

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش چهارم (۱۴۰۰/۰۹/۰۷)

عنوان دوره	نام دوره	مدت زمان دوره	پیش نیاز دوره
(۱) بادی بالانس			
سمینار (اختیاری)	بادی بالانس	۱ روزه	ندارد
کارگاه	بادی بالانس	۴ روز	-
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	کارگاه بادی بالانس- دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
داوری	درجه ۳	۴ روز	مربیگری بادی بالانس درجه ۳
مدرسی	درجه ۳	۶ روز	مربیگری بادی بالانس درجه ۳
(۲) آمادگی جسمانی (فیزیکیال فیتنس)			
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
داوری	درجه ۳	۴ روز	مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳
کارگاه ارتقا ۳ به ۲ (اجباری)	طراحی تمرین	۳ روز	مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳
کارگاه ارتقا ۳ به ۲ (اجباری)	کارگاه تغذیه	۲ روز	مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳
کارگاه ارتقا ۳ به ۲ (اجباری)	کارگاه شناخت سندروم LCS (LOWER CROSS SYNDROME) UCS (UPPER CROSS SYNDROME)	۲ روز	مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳
سمینار ارتقا ۳ به ۲ (اجباری)	آشنایی با روشها و وسایل تمرینی نوین آمادگی جسمانی	۱ روز	مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳
سمینار (اختیاری) تمدید	پرسونال ترینینگ	۱ روز	بدون پیش نیاز
سمینار (اختیاری) تمدید	کاندیشنینگ	۱ روز	بدون پیش نیاز
سمینار (اختیاری) تمدید	ورزش و بیماری‌های غیرواگیردار	۱ روز	بدون پیش نیاز
مربیگری	درجه ۲	۶ روز	مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳، دروس تئوری (درجه ۲)، گذراندن کارگاه‌های ارتقاء، ۷۵ امتیاز
مربیگری	درجه ۱	۶ روز	مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۲، دروس تئوری (درجه ۱) و ۷۵ امتیاز
مدرسی	درجه ۳	۶ روز	مربیگری آمادگی جسمانی
سمینار (حضور یا مجازی)	کلنتیکس	۱ روز	بدون پیش نیاز

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش چهارم (۱۴۰۰/۰۹/۰۷)

۳) پیلاتس

ندارد	۱ روز	روش های نوین در پیلاتس	سمینار (اختیاری)
ندارد	۴ روز	سطح ۲	کارگاه
کارگاه سطح ۲	۴ روز	سطح ۱	کارگاه
کارگاه سطح ۱، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	۶ روز	درجه ۳	مربیگری
مربیگری درجه ۳ پیلاتس	۴ روز	توپ بزرگ، توپ کوچک، کش، فوم، رول و رینگ	کارگاه ارتقا ۳ به ۲ (اجباری)
مربیگری درجه ۳ پیلاتس	۱ روز	دانش افزایشی مربیان	سمینار ارتقا ۳ به ۲ (اجباری)
مربیگری پیلاتس درجه ۳، دروس تئوری درجه ۲، کارگاه توپ بزرگ، توپ کوچک، کش، فوم، رول و رینگ، سمینار دانش افزایشی مربیان ۷۵ امتیاز	۶ روز	درجه ۲	مربیگری
مربیگری درجه ۲ پیلاتس	۴ روز	کارگاه پیلاتس معلق	کارگاه ارتقا ۲ به ۱ (اجباری)
مربیگری درجه ۲ پیلاتس	۴ روز	کار با ماشین های پیلاتس	کارگاه ارتقا ۲ به ۱ (اجباری)
مربیگری درجه ۲ پیلاتس	۱ روز	دانش افزایشی مربیان	سمینار ارتقا ۲ به ۱ (اجباری)
مربیگری پیلاتس درجه ۲، دروس تئوری درجه ۱ کارگاه های پیلاتس معلق و ماشین های پیلاتس، شرکت در سمینار دانش افزایشی مربیان و ۷۵ امتیاز	۶ روز	درجه ۱	مربیگری (حضوری یا مجازی)
مربیگری پیلاتس درجه ۳	۴ روز	درجه ۳	داوری
داوری پیلاتس درجه ۳، ۷۵ امتیاز	۴ روز	درجه ۲	داوری
مربیگری پیلاتس درجه ۲	۶ روز	درجه ۳	مدرسی

