

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش سیزدهم (مصوبات ۲۹ جلسه) مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۱

عنوان دوره	نام دوره	مدت زمان دوره	پیش نیاز دوره
(۱) ورزش‌آرا			
سمینار	ورزش‌آرا	۱ روز	ندارد
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
(۲) پینت بال			
کارگاه پینت بال	فنی توجیهی	۲ روز	ندارد
مربیگری پینت بال	درجه ۳	۶ روز	کارگاه فنی توجیهی، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
مربیگری پینت بال	درجه ۲	۶ روز	مربیگری پینت بال درجه ۳، دروس تئوری درجه ۲ و ۷۵ امتیاز
مربیگری پینت بال	درجه ۱	۶ روز	مربیگری پینت بال درجه ۲، تئوری درجه ۱ و ۷۵ امتیاز
داوری پینت بال	درجه ۳	۴ روز	ندارد
داوری پینت بال	درجه ۲	۴ روز	داوری پینت بال درجه ۳، ۷۵ امتیاز
مربیگری لیزرتگ	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
(۳) فریزی			
کارگاه توجیهی (اختیاری)	فنی توجیهی	۲ روز	بدون پیش نیاز
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
دانش افزایی	-	۳ روز	مربیگری درجه ۳ یوگا
مربیگری	درجه ۲	۶ روز	مربیگری فریزی درجه ۳، دروس تئوری درجه ۲ و ۷۵ امتیاز
مربیگری	درجه ۱	۶ روز	مربیگری فریزی درجه ۲، دروس تئوری درجه ۱ و ۷۵ امتیاز
آبزروری (داوری)	درجه ۳	۴ روز	بدون پیش نیاز
داوری	درجه ۲	۳ روز	داوری درجه ۳، ۷۵ امتیاز
سمینار مجازی یا حضوری	اصول اخلاقی در ورزش فریزی	۱ روز	بدون پیش نیاز
(۴) ورزش‌های روزانه			
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
(۵) گردشگری ورزشی			
در حال بازبینی			

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش سیزدهم (مصوبات ۲۹ جلسه) مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۱

۶) بازی های فکری

سمینار	-	-	-
مربیگری	۶ روز	درجه ۳	شرایط اول : سمینار بازی های فکری، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی شرایط دوم: کارگاه بازی های رو میزی و کارگاه بازی های پازلی و دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی * برای افرادی که از قبل کارگاه را گذرانده اند
کارگاه ارتقا (مجازی یا حضوری)	۳ روز	بازی های پازلی	مربیگری درجه ۳
کارگاه ارتقا (مجازی یا حضوری)	۴ روز	بازی های رو میزی	مربیگری درجه ۳
داوری	۱ روز	مکعب روبیک درجه ۳	ندارد
کارگاه	۳ روز	مقدماتی گرداندگی بازی های نقش آفرینی و نقش مخفی	ندارد

۷) دایزبال

مربیگری (حضوری/مجازی)	۶ روز	درجه ۳	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
مربیگری (حضوری/مجازی)	۶ روز	درجه ۲	مدرک مربیگری درجه ۳، دروس تئوری درجه ۲ و ۷۵ امتیاز
داوری (حضوری/مجازی)	۴ روز	درجه ۳	ندارد
داوری (حضوری/مجازی)	۴ روز	درجه ۲	داوری درجه ۳ و ۷۵ امتیاز
مدرسی	۶ روز	درجه ۳	مربیگری درجه ۳ دایزبال
سمینار (حضوری یا مجازی)	۱ روز	لاینبال	بدون پیش نیاز

۸) ورزش در طبیعت

سمینار	۱ روز	ورزش در طبیعت	ندارد
کارگاه	۴ روز	ورزش در طبیعت	سمینار ورزش در طبیعت
مربیگری	۶ روز	درجه ۳	کارگاه ورزش در طبیعت ، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
داوری (مجازی/حضوری)	۴ روز	درجه ۳	-
مدرسی بقا در طبیعت	۳ روز	درجه ۳	؟؟؟؟؟؟
سمینار	۱ روز	بقا در طبیعت	ندارد
مدرسی	۳ روز	بقا در طبیعت	ندارد

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش سیزدهم (مصوبات ۲۹ جلسه) مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۱

