

مسابقات کلیستنیکس استان اصفهان جام نقش جهان

آیتم های مقدماتی شاخه استقامت بانوان (سطح آماتور)	
نام حرکت	تعداد تکرار
Australian Pull-Up	10
Bench Dips	12
Jump Squat	15
Forward Lunge	20
Burpee	10

حداکثر زمان ورزشکار برای اجرای حرکات : ۳ دقیقه و ۳۰ ثانیه

مسابقات کلیستنیکس استان اصفهان جام نقش جهان

آیتم های فینال شاخه استقامت بانوان (سطح آماتور)	
نام حرکت	تعداد تکرار
Push-Up	12
Knee Raise	10
Box Jump	12
Australian Chin-Up	10
Running	2×10 m

حداکثر زمان ورزشکار برای اجرای حرکات : ۳ دقیقه