۴) یوگا

ندارد	۱ روز	یوگا	سمینار
ندارد	۱ روز	تکنیک پرورش توجه و تمرکز در یوگا	سمینار
ندارد	۱ روز	چگونگی نقش یوگا در مدیریت استرس	سمینار
ندارد	۱ روز	اصول تغذیه در یوگا	سمینار
ندارد	۱ روز	تاثیر آسانه‌های یوگا بر مزاج‌های مختلف بدن	سمینار
ندارد	۱ روز	تمرینات یوگا با وزنه	سمینار

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش چهارم (۱۴۰۰/۰۹/۰۷)

مربیگری درجه ۳ یوگا	۱ روز	تمرینات یوگا ویژه مربیان قهرمانی در رشته یوگا	سمینار
ندارد	۱ روز	حقوق ورزشی در یوگا	سمینار ارتقاء (۲ به ۳) اجباری
	۱ روز	فرهنگ و اخلاق مربیگری در یوگا	سمینار ارتقاء (۲ به ۳) اجباری
	۱ روز	روانشناسی در یوگا	سمینار ارتقاء (۲ به ۳) اجباری
مربیگری درجه ۳ یوگا	۲ روز	آموزش آناتومی تمرینات یوگا	کارگاه
مربیگری درجه ۳ یوگا	۴ روز	روشهای نوین تمرین یوگا و کار با ابزار	کارگاه
مربیگری درجه ۳ یوگا	۴ روز	آموزش تمرینات ورزش یوگا ویژه کودکان	کارگاه
مربیگری درجه ۳ یوگا	۴ روز	آموزش تمرینات ورزش یوگا ویژه سالمدان	کارگاه
مربیگری درجه ۳ یوگا	۵ روز	آموزش تمرینات ورزش یوگا ویژه سه دوره خاص زندگی بانوان	کارگاه
مربیگری درجه ۳ یوگا	۴ روز	آموزش تخصصی تمرینات یوگا ویژه دوران بارداری	کارگاه
ندارد	۲ روز	حرکات اصلاحی با تمرینات یوگا	کارگاه
ندارد	۲ روز	حرکت شناسی و بیومکانیک در یوگا	کارگاه
ندارد	۲ روز	آسیب شناسی یوگا	کارگاه
ندارد	۲ روز	آناتومی تنفسی	کارگاه
ندارد	۳ روز	تمرینات یوگای معلق	کارگاه
ندارد	۱ روز	مرحله ۱ یوگا	آزمون
مدرک مرحله ۱ یوگا	۱ روز	مرحله ۲ یوگا	آزمون
مدرک مرحله ۲ یوگا	۱ روز	مرحله ۳ یوگا	آزمون
مدرک مرحله ۳ یوگا	۱ روز	مرحله ۴ یوگا	آزمون
مدرک مرحله ۴ یوگا	۱ روز	مرحله ۵ یوگا	آزمون
مدرک مرحله ۵ یوگا	۱ روز	مرحله ۶ یوگا	آزمون

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش چهارم (۱۴۰۰/۰۹/۰۷)