۹) ثبت رکود

داوری	درجه ۳	۴ روز	ندارد
-------	--------	-------	-------

۱۰) ورزش‌های الکترونیکی

سمینار (اختیاری)	ورزش‌های الکترونیکی	۱ روز	ندارد
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
مربیگری	رباتیک ورزشی	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی

۱۱) طناب زنی

مربیگری (حضوری/مجازی)	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
مربیگری	درجه ۲	۶ روز	مربیگری طناب زنی درجه ۳، دروس تئوری درجه ۲ و ۷۵ امتیاز
داوری (حضوری/مجازی)	درجه ۳	۴ روز	ندارد
داوری	درجه ۲	۴ روز	داوری طناب زنی درجه ۳، ۷۵ امتیاز

۱۲) چوگو

سمینار (اختیاری)	چوگو	۱ روز	ندارد
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری درجه ۳ یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
داوری (مجازی/حضوری)	چوگو	۳ روز	ندارد

۱۳) پرثوا

سمینار	آشنایی با ورزش پرثوا	۱ روز	ندارد
کارگاه	استاژ فنی مسابقات پرثوا	۲ روز	ندارد
کارگاه	استاژ فنی تکنیک‌های پرثوا	۳ روز	ندارد
آزمون	مرحله ۱ پرثوا-سیر سبز	۱ روز	ندارد
آزمون	مرحله ۲ پرثوا-مسیر سبز	۱ روز	مدرک مرحله ۱
آزمون	مرحله ۳ پرثوا-سبز	۱ روز	مدرک مرحله ۲
آزمون	مرحله ۴ پرثوا-سیر قهوه‌ای	۱ روز	مدرک مرحله ۳
آزمون	مرحله ۵ پرثوا-قهوه‌ای	۱ روز	مدرک مرحله ۴
آزمون	مرحله ۶ پرثوا-مشکی	۱ روز	مدرک مرحله ۵
آزمون	مرحله ۷ پرثوا-مشکی دانا ۱	۱ روز	مدرک مرحله ۶
آزمون	مرحله ۸ پرثوا-مشکی دانا ۲	۱ روز	مدرک مرحله ۷
آزمون	مرحله ۹ پرثوا-مشکی دانا ۳	۱ روز	مدرک مرحله ۸
آزمون	مرحله ۱۰ پرثوا-مشکی دانا ۴	۱ روز	مدرک مرحله ۹
آزمون	مرحله ۱۱ پرثوا-مشکی دانا ۵	۱ روز	مدرک مرحله ۱۰
آزمون	مرحله ۱۲ پرثوا-مشکی دانا ۶	۱ روز	مدرک مرحله ۱۱

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش سیزدهم (مصوبات ۲۹ جلسه) مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۱

مدرک مرحله ۱۲	روز ۱	مرحله ۱۳ پرثوآ - مشکی دانا ۷	آزمون
مدرک مرحله ۱۳	روز ۱	مرحله ۱۴ پرثوآ - مشکی دانا ۸	آزمون
مدرک مرحله ۱۴	روز ۱	مرحله ۱۵ پرثوآ - مشکی دانا ۹	آزمون
مدرک مرحله ۱۵	روز ۱	مرحله ۱۶ پرثوآ - مشکی دانا ۱۰	آزمون
مدرک مرحله ۱۶	روز ۱	مرحله ۱۷ پرثوآ - مشکی دانا ۱۱	آزمون
سمینار اجباری، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	روز ۶	درجه ۳	مربیگری
تئوری درجه ۲+ حکم مربیگری درجه ۳+ مدرک مرحله ۸+۷ امتیاز	روز ۶	درجه ۲	مربیگری
تئوری درجه ۱+ حکم مربیگری درجه ۲+ مدرک مرحله ۱۰+۷ امتیاز	روز ۶	درجه ۱	مربیگری
مدرک مرحله ۶	روز ۲	درجه ۳	داوری
داوری درجه ۳+ مدرک مرحله ۸	روز ۲	درجه ۲	داوری
داوری درجه ۲+ مدرک مرحله ۱۰	روز ۲	درجه ۱	داوری

_ برگزاری تعیین سطوح دوره های آزمون مراحل پرثوآ برای ۶ ماهه اول سال ۱۴۰۱ بصورت سراسری خواهد بود.

