



オンライン予選

Workout 2

Workout 2 (Rx'd Masters)

Complete as many rounds as possible
in 10minutes of:
7 Overhead squat
14 Shoulder to overhead
28 Double under

注意：ラックの使用はできません。

Barbell を使う動作は床からスタート
して下さい。

VARIATIONS

Rx'd Masters:

Men 43kg /95lb Barbell

Women 29kg/65lb barbell

Scaled:

Men 29kg /65lb Barbell

Women 15kg/33lb Barbell

Double under → Single under

Equipment:

- Jump rope
- Barbell
- カテゴリーで設定されている重さの plates
- Collars

Workout 2 (Scaled)

Complete as many rounds as possible
in 10minutes of:
7 Overhead squat
14 Shoulder to overhead
28 Single under

Notes:

この Workout は床に Barbell と Jump rope が
置いてある状態でスタートします。

Overhead squat は Barbell が床にある状態から
7Reps 行います。

その後、Shoulder to overhead は好きなスタイルで Barbell
をフロントラックポジションで持ち 14Reps 行います。

その後、Jump rope を持ち Rx'd と Masters は Double under
Scaled は Single under を 28Reps 行います。

この動作を 10 分間繰り返し行います。

10 分間で終わった Total Reps がスコアになります。

動画撮影方法

Workout 前に名前、所属 Box を言って下さい。

スタート前に使用する重さや、
高さが正確である事を撮影して下さい。

Workout 中は常に選手が映り、
動作が正確であるか確認出来るよう撮影して下さい。
画面にタイマーが常に映るようにして下さい。

※ 撮影中タイマーが表示されるアプリ

(We Time など)を使用する場合は

タイマーを写さないでも良い。

動画を YouTube へアップし、URL を送って頂きます。

※ Workout 中に流す音楽により、YouTube に
アップできない場合がありますのでご注意ください。

10 分間で行なった Total Reps がスコアになります。



ルール説明

Workout2

〈スコア〉

Total Reps

〈注意事項〉

- Overhead squatはラックなどからではなく床から好きなスタイルでバーベルをオーバーヘッドポジションへ持ち上げなければならない。
- Squat snatchは1回としてカウント出来ます。
- Shoulder to overheadも同様にラックなどは使う事が出来ません。

MUVEMENT STANDARDS

OVERHEAD SQUAT

バーベルがオーバーヘッドポジションで両腕、膝、股関節が完全に伸展された状態でスタート。股関節が膝より下にくるまでしゃがみ、その後膝、股関節が完全に伸展したところでフィニッシュ。

動作中は腕が曲がっても良いが、バーベルが手以外の体に触れてはいけない。

※ Workout2は床からスタートなので1回目がSquat snatch（股関節が膝より下でバーベルをキャッチ）の場合、1回としてカウント出来ます。

SHOULDAR TO OVERHEAD

好きなスタイルでプレス動作を行えます。

フロントラックポジション（体の前面の両肩の上）からスタート。

フルエクステンション（両腕、股関節、膝が完全に伸展し体が一直線に伸びた状態でバーベルが体の中心の真上もしくは後ろにある）状態でフィニッシュ。

DOUBLE UNDER

ロープは前回しで、一度のジャンプでロープを2回通し着地した時に回数をカウント。

SINGLE UNDER (SCALED ONLY)

ロープは前回しで、一度のジャンプでロープを1回通し着地した時に回数をカウント。