

مسابقات کلیستنیکس استان اصفهان

جام نقش جهان

آیتمهای مقدماتی سطح حرفه ای شاخه استقامت آقایان	
نام حرکت	تعداد تکرار
Pull up + push up	10 + 20
Pull up + push up	8 + 15
Pull up + push up	6 + 10
Pull up + push up	4 + 5
Pull up + push up	2 + 3
Pull up + push up	1 + 2

حداکثر زمان ورزشکار برای اجرای حرکات : ۸ دقیقه

مسابقات کلیستنیکس استان اصفهان

جام نقش جهان

آیتمهای سطح آماتور شاخه استقامت آقایان	
نام حرکت	تعداد تکرار
Pull up	12
Jump squat	20
Dip	15
Leg raiser on bar	15
Burpee Box jump	10
Push up	20

حداکثر زمان ورزشکار برای اجرای حرکات : ۸ دقیقه

مسابقات کلیستنیکس استان اصفهان

جام نقش جهان

آیتمهای فینال سطح حرفه ای شاخه استقامت آقایان	
نام حرکت	تعداد تکرار
Muscle up	3
Straight bar dip	10
Pull up	10
Box jump	20
Toes to bar	10
Jump lunges	20
Dip	20
Clap push up	10

حداکثر زمان ورزشکار برای اجرای حرکات : ۸ دقیقه