۱۴) پرواز کایت

ندارد	روز ۱	پرواز کایت	سمینار
-------	-------	------------	--------

۱۵) لیوان چینی

ندارد	روز ۲	لیوان چینی	کارگاه
ندارد	روز ۱	لیوان چینی	داوری (مجازی یا حضوری)

۱۶) ورزش و فعالیت بدنی آتش نشانان

ندارد	روز ۱	ورزش آتش نشانان	سمینار
سمینار اجباری، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	روز ۶	درجه ۳	مربیگری
ندارد	روز ۳	صعود از برج ویژه آتش نشانان	کارگاه
سمینار (اجباری)	روز ۴	درجه ۳	داوری

۱۷) ورزش و فعالیت بدنی کودکان

دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	روز ۶	درجه ۳	مربیگری
مربیگری بازی و ورزش کودکان	روز ۶	درجه ۳	مدرسی
ندارد	روز ۱	حقوق ورزش کودکان	سمینار
ندارد	روز ۱	سلامت روانی حرکتی کودکان	سمینار
ندارد	روز ۱	بازی های اصلاحی ویژه کودکان	سمینار
ندارد	روز ۳	بازی های تلفیقی و دبستانی	دانش افزایی

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش سیزدهم (مصوبات ۲۹ جلسه) مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۱

(۱۸) ورزش و فعالیت بدنی زنان و خانواده			
مربیگری ورزش دوران بارداری	درجه ۳	۶ روز	ویژه مربیان مدرک مامایی یا پزشک زنان، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
(۱۹) مینی فوتبال			
مربیگری	۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
مربیگری تطبیقی	۳	۱ روز	مدرک مربیگری از فدراسیون فوتبال/فوتسال/فوتبال ساحلی
مربیگری	۲	۶ روز	مدرک مربیگری ۳، دروس تئوری (درجه ۲)
داوری تطبیقی (مجازی)	۳	۱ روز	مدرک داوری از فدراسیون فوتبال/فوتسال/فوتبال ساحلی
داوری (مجازی/حضور)	۳	۳ روز	-
داوری	۲	۳ روز	داوری درجه ۳، ۷۵ امتیاز
(۲۰) مربیگری تخصصی تندرستی (specialist coach)			
مربیگری تخصصی تندرستی	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
مربیگری تخصصی ترکیب بدن	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
نوشتندگی‌های ورزشی	سمینار	۱	ندارد
حرکت شناسی	کارگاه	۲	ندارد
زمانبندی تغذیه ورزشی و شناخت مکمل‌های ورزشی	کارگاه	۲	ندارد
ارزیابی شاخص‌های تندرستی	سمینار	۱	ندارد
آناتومی و اصول طراحی تمرینات انعطاف پذیری	کارگاه	۳	ندارد
آناتومی و طراحی تمرینات با وزنه	کارگاه	۲	ندارد
حرکات اصلاحی	کارگاه	۴	ندارد
ترکیب بدن	کارگاه		ندارد
طرحواره ورزش دوران جنینی	سمینار	۱	ندارد
اهمیت فعالیت بدنی برای مادر و ۱۰۰۰ روز نخستین کودک	سمینار	۱	ندارد

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش سیزدهم (مصوبات ۲۹ جلسه) مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۱

۲۱) بازاریابی اجتماعی			
-	۱ روز	-	سمینار
کارشناسی ارشد یا دکتری مدیریت ورزشی	۱ روز	درجه ۳	مدرسی
۲۲) دومینو			
بدون پیش نیاز	۱ روز	دومینو	کارگاه (حضور/مجازی)
۲۳) گوی پرداز			
ندارد	۱ روز	گوی پرداز	سمینار
ندارد	۱ روز	درجه ۳	داوری
۲۴) ورزش سالمندان			
ندارد	۱ روز	ورزش سالمندان	سمینار (اختیاری)
ندارد	۴ روز	ورزش سالمندان	کارگاه اجباری (ویژه افراد غیر تربیت بدنی)
دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی مدرک تحصیلی افراد می‌بایست لیسانس تربیت بدنی پیوسته یا کارشناسی ناپیوسته تربیت بدنی باشد.	۶ روز	ورزش سالمندان	مربیگری (دانش آموختگان تربیت بدنی)
-دروس تئوری (درجه ۳). -کارگاه ۴۰ ساعته ویژه	۶ روز	ورزش سالمندان	مربیگری (ویژه افراد غیر تربیت بدنی)
۲۵) پیاده روی			
دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	۶ روز	درجه ۳	مربیگری (حضور یا مجازی)
۲۶) استعدادیابی			
-	۱ روز	استعدادیابی	سمینار(اجباری)
سمینار استعدادیابی	۴ روز	عمومی استعدادیابی	کارگاه
-	۲ روز	تخصصی استعدادیابی	کارگاه

