

# ىدنب طرش نى نى اوق

## لوصا ۱-

## ىدنب طرش فل تخم تالاح ۲-

## ىدنب طرش عاونا ۳-

## فل تخم ىشزرو ياه هتشر رد ىدنب طرش ياه ىگژى و ۴-

## ىدنب طرش نازىم رثكادح و لقوادح ۵-

## ىدنب طرش هب سراح ۶-

## لوصا ۱-

ىشزرو ياه دادىور رد ىدنب طرش دناوتىم ربراك ، باسح ندرك زاب و تى و وضع زا دع ب ۱-۱  
صخش م غل ب م نداد رارق ىانعم هب ىدنب طرش . دنك زاغآ ار تىاس رد هدش هئارا فل تخم  
دشابىم ىشزرو ياه هق باس م (جياتن) هجيتن ىارب .

و ربراك نىب ىداد رارق دهعت كى ناو نع هب هدش ماچنا ىدنب طرش و ىنېب شىپ ره ۱-۲  
هب زاجم راك ندش هدنرب تروص رد ، دى آىم باسح هب (ىدنب طرش لال د) ركىم كوب  
ىداد رارق غل ب م ركىم كوب تسكش تروص رد و ، تسا هدش صخش م غل ب م تفاىرد  
دنك ىم تفاىرد ار ىدنب طرش .

دشاب نانت باسح رد امش ىدوجوم زا رت شىپ دناوتىم ن ىدنب طرش غل ب م ۱-۳ .

ماىپ ربراك نآ ىپ رد و هدش تبت ام ياه رورس رد هك ىا هدش ماچنا ياه ىدنب طرش ۱-۴  
ندش عطق . دنشابىم ندرك لس نك اى و رىيغت لباق رىغ ، تسا هدرك تفاىرد هدييات  
طرش رىيغت رب لىلد ىطابترا م تسيس رد لىلخ هنوگره اى و ىت نرتن ىا طابترا  
دشابىم ن رورس رد هدش تبت ىدنب .

تاق باس م تسيل-دنوش ىم هتفرىذپ ام ىشزرو ياه نىال ساسا رب اه ىدنب طرش ۱-۵  
هجيتن ره ىارب ىدنب طرش ياه تىدودح م و (هىلوا) عورش بىرض اب .

هدش مامت ياه ىدنب طرش طورش رب ىرىثات چىه ىشزرو ياه نىال رد رىيغت هنوگره  
درادن .

ربراك ، دنك ادىپ رىيغت ىدنب طرش شرىذپ نامزات هجيتن بىرض هك ىتروص رد ۱-۶  
تيا اب دناوتىم ربراك . تفرگ دهاوخ رارق تارىيغت نىا نارىج رد ىماىپ تفاىرد اب  
ىزاب همادا زا دوخ تفل تخم اب دناوتىم و ، دزادربب ىزاب همادا هب و دنك تفقاوم تارىيغت

دندك یراددوخ ديدج طيارش اب

ره اي و نامز، خيرات .تسا هدش هداد ناشن تياس رد اه هقباسم زاغ نامز و خيرات ۷-۱۰ رد .ديآ يم ن باسح هب یدنب طرش وغل یارب طرش ،هقباسم هب عجار هابتشا تاعالطا رگا ،دوش رازگرب تياس رد هدش هداد ناشن نامز زا دعب اي و لبق هقباسم هك یتروص .دوب دهاوخ ربتعم ،دشاب هدش ماجنا هقباسم یعقاو نامز لبق ات یدنب طرش

هدش ركذ لبق زا هك نآ رگم ،دریگيم تروص اه یزاب یلصا نامز رد اه طرش عاون ۸-۱۰ هداد ناشن نیال رد هتكن نیا ،دشاب هفاضا تقو ندش هتفرگ رظن رد اب رگا .دشاب هجیتن هك (NFL)یایكی رما لابتوف و لابتكسب ،لابسيب لثم ییاه یزاب .دش دهاوخ ریغ رگا ،دشابيم انثتسا ،دنيایم باسح هب هفاضا یاه نامز نتفرگ رظن رد اب اهنا .دشاب هدشن صخشم نیفرط نیب لبق زا نا زا

تیمسر هب اهنا یلصا نامز تديشو نایاپ هب زا دعب طقف ی شزرو یاهدادی ورجیاتن ۹-۱۰ ۶۰ مامتا زا دعب یكاه رد ،هقیقد ۹۰ نایاپ زا دعب لابتوف رد الثم).دنوش یم هتخاناش زا لبق هقباسم ندناسر نایاپ هب رب میمصت هقباسم رواد هك یدراوم رد اي و (هقیقد دریگب ینوناق نامز

طسوت دیاب دوش یم باسح و صخشم یدنب طرش خرن اهنا اساسا رب هك یجیاتن ۱۰-۱۰ اي هجیتن رد و رشيپ نكمم تاحیحصت .دشاب هدش مالعا ی شزرو یمسر یاه نامزاس هب .تساد دهاوخ یدنب طرش هیلوا هدش هب ساحم خرن رب یريئات یزاب هجیتن وغل نایاپ زا دعب تعاس ۲۴ ات هجیتن هابتشا مالعا اب طبترم حیحصت انثتسا هقباسم .

