

# مسابقات المپیاد کشوری

آیتم های شاخه استقامت مقدماتی آقایان

نام حرکت	تعداد تکرار
<b>Pull up – pull over</b>	<b>5-5 (2 round)</b>
<b>Box jump</b>	<b>20</b>
<b>Dips</b>	<b>20</b>
<b>Toes to bar</b>	<b>20</b>
<b>Push up</b>	<b>20</b>
<b>burpee</b>	<b>20</b>

حداکثر زمان ورزشکار برای اجرای حرکات: ۸ دقیقه

# مسابقات المپیاد کشوری

آیتم های شاخه استقامت مقدماتی بانوان

نام حرکت	تعداد تکرار
Chin up	5
Toes to bar	10
Burpee box jump	15
Leg raises dip bar	20
lunges	25
push up	30

حداکثر زمان ورزشکار برای اجرای حرکات: ۸ دقیقه