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش سیزدهم (مصوبات ۲۹ جلسه) مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۱

-	روز ۱	ارزیابی تغذیه	سمینار دانش افزایشی (عمومی)
-	روز ۱	کاهش وزن: بایدها و نبایدها	سمینار دانش افزایشی (عمومی)
-	روز ۱	کاربرد مکمل‌های ورزشی و دوپینگ	سمینار دانش افزایشی (عمومی)
-	روز ۱	آشنایی با تمرینات HIIT	سمینار دانش افزایشی (عمومی)
-	روز ۱	آشنایی با آسیب‌های ورزشی رشته‌های ورزش همگانی	سمینار دانش افزایشی (عمومی)
(۲۷) قلم تندرستی			
ندارد	روز ۱	تندرستی	سمینار
(۲۸) فوتبال حبابی			
دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	روز ۶	درجه ۳	مربیگری
(۲۹) آمادگی رزم			
دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	روز ۶	درجه ۳	مربیگری
(۳۰) دروس تئوری پیش نیاز مربیگری ها			
ندارد	روز ۶	درجه ۳	تئوری عمومی مربیگری
مربیگری درجه ۳	روز ۶	درجه ۲	تئوری عمومی مربیگری
مربیگری درجه ۲	روز ۶	درجه ۱	تئوری عمومی مربیگری
(۳۱) دوره های آزاد (دانش افزایشی با امتیاز تمدید)			
ندارد	۲	کارگاه	حقوق ورزشی
ندارد	۲	کارگاه	تغذیه
ندارد	۳	کارگاه	طراحی تمرین

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش سیزدهم (مصوبات ۲۹ جلسه) مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۱

۳۲) بادی کامبت

ندارد	۱ روز	-	سمینار (اختیاری)
دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	۶ روز	درجه ۳	مربیگری
ندارد	۴ روز	درجه ۳	داوری

۳۳) استراگوس/تلاش (هوکام قدیم)

دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	۶ روز	درجه ۳	مربیگری
ندارد	۱ روز	کارگاه	آشنایی با شاخه تخصصی یوز در استراگوس
ندارد	۴ روز	درجه ۳	داوری

۳۴) داوطلبی

ندارد	۶ روز	درجه ۳	مدیریت
-------	-------	--------	--------

۳۵) روپایی

-	-	در حال تدوین	مربیگری فوتبال نمایشی
فعلا دوره آموزشی تعریف نشده است	۳۶) مشاور ورزشی		
فعلا دوره آموزشی تعریف نشده است	۳۷) تنسا (زیرمجموعه روزانه)		
فعلا دوره آموزشی تعریف نشده است	۳۸) اتاق فرار (زیرمجموعه بازیهای فکری)		
فعلا دوره آموزشی تعریف نشده است	۳۹) مهارتهای فردی و نمایشی		

پیش شرط رشته‌های نوین:

۱. سمینار با جمعیت ۱۰۰۰ نفر

۲. کتاب (تهیه محتوا) معتبر

۳. توسعه رشته نیازمند باشگاه اختصاصی و مسابقات (لیگ) است.

همه هیات‌ها و انجمن‌ها می‌توانند دوره‌های آموزش آزاد برای امتیاز تمدید و ارتقا تعریف کنند:

۱. ابتدا با نامه مکتوب محتوای دوره به فدراسیون اعلام می‌گردد.

۲. در شورای آموزشی بررسی می‌گردد.

۳. در صورت تایید، جز دوره‌های آموزشی فدراسیون قرار می‌گیرد.

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش سیزدهم (مصوبات ۲۹ جلسه) مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۱