میتسه ریز دراوم رد ۱ بیرض اب غلبم ندنادرگ زاب و یدنب طرش وغل هب زاجم ام ۱۱-۱۰

هب ،نآ زاغآ زا دعب تعاس ۴۸ تدم رد و دوش فقوتم نآ نایرج رد اي و وغل هقباسم رگا (زور ۳ ،لابتوف رد یزاب زا لبق یاه یدنب طرش یارب).دسرن ماجنارس

نكیزیاب اي و اه میت زا یكی روضح مدع

اه یدنب طرش یزاب یرازگرب ناكم ریغ تروص رد ،میت و یهورگ ی شزرو یاه یزاب رد .دوش رازگرب نابزیم رهش نامه رد یزاب رگم .دنوشیم لاعف ریغ

و ناراك شزرو طسوت یزاب هنافصنم و كاپ یارجا و ینابت هب ندوب كوكشم تروص رد .هقباسم نایرجم اي

مدع اي یدمع لامعا ،هقباسم هجیتن رد ینابت :دشابيم ریز دراوم لماش عوضوم نیا تسردان تاعالطا ،هجیتن رد ریثأت فده اب ،نانكیزیاب اي و نارواد طسوت لامعا یارجا .هریغ و یزاب ناگدنك ارجا طسوت

رب میمصت ریز تاقيقحت ماجنا زا دعب Fairbet میت تینما شخب یطيارش نیچ رد :دریگيم نآ مدع اي و یدنب طرش وغل

- یدنب طرش اہنا یور ہک یچیاتن و ،اہ ہورگ ،یدنب طرش خرن لیلحت و ہی زجت ،تسا ہتفرگ تروص .
- .تسا ہدش تخادرپ یدنب طرش زاین دروم غلبم اہنا زا ہک ییہ باسح زیلانا .
- .ہطوبرم یاہ تباقر رب مکاح یشرزو یاہ نامزاس ہب تساوخر د لاسرا .

دنب یدنب طرش دراد تکرش نا رد یا ہبون ہب دوخ ہک یتاقباسم یور دن او تین من ربراک ربراک نیہ یاہ یدنب طرش مامت وغل رب زاجم ام ،دنب نیہ ضقت ہب ندرک کش تروص رد .میتسہ دادیور نیہ رب .

ای وچیاتن ،بیرض تسردان شیامن الثم ،دہد خر نف تاہابتشا ہقباسم شخپ رد رگا .میتسہ یدنب طرش ندرک لطاب رب زاجم ام ،ہقباسم نامز .

یہ یدنب طرش ای و ،ربراک کی بناج زا یکت یدنب طرش نیہ دنچ ہدہاشم تروص رد یرارکت یہ یدنب طرش نیہ مامت ،دنتسہ ہباشم ہجیتن کی لماش ہک یتیزوپماک .دنوش یم فذح و لطاب یدنب طرش نیہ لوا ریغ ہب .

ای و دشاب ہتشداد ہدنب دنچ دادیور ہک دوشیم ارجا ینامز یواسم ہجیتن نوناق ۱۲-۱ تکرش یزوریپ رب ہدش ماجنا یدنب طرش رہ یارب .دشاب ہدش یواسم یزاب ہجیتن دادعت رب نکمم ناگدنب دادعت بسانت ہب ادتبا رد یدنب طرش خرن ،رطن دروم ہدنبک ینیب شیپ ہک یناربراک ہب ہدش ہدنب غلبم سپس .دبایم شہاک یقیقح ناگدنب دوشیم رازگاو یدنب طرش غلبم نیہ رتمک نازیم ہب دنا ہداد ماجنا ار تسرد .

طسوتم بیرض اب یدنب طرش خرن ہب ساحم ۱۳-۱

رکیم کوب ،دشاب ہدرک تبت رتشیب ای رتمک اہابتشا ار بیرض ربراک ہک یتروص رد دادیور نیہ رب نیگنایم بیرض ساسا رب ربراک ہدش ہئارا خرن دجم ہب ساحم رب زاجم .دشابیم رگید یہ رکیم کوب طسوت .

بناج زا یہابتشا ای و اطخ یدنب طرش خرن تفاہرد ماگنہ رد ہک یتروص رد ۱۴-۱ .میشابیم نا حیحصت ہب زاجم ام ،دوش تفاہ ام نانکراک .

