۱۰ | ۱۳/۸۰ | ۱۳/۵۰ | ۱۳/۲۰ | ۱۲/۹۰ | ۴ |
| ۱۴/۱۵ | ۱۳/۸۵ | ۱۳/۵۵ | ۱۳/۲۵ | ۱۲/۹۵ | ۲ |

جدول امتیازات آزمون شنای سوئدی - واحداجرا: تعداد در یک دقیقه

| امتیاز - رده سنی | تا ۲۴ سال | تا ۲۵ تا ۳۵ سال | ۳۱ تا ۳۷ سال | ۳۸ تا ۴۴ سال | ۴۵ سال به بالا |
|------------------|-----------|-----------------|--------------|--------------|----------------|
| ۱۰۰ | ۴۶ | ۵۰ | ۴۵ | ۴۰ | ۳۷ |
| ۹۸ | ۴۵ | ۴۹ | ۴۴ | ۳۹ | ۳۶ |
| ۹۶ | ۴۴ | ۴۸ | ۴۳ | ۳۸ | ۳۵ |
| ۹۴ | ۴۳ | ۴۷ | ۴۲ | ۳۷ | ۳۴ |
| ۹۲ | ۴۲ | ۴۶ | ۴۱ | ۳۶ | ۳۳ |
| ۹۰ | ۴۱ | ۴۵ | ۴۰ | ۳۵ | ۳۲ |
| ۸۸ | ۴۰ | ۴۴ | ۳۹ | ۳۴ | ۳۱ |
| ۸۶ | ۳۹ | ۴۳ | ۳۸ | ۳۳ | ۳۰ |
| ۸۴ | ۳۸ | ۴۲ | ۳۷ | ۳۲ | ۲۹ |
| ۸۲ | ۳۷ | ۴۱ | ۳۶ | ۳۱ | ۲۸ |
| ۸۰ | ۳۶ | ۴۰ | ۳۵ | ۳۰ | ۲۷ |
| ۷۸ | ۳۵ | ۳۹ | ۳۴ | ۲۹ | ۲۶ |
| ۷۶ | ۳۴ | ۳۸ | ۳۳ | ۲۸ | ۲۵ |
| ۷۴ | ۳۳ | ۳۷ | ۳۲ | ۲۷ | ۲۴ |
| ۷۲ | ۳۲ | ۳۶ | ۳۱ | ۲۶ | ۲۳ |
| ۷۰ | ۳۱ | ۳۵ | ۳۰ | ۲۵ | ۲۲ |
| ۶۸ | ۳۰ | ۳۴ | ۲۹ | ۲۴ | ۲۱ |
| ۶۶ | ۲۹ | ۳۳ | ۲۸ | ۲۳ | ۲۰ |
| ۶۴ | ۲۸ | ۳۲ | ۲۷ | ۲۲ | ۱۹ |
| ۶۲ | ۲۷ | ۳۱ | ۲۶ | ۲۱ | ۱۸ |
| ۶۰ | ۲۶ | ۳۰ | ۲۵ | ۲۰ | ۱۷ |
| ۵۸ | ۲۵ | ۲۹ | ۲۴ | ۱۹ | ۱۶ |

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| 15 | 18 | 23 | 28 | 24 | 56 |
| 14 | 17 | 22 | 27 | 23 | 54 |
| 13 | 16 | 21 | 26 | 22 | 52 |
| 12 | 15 | 20 | 25 | 21 | 50 |
| 11 | 14 | 19 | 24 | 20 | 48 |
| 10 | 13 | 18 | 23 | 19 | 46 |
| 9 | 12 | 17 | 22 | 18 | 44 |
| 8 | 11 | 16 | 21 | 17 | 42 |
| 7 | 10 | 15 | 20 | 16 | 40 |
| 6 | 9 | 14 | 19 | 15 | 38 |
| 5 | 8 | 13 | 18 | 14 | 36 |
| 4 | 7 | 12 | 17 | 13 | 34 |
| 3 | 6 | 11 | 16 | 12 | 32 |
| 2 | 5 | 10 | 15 | 11 | 30 |
| 1 | 4 | 9 | 14 | 10 | 28 |
| | 3 | 8 | 13 | 9 | 26 |
| | 2 | 7 | 12 | 8 | 24 |
| | 1 | 6 | 11 | 7 | 22 |
| | | 5 | 10 | 6 | 20 |
| | | 4 | 9 | 5 | 18 |
| | | 3 | 8 | 4 | 16 |
| | | 2 | 7 | 3 | 14 |
| | | 1 | 6 | 2 | 12 |
| | | | 5 | 1 | 10 |
| | | | 4 | | 8 |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|
| | | | ۳ | | ۶ |
| | | | ۲ | | ۴ |
| | | | ۱ | | ۲ |

