

جدول برم ارزیابی آمادگی جسمانی							
رتبه	دوی ۴۵۹	دراز نشست	برش جفت	بارفیکس	دوی ۵۴۰ متر	دوی ۴۵ متر	حمل خاموش کننده
۱	۸/۴۰ ثانیه	۶۲	۲۷۰	۲۵	۱۰۰ ثانیه	۵/۸ ثانیه	۱۶ ثانیه
۲	۸/۵۰ ثانیه	۵۸	۲۶۵	۲۴	۱۰۵ ثانیه	۶ ثانیه	۱۶/۱ الی ۱۶/۳ ثانیه
۳	۸/۶۰ ثانیه	۵۴	۲۶۰	۲۳	۱۱۰ ثانیه	۶/۱ ثانیه	۱۶/۴ الی ۱۶/۶ ثانیه
۴	۸/۷۰ ثانیه	۵۱	۲۵۵	۲۱	۱۱۴ ثانیه	۶/۲ ثانیه	۱۶/۷ الی ۱۶/۹ ثانیه
۵	۸/۸۰ ثانیه	۴۸	۲۵۰	۱۹	۱۱۸ ثانیه	۶/۳ ثانیه	۱۷/۰ الی ۱۷/۲ ثانیه
۶	۸/۹۰ ثانیه	۴۵	۲۴۵	۱۷	۱۲۲ ثانیه	۶/۴ ثانیه	۱۷/۳ الی ۱۷/۵ ثانیه
۷	۹/۰ ثانیه	۴۳	۲۴۰	۱۵	۱۲۵ ثانیه	۶/۵ ثانیه	۱۷/۶ الی ۱۷/۸ ثانیه
۸	۹/۱ ثانیه	۴۱	۲۳۵	۱۳	۱۲۸ ثانیه	۶/۶ ثانیه	۱۷/۹ الی ۱۸/۱ ثانیه
۹	۹/۲ ثانیه	۳۹	۲۳۰	۱۲	۱۳۱ ثانیه	۶/۷ ثانیه	۱۸/۲ الی ۱۸/۴ ثانیه
۱۰	۹/۳ ثانیه	۳۸	۲۲۵	۱۱	۱۳۳ ثانیه	۶/۸ ثانیه	۱۸/۵ الی ۱۸/۷ ثانیه
۱۱	۹/۴ ثانیه	۳۷	۲۲۳	۱۰	۱۳۵ ثانیه	۶/۹ ثانیه	۱۹ الی ۱۸/۸ ثانیه
۱۲	۹/۵ ثانیه	۳۶	۲۲۱	۹	۱۳۷ ثانیه	۷/۰ ثانیه	۱۹/۱ الی ۱۹/۳ ثانیه
۱۳	۹/۶ ثانیه	۳۵	۲۱۹	۸	۱۳۸ ثانیه	۷/۱ ثانیه	۱۹/۴ الی ۱۹/۶ ثانیه
۱۴	۹/۷ ثانیه	۳۴	۲۱۷	۷	۱۳۹ ثانیه	۷/۲ ثانیه	۱۹/۷ الی ۱۹/۹ ثانیه
۱۵	۹/۸ ثانیه	۳۳	۲۱۵	۶	۱۴۰ ثانیه	۷/۳ ثانیه	۲۰/۲ الی ۲۰ ثانیه
۱۶	۹/۹ ثانیه	۳۲	۲۱۳	۵	۱۴۱ ثانیه	۷/۴ ثانیه	۲۰/۳ الی ۲۰/۵ ثانیه
۱۷	۱۰/۰ ثانیه	۳۱	۲۱۱	۴	۱۴۲ ثانیه	۷/۵ ثانیه	۲۰/۶ الی ۲۰/۸ ثانیه
۱۸	۱۰/۱۰ ثانیه	۲۵	۲۰۹	۳	۱۴۳ ثانیه	۷/۶ ثانیه	۲۱/۱ الی ۲۰/۹ ثانیه
۱۹	۱۰/۲۰ ثانیه	۲۰	۲۰۷	۲	۱۴۴ ثانیه	۷/۷ ثانیه	۲۱/۲ الی ۲۱/۴ ثانیه
۲۰	۱۰/۳۰ ثانیه	۱۵	۲۰۵	۱	۱۴۵ ثانیه	۷/۸ ثانیه	۲۱/۵ الی ۲۱/۷ ثانیه