رده بندی ها در کانون ورزشی و پرورشی تن و روان (کونگ فو توآ)

رده	نام	درونمایه	آموزش همسو *	ویژگی مورد نیاز	رنگ شال در** پایان دوره
1	پیش آنا توا	آموزش مراسم احترام ، ورود ،آغاز و پایان، خروج ، ترتیب ایستادن و بستن و جمع کردن شال -آموزش فرمانهای نخستین مانند ایستادن - دنای ، جایگیری ها - تکنیک های پایه - و بخشی از محور های نخستین آناتوا		شرط سنی : از 7 سال به بالا	سفید با خط سبز
2	آناتوا	آموزش ممای آناتوا و اصول کلاسیک	معرفی و آشنایی با مقدمات ذن - آشنایی با یوگای کاربردی در توآ		سبز با خط سفید
3	آتادو	ممای آتادو - آموزش آشنایی با اصول و فلسفه مبارزه و مفاهیم آن در توا - کاربرد محورهای نخستین مبارزه	شیوه های تنفس درست - بدنسازی مقدماتی - یوگای پیشرفته کاربردی در توآ - ذن پیشرفته		سبز
4	سوتو	ممای سوتو - بدنسازی پیشر فته - آمادگی و کاربرد تکنیک های مقدماتی مبارزه - تکنیک های نخستین و بنیادین پا	آشنایی با فیزیو لوژی تن - آموزش کمک های نخستین در آسیب های ورزشی		قهو ه ای
5	سامسامائه	ممای سامسامائه - آشنایی و کاربرد مبارزات چند نفره (استفاده از تکنیک های پیشرفته دست)	آشنایی با بن کن - ادامه فیزیو لوژی - ورود به دنیای فلسفه		قهو ه ای با خط سرخ سر شال
6	ما یانا	ممای مایانا -کاربرد مبارزات چند نفره (استفاده از تکنیک های پیشرفته پا)- آموزش بن کن	ادامه فلسفه و آشنایی مقدماتی با روانشناسی		قهو ه ای با 2 خط سرخ سر شال
7	کوانا	ممای کوانا - بدنسازی پیشرفته - روانشناسی مبارزات پیشرفته	ادامه روانشناسی و آشنایی با تاریخچه هنر های رزمی ایران و جهان		قهو ه ای با 3 خط سرخ سر شال

رده	نام	درونمایه	آموزش همسو *	ویژگی مورد نیاز	رنگ شال در** پایان دوره
8	وایما متو (وایما بتو)	ممای وایما متو - کار برد روانشناسی مبارزه و نمایش قدرت و سرعت در تکنیک های مبارزه (شگفتیهای مبارزه)	آشنایی با ریکاوری (بازیابی) ، ماساژ درمانی و آشنایی با طب سوزنی		قهوه ای با 4 خط سرخ سر شال
9	وستا مایانا	ممای وست مایانا - ورود به دنیای مبارزات کلاسیک و آزاد پیشرفته	آشنایی با آناتومی بدن انسان و دانش اعصاب	حد اقل سن برای پایان 18 سال	سیاه
10-،11	ریکیما و سای(جان 1)	آموزش ریکیما و سای. آموزش ممای هر دو سلاح و نحوه دفاع و حمله هر دو در همدیگر.	آشنایی با فیزیو لوژی اعصاب و آناتومی اعصاب، طب سوزنی تکمیلی و ماساژدرمانی تکمیلی	گواهی عدم سوء پیشینه پس از شال سیاه برای ادامه راه	سیاه با 1 خط سرخ سر شال
12 -،13	چوب و چاقو (جان 2)	اصول مبارزه با چوب. آشنایی با مبارزه با چاقو و یادگیری دفاع در مقابل آن.	آشنایی با تاریخ ایران و جهان - ادامه فلسفه. آشنایی با مبانی موسیقی و هنر.		سیاه با 2 خط سرخ سر شال
14	آناتوای پیشرفته (جان 3)	ممای آناتوای پیشرفته و مبارزات پیشرفته چند نفره	آشنایی با دانش پزشکی و روانشناسی اجتماعی		سیاه با 3 خط سرخ سر شال
15	مار (جان 4)	تکنیک های مار و مبارزات کلاسیک آن ، نگرشی به فلسفه فرم مار و آغاز زندگی نوین هنرجو همزمان با آن	آشنایی با ادیان و خداشناسی		سیاه با 4 خط سرخ سر شال
16	دفاع شخصی ویژه (جان 5)	دفاع شخصی پیشرفته در برابر سلاح های سرد و گرم و آموزش ، پیشگیری از خشونتهای اجتماعی	آشنایی با آسیب شناسی اجتماعی و جرم شناسی و روانشناسی جرم و جنایت		سیاه با 5 خط سرخ سر شال