جدول امتیازات آزمون دو ۱۶۰۰ متر استقامت - واحد اجرا: زمان بر حسب دقیقه و ثانیه

| امتیاز - رده سنی | ۲۴ تا سال | ۲۵ تا ۳۵ سال | ۳۱ تا ۳۷ سال | ۳۸ تا ۴۴ سال | ۴۵ سال به بالا |
|------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| ۱۰۰ | ۷/۳۰ | ۷/۴۲ | ۷/۴۸ | ۹/۰۰ | ۹/۱۸ |
| ۹۹ | ۷/۳۶ | ۷/۴۸ | ۷/۵۴ | ۹/۰۶ | ۹/۲۴ |
| ۹۸ | ۷/۴۲ | ۷/۵۴ | ۸/۰۰ | ۹/۱۲ | ۹/۳۰ |
| ۹۷ | ۷/۴۸ | ۸/۰۰ | ۸/۰۶ | ۹/۱۸ | ۹/۳۶ |
| ۹۶ | ۷/۵۴ | ۸/۰۶ | ۸/۱۲ | ۹/۲۴ | ۹/۴۲ |
| ۹۵ | ۸/۰۰ | ۸/۱۲ | ۸/۱۸ | ۹/۳۰ | ۹/۴۸ |
| ۹۴ | ۸/۰۶ | ۸/۱۸ | ۸/۲۴ | ۹/۳۶ | ۹/۵۴ |
| ۹۳ | ۸/۱۲ | ۸/۲۴ | ۸/۳۰ | ۹/۴۲ | ۱۰/۰۰ |
| ۹۲ | ۸/۱۸ | ۸/۳۰ | ۸/۳۶ | ۹/۴۸ | ۱۰/۰۶ |
| ۹۱ | ۸/۲۴ | ۸/۳۶ | ۸/۴۲ | ۹/۵۴ | ۱۰/۱۲ |
| ۹۰ | ۸/۳۰ | ۸/۴۲ | ۸/۴۸ | ۱۰/۰۰ | ۱۰/۱۸ |
| ۸۹ | ۸/۳۶ | ۸/۴۸ | ۸/۵۴ | ۱۰/۰۶ | ۱۰/۲۴ |
| ۸۸ | ۸/۴۲ | ۸/۵۴ | ۹/۰۰ | ۱۰/۱۲ | ۱۰/۳۰ |
| ۸۷ | ۸/۴۸ | ۹/۰۰ | ۹/۰۶ | ۱۰/۱۸ | ۱۰/۳۶ |
| ۸۶ | ۸/۵۴ | ۹/۰۶ | ۹/۱۲ | ۱۰/۲۴ | ۱۰/۴۲ |
| ۸۵ | ۹/۰۰ | ۹/۱۲ | ۹/۱۸ | ۱۰/۳۰ | ۱۰/۴۸ |
| ۸۴ | ۹/۰۶ | ۹/۱۸ | ۹/۲۴ | ۱۰/۳۶ | ۱۰/۵۴ |
| ۸۳ | ۹/۱۲ | ۹/۲۴ | ۹/۳۰ | ۱۰/۴۲ | ۱۱/۰۰ |
| ۸۲ | ۹/۱۸ | ۹/۳۰ | ۹/۳۶ | ۱۰/۴۸ | ۱۱/۰۶ |
| ۸۱ | ۹/۲۴ | ۹/۳۶ | ۹/۴۲ | ۱۰/۵۴ | ۱۱/۱۲ |
| ۸۰ | ۹/۳۰ | ۹/۴۲ | ۹/۴۸ | ۱۱/۰۰ | ۱۱/۱۸ |
| ۷۹ | ۹/۳۶ | ۹/۴۸ | ۹/۵۴ | ۱۱/۰۶ | ۱۱/۲۴ |

| | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| 11/30 | 11/12 | 10/00 | 9/54 | 9/42 | 78 |
| 11/36 | 11/18 | 10/06 | 10/00 | 9/48 | 77 |
| 11/42 | 11/24 | 10/12 | 10/06 | 9/54 | 76 |
| 11/48 | 11/30 | 10/18 | 10/12 | 10/00 | 75 |
| 11/54 | 11/36 | 10/24 | 10/18 | 10/06 | 74 |
| 12/00 | 11/42 | 10/30 | 10/24 | 10/12 | 73 |
| 12/06 | 11/48 | 10/36 | 10/30 | 10/18 | 72 |
| 12/12 | 11/54 | 10/42 | 10/36 | 10/24 | 71 |
| 12/18 | 12/00 | 10/48 | 10/42 | 10/30 | 70 |
| 12/24 | 12/06 | 10/54 | 10/48 | 10/36 | 69 |
| 12/30 | 12/12 | 11/00 | 10/54 | 10/42 | 68 |
| 12/36 | 12/18 | 11/06 | 11/00 | 10/48 | 67 |
| 12/42 | 12/24 | 11/12 | 11/06 | 10/54 | 66 |
| 12/48 | 12/30 | 11/18 | 11/12 | 11/00 | 65 |
| 12/54 | 12/36 | 11/24 | 11/18 | 11/06 | 64 |
| 13/00 | 12/42 | 11/30 | 11/24 | 11/12 | 63 |
| 13/06 | 12/48 | 11/36 | 11/30 | 11/18 | 62 |
| 13/12 | 12/54 | 11/42 | 11/36 | 11/24 | 61 |
| 13/18 | 13/00 | 11/48 | 11/42 | 11/30 | 60 |
| 13/24 | 13/06 | 11/54 | 11/48 | 11/36 | 59 |
| 13/30 | 13/12 | 12/00 | 11/54 | 11/42 | 58 |
| 13/36 | 13/18 | 12/06 | 12/00 | 11/48 | 57 |
| 13/42 | 13/24 | 12/12 | 12/06 | 11/54 | 56 |
| 13/48 | 13/30 | 12/18 | 12/12 | 12/00 | 55 |
| 13/54 | 13/36 | 12/24 | 12/18 | 12/06 | 54 |

| | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| ۱۴/۰۰ | ۱۳/۴۲ | ۱۲/۳۰ | ۱۲/۲۴ | ۱۲/۱۲ | ۵۳ |
| ۱۴/۰۶ | ۱۳/۴۸ | ۱۲/۳۶ | ۱۲/۳۰ | ۱۲/۱۸ | ۵۲ |
| ۱۴/۱۲ | ۱۳/۵۴ | ۱۲/۴۲ | ۱۲/۳۶ | ۱۲/۲۴ | ۵۱ |
| ۱۴/۱۸ | ۱۴/۰۰ | ۱۲/۴۸ | ۱۲/۴۲ | ۱۲/۳۰ | ۵۰ |
| ۱۴/۲۴ | ۱۴/۰۶ | ۱۲/۵۴ | ۱۲/۴۸ | ۱۲/۳۶ | ۴۹ |
| ۱۴/۳۰ | ۱۴/۱۲ | ۱۳/۰۰ | ۱۲/۵۴ | ۱۲/۴۲ | ۴۸ |
| ۱۴/۳۶ | ۱۴/۱۸ | ۱۳/۰۶ | ۱۳/۰۰ | ۱۲/۴۸ | ۴۷ |
| ۱۴/۴۲ | ۱۴/۲۴ | ۱۳/۱۲ | ۱۳/۰۶ | ۱۲/۵۴ | ۴۶ |
| ۱۴/۴۸ | ۱۴/۳۰ | ۱۳/۱۸ | ۱۳/۱۲ | ۱۳/۰۰ | ۴۵ |
| ۱۴/۵۴ | ۱۴/۳۶ | ۱۳/۲۴ | ۱۳/۱۸ | ۱۳/۰۶ | ۴۴ |
| ۱۵/۰۰ | ۱۴/۴۲ | ۱۳/۳۰ | ۱۳/۲۴ | ۱۳/۱۲ | ۴۳ |
| ۱۵/۰۶ | ۱۴/۴۸ | ۱۳/۳۶ | ۱۳/۳۰ | ۱۳/۱۸ | ۴۲ |
| ۱۵/۱۲ | ۱۴/۵۴ | ۱۳/۴۲ | ۱۳/۳۶ | ۱۳/۲۴ | ۴۱ |
| ۱۵/۱۸ | ۱۵/۰۰ | ۱۳/۴۸ | ۱۳/۴۲ | ۱۳/۳۰ | ۴۰ |
| ۱۵/۲۴ | ۱۵/۰۶ | ۱۳/۵۴ | ۱۳/۴۸ | ۱۳/۳۶ | ۳۹ |
| ۱۵/۳۰ | ۱۵/۱۲ | ۱۴/۰۰ | ۱۳/۵۴ | ۱۳/۴۲ | ۳۸ |
| ۱۵/۳۶ | ۱۵/۱۸ | ۱۴/۰۶ | ۱۴/۰۰ | ۱۳/۴۸ | ۳۷ |
| ۱۵/۴۲ | ۱۵/۲۴ | ۱۴/۱۲ | ۱۴/۰۶ | ۱۳/۵۴ | ۳۶ |
| ۱۵/۴۸ | ۱۵/۳۰ | ۱۴/۱۸ | ۱۴/۱۲ | ۱۴/۰۰ | ۳۵ |
| ۱۵/۵۴ | ۱۵/۳۶ | ۱۴/۲۴ | ۱۴/۱۸ | ۱۴/۰۶ | ۳۴ |
| ۱۶/۰۰ | ۱۵/۴۲ | ۱۴/۳۰ | ۱۴/۲۴ | ۱۴/۱۲ | ۳۳ |
| ۱۶/۰۶ | ۱۵/۴۸ | ۱۴/۳۶ | ۱۴/۳۰ | ۱۴/۱۸ | ۳۲ |
| ۱۶/۱۲ | ۱۵/۵۴ | ۱۴/۴۲ | ۱۴/۳۶ | ۱۴/۲۴ | ۳۱ |
| ۱۶/۱۸ | ۱۶/۰۰ | ۱۴/۴۸ | ۱۴/۴۲ | ۱۴/۳۰ | ۳۰ |
| ۱۶/۲۴ | ۱۶/۰۶ | ۱۴/۵۴ | ۱۴/۴۸ | ۱۴/۳۶ | ۲۹ |

| | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| 16/30 | 16/12 | 15/00 | 14/54 | 14/42 | 28 |
| 16/36 | 16/18 | 15/06 | 15/00 | 14/48 | 27 |
| 16/42 | 16/24 | 15/12 | 15/06 | 14/54 | 26 |
| 16/48 | 16/30 | 15/18 | 15/12 | 15/00 | 25 |
| 16/54 | 16/36 | 15/24 | 15/18 | 15/06 | 24 |
| 17/00 | 16/42 | 15/30 | 15/24 | 15/12 | 23 |
| 17/06 | 16/48 | 15/36 | 15/30 | 15/18 | 22 |
| 17/12 | 16/54 | 15/42 | 15/36 | 15/24 | 21 |
| 17/18 | 17/00 | 15/48 | 15/42 | 15/30 | 20 |