



WORKOUT

SATURDAY, JULY 1, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 16

EVENT 2 - COMPETITOR -

EVENT 2a

3 Rounds for time

20 Toes to bar

20 Overhead squat

Time cap 8minutes

Score is Time OR Reps

(Tiebreak Time) OR Reps (Tiebreak Time)

Time (時間内に終了した場合)

Reps (時間内に終わらなかった場合)

Begin event B immediately at

8-minute mark

EVENT 2b

4minutes to establish a 1RM of
the following

Clean + Hang clean + Jerk

Score is kg

※EVENT2b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

NOTES

- EVENT2はPart Aを8分, Part Bを4分の合計12分間とする。
- 00:00-08:00までAを行い, 08:00-12:00までをBとする。
- タイマーは止めずに12分間で行う事。
- ワークアウトのスタートポジションは鉄棒の下に立った状態とする。
- ワークアウト開始前に必ず「鉄棒」「バーベル, プレートの重量」を撮影すること。

EVENT2aについて

- 3Rounds for timeとする。時間制限は8分間とする。
- 8分以内に全ての動作を終了した場合タイムをスコアとする。
8分以内に終了しなかった場合はレップスをスコアとする。
- バーベルは男性40kg(90lb), 女性30kg(65lb)を1つ使用する。
- 指定の重量より重い重量を使用しても良い
- Toes to bar→Overhead squatの順番で行う。
- PartAを早く終えてPartBの重量を設定することは出来るが、床からバーベルを持ち上げることは出来ない。

EVENT2bについて

- 4分以内にClean + Hang clean + Jerkの1RMを測定する。
- タイマーが8:00になってからスタートすることが出来る。
- タイマーが8:00になるまでバーベルを持ち上げてはいけない。
- タイマーが11:59までにリフトをスタートしていれば認められる。
- バーベルは1本のみ使用できる。
- スタート前に好きな重量に設定することができる。
- カラーは必ずプレートの外側につけること。
- 選手以外も重りを付け替えることができる。
- ウェイトが一度床から離れたらJerkが終了するまで体以外に触れてはいけない。
- 途中でバーベルを落としたり, 体以外に触れた場合はスコアとして認められない。
- 重量はKgに変換してスコア提出する事。その際小数点以下は切り捨てにする事。
- ワークアウト終了後に必ず記録を撮影し報告すること。その際, プレートの重さをハッキリと動画に撮影する事。

WORKOUT VARIATIONS

Women 30 / Men 40kg Overhead squat

sponsored by



EVENT 2 - COMPETITOR -

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。

OverHead Squat



- バーベルは必ず床にセットされた状態からスタートする。
- ボトムポジションで股関節が膝の上部より下に下がらなければならぬ。



- スクワットスナッチから始めても良い。
- 立ち上がった時にレップされるが、この際に、膝、股関節、腕が真っ直ぐになっており、バーベルと選手の全身が縦一直線になっていなければならない。

EVENT 2 - COMPETITOR -

Clean + Hang clean + Jerk (complex)

Clean



- バーベルを床から肩まで(フロントラック)持ち上げる。
- Power Clean、Squat Clean、Split Cleanはいずれもレップとして認める。
- ムーブメント中に選手の膝が床に着いた場合、そのレップはカウントされない。



- アスリートの股関節と膝関節が完全に伸展し、バーがフロントラックの位置で停止したときにレップとしてカウントする。
- 必ずフロアからスタートする。Hang Cleanからはレップとして認められない。

Hang Clean



- Hang CleanはClean後に、床に置かない状態からスタートし、肩まで(フロントラック)持ち上げる。
- Hang Power Clean、Hang Squat Clean、Hang Split Cleanいずれもレップとして認められる。



- ムーブメント中に選手の膝が床に着いた場合、そのレップはカウントされない。
- アスリートの股関節と膝関節が完全に伸展し、バーがフロントラックの位置で停止したときにレップとしてカウントする。
- 動作の途中でバーベル落としてしまった場合、最初からやり直しとなる。

EVENT 2 - COMPETITOR -

Jerk



- Hang Cleanの後、フロントラックポジションからJerkを始めること。
- Press, Push Press, Push Jerk, Split Jerk, Squat Jerk はレップとして認める。
- 選手がJerkに失敗しても床にバーベルを置かないかぎり、そこからJerkに再挑戦できる。