مدرک مرحله ۶ یوگا	۱ روز	مرحله ۷ یوگا	آزمون
مدرک مرحله ۷ یوگا	۱ روز	مرحله ۸ یوگا	آزمون
مدرک مرحله ۸ یوگا	۱ روز	مرحله ۹ یوگا	آزمون
مدرک مرحله ۹ یوگا	۱ روز	مرحله ۱۰ یوگا	آزمون
مدرک مرحله ۶ یوگا، تئوری درجه ۳ مربیگری	۶ روز	درجه ۳	مربیگری (حضور/مجازی)
مدرک مرحله ۷ یوگا، مدرک مربیگری درجه ۳ که سه سال از تاریخ آن گذشته باشد، ۷۵ امتیاز و تئوری درجه ۲ مربیگری	۶ روز	درجه ۲	مربیگری
مدرک مرحله ۸ یوگا، مدرک مربیگری درجه ۳	۶ روز	درجه ۳	مدرسی
مدرک مرحله ۷ یوگا	۴ روز	درجه ۳	داوری
مدرک مرحله ۷ یوگا، کارت مدرسی	۲ تا ۵ روز	مدرسی	همسان سازی
مدرک مرحله ۷ یوگا، مدرک داوری		داوری	همسان سازی

- فدراسیون در نیمه اول سال ۱۴۰۰ اقدام به برگزاری آزمون تعیین سطح ۱ تا ۶ میکند که همه استانها بصورت آزاد و بدون پیش نیاز می توانند شرکت نمایند و پس از آن هر استان می تواند تقاضای آزمون سطح مربوطه نماید که در این صورت ارائه پیش نیاز اجباری خواهد بود.

۵) ورزش در آب

ندارد	۱ روز	ورودی	آزمون ورودی یا مدرک درجه ۳ شنا یا مدرک نجات غریق
قبولی در آزمون ورودی به همراه (دروس تئوری درجه ۳ یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی) یا مربیگری درجه ۳ شنا یا مدرک نجات غریق	۶ روز	درجه ۳	مربیگری
مربیگری درجه ۳ ورزش در آب	۶ روز	درجه ۳	مدرسی

۶) ایروبیک، استپ، کانگو جامپ

ندارد	۱ روز	ایروبیک، استپ، کانگو جامپ	سمینار (اجباری)
سمینار ایروبیک، استپ، کانگو جامپ	۴ روز	ایروبیک، استپ، کانگو جامپ	کارگاه ۴۰ ساعته
کارگاه ۴۰ ساعته، درس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	۶ روز	درجه ۳	مربیگری
مربیگری درجه ۳ ایروبیک استپ کانگو جامپ	۲ روز	آسیب شناسی در ایروبیک، استپ، کانگو جامپ	کارگاه های ارتقا ۳ به ۲ اجباری
مربیگری درجه ۳ ایروبیک استپ کانگو جامپ	۲ روز	فیزیولوژی پایه و علم تمرین در ایروبیک، استپ، کانگو جامپ	کارگاه های ارتقا ۳ به ۲ اجباری
مربیگری درجه ۳ ایروبیک استپ کانگو جامپ	۲ روز	هورمون شناسی ۱	کارگاه های ارتقا ۳ به ۲ اجباری
مربیگری درجه ۳ ایروبیک استپ کانگو جامپ	۳ روز	تیم داری فیتنس	کارگاه های ارتقا ۳ به ۲

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش چهارم (۱۴۰۰/۰۹/۰۷)

