



オンライン予選スコア表

Workout3 (Rx'd Masters)

Workout 3

Rx'd Masters

For time:

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

VARIATIONS

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

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

Round	15 Pull up	10 Deadlift 84/56	10 Handstand push up
1			35
2			70

Round	10 Chest to bar pullup	10 Deadlift 102/70	10 Handstand push up
3			100
4			130

Tiebreak Time_____

Round	5 Bar Muscle up	10 Deadlift 125/88	10 Handstand push up
5			155
6			180

☐Rx'd ☐Masters

選手名: _____ Finish Time _____ OR Total Reps _____

所属 Box: _____ ジャッジ名: _____ Tiebreak Time _____

※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 3

Rx'd Masters

☐Rx'd ☐Masters

選手名: _____ Finish Time _____ OR Total Reps _____

所属 Box: _____ ジャッジ名: _____ Tiebreak Time _____



オンライン予選スコア表

Workout3 (Scaled)

Workout 3 Scaled

5 Round for time

15 Jumping pull up

10 Deadlift 70/47

10 Hand release push up

Time cap:18minutes

VARIATIONS

Men: 70kg/155lb Barbell

Women: 47kg/105lb Barbell

Round	15 Jumping pull up	10 Deadlift 70/47	10 Hand release push up
1			35
2			70
3			105
4			140
5			175

☐ Scaled

選手名 : _____ Time : _____ OR Reps at 18min _____

所属 Box : _____ ジャッジ名 : _____

※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 3 Scaled

☐ Scaled

選手名 : _____ Time : _____ OR Reps at 18min _____

所属 Box: _____ ジャッジ名 : _____