شخب رد .دہدیم ناشن یزاب طورش اب ار دوخ تقفوم ربراک یدنب طرش ماجنا اب ۱۵-۱ عاوننا زا یضعب یارب اما ،تسا ہدش ہئارا یدنب طرش یہ یزاب رثکا تاحیضوت ،لوصا تخانش و ہعلاطم ہب لیامت رگا .دشاب ہدشن ہئارا حیضوت زا نکمم یدنب طرش .دیہامن رارقرب سامت ینابیتشپ شخب اب ،دیہاد تاحیضوت نیہ رب یفاک .

## ۲- یدنب طرش فل تخم تالاح

تروص نیہ ہب تیاس رد ہدش ہئارا ،یشزرو تاقباسم رب یدنب طرش فل تخم تالاح ۱-۲ :دنبشایم :

ہقباسم زاغآت طقف اہ یدنب طرش تلاح نیہ رد : ہقباسم زالبقات یہ یدنب طرش رارق طوطخ شخب رد تیاس یور رب اہ یدنب طرش نیہ .دنبریگیم رارق شریذپ دروم .دنا ہتفرگ .

Live. شخب رد هدش هئارا .ويال اي هدنز ياه يدنب طرش

اه يگزيو:

- ريخات نازيم .دوش ماجنا ريخات اب تسا نكمم تي اس يور رب هقباسم هدنز شخپ .  
دشاب ريغتم دناوتيم يزاب زاتاعالطاتفاي رد هب هجوت اب هدنز شخپ رد
- دوش فوقوتم ينف فلتخم ليلاد هب زانكمم ويال يدنب طرش شريذپ ي دراوم رد .  
دشابيم ربتمع و لوبق دروم هدش هتفريذپ ياه يدنب طرش مامت دوجو نيا اب

يدنب طرش ،كت يدنب طرش : دنا هدش هداد هئارا ريز ياه يدنب طرش تي اس يور رب ۲-۲  
(يبيكرت)سرپسكا ياه

طرش غلبم لداعم غلبم هدررب .هقباسم كي اهنت هجيتن ندرسوح - كت يدنب طرش  
دنكي تفاقيد هقباسم رب هتفرگ رارق بيرض رد برض هدش يدنب

طرش رد ندش هدررب يارب .مه زامادج هقباسم ۱۰ ات ۲ زالماش يدنب طرش - سرپسكا  
ندوبن تسرد .دشاب هدرسوح تسرد ارجياتن مامت دياب نكي زاب ،يبيكرت يدنب  
غلبم .دش دهاوخ يبيكرت يدنب طرش لك رد نكي زاب تخاب ثعاب هجيتن كي يتح  
مامت و تاقباسم مامت رب هداد رارق غلبم عومجم اب ربارب ،هدنرب طسوت يتفاقيد  
دشابيم جياتن مامت بيرض

### يدنب طرش عاون ۳-

ميت يزوري پ :نكمم تالاج .هقباسم هجيتن ندرسوح ( هجيتن رب يدنب طرش ) ۱X۲ ۱-۳  
رد هجيتن رب هدرس هداد رارق غلبم : هدش هدررب غلبم .(X) يواسم ،۲ ميت يزوري پ،۱  
بيرض .

دوشيم لماش ريز ياه هني زگ .يا هجيتن ود ۲-۳

اي و ۱ هرامش ميت يزوري پ هب زاي ندرش هدررب يارب .يواسم اي و ۱ ميت يزوري پ - ۱X  
تسا يزاب هجيتن ندرش يواسم

ود زاي كي يزوري پ اب دياب هقباسم ندرش هدررب يارب .۲ ميت اي و ۱ ميت يزوري پ - ۱۲  
دسرب نايپ هب ميت

نايپ اي و ۲ ميت يزوري پ هب زاي ندرش هدررب يارب .يواسم اي و ۲ ميت يزوري پ - ۲X  
تسا يواسم هجيتن اب يزاب

،هفاضا تقو زاي غ هب .دوشيم هتفريذپ هدش هفاضا قياقد و يزاب لوط رد يدنب طرش  
يتلانپ اي و مي اترووا

هدما تسد هب تازاي تما اي و ،اه لگ لك دادعت رب يدنب طرش - لاتوت رتشي ب/رتمك ۳-۳  
اي و رتمك امش هك تسيفاك ندرش هدررب يارب .هقباسم رد نانكي زاب مامت طسوت  
سوح هدش صخشم لاتوت هب تبسن ارهدما تسد هب تازاي تما اي اه لگ ندوب رتشي ب  
دي نرب

ميت و د زا يكي يزوري پ رب طقف اه يدن ب طرش . يواسن زا ريغ هب هجيتن ۴-۳  
بيريض اب غلابم مامت ، يواسم هجيتن اب هقباسم مامت تروص رد . دنوشي م هتفريذپ  
دوشي م هندن ادرگرب ناگدننك تكرش هب ۱ .