رده	نام	درونمایه	آموزش همسو *	ویژگی مورد نیاز	رنگ شال در** پایان دوره
17	دوره راهبردی کوهستان (جان 6)	آموزشهای راهبردی برای شناخت و تنازع بقا در کوهستان - مطالعه شرایط کوهستانی و خطرات احتمالی در صورت گم شدن در کوهستان و نحوه زنده ماندن در شرایط سخت آن	آشنایی با زمین شناسی و مطالعه زلزله و نحوه کمک رسانی در صورت وقوع زلزله	برگزاری استاژ عملی و اردوی آمادگی کوهستان	سیاه با 6 خط سرخ سر شال
18	دوره راهبردی جنگل (جان 7)	آشنایی و مطالعه جنگلها و نحوه حفاظت از آنها و مبارزه با آتش سوزی جنگل – آشنایی با خطرات احتمالی در صورت گم شدن و نحوه زنده ماندن در شرایط سخت جنگلی	آشنایی با سیل و طغیان رودها و نحوه کمک رسانی به سیل زدگان	برگزاری استازعملی و اردوی آمادگی جنگل	سیاه با 7 خط سرخ سر شال
19	دوره راهبردی کویر (جان 8)	آشنایی و مطالعه محیط بیابان ها و کویر ها و جلوگیری از پیشرفت آنها و شناخت خطرات احتمالی در صورت گم شدن در آن مکانها و نحوه زنده ماندن در شرایط سخت آنها	آشنایی و مطالعه عمومی امداد و نجات در حوادث غیر مترقبه و مهار آتش و آتش سوزی	برگزاری استاژ عملی و اردوی کویری	سیاه با 8 خط سرخ سر شال
20	مبارز بزرگ (جان 9)	آموزش و انجام اصول و قوانین مبارزه یک به 35 تن در توآ	آشنایی با دانش ریاضی و هندسه و مطالعه شکل هندسی فرمهای توآ و بازسازی 3 بعدی آنها	اجرای مبارزه یک به 35 تن با توجه به قوانین و شرایط ویژه آن در توآ	سیاه با 9 خط سرخ سر شال
21	پایان نامه (جان 10)	ارائه تز علمی بر اساس دانشکده انشای تن و روان و با توجه به 7 مایگاه کونگ فو توا		شرط سنی حداقل 50 سال برای دریافت پایان نامه	سیاه با 10 خط سرخ سر شال ***

نکات ویژه :

* منظور از آموزش های همسو آشنایی هنر جو و یا انگیزش او برای پژوهش جهت آشنا شدن با نکات زیر این سرنویس می باشد !

** عرض شال 7 سانتی متر و در همه رده ها تا دریافت شال مشکی رنگ پشت شالها به رنگ سیاه است و رنگ پشت شال مشکی ، سرخ می باشد !

*** بستن شال سرخ فقط ویژه بنیانگذار توا بوده و به منظور گرامی داشتن و سپاس از زحمات ایشان به کس دیگری اهدا نمی شود !