- 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。
 - バーベルは頭の真上か、少し後ろでも認める。
 - 足を揃えるまでバーベルを下ろしてはいけない。



WORKOUT

SATURDAY, JULY 1, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 16

EVENT 2 - FITNESS -

EVENT 2a

3 Rounds for time

20 Sit up

20 Alternating Dumbbell Ground to Overhead

20 Dumbbell goblet squat

Time cap 8minutes

Score is Time OR Reps

Time (時間内に終了した場合)

Reps (時間内に終わらなかった場合)

Begin event B immediately at

8-minute mark

EVENT 2b

4minutes to establish a 1RM of the following

Deadlift

Score is kg

※EVENT2b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

NOTES

- EVENT2はPart Aを8分、Part Bを4分の合計12分間とする。
- 00:00-08:00までAを行い、08:00-12:00までをBとする。
- タイマーは止めずに12分間で行う事。
- ワークアウトのスタートポジションは床に座った状態とする。
- ワークアウト開始前に必ず「ダンベルの重さ」「バーベル、プレートの重量」を撮影すること。

EVENT2aについて

- 3Rounds for timeとする。時間制限は8分間とする。
- 8分以内に全ての動作を終了した場合タイムをスコアとする。8分以内に終了しなかった場合はレップスをスコアとする。
- Sit upはマットを使用しなくても良い。
- ダンベルは男性15kg(35lb)、女性9kg(20lb)を1つ使用する。
- 指定の重量より重い重量を使っても良い。
- PartAを早く終えてPartBの重量を設定することは出来るが、床からバーベルを持ち上げることは出来ない。
- Sit up→Alternating DB Ground to Overhead→DB goblet squatの順番で行う事。

EVENT2bについて

- 4分以内にデッドリフトの1RMを測定する。
- タイマーが8:00になってからスタートすることが出来る。
- タイマーが8:00になるまでバーベルを持ち上げてはいけない。
- タイマーが11:59までにリフトをスタートしていれば認められる。
- バーベルは1本のみ使用できる。
- ストラップの使用は不可。トレーニンググローブは可能。
- スタート前に好きな重量に設定することができる。
- カラーは必ずプレートの外側につけること。
- 選手以外も重りを付け替えることができる。
- 重量はKgに変換してスコア提出する事。その際小数点以下は切り捨てにする事。
- ワークアウト終了後に必ず記録を撮影し報告すること。その際プレートの重量をハッキリと動画に撮影すること。

WORKOUT VARIATIONS

Women 9 / Men 15kg Dumbbell

sponsored by





MOVEMENT STANDARDS

SATURDAY, JULY 1, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 16

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外に開いた状態からスタートする。
- 仰向けになり、頭より後ろで両手同時に床をタッチする。
- 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する。

- 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となる。
- 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となる。

sponsored by



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。

MOVEMENT STANDARDS

SATURDAY, JULY 1, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 16

EVENT 2 - FITNESS -

Dumbbell Goblet Squat



- アスリートは両手でダンベルを胸の前で支えて直立した状態からスタートする。
- ボトムポジションで股関節が膝の上部より下に下がらなければならない。
- 股関節と膝関節が完全に伸展し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、股関節と膝が伸びきらなかった場合はノーレップとなる。
- ダンベルは手以外に触れてはいけない。肩や胸に乗せたり、膝に触れた場合はノーレップとなる。
- 手が肘より下に下がってはいけない。下がった場合はノーレップとなる。
- ダンベルは横向きに持っても、縦向きに持っても良い。

Deadlift



- バーベルは地面からスタートすること。
- カラーは必ずプレートの外側につけること。
- アスリートの手は膝の外側でなければならない。Conventional Deadliftのみ認め、Sumo Deadliftは禁止とする。

- Deadliftを行う際にはストラップや他に握力を強化するアイテムを装着してはいけない。
- レップが認められるフィニッシュ・ポジション:
 - アスリートの股関節と膝が完全に進展している状態
 - アスリートの頭と肩がバーベルの後ろにある状態

sponsored by