و پاكي دنه نتفرگ رظن رد اب و ، هجيتن هس قبط رب يدن ب طرش - پاكي دنه ۵-۳  
لگ لضافت و تازايتما هب هك ميت كي زايتم اي و اه لگ دادعت هب پاكي دنه . لضافت  
اب ربارب اي و يفنم ، تبثم دناوتيم لضافت . دوشي م هتفگ هداضا ميت نا  
دشاب رقص .

ميات ۴ زا هك يياه يزاب رد . يزاب لوا همين و مييات فاه رد يدن ب طرش - تحارنسا نامز ۶-۳  
دوشي م هتفگ ۳ و ۲ ياه تس ني ب تحارنسا نامز هب ، همين ، تسا هداش ليكشت  
(X) ميت و د يواسن اي و (۲) مود ميت يزوري پ ، (۱) لوا ميت دناوتيم جياتن  
دشاب .

همين رد هقباسم هجيتن نامزمه دياب امش يدن ب طرش نيا رد - هقباسم/لوا مييات ۷-۳  
ار لوا همين رد يزاب هجيتن ادتبا راك نيا يارب . دينزب سدح ار يزاب ناياپ رد و لوا  
رب ار هدنرب غلبم . دينكي م تبث ار يزاب يياهن هجيتن "/" زا دعب سبس و ، هتسون  
دننكي م هبساحم يزاب ناياپ هجيتن ساسا .

يدن ب طرش نيا يارب . اه لگ دادعت اب يزاب يياهن هجيتن ندر سدح - هجيتن ۸-۳  
ره " ، " يواسن و هداش نركذ هجيتن ره " : دوشي م هئارا يياهن هجيتن تالاح زا ياه عومجم  
لوا تالاح يارب . " ۲ ميت درب و هداش نركذ هجيتن ره ، " ۱ ميت درب و هداش نركذ هجيتن  
يارب هداش نركذ جياتن زا ريغ هب ياه هجيتن ره اب و ميت و د يواسن اب دياب يزاب  
ميت و د زا يكي عفن هب دياب يزاب موس و مود تالاح يارب . دسررب ناياپ هب يدن ب طرش  
دسررب ناياپ هب يدن ب طرش يارب هداش نركذ جياتن زا ريغ هب ياه هجيتن ره اب و ۲ اي ۱  
دوشي م هتفريذپ يزاب ينوناق تقو ناياپ ات اه يدن ب طرش .

ميات رد يزاب قيقد هجيتن دياب امش يدن ب طرش نيا رد - لوا همين رد يزاب هجيتن ۹-۳  
طرش ، دشاب لوا همين رد هداش نركذ هجيتن فالح هجيتن نيا رگا . دينزب سدح ار لوا  
دي آيم باسح هب هتخاب طرش كي امش .

، تازايتما ، اه لگ دادعت ندوب درف اي و جوز دياب امش يدن ب طرش نيا رد - درف / جوز ۱۰-۳  
، دشاب هديسرن رمث هب يلگ يزاب رد رگا . دينزب سدح ار يزاب ياه ميگ اي و ، اه تس  
دوشي م هدنرب جوز طرش .

ميت هك دينزب سدح دياب امش يدن ب طرش نيا رد - (تيشنيلك) دنكي من در ميت ۱۱-۳  
" ريخ " ، (دنكي من تفايرد) " هلب " : نكمم جياتن . هن اي دنكي م تفايرد يلگ هداش باختنا  
دوشي م هتفريذپ يزاب ينوناق نامز رد اه يدن ب طرش . (دروخيم لگ )

سدح ار اه تباقر يدع ب هلحرم هب هندنك دوعص ميت دياب يدن ب طرش نيا رد - روبع ۱۲-۳  
يفاضا ياه تقو نتفرگ رظن رد اب يياهن هجيتن ساسا رب اه يدن ب طرش . دينزب  
دوعص ميت نداش صخشم يارب رگا . دوشي م هتفريذپ يتلانپ تابرص اي و يلامتحا  
ميت نداش صخشم زا سب اهنت اه طرش ، دشاب زاي ن هقباسم كي زاشيب هب هندنك

د.دوشېم هېساحم دعب هلحرم هې هډننك دوعص

رد دېاب امش طسوت هډش باختنا مېت ېدنې طرش نېا ېارب - همېن ود ره رد زورېپ ۱۳-۳  
دشاب نادېم هډنرب همېن ود ره

هچ اب هډش باختنا مېت هك دېنرب سډح دېاب امش ېدنې طرش نېا رد - لضافت ۱۴-۳  
لگ ربارب دادعت نډش هډز تروص رد "ېواسن" هچېتن .دوشېم زورېپ ېلگ لضافت  
مېت ود ره طسوت ېلگ نډزن تروص رد "هډز لگ نودب" هچېتن .تسا مېت ود ره طسوت

