

# مسابقات المپیاد کشوری

## آیتم های فینال شاخه استقامت آقایان

نام حرکت	تعداد تکرار
Muscle up + pull over + pull up	2+2+2(2 round)
Burpee Box jump	20
Straight Dip bar	20
Toes to bar	20
Lunges + Squat	2+1(20 round)
Push up	20

حداکثر زمان ورزشکار برای اجرای حرکات : ۹ دقیقه

# مسابقات المپیاد کشوری

آیتم های فینال شاخه استقامت بانوان

نام حرکت	تعداد تکرار
Pull up + Chin up	5+5
Dips leg raises	15
Lunges+ squat	2+1 (10 round)
Diamond push up	15
Pull over	5
Burpee	15

حداکثر زمان ورزشکار برای اجرای حرکات : ۱۰ دقیقه