



## ルール説明 Workout3

Time cap: 18 minutes

### 〈スコア〉

Time (Tiebreak Time) OR Reps (Tiebreak Time)

Time (時間内に終了した場合)

Reps (時間内に終わらなかった場合)

Time for completion:

Reps for not completing under the cap

### 〈注意事項〉

- ・ 選手以外の方でも重りを変えることができます。(複数のバーベル使用可)
- ・ Time と Reps が同じスコアの場合 Tiebreak Time が早い選手が上位になります。

### MUVEMENT STANDARDS

#### PULL UP

両腕が完全に伸展し両足が床から離れた状態からスタート。  
握っているバーの高さより顎が上にある状態でフィニッシュ。

#### CHEST TO BAR PULL UP

両腕が完全に伸展し両足が床から離れた状態からスタート。  
握っているバーに胸（鎖骨より下）に触れた状態でフィニッシュ。

#### BAR MUSCLE UP

両腕が完全に伸展し両足が床から離れた状態からスタート。  
握っているバーの真上で両腕が完全に伸展した状態でフィニッシュ。  
動作中、握っている手のひら以外で腕がバーに触れてはいけない。

#### JUMPING PULL UP (SCALED ONLY)

床に台などを置き、頭の前から6インチの所にバーがある状態にする。



足を曲げ、両腕が完全に伸展した状態からスタート。  
握っているバーの高さより顎が上にある状態でフィニッシュ。

## DEADLIFT

両方のプレートが床に触れた状態からスタート。

両手は脚の外側でバーベルを握る。

股関節、膝が完全に伸展し横から見たときに両肩がバーベルより後ろでフィニッシュ。

## HANDSTAND PUSH UP

手を握り、肘を壁につけ壁から拳の先までの長さを計る。その長さの半分を身長に足した所へテープなどで目印を付ける。



その目印より踵が上に来た状態でスタート。

肘を曲げ頭が床に触れ、その後肘を伸ばし目印より上に踵が来た状態でフィニッシュ。

頭が触れる床にマットなどの使用可（マットを使用する場合、プレートなどで同じ高さになるよう調整してください）

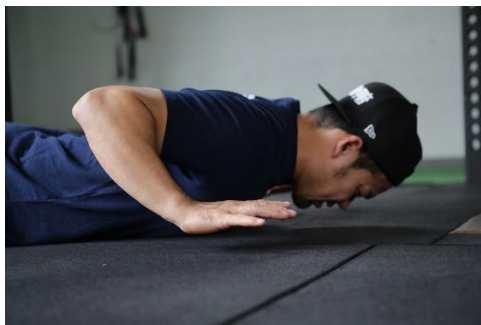
## HAND RELEASE PUSH UP (SCALED ONLY)

手のひらつま先のみが地面に着き肘が完全に伸展した状態でスタート。

肘を曲げ体が床についた状態で両手を床から離す。

手のひらを地面につけ手のひらで地面を押し肘が完全に伸展した状態でフィニッシュ。

動作中膝は伸展した状態で行う。





# オンライン予選

## Workout3 (Rx'd Masters)

### Workout 3 Rx'd Masters

For time of:

2Rounds

15 Pull up

10 Deadlift(weight#1)

10 Handstand pushup

2Rounds

10 Chest to bar pullup

10 Deadlift(weight#2)

10 Handstand pushup

(Tiebreak Time)

2Rounds

5 Bar Muscle up

10 Deadlift(Weight#3)

10 Handstand pushup

Time cap:18minutes

Equipment:

- Pull-up bar
- Barbell
- カテゴリーで設定されている重さの plates
- Collars
- Handstand push up 用の高さをマークした壁

VARIATIONS:

Barbell の重さ

Men:#1 84kg / 185lb #2 102kg / 225lb #3 125kg / 275lb

Women:#1 56kg / 125lb #2 70kg / 155lb #3 88kg / 195lb

Tiebreak :

この Workout には Tiebreak Time が含まれます。

18 分で Workout を終了した場合は終了した Time がスコアとなり Tiebreak はありません。

時間内に終わらなかった場合、4Rounds の Handstand push up が終わった Time が Tiebreak Time になります。

4Rounds の Handstand push up まで行かなかった場合は Total Reps がスコアとなり Tiebreak はありません。

Notes :

この Workout は Handstand push up の高さ設定、最初に行う Deadlift の重さをセットした状態でスタートします。

Pull up を 15Reps、次に Deadlift(Weight#1)を 10Reps、次に Handstand push up を 10Reps。

この動作を 2Rounds 繰り返し行う。

その後、Chest to bar pull up を 10Reps、

次に Deadlift(Weight#2)を 10Reps、次に Handstand push up を 10Reps。

この動作を 2Rounds 繰り返し行う。

ここまでにかかった時間が Tiebreak Time となります。

Time を記録してください。

その後、Bar Muscle up を 5Reps、次に Deadlift(Weight#3)を 10Reps、

次に Handstand push up を 10Reps。

この動作を 2Rounds 繰り返し行い、終了した Time がスコアになります。

Time Cap までに終了しない場合は Total Reps がスコアとなります。

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。



# オンライン予選

## Workout 3(Scaled)

### Workout 3 Scaled

- 5 Round for time
- 15 Jumping pull up
- 10 Deadlift
- 10 Hand release push up

Time cap:18minutes

### VARIATIONS:

- Men: 70kg/155lb Barbell
- Women: 47kg/105lb Barbell

### Equipment:

- Pull-up bar
- Barbell
- カテゴリーで設定されている重さの plates
- Collars

### Notes :

この Workout は Jumping pull up 高さ設定、Deadlift の重さをセットした状態でスタートします。

Jumping pull up を 15Reps、

次に Deadlift を 10Reps、

次に Hand release push up を 10Reps。

この動作を 5Rounds 繰り返し行い、終了した Time がスコアになります。

Time Cap までに終了しない場合は

Total Reps がスコアとなります。

### 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。