لگ عومجم و (۱X۲) ېزاب هچېتن دېاب امش ېدنې طرش نېا ېارب - رتشيپ/رتمك ۱۵-۳  
دېنرب سډح ار مېت ود طسوت هډش هډز ېاه

اې نابزېم مېت قېقډ دادعت دېاب امش تلح نېا رد - (Live) نامهم/نابزېم ېاه لگ ۱۶-۳  
دشاب هډز رتشيپ اې و لگ ۳ مېت هك ېتروص رد "+"۳ هډزېگ .دېنرب سډح ار نامهم  
دوش ېم هډنرب

هډش هډز ېاه لگ قېقډ دادعت دېاب نډش هډنرب ېارب - (Live) اه لگ قېقډ دادعت ۱۷-۳  
ود هډش هډز ېاه لگ عومجم هك ېتروص رد +۶ هډزېگ .دېنرب سډح ار مېت رد ره طسوت  
دوش ېم هډنرب دشاب رتشيپ اې و ۶ مېت

رد زايتما N ېسك هچ دنرب سډح دېاب ربارك - (Live) ؟دريگېم زايتما N ېسك هچ ۱۸-۳  
ېم هتفرگ رظن رد مېت ود ره تازايتما عومجم هېساحم رد .دريگېم تس اې و هقباسم  
دوش

هك ېلوا مېت دېاب امش تلح نېا رد - (Live) ؟دسريم N زايتما هې رتدوز مېت مادم ۱۹-۳  
دېنرب سډح ار دسريم X زايتما هې

سډح دېاب امش نډش هډنرب ېارب - (Live) ؟دربېم ار ېزاب هډنمېقاب مېت مالك ۲۰-۳  
دوش ېم هډنرب اه ېدنې طرش تفاي رد زاغاً نامز زا ېزاب هډنمېقاب مېت مادك هك دېنرب  
دنېآ ېمن باسح هې هظحل نېا ات هډش هډز ېاه لگ

لگ ې هډنرب مېت مادك دېنرب سډح دېاب امش ،نډش هډنرب ېارب - (Live) ېدعب لگ ۲۱-۳  
صخش م ېنامز ې هزاب رد دن او تېم ېدنې طرش .دوب دهاوخ ېدنې طرش زاغاً نامز زا ېدعب  
زا مادكچېه هك ېتروص رد "X" هچېتن رب طرش . (هقباسم زا ېشخب اې و لك) دوش ماجنا  
دوش ېم هډنرب دناسرن رمث هې ېلگ مېت ود

مېت دېاب امش تلح نېا رد - (Live) ؟دوشېم هډش صخش مېت هډنرب مېت مادك ۲۲-۳  
ېاه نامز اه تس هچېتن .دېنرب سډح ار هډش صخش مېگ اې و همېن ،تس رد هډنرب  
دوش ېم هډنرب هېساحم رگېد

نامز مادك هك دېنرب سډح دېاب امش - (رتراوك ،تس ،همېن) ېزاب نامز نېرتروم ۲۳-۳  
هچېتن رب ېدنې طرش .دوب دهاوخ مېت ود ره طسوت نېرتروآزايتما و نېرتروم ېزاب  
ېتروص رد و ،دشاب ربارب اه تس مامت رد هچېتن هك دوش ېم هډنرب تلح رد "ربارب"  
دوش لاصح تازايتما عومجم نېرتشيپ لالح نېع رد و ربارب هچېتن تس ود رد لقادح هك

اريزاب يياهن هجيتن دياب امش ندش هدررب يارب - اه تس قبط رب يدنب طرش ۳-۲۴  
دوش يم هداد هئارا يياهن هجيتن نكمم تالاح مامت .دينزب سدح اه تس قبط

دادعت و ۲ تس رد ار X سيئت يزاب هدررب دياب امش . ۲ تس و X يزاب هجيتن ۳-۲۵  
دينزب سدح ار تس ا هدررب بسك هدررب نكيزاب هك يتازايتما

: لاثم يارب

بسك زايتما ۱۵ يزاب نيا رد ۲ هرامش نكيزاب ، 1 هرامش نكيزاب يزاب هدررب - P1/15  
درک .

بسك زايتما ۳۰ يزاب نيا رد ۱ هرامش نكيزاب ، ۲ هرامش نكيزاب يزاب هدررب - P2/30  
درک .

نكيزاب مادك ديزب سدح دياب امش ندش هدررب يارب - دنار قبط رب يدنب طرش ۳-۲۶  
دوش يم هدررب دنار مادك رد

لوط هب دنار دنچ هقباسم هك ديزب سدح دياب امش ، يزورپ يارب - دنار لاتوت ۳-۲۷  
يم رامش هب لمار دنار نيا ، دنك مالعا مامت ار يزاب دنار يادتبا رد رواد رگا . دمجانا يم  
ديآ .