			اختیاری
مربیگری درجه ۳ ایروبیک استپ کانگوجامپ	۳ روز	معرفی سبک های کانگوجامپ	کارگاه های ارتقا ۳ به ۲ اختیاری
مربیگری درجه ۳ ایروبیک استپ کانگوجامپ	۲ روز	ریتم شناسی	کارگاه های ارتقا ۳ به ۲ اختیاری
مربیگری درجه ۳ ایروبیک استپ کانگوجامپ	۳ روز	اصول و مبانی اسپرت ایروبیک	کارگاه های ارتقا ۳ به ۲ اختیاری
مربیگری ایروبیک، استپ، کانگو جامپ درجه ۳، دروس تئوری درجه ۲، گذراندن کارگاه های اجباری ارتقاء، ۷۵ امتیاز	۶ روز	درجه ۲	مربیگری
مربیگری ایروبیک، استپ، کانگو جامپ درجه ۲، دروس تئوری درجه ۱ و ۷۵ امتیاز	۶ روز	درجه ۱	مربیگری
مربیگری درجه ۳ ایروبیک، استپ، کانگوجامپ	۴ روز	درجه ۳	داوری
گذشت ۳ سال از داوری درجه ۳، گذراندن کارگاه تیم داری فیتنس ایروبیک و فیتنس استپ گواهی تأیید از کمیته مسابقات و داوری انجمن	۴ روز	فیتنس ایروبیک و فیتنس استپ	ارتقا داوری ۳ به ۲
کارگاه ۴۰ ساعته یا بازیکن تیم ملی	۴ روز	درجه ۳	داوری اسپورت ایروبیک
مربیگری درجه ۲ ایروبیک، استپ، کانگو جامپ	۶ روز	درجه ۳	مدرسی
۷) کراس فیت			
ندارد	۱ روز	کراس فیت	سمینار(اجباری)
سمینار کراس فیت	۳ روز	کراس فیت	کارگاه
کارگاه کراس فیت، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	۶ روز	درجه ۳	مربیگری
کارگاه کراس فیت	۳ روز	درجه ۳	داوری (تئوری)
مربیگری درجه ۳ کراس فیت	۶ روز	درجه ۳	مدرسی
کارگاه کراس فیت	۱ روز	کراس فیت کودکان	سمینار(اجباری)
۸) تمرینات ورزشی کاربردی (فانکشنال ترینینگ)			
ندارد	۱ روز	تمرینات ورزشی کاربردی	سمینار(اجباری)
سمینار تمرینات ورزشی کاربردی و لیسانس تربیت بدنی و مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳	۴ روز	تمرینات ورزشی کاربردی	کارگاه
۹) ورزش آرا			
ندارد	۱ روز	ورزش آرا	سمینار
۱۰) باراوسل			
ندارد	۱ روز	باراوسل	سمینار(اختیاری)
مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳	۴ روز	باراوسل	کارگاه

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش چهارم (۱۴۰۰/۰۹/۰۷)

مربیگری	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی، کارگاه باراوسل
(۱۱) تمرینات معلق			
سمینار(اجباری)	تمرینات معلق	۱ روز	ندارد
کارگاه	تمرینات معلق TRX	۴ روز	سمینار تمرینات معلق، مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳
مربیگری درجه ۳ تمرینات معلق	اریال، سوئینگ، بانجی ۴ DPRO CROSS CORE (rip ۶۰) (rip trainer)	۹ روز	کارگاه تمرینات معلق TRX، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
مدرسی	درجه ۳	۶ روز	مربیگری درجه ۳ تمرینات معلق
(۱۲) کراس ترینینگ			
سمینار(اجباری)	کراس ترینینگ	۱ روز	ندارد
کارگاه	کراس ترینینگ	۴ روز	سمینار کراس ترینینگ، مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳
داوری	درجه ۳	۴ روز	سمینار کراس ترینینگ (اجباری)
(۱۳) روش تمرینی تحریک الکتریکی عضلات EMS			
سمینار(اجباری)	روش تمرینی تحریک الکتریکی عضلات	۱ روز	ندارد
کارگاه	روش تمرینی تحریک الکتریکی عضلات	۴ روز	سمینار روش تمرینی تحریک الکتریکی عضلات، لیسانس تربیت بدنی یا مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	کارگاه روش تمرینی تحریک الکتریکی عضلات، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
(۱۴) جامپینگ فیتنس			
سمینار(اجباری)	جامپینگ فیتنس	۱ روز	ندارد
کارگاه	جامپینگ فیتنس	۴ روز	سمینار جامپینگ فیتنس، مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳
(۱۵) کلیستنیکس			
سمینار(اجباری)	کلیستنیکس	۱ روز	ندارد
کارگاه	کلیستنیکس	۴ روز	مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳، سمینار کلیستنیکس
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	کارگاه کلیستنیکس، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
داوری	درجه ۳	۴ روز	سمینار کلیستنیکس
(۱۶) دو چرخه ثابت سالنی			

