

مرحله فینال

توضیحات	جوانان ۸۰-	جوانان ۹۰ -	جوانان ۱۰۵ -	جوانان ۱۰۵+	۸۰-	۹۰-	۱۰۵-	۱۰۵+	آیتم مسابقه	ردیف
مسافت ۳۰ متر زمان ۶۰ ثانیه متر از محاسبه می‌گردد	۸۰ کیلوگرم	۱۰۰ کیلوگرم	۱۲۰ کیلوگرم	۱۴۰ کیلوگرم	۱۰۰ کیلوگرم	۱۳۰ کیلوگرم	۱۴۰ کیلوگرم	۱۶۰ کیلوگرم	حمل چمدان	۱
آیتم سورپرایز مسافت ۱۵ متر زمان ۶۰ ثانیه									کشیدن جسم از روبرو	۲
به صورت رکورد افزایش وزنه ۱۰ کیلویی، ۱۰ کیلویی	استارت ۸۰ کیلوگرم	استارت ۱۰۰ کیلوگرم	استارت ۱۲۰ کیلوگرم	استارت ۱۴۰ کیلوگرم	استارت ۱۰۰ کیلوگرم	استارت ۱۲۰ کیلوگرم	استارت ۱۴۰ کیلوگرم	استارت ۱۷۰ کیلوگرم	سرشانه هالتر از پشت	۳
زمان ۷۰ ثانیه امتیاز بعد از گوی چهارم محاسبه می‌گردد.	۵۰ ۶۰ ۸۰ ۱۰۰ کیلوگرم	۶۰ ۸۰ ۱۰۰ ۱۲۰ کیلوگرم	۸۰ ۱۰۰ ۱۲۰ ۱۴۰ کیلوگرم	۱۰۰ ۱۲۰ ۱۴۰ ۱۶۰ کیلوگرم	۸۰ ۱۰۰ ۱۲۰ ۱۴۰ کیلوگرم	۱۰۰ ۱۲۰ ۱۴۰ ۱۶۰ کیلوگرم	۱۲۰ ۱۴۰ ۱۶۰ ۱۸۰ کیلوگرم	۱۴۰ ۱۶۰ ۱۸۰ ۲۰۰ ۲۱۰ کیلوگرم	گوی	۴
فاصله وزنه اول ۵ متر، وزنه دوم ۳ متر، وزنه ۳ بدون فاصله، زمان ۶۰ ثانیه	۱۲۰ ۱۴۰ ۱۶۰ کیلوگرم	۱۴۰ ۱۶۰ ۱۸۰ کیلوگرم	۱۸۰ ۲۰۰ ۲۲۰ کیلوگرم	۲۰۰ ۲۲۰ ۲۴۰ کیلوگرم	۱۸۰ ۲۰۰ ۲۲۰ کیلوگرم	۲۰۰ ۲۲۰ ۲۴۰ کیلوگرم	۲۲۰ ۲۴۰ ۲۷۰ کیلوگرم	۲۴۰ ۲۷۰ ۲۹۰ کیلوگرم	پلکان قدرت	۵

