

توضیحات	زمان	تاریخ
	۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	مرحله ۱
	۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	مرحله ۲
	۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	مرحله ۳
	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	مرحله ۴
	۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	مرحله ۵
	۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	مرحله ۶
	۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	مرحله ۷
	۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	مرحله ۸
	۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	مرحله ۹
	۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	مرحله ۱۰
	۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	مرحله ۱۱
	۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	مرحله ۱۲
	۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	مرحله ۱۳
	۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	مرحله ۱۴
	۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	مرحله ۱۵
	۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	مرحله ۱۶
	۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	مرحله ۱۷
	۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	مرحله ۱۸
	۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	مرحله ۱۹
	۱۶ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	مرحله ۲۰
	۱۶ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	مرحله ۲۱

دور هر مرحله ای که ورزشکار کار خود را پایان می دهد خط بکشید و نام او را جلوی همان مرحله یادداشت کنید.