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش چهارم (۱۴۰۰/۰۹/۰۷)

ندارد	۱ روز	دوچرخه ثابت سالنی	سمینار(اجباری)
سمینار دوچرخه ثابت سالنی، مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳	۴ روز	دوچرخه ثابت سالنی	کارگاه
کارگاه دوچرخه ثابت سالنی، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	۶ روز	درجه ۳	مربیگری
دروس تئوری (درجه ۲) و مربیگری درجه ۳ و ۷۵ امتیاز	۶ روز	درجه ۲	مربیگری
کارگاه دوچرخه ثابت سالنی	۴ روز	درجه ۳	داوری
(۱۷) فیوژن فیتنس			
ندارد	۱ روز	فیوژن فیتنس	سمینار(اختیاری)
مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳	۴ روز	فیوژن فیتنس	کارگاه
کارگاه فیوژن فیتنس، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	۶ روز	درجه ۳	مربیگری
کارگاه فیوژن فیتنس	۴ روز	درجه ۳	داوری حضوری یا مجازی
(۱۸) کار با ابزار و دستگاه‌های آمادگی جسمانی			
ندارد	۱ روز	کار با دستگاه (وایپر، بوسوبال، ورتیمکس، بتل روپ، کمان کش، سند بگ، کشهای قدرتی)	سمینار(اختیاری)
مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳	۴ روز	کار با دستگاه	کارگاه
(۱۹) کنترل بل			
ندارد	۱ روز	کنترل بل	سمینار(اجباری)
مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳، سمینار کنترل بل	۴ روز	کنترل بل	کارگاه
کارگاه کنترل بل	۲ روز	درجه ۳	داوری کنترل بل
(۲۰) جیمستیک			
ندارد	۱ روز	جیمستیک	سمینار(اختیاری)
مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳	۴ روز	جیمستیک	کارگاه
(۲۱) بادی بلید و وسایل ارتعاشی			
ندارد	۱ روز	بادی بلید و وسایل ارتعاشی	سمینار(اختیاری)
مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳	۴ روز	بادی بلید و وسایل ارتعاشی	کارگاه
(۲۲) ایروپامپ			
ندارد	۱ روز	ایرو پامپ	سمینار(اجباری)
سمینار ایروپامپ، مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳	۴ روز	ایرو پامپ	کارگاه

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش چهارم (۱۴۰۰/۰۹/۰۷)

مربیگری	درجه ۳	۶ روز	کارگاه ایروپامپ، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
(۲۳) پینت بال			
کارگاه	فنی توجیهی	۲ روز	ندارد
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	کارگاه فنی توجیهی، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
مربیگری	درجه ۲	۶ روز	مربیگری پینت بال درجه ۳، دروس تئوری درجه ۲ و ۷۵ امتیاز
مربیگری	درجه ۱	۶ روز	مربیگری پینت بال درجه ۲، تئوری درجه ۱ و ۷۵ امتیاز
داوری	درجه ۳	۴ روز	ندارد
داوری	درجه ۲	۴ روز	داوری پینت بال درجه ۳، ۷۵ امتیاز
(۲۴) 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
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
سمینار مجازی یا حضوری	اصول اخلاقی در ورزش فریزی	۱ روز	بدون پیش نیاز
(۲۵) ورزش‌های روزانه			
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
(۲۶) گردشگری ورزشی			
راهنمای گردشگری	سطح ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
مدرسی	درجه ۳	۶ روز	راهنمای گردشگری سطح ۳
(۲۷) بازی‌های فکری			
کارگاه (مجازی یا حضوری)	بازی‌های رو میزی	۴ روز	ندارد
کارگاه (مجازی یا حضوری)	بازی‌های پازلی	۳ روز	ندارد
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی و کارگاه بازی‌های رو میزی و کارگاه بازی‌های پازلی
داوری	مکعب روییک درجه ۳	۱ روز	ندارد
داوری	بازی‌های نقش آفرین گرداننده	۴ روز	ندارد