۴۰ یوگا			
مریگیری درجه ۲ یوگا+ سطح ۸	۱ روز	تکنیک پرورش تمرکز و مدیریت استرس در یوگا	سمینار – اجباری ارتقای مریگیری ۲ به ۱
مریگیری درجه ۳ یوگا+ سطح ۷	۲ روز	طراحی و علم تمرین در یوگا	کارگاه
مریگیری درجه ۳ یوگا+ سطح ۷	۱ روز	تمرینات یوگا با وزنه	سمینار
مریگیری درجه ۳ یوگا+ سطح ۷	۳ روز	تمرینات یوگا پیشرفته	کارگاه
<u>مریگیری درجه ۳ + سطح ۷ (گذراندن این ۳ سمینار برای تمدید کارت مریگیری ۳ یا ارتقای ۳ به ۲ یوگا الزامی می باشد.</u>	۱ روز	حقوق ورزشی در یوگا	سمینار ارتقاء (۳ به ۲) اجباری
	۱ روز	فرهنگ و اخلاق مریگیری در یوگا	سمینار ارتقاء (۳ به ۲) اجباری
	۱ روز	آموزش آناتومی تمرینات یوگا	سمینار ارتقاء (۳ به ۲) اجباری
مریگیری درجه ۳ یوگا+ سطح ۷	۴ روز	کار با ابزار در یوگا	کارگاه
مریگیری درجه ۱ یوگا+ سطح ۹	۲ روز	آموزش تمرینات ورزش یوگا ویژه کودکان	کارگاه
مریگیری درجه ۱ یوگا+ سطح ۹	۱ روز	آموزش تمرینات ورزش یوگا ویژه سالمندان	کارگاه
مریگیری درجه ۱ یوگا+ سطح ۹	۱ روز	آموزش تخصصی تمرینات یوگا ویژه دوران بارداری	کارگاه
مریگیری درجه ۲ یوگا+ سطح ۸	۲ روز	حرکات اصلاحی تمرینات یوگا	کارگاه – اجباری ارتقای مریگیری ۲ به ۱
مریگیری درجه ۲ یوگا+ سطح ۸	۲ روز	حرکت شناسی و بیومکانیک در یوگا	کارگاه – اجباری . ارتقای ۲ به ۱
مریگیری درجه ۲ یوگا+ سطح ۸	۲ روز	آسیب شناسی تمرینات یوگا	کارگاه – اجباری . ارتقای ۲ به ۱

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش سیزدهم (مصوبات ۲۹ جلسه) مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۱

آزمون	مرحله ۱ یوگا	۱ روز	ندارد
آزمون	مرحله ۲ یوگا	۱ روز	مدرک مرحله ۱ یوگا
آزمون	مرحله ۳ یوگا	۱ روز	مدرک مرحله ۲ یوگا
آزمون	مرحله ۴ یوگا	۱ روز	مدرک مرحله ۳ یوگا
آزمون	مرحله ۵ یوگا	۱ روز	مدرک مرحله ۴ یوگا
آزمون	مرحله ۶ یوگا	۱ روز	مدرک مرحله ۵ یوگا
آزمون	مرحله ۷ یوگا	۱ روز	مدرک مرحله ۶ یوگا
آزمون	مرحله ۸ یوگا	۱ روز	مدرک مرحله ۷ یوگا
آزمون	مرحله ۹ یوگا	۱ روز	مدرک مرحله ۸ یوگا
آزمون	مرحله ۱۰ یوگا	۱ روز	مدرک مرحله ۹ یوگا
مربیگری (حضوری)	درجه ۳	۶ روز	مدرک مرحله ۶ یوگا + تئوری درجه ۳ مربیگری
دانش افزایی	-	۳ روز	مربیگری درجه ۳ یوگا
مربیگری	درجه ۲	۶ روز	مدرک مرحله ۷ یوگا + مدرک مربیگری درجه ۳ که سه سال از تاریخ آن گذشته باشد، ۷۵ امتیاز + تئوری درجه ۲ مربیگری
مربیگری	درجه ۱	۶ روز	مدرک مرحله ۸ یوگا + مدرک مربیگری درجه ۲ که سه سال از تاریخ آن گذشته باشد، ۷۵ امتیاز + تئوری درجه ۱ مربیگری
مدرسی	درجه ۳	۴ روز	مدرک مرحله ۸ یوگا + مدرک مربیگری درجه ۲
داوری	درجه ۳	۳ روز	مربیگری درجه ۳ + مدرک مرحله ۷ یوگا
داوری	درجه ۲	۲ روز	مربیگری درجه ۲ + داوری درجه ۲ + مدرک مرحله ۸
همسان سازی	مدرسی	۴ روز	مدرک مرحله ۸ یوگا + کارت مدرسی
همسان سازی	داوری درجه ۳	۲ روز	مدرک مرحله ۷ یوگا + مدرک داوری درجه ۳ یوگا + سطح ۷
• کلیه دوره ها با آزمون می باشد.			