



WORKOUT

SATURDAY, JULY 1, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 9

EVENT 1 - COMPETITOR -

EVENT 1

10minute AMRAP

2-4-6-8-10-etc

Dumbbell box step overs

Alt Dumbbell Ground to Overhead

35 Double unders each round

Score is reps

NOTES

- EVENT1は10分間のAMRAPとする。
- ワークアウトのスタートポジションはダンベルを床に置いた状態とする。
- スコアは10分間で行ったTotal repとする。
- ワークアウト開始前に必ず「ダンベルの重さ」「ボックスの高さ」「ジャンプロープ」を撮影する事。
- ダンベルは男性22.5kg(50lb)、女性15kg(35lb)を使用する。
- 指定の重量より重い重量を使っても良い。
- DB box step overは男性24インチ、女性20インチの高さのボックスを使用すること。
- DB box step overとDB GTOHはラウンド毎に2回ずつ回数が増えていく。
- DB box step over→DB GTOH→Double unders の順番で繰り返し行うこと。

WORKOUT VARIATIONS

Women 15 / Men 22.5kg Dumbbell

Women 20 / Men 24 DB Box step overs

sponsored by



MOVEMENT STANDARDS

SATURDAY, JULY 1, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 9

EVENT 1 - COMPETITOR -

Dumbbell Box Step over



- 両足が地面についた状態でスタートする。

- 選手はBoxの上（真ん中）を通過しなければならない。この時に横から降りた場合はノーレップとする。



- ステップする際に両足がBox上面に触れなければならない。
- BOXを昇り降り(ステップ)する際、脚を手やダンベルでサポートしてはいけない。



- Boxを超えて反対側の地面に両足がついた時点でレップとする。

sponsored by

EVENT 1 - COMPETITOR -

Alternating Dumbbell Ground to Overhead



- ダンベルを床に置いた状態からスタートする。
- 片手でダンベルを頭上まで持ち上げる。
- 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る。
- 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ならない。
- 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。
- 今大会では、スタートとフィニッシュでは同じ手でダンベルを握っていなければならないが、ダンベルを下げる時には反対の手で補助する事を認める。

- 1レップずつ交互に行う。
- 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ない。
- 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。
- フィニッシュポジションが満たされなかった場合、もしくはダンベルのヘッドが両方床に触れなかった場合はノーレップになり、同じ手でやりなおさなければならない。



Double Under

- ロープは1回のジャンプにつき、2回足の下を回ってレップとして認める。
- ロープは前方に回転しなければカウントされない。
- 成功したジャンプのみカウントされ、失敗した場合はレップとして認めない。



WORKOUT

SATURDAY, JULY 1, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 9

EVENT 1 - FITNESS -

EVENT 1

10minute AMRAP

2-4-6-8-10-etc

Dumbbell Burpee

Dumbbell Single arm thruster

20 Broad jumps over a gap
(marked with tape) each round

Score is reps

NOTES

- EVENT1は10分間のAMRAPとする。
- スコアは10分間で行ったTotal repとする。
- ワークアウトのスタートポジションはダンベルを床に置いて立った状態とする。
- ワークアウト開始前に必ず「ダンベルの重さ」「テープの距離」を撮影する事。
- ダンベルは男性15kg(35lb)、女性9kg(20lb)を使用する。
- 指定の重量より重い重量を使っても良い。
- Dumbbell Burpeeはダンベルを2つ使用する。
- Dumbbell Single arm thrusterはダンベルを1つ使用する。どちらの手で実施しても良い。いつ持ち替えても良い。
- Dumbbell burpeeとDumbbell Single arm thrusterはラウンド毎に2回ずつ回数が増えていく。
- Broad jump over a gapは男性75cm、女性50cmの距離を跳び越えること。床にテープで2本の線をマークし、テープの外側を指定距離とする事。
- DB burpee→DB Single arm thruster→Broad jump over a gapの順番で繰り返し行うこと。

WORKOUT VARIATIONS

Women 9 / Men 15kg Dumbbell

Women 50 / Men 75cm Broad jumps over a gap

sponsored by



MOVEMENT STANDARDS

SATURDAY, JULY 1, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 9

EVENT 1 - FITNESS -

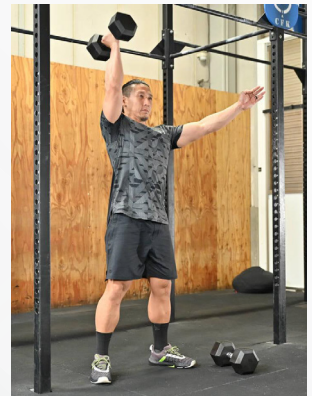
Dumbbell Burpee



- ダンベルを手で持ち、直立した状態からスタートし、地面に伏せる。
- 伏せる時はステップしてもジャンプしてもどちらでも良い。
- 地面に伏せた際にダンベル、胸、太ももが必ず一度地面に触れなければならない。
- どれか一部分に触れずに立ち上がった場合、ノーレップとなる。

- 立ち上がった際に膝、股関節が真っ直ぐになった時にレップがカウントされる。

Dumbbell Single arm thruster



- アスリートはダンベルをフロントラックポジションで支えて直立した状態からスタートする。
- スタートポジションではダンベルが肩に触れていなければならない。ダンベルのどの部分でも良い。
- ボトムポジションで股関節が膝の上部より下に下がりなければならない。

- 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る。
- スクワットが浅すぎた場合、フィニッシュポジションが乱れた場合はノーレップとなる。
- Dumbbell Squat Cleanで1レップ目を始めるのは認める。

sponsored by



MOVEMENT STANDARDS

SATURDAY, JULY 1, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 9

EVENT 1 - FITNESS -

Broad Jump



- 前もってテープで2本の線を引いておくこと (男性75cm、女性50cmの距離)
- テープの後ろから両足同時に跳ぶこと。



- 往復して跳んでも良い。
- テープを踏んだ場合、片足で跳んだ場合はレップとしてカウントされない。

sponsored by

