

SCORECARD

Japan Championship 2022 [ONLINE QUALIFIER]

12:00 SATURDAY, JULY 2, THROUGH 12:00 MONDAY, JULY 25

EVENT 1 - COMPETITOR -

EVENT 1a

10 minutes to find a 1RM
Clean + Front Squat + Jerk
(complex)

Score is kg

タイマーはEVENT1a・1bを通して必ず動かし続けてください。

0:00-10:00 EVENT 1a 10:00までにすべての動作を終わらせてください。

10:00-17:00 EVENT 1b 10:00になるまでEVENT 1bはスタートしてはいけません。

EVENT1a

1RM Clean + Front Squat + Jerk	
--------------------------------	--

Weight _____ kg

EVENT 1b

At the 10 minute mark start
7min AMRAP
7 Deadlifts
14 Wall balls
21 Box jump overs

Score is reps

※EVENT1a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。

EVENT 1b

Round	7 Deadlift	14 Wall balls	21 Box jump overs
1	7	21	42
2	49	63	84
3	91	105	126
4	133	147	168
5	175	189	210
6	217	231	252
7	259	273	294
8	301	315	336

WORKOUT VARIATIONS

Woman 70 / Man 100kg Deadlifts
Woman 6 / Man 9kg Wall balls
Woman 20 / Man 24 Box jump overs

Total Reps _____

EVENT1 - COMPETITOR -

※EVENT1a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。

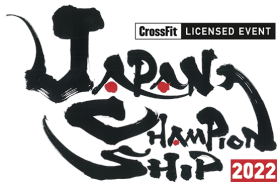
ATHLETE NAME _____

EVENT1a Weight _____ kg

JUDGE NAME _____

EVENT1b Total Reps _____

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 _____



SCORECARD

Japan Championship 2022 [ONLINE QUALIFIER]
12:00 SATURDAY, JULY 2, THROUGH 12:00 MONDAY, JULY 25

EVENT 1 - FITNESS -

EVENT 1a

10min to find max distance
Broad Jump

Score is cm

EVENT 1b

At the 10 minute mark start
7min AMRAP
7 Dumbbell Deadlifts holding
14 Hand Release Push Ups on Knees
/ Hand Release Push Ups
21 Broad Jumps Over a Gap
(marked with tape)

Score is reps

*EVENT1aの記録はcm
(小数点以下切り捨て)

WORKOUT VARIATIONS

Woman 9 / Man 15kg Dumbbell Deadlifts
Woman Hand Release Push Ups
on Knees / Man Hand Release Push Ups
Woman 50 / Man 75cm

タイマーはEVENT1a・1bを通して必ず動かし続けてください。

0:00-10:00 EVENT 1a 10:00までにすべての動作を終わらせてください。

10:00-17:00 EVENT 1b 10:00になるまでEVENT 1bはスタートしてはいけません。

EVENT1a

Max Distance Broad Jump	
-------------------------	--

Max Distance _____ cm

EVENT 1b

Round	7 Dumbbell Deadlifts holding	14 Hand Release Push Ups	21 Broad Jumps Over a Gap
1	7	21	42
2	49	63	84
3	91	105	126
4	133	147	168
5	175	189	210
6	217	231	252
7	259	273	294
8	301	315	336

Total Reps _____

EVENT1 - FITNESS -

*EVENT1aの記録はcm(小数点以下切り捨て)。

ATHLETE NAME _____

EVENT1a Max Distance _____ cm

JUDGE NAME _____

EVENT1b Total Reps _____

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 _____