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش چهارم (۱۴۰۰/۰۹/۰۷)

(۲۸) داژبال			
مربیگری (حضور/مجازی)	درجه ۳	۶ روز	دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
داوری (حضور/مجازی)	درجه ۳	۴ روز	ندارد
مدرسی	درجه ۳	۶ روز	مربیگری درجه ۳ داژبال
سمینار (حضور یا مجازی)	لاینال	۱ روز	بدون پیش نیاز
(۲۹) ورزش در طبیعت			
سمینار (اجباری)	ورزش در طبیعت	۱ روز	ندارد
کارگاه	ورزش در طبیعت	۴ روز	سمینار ورزش در طبیعت
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	کارگاه ورزش در طبیعت، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
داوری	درجه ۳	۴ روز	سمینار ورزش در طبیعت
(۳۰) ثبت رکود			
داوری	درجه ۳	۴ روز	ندارد
(۳۱) ورزش‌های الکترونیکی			
سمینار (اجباری)	ورزش‌های الکترونیکی	۱ روز	ندارد
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	سمینار ورزش‌های الکترونیکی، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
(۳۲) طناب زنی			
مربیگری (حضور/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 (حضور/مجازی)	درجه ۳	۴ روز	ندارد
داوری	درجه ۲	۴ روز	داوری طناب زنی درجه ۳، ۷۵ امتیاز
(۳۳) ماهیگیری			
کارگاه	آشنایی با ماهیگیری ورزشی (تئوری و عملی)	۲ روز	ندارد
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	کارگاه آشنایی با ماهیگیری ورزشی، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش چهارم (۱۴۰۰/۰۹/۰۷)

(۳۴) چوگو			
ندارد	۱ روز	چوگو	سمینار
(۳۵) پرتوا			
آشنایی با یکی از رشته‌های رزمی، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	۶ روز	درجه ۳	مربیگری حضور یا مجازی
ندارد	۴ روز	درجه ۳	داوری
داوری درجه ۳، ۷۵ امتیاز	۴ روز	درجه ۲	داوری
داوری درجه ۲، ۷۵ امتیاز	۴ روز	درجه ۱	داوری
(۳۶) پرواز کایت			
ندارد	۱ روز	پرواز کایت	سمینار
(۳۷) لیوان چینی			
ندارد	۲ روز	لیوان چینی	کارگاه
ندارد	۱ روز	لیوان چینی	داوری مجازی یا حضوری
(۳۸) ورزش و فعالیت بدنی آتش نشانان			
ندارد	۱ روز	ورزش آتش نشانان	سمینار (اجباری)
سمینار اجباری، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	۶ روز	درجه ۳	مربیگری
سمینار (اجباری)	۴ روز	درجه ۳	داوری
(۳۹) ورزش و فعالیت بدنی کودکان			
ندارد	۳ روز	بازی و ورزش کودکان	کارگاه
دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی، کارگاه بازی و ورزش کودکان	۶ روز	درجه ۳	مربیگری
مربیگری بازی و ورزش کودکان	۶ روز	درجه ۳	مدرسی
ندارد	۱ روز	حقوق ورزش کودکان	سمینار
ندارد	۱ روز	بازی‌های اصلاحی ویژه کودکان (مشترک انجمن کودک و کمیته حرکات اصلاحی)	سمینار
ندارد	۱ روز	سلامت روانی حرکتی کودکان	سمینار
<ul style="list-style-type: none"> تا اعلام فدراسیون، مربیگری بازی و ورزش کودکان بدون پیش نیاز برگزار خواهد شد. 			
(۴۰) ورزش و فعالیت بدنی زنان و خانواده			
ویژه مربیان مدرک مامایی یا پزشک زنان	۱ روز	آشنایی	کارگاه