نكيزاب مادم هك ديزب سدح دياب امش - كي رب ني رتهب اب نكيزاب - X ميرف ۳-۲۸  
هدش صخشم ميرف رد ار (مه رس تشپ هدش بسك ياهزايتما هعومجم ) كي رب ني رتهب  
دنگيم بسك .

مادك صخشم ميرف رد هك ديزب سدح دياب امش . كي رب ني رتهب - X ميرف ۳-۲۹  
دوش يم هبساحم نكيزاب ود ره تازايتما . دتفا يم قافاتا كي رب مميسكام

+Y كي رب اب نكيزاب - X ميرف ۳-۳۰

كي رب هب دناوت يم نكيزاب زايكي هك ديزب سدح دياب امش يدنب طرش نيا يارب  
( ۱۰۰ ) + 100 ، (رتشيپ و زايتما ۵۰ ) + 50 : نكمم تالاح . ريخ اي دسررب هدش صخشم  
(رتشيپ و زايتما ) .

دنگيم بسك ۱۸۰ زايتما اب يرتشيپ ياه تس نكيزاب مادك ۳-۳۱

اب يرتشيپ ياه تس تراد رد نكيزاب مادك ديزب سدح دياب امش ندش هدررب يارب  
دنگيم بسك هقباسم لوط رد ۱۸۰ زايتما .

## فلتخم يشزرو ياه هتشر رد يدنب طرش ياه يگزي و ۴-

لابتوف ۴-۱

رطن رد اب)دوش يم هتفريذپ ينوناق نامز رد لابتوف تاقباسم ياه يدنب طرش هم  
هجيتن هك "هدنرب" و "دوعص" يدنب طرش وءانثتسا هب ، (هدش فلت ياه تقو نتفرگ

باسح هب ینوناق نامزج هدش فلت یاه تقو .تسرا یلصا طرش اهان رد مپت ود لباق  
،هدش هب ساجم هدش فلت یاه تقو .دنوش یم باسح هقیقد ۴۵ مپات ود یارب هک دنیا یم  
،دنراد توافت یا هقیقد ۱۵ هفاضا مپات ود اب

طرش یارب)دوش یرگید نامز هب لوکوم ای و فقوتم هقیقد ۹۰ نایاپ زا لباق یزاب رگا  
مامت (زور ۳ زا رتشیب چتام هرپ یاه یدنب طرش یارب و زور ۲ زا رتشیب Live یاه یدنب  
جیاتن هک ییاه یدنب طرش نا زج هب دنوش یم وغل و لطاب هدش ماجنا یاه یدنب طرش  
کئی اب هک دوشیم یدراوم لماش رگید یاه انثتسا .تسرا هدش صخشم عطق روط هب اهان  
هدیسرن نایاپ هب ینوناق نامز رگا یتح دوشیم مالعا هدش مامت یزاب یمسر مپصت  
دشاب .

ینوناق نامز ساسا رب اه یدنب طرش مامت ،ناناوج یاه مپت و هئاتسود یاه یزاب رد  
دوشیم ماجنا

هتفریذپ هقباسم ینوناق نامز ساسا رب یکه تاقباسم یاه یدنب طرش .یکه ۲-۴  
یزاب هجیتن ساسا رب یدنب طرش رگا .دشاب هدشن طرش یرگید تلاح رگا ،دوش یم  
ناشن نیال رد هتکن نیا ،دشاب یتلانیپ تابرض و هدش هفاضا یاه تقو هب ساجم اب  
طرش مامت ،دسرن نایاپ هب تعاس ۴۸ نامز تدم رد یلو ،دوش زاغآ یزاب رگا .دوش یم هداد  
یزاب فقوت هطحل رد ناشجیاتن هک ییاه یدنب طرش نا زج هب .دنوشیم وغل اه یدنب  
دوب دنهواخ هب ساجم لباق

نامز نتفرگ رظن رد اب لابتکسب تاقباسم یاه یدنب طرش مامت .لابتکسب ۳-۴  
یدنب طرش .هدش طرش لباق زا صاخ تالاج زج هب ،دنوش یم هتفریذپ هدش هفاضا یاه  
طرش نا فالخ تالاج رگا ،دنوش یم هتفریذپ یزاب ینوناق نامز رد (Live) یزاب نیح رد  
مامت دوش لوکوم دعب تعاس ۴۸ زا رتشیب هب و دوش فقوتم یزاب رگا .دشاب هدشن  
فقوت هطحل رد ناشجیاتن هک ییاه یدنب طرش نا زج هب ،دش دهواخ وغل اه یدنب طرش  
دوب دنهواخ هب ساجم لباق یزاب

