



オンライン予選スコア表

Workout1 Workout1a

Workout 1

3 Rounds for time

10 Burpee box jump over24/20*

20/15 cal Row

Workout1 と Workout1a 両方を 12 分間で
終わらせる。

Workout 1a

3 Rep Max Front squat

VARIATIONS

Men:20cal Row

Women:15cal Row

Scaled:Burpee box jump over

→ Box jump over*

Round	10 Burpee box jump over (Box jump over)	Men:20/Women:15 Row
1	10	M30 W25
2	M40 W35	M60 W50
3	M70 W60	M90 W75

Time or Reps at 12min. _____

3Rep Max Front squat	kg
----------------------	----

※ Workout1a の記録は kg

(小数点以下切り捨て)

Pound で行った選手は kg へ変換して
スコアを提出してください。

※Workout1 が時間内に終わらない場合、
Workout1a のスコアは 0kg になります。

Rx'd Masters Scaled

選手名: _____

Workout1 Time _____

所属 Box: _____

ジャッジ名: _____

Workout1a Weight _____ kg

or Workout1 Reps _____

Workout1a Weight 0 kg

※ジャッジを付けずに行う場合、動画を撮影し

所属 Box のコーチによるスコアの確認が必要です。

ジャッジ名の所に確認したコーチ名を記入してください。

上記のスコアが正確であることを確認しました _____

選手サイン

日付

Workout 1 Workout1a

Rx'd Masters Scaled

選手名: _____

Workout1 TIME _____

Workout1a WEIGHT _____ kg

or Workout1 Reps _____

所属 Box: _____

ジャッジ名: _____

Workout1a WEIGHT 0kg