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش چهارم (۱۴۰۰/۰۹/۰۷)

مربیگری	درجه ۳	۶ روز	کارگاه آشنایی، دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی
(۴۱) تدرسی و حرکات اصلاحی			
کارگاه (اختیاری)	حرکات اصلاحی	۴ روز	-
مربیگری	درجه ۲	۸ روز	مدرک کارشناسی ارشد حرکت اصلاحی و یا آسیب‌گواهی اشتغال به تحصیلی دکتری
مدرسی	درجه ۳	۴ روز	مربیگری درجه ۲ تندرستی و حرکات اصلاحی
(۴۲) استعداد یابی			
کارگاه	استعداد یابی	۳ روز	مربیگری درجه ۳ یکی از رشته‌های همگانی و یا پایه
(۴۳) پیکر شناسی			
کارگاه	پیکر شناسی	۳ روز	مربیگری درجه ۳ یکی از رشته‌های همگانی و یا پایه
(۴۴) 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	۳	۱ روز	مدرک داوری از فدراسیون فوتبال/فوتسال/فوتبال ساحلی
مدرسی مربیگری	درجه ۳	-	مربیگری درجه B فوتبال
(۴۵) مربیگری تدرستی (۷۵ امتیاز بازآموزی)			
مربیگری	درجه ۳	۶ روز	تمامی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون
(۴۶) بازار یابی اجتماعی			
سمینار	-	۱ روز	-
مدرسی	درجه ۳	۱ روز	کارشناسی ارشد یا دکتری مدیریت ورزشی
(۴۷) دومینو			
کارگاه (حضور/مجازی)	دومینو	۱ روز	بدون پیش‌نیاز
(۴۸) گوی بردار			
سمینار	گوی بردار	۱ روز	ندارد
(۴۹) ورزش و فعالیت بدنی سالمندان			

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش چهارم (۱۴۰۰/۰۹/۰۷)

ندارد	۱ روز	ورزش و فعالیت بدنی سالمندان	سمینار (اختیاری)
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 و فعالیت بدنی سالمندان	مربیگری
۵۰) هوگام			
دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	۶ روز	هوگام	مربیگری
بدون پیش نیاز	۴ روز	درجه ۳	داوری
۵۱) آمادگی جسمانی پارسی			
بدون پیش نیاز	۱ روز	آمادگی جسمانی پارسی	سمینار/وبینار (اختیاری)
دروس تئوری (درجه ۳) یا لیسانس تربیت بدنی یا مدرک مربیگری یکی از رشته‌های ورزشی	۶ روز	درجه ۳	مربیگری
۵۲) 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)
۵۳) حرکات آئینی			
ندارد	۱ روز	حرکات آئینی	سمینار
۵۴) قلم تندرستی			
ندارد	۱ روز	تندرستی	سمینار
فعلاً دوره آموزشی تعریف نشده است	۵۵) فوتبال حبابی		
فعلاً دوره آموزشی تعریف نشده است	۵۶) رویایی		

فرانمای آموزشی رشته‌های تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویرایش چهارم (۱۴۰۰/۰۹/۰۷)

فعال دوره آموزشی تعریف نشده است	۵۷) داوطلبی
فعال دوره آموزشی تعریف نشده است	۵۸) هولاهوپ
فعال دوره آموزشی تعریف نشده است	۵۹) مشاور ورزشی
فعال دوره آموزشی تعریف نشده است	۶۰) کرانکینگ
فعال دوره آموزشی تعریف نشده است	۶۱) تنسا (زیرمجموعه روزانه)
فعال دوره آموزشی تعریف نشده است	۶۲) اتاق فرار (زیرمجموعه بازیهای فکری)
فعال دوره آموزشی تعریف نشده است	۶۳) 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.