هب هدرنر لباقم نکیزیاب ،دوش جراح نا زا یزاب نایاپ زا لباق نکیزیاب رگا .سینت ۴-۴  
دوش فقوتم یزاب و دشاب هدش ماجنا یزاب زا تس کئی زا رتمک رگا اما .دمآ دهواخ باسح  
وغل اه یدنب طرش مامت ،نکیزیاب فارصنا ای و تپم و دصم هلمج زا فلتخم لیالدهب  
یزاب فقوت ات اه تس و میگ دادعت ساسا رب هب ساجم لباق دراوم زا ریغ هب .دش دهواخ  
،تس و X یزاب هجیتن یدنب طرش الثم

یزاب نایاپ ات اه یدنب طرش ،دوش یم فقوتم اوه و بآ یدب لیلهب یزاب هک یدراوم رد  
ساسا رب یاه یدنب طرش ،یزاب همادا زا نکیزیاب کئی فارصنا تروص رد .دننامیم یقاب  
دنوشیم هب ساجم اه تس

۲۰۰ اه تس ساسا رب یدنب طرش :لاثم یارب

طرش تروص نیا رد .دهدیم فارصنا هقباسم همادا زا نکیزیاب و تس ۱-۱ یزاب هجیتن  
یارب یزاب فقوت نامز ات هدش یزاب یاه تس دادعت اریز .تسرا هتخاب رظن دروم یدنب  
،تسرا هدوب یفاک طرش یارجا



رد تيصوصخ نيا .دسرب ناياپ هب يواسم هجيتن اب دن اوتيم يزاب هرک و نپاژ گيل رد .دوش يم هتفرگ رطن رد تابساحم

۶-۷. یمزر یاه شزرو رگید و سکوب

هزرابم ناياپ زا دعب يروژ طسوت هدش مالعا یمسر هجيتن ساسا رب اه یدنب طرش همه طرش رد يريثات نآ هيلوا مالعا زا دعب يزاب هجيتن رد نكمم تاريغت .دوش يم ماجنا روظنم هب هيلوا مالعا دعب تعاس ۲۴ رد هك یدراوم زا ريغ هب .تشاد دهاوخن اه یدنب لوکوم اي و وغل تروص رد .دهد يم خر هدررب هابتشا مالعا اي و تازايتما هبساحم حالصا طرش مامت ،لوا دنار عورش لبق رسكوب ندش نيزگياج نينچ مه و ،يزاب هزور ۳ ندش نيبي يزاب زا اي و دهد فارصنا هزرابم همادا زا رسكوب رگا .دنوش يم لطاب و وغل اه یدنب هب هدش مامت يلق دنار ناياپ ات يزاب ،دوش هتساذگ رانك يليلد ره هب دنار ود .ديا يم بساح هب هدراب و ،دوش مورحم رسكوب رگا .ديا يم بساح

هزرابم نيا رب اه یدنب طرش مامت ،دننك ريغت هدش مالعا ياه دنار دادعت و تدم رگا نيال رد هدش مالعا ييادتبلا لحم هب تبسن هزرابم يرازگررب ناكم رگا .دنوش يم وغل دش دنهاوخ وغل اه یدنب طرش مامت ،دوش رازگررب يرگيد روشك رد هزرابم و دنك ريغت اب اي و ،دوشن ماجنا هزرابم رگا .دنتسه اجراب اپ اه یدنب طرش تلاح نيا زا ريغ هب دش دنهاوخ وغل اه یدنب طرش ،دسرب ناياپ هب يواست

تکيرک ۸-۶

اجر باب يزاب ناياپ ات و دوش يم هتفريذپ هقباسم ساسا رب تکيرک رد یدنب طرش و بآ دب تيعضو ليلد هب هك ي تروص رد .دشكب لوط زور دنچ رگا يتح ،دوب دنهاوخ .دوش يم هبساحم یمسر جياتن ساسا رب اه یدنب طرش ،دنامب مامت همين يزاب يياوه -تراووك دمتسي س قبط تلاح نيا رد هك دودحم ياه باترپ دادعت اب هقباسم لماش) يميت اي و دوش صخشمشك هعرق قيرط زا يزاب هجيتن رگا .(دوش يم صخشمش اسبول .دنا هدش صخشمش هك یدراوم ريغ هب دنوشيم وغل اه یدنب طرش ،دوش جراخ هقباسم زا

۱ لومرف ۹-۶

(؟دراذگيم ياج هب دوخ زا يرت هب نامز يسك هچ ) "ناگدننار هسي اقم" رب یدنب طرش

رد .دنوش يم هبساحم تيحالص هظحل ات ، هقباسم هجيتن ساسا رب یدنب طرش نيا يرتشيب دادعت هك يا هدرنار ،دسرن ناياپ طخ هب هدرنار ود يليلد ره هب هك ي تروص .ديا يم بساح هب هدررب دشاب هدرود

