



WORKOUT

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

EVENT 2 - COMPETITOR -

EVENT 2

AMRAP For As Long As Possible

15 Power Snatches 30/40kg

15 Toes To Bars

Score is reps

If 90 reps (3 rounds) are completed in under 4 minutes,
time extends to 8 minutes.

If 180 reps (6 rounds) are completed in under 8 minutes,
time extends to 12 minutes, etc.

NOTES

- EVENT2は4分間のAMRAPとする。
- Power Snatch→Toes To Barの順で指定の回数を行い、1ラウンドが終わったらこの順番で繰り返し行うものとする。
- 4分以内に3ラウンド終わっていたらタイムが8分に延長される。
- 8分以内に6ラウンド終わっていたらタイムが12分に延長される。
- この形式でどんどんタイムが延びていくが、追加されたタイム内に追加の3ラウンドを終えられなかった場合にはそこでワークアウトが終了となり、その時のレップ数がスコアとなる。

WORKOUT VARIATIONS

Woman 30 / Man 40kg Power Snatches

sponsored by



EVENT 2 - COMPETITOR -

Power Snatch



- バーベルを地面に置いた状態から始め、1つの動作で頭上に持ち上げなければならない。
- Power Snatchのみ認められる。
- Squat SnatchやSplit Snatch、また他のGround To Overheadの手段はレップとして認めない。
- キャッチの時に股関節が膝よりも深く下がった場合、Squat Snatchと見なされノーレップとする。
- タッチアンドゴーは許されるが、意図的にバーベルをバウンド



- させることは禁止とする。
- バーベルはオーバーヘッドから地面に落とすことができる。
 - バーベルを落下させた場合、次のレップをスタートする前に、バーベルを地面で静止させなければならない。
- レップが認められるフィニッシュ・ポジション:
 - バーベルを頭上で支えて、肘、股関節、膝が完全に伸展していること。
 - バーベルと選手の全身が縦一直線になること。
 - バーベルは頭上か少し後ろでも認める。

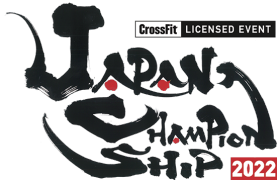
Toes To Bar



- 腕を伸ばしきって鉄棒にぶら下がった状態からスタートする。
- 踵が鉄棒よりも後ろにある状態からスタートする。
- オーバーハンド、アンダーハンド、ミックスグリップのいずれも使用可能。
- 両足が、同時に両手の間で鉄棒に触れた時にレップとしてカウ



- ントする。
- 足のどの部分がバーに接触しても良いものとする。
- 手の皮を守るグリップなどの装着は認めるが、鉄棒にテープを巻くなど握りやすくする手段は認められない。チョークを使用しても良い。



WORKOUT

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

EVENT 2 - FITNESS -

EVENT 2

AMRAP For As Long As Possible

15 Alternating Dumbbell Ground to
Overhead

15 Sit ups

Score is reps

If 90 reps (3 rounds) are completed in under 4 minutes,
time extends to 8 minutes.

If 180 reps (6 rounds) are completed in under 8 minutes,
time extends to 12 minutes, etc.

NOTES

- EVENT2は4分間のAMRAPになります。
- Alternating Dumbbell Ground To Overhead→Sit Upsの順で指定の回数を行い、終わったらこの順番で繰り返し行ってください。
- 男性は15kg(35lb)、女性は9kg(20lb)のダンベルを1つ使います。
- 指定の重量より重い重量を使っても良い。
- Sit Upはアブマットを使っても使わなくても良い。ヨガマットを下に敷くことも認める。
- 4分以内に3ラウンド終わっていたらタイムが8分に延びます。
- 8分以内に6ラウンド終わっていたらタイムが12分に延びます。
- この形式でどんどんタイムが延びていきますが、追加されたタイム内に追加の3ラウンドを終えなかった場合にはそこでワークアウトが終了となり、その時のレップ数がスコアになります。

WORKOUT VARIATIONS

Woman 9 / Man 15kg Dumbbells

sponsored by



MOVEMENT STANDARDS

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

EVENT 2 - FITNESS -

Alternating Dumbbell Ground to Overhead

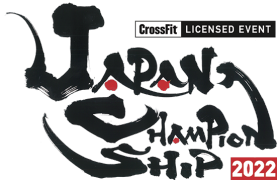


- ダンベルを床に置いた状態からスタートします。
- 片手でダンベルを頭上まで持ち上げます。
- ダンベル、肩、股関節、膝、足首が縦一直線になった時にレップがカウントされます。
- 正面から見た時にもダンベルが肩の真上にきていなければいけない。
- Dumbbell SnatchもDumbbell Clean and Jerkも認められる。スタートとフィニッシュポジションの条件さえ満たしていれば上げ方は自由。
- 1レップずつ交互に行います。

- ダンベルを床から頭上まで上げる間は手を持ち替えられません。
- レップがカウントされた後、頭上から床まで下ろす間はいつでも反対の手にダンベルを持ち替えても良い。
- ダンベルを床に置いた状態で手を持ち替えるのも良い。
- ダンベルは毎回床に触れなければいけない。
- 持ち替えるタイミングで反則をした場合、ダンベルが床に触れなかった場合、フィニッシュポジションを満たさなかった場合はノーレップになり、同じ手でもう一度やりなおさなければいけない。

sponsored by





MOVEMENT STANDARDS

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

EVENT 2 - FITNESS -

Sit Up



- アブマットを使用しても、しなくても良い。
- ヨガマットの使用も認める。
- 床に座り、足の裏と足の裏をつけて膝を割った状態からスタート。
- 仰向けになり、頭より後ろで両手同時に床をタッチします。
- そこから起き上がり、つま先より前で両手同時に床をタッチします。
- 両手同時に床をタッチしなかった場合、指定距離の手前で床にタッチした場合はノーレップになります。
- 手は床以外に触れてはいけない。ズボンや脚を掴んだ場合もノーレップになります。

sponsored by