هك رگيد نكي زاب ،دنك يريگ هرانك يزاب ناياپ زا لبق نكي زاب رگا .نوتني مدب ۱۰-۶ و دشاب هدش يزاب ميگكي زا رتمك رگا يلو .دوب دهاوخ هدررب دنكيم دوعص دعب رود هب طرش مامت ،دنامب مامت همين نانكي زاب زا يكي فارصنا اي و تيمودصم ليلد هب يزاب هبساحم لباقي زاب فقوت هظحل ات هك يياه طرش انثتسا هب .دوش يم وغل اه یدنب دنتسه

طرش زج هب ،دنوش يم هب ساجم يزاب ينوناق نامز ساسا رب اه يدنب طرش .لابدنه ۱۱-۴  
N زايتما هب وت عيرس ميت مادك" و "دنكيم بسك زايتما N نكي زاب مادك" ياه يدنب  
،دنوش يم لماش مه يتلانپ تابرض و هفاضنا نامز اهنا رد هك "دسرريم

(اگيل + نوي نوي) ي بگار ۱۲-۴

تابرض و هفاضنا ياه نامز ،لوا مي ات رب اه يدنب طرش ريغ هب اه يدنب طرش مامت  
نآ ريغ رگم .دوشيم هب ساجم (يا هقيقد ۴۰ مي ات ۲) ينوناق ياه تقو ساسا رب يتلانپ  
،دشاب هدش طرش

طرش مامت دسرن ناياپ هب تعاس ۴۸ ات يلو دوش زاغا يزاب رگا .زيم يور سينت ۱۳-۴  
لباق يزاب فقوت هطحل ات هك ي ياه يدنب طرش انثتسا هب .دنوش يم وغل اه يدنب  
وغل اه يدنب طرش مامت يزاب همادا زا نكي زاب كي فارصنا تروص رد .دنتسه هب ساجم  
هب ساجم لباقي زاب فقوت هطحل ات هك ي ياه يدنب طرش انثتسا هب .دنوش يم  
،دنتسه

ركونسا ۱۴-۴

يم وغل اه يدنب طرش مامت ،دسرن ناياپ هب ي لي لدره هب هق باسم هك يتروص رد  
،دنتسه هب ساجم لباقي زاب فقوت هطحل ات هك ي ياه يدنب طرش انثتسا هب .دنوش  
تاسلج زا هك نوچ ،دسرن ناياپ هب يدعب زور رد تسا نكمم هق باسم دراوم يضعب رد  
،دراد يگتسب يزاب تاررقم هب تاسلج نامز تدم و .تسا هدش ليكشت فلتخم

تراد ۱۵-۴

يم وغل اه يدنب طرش مامت ،دسرن ناياپ هب ي لي لدره هب هق باسم هك يتروص رد  
،دنتسه هب ساجم لباقي زاب فقوت هطحل ات هك ي ياه يدنب طرش انثتسا هب .دنوش  
وغل "زايتما ني رتهب" يدنب طرش ،دسرن ناياپ هب يواسم هجيتن اب هق باسم رگا  
،دش دهاوخ

يشزرو ياه هتشر رگيد ۱۶-۴

دادعت هب هجوت اب يزاب و دنا هدشن ركذال اب تاحي ضوت رد هك يشزرو ياه هتشر يارب  
يراددوخ يزاب همادا زا ي لي لدره هب نكي زاب كي هك يتروص رد دوش يم صخشم اه تس  
اه يدنب طرش مامت ين ف تخأب تروص رد .دوش يم باسح هدررب لباقم نكي زاب ،دنك  
،دنوش يم وغل

## يدنب طرش نازيم رثكادح و لقادح ۵-

۱ و اكي رما رال د ۱ ،لبور ۱۰ : يدنب طرش نازيم لقادح هدافتسا دروم زرا هب هتسب ۱-۵  
،دوب دهاوخ اكي رما رال د ۱ لداعم يلوپ ياه دحاو رگيد يارب .دوب دهاوخ وروي

،دوش يم هداد ناشن ربارك باسح يزرا دحاو نيال رد يدنب طرش نازيم رثكادح ۲-۵

ه ب ت ب س ن ر ب ر ا ك ى د ن ب ط ر ش ن ا ز ي م ر ث ك ا د ح و ل ق ا د ح ر د ت ي د و د ح م د ا ج ي ا ه ب ز ا ج م ا م 3-5  
م ي ش ا ب ي م د و خ ى ل خ ا د ت س ا ي س .

## 6- ى د ن ب ط ر ش ه ب س ا ح م

ر و ژ ا م س ر و ف د ر ا و م ر د . د و ش ى م ا ج ن ا ى ز ا ب م ا م ت ا ز ا د ع ب ه ق ي ق د 20 ى د ن ب ط ر ش ه ب س ا ح م 6-1  
د م ا ج ن ا ى م ل و ط ه ب ت ع ا س 24 ا ت .

د و ش ى م ز ي ر ا و ن ك ي ز ا ب ب ا س ح ه ب غ ل ب م ، ى د ن ب ط ر ش ه ب س ا ح م ز ا د ع ب 6-2 .