



WORKOUT

Japan Championship 2024 [FINAL]

SATURDAY, NOVEMBER 2, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 3

EVENT 1

ELITE

EVENT 1

On a 10 min running clock:

Part A (00:00-05:00)

For time of:

20/15 Cal Row

15 Ground to overhead

Max Pullover

Time Cap 5 min

Part B (05:00-10:00)

For Max Load in 5 min:

Clean + Hang clean + Front squat

Score is KG

WORKOUT VARIATIONS

Men 85kg / Women 55kg

Ground to overhead

NOTES

- EVENT1はPart Aを5分、Part Bを5分の合計10分間とする。
- タイマーは止めずに10分間で行うこと。
- スタートポジションは、観客側（観客向き）に立った状態からスタートする。
- Ground to overhead、Pullover、Part Bは観客側を向いて（リグを背にした状態で）行う。

Part Aについて

- Part AはFor timeとし、時間制限は5分とする。
- 各動作を上から順に指定されたカロリー、回数を行う。
- 5分間で行ったTotal repsをスコアとする。
- Part Aのスコアが同じだった場合、Part Bのスコアが重い方を上位とする。
- Row終了後、必ずスタートポジションに戻ってからGround to overheadに入る。
- Barbellのドロップは可能。Barbellが自分のレーンから外に出た場合、選手本人がBarbellを自分のレーンに戻すまで次のレップに進むことはできない。

Part Bについて

- Part BはFor max loadとし、時間制限は5分とする。
- 5分以内にClean + Hang clean + Front squatの1RMを測定する。
- タイマーが05:00になってからスタートすることができる。（プレートの付け替え含め）
- タイマーが10:00までに全ての動作を終わらせていなければスコアとして認められない。
- カラーを必ずプレートの外側につけること、つけない場合はスコアとして認められない。
- 選手のみプレートの付け替えができる。
- 選手はジャッジに重さの確認はできない。
- Part Bのスコアが同じだった場合、Part Aのスコアが高い方を上位とする。

COMMON RULES

- 競技中は、安全上の理由から裸足での参加を禁止します。
- 総合順位が同点となった場合は、各イベントの中で最も良い順位を比較し、より高い順位を持つ選手を上位とします。なお、まだ決着がつかない場合は、次に良い順位を比較します。

sponsored by





MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [FINAL]

SATURDAY, NOVEMBER 2, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 3

EVENT 1 **ELITE**

Row

- 指定のカロリーに達したタイミングでマシンから降りることができる。

Ground to overhead

- 左右のプレートが床に接地している状態からスタートする。
- ハングポジションから動作を行うことは許可されない。
- バーベルが肩の真上か肩より後方にあり、肘関節、股関節、膝関節の全てが伸展し、静止した時レップとする。
- 動作中に足裏以外の部位が床につく、バーベルを背中側に落とした場合ノーレップとする。

Pullover

- 腕を完全に伸ばして、足が床から離れた状態から各レップをスタートする。
- グリップのスタイルは問わない。
- 鉄棒の上で両肘を伸ばし、ロックアウトした時レップとする。
- 鉄棒の上で身体で支える、または静止している状態で、手をバーから離れた場合、地面に降りてからのリスタートとする。
- 両肘がスタートポジション、フィニッシュポジションで曲がっていた場合、ノーレップとする。

Clean + Hang clean + Front squat

Clean

- 左右のプレートが床に接地している状態からスタートする。
- バーベルを床からフロントラックポジションまで一連の動作で持ち上げる必要がある。
- フロントラックポジションで保持し、股関節、膝関節の全てが伸展し、静止した時レップとする。
- ハングクリーン動作で持ち上げる、動作中に足裏以外の部位が床についた場合、ノーレップとする。

Hang clean

- クリーン後、バーベルを離さず続けて行う必要がある。
- バーベルは膝上（膝蓋骨よりも上）であればどのポジションでもリフトして良い。（ハイハングポジション可）
- フロントラックポジションで保持し、股関節、膝関節の全てが伸展し、静止した時レップとする。
- 膝関節上部より下までバーベルを下げクリーンを行う、動作中に足裏以外の部位が床についた場合ノーレップとする。
- ノーレップの場合、バーベルを落とさない限り、ハングクリーンをやり直すことができる。

Front squat

- ハングクリーン後、バーベルを離さず続けて行う必要がある。
- スクワットの際に、股関節の折り目を膝関節上部より深く下げなければならない。
- フロントラックポジションで保持し、股関節、膝関節の全てが伸展し、静止した時レップとする。
- スクワットの深さが規定より浅い場合ノーレップとするが、バーベルを落とさない限りフロントスクワットをやり直すことができる。

sponsored by





WORKOUT

Japan Championship 2024 [FINAL]

SATURDAY, NOVEMBER 2, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 3

EVENT 1

Rx'd

EVENT 1

On a 10 min running clock:

Part A (00:00-05:00)

For time of:

20/15 Cal Row

15 Ground to overhead

Max Pullover

Time Cap 5 min

Part B (05:00-10:00)

For Max Load in 5 min:

Clean + Hang clean + Front squat

Score is KG

WORKOUT VARIATIONS

Men 60kg / Women 40kg

Ground to overhead

NOTES

- EVENT1はPart Aを5分、Part Bを5分の合計10分間とする。
- タイマーは止めずに10分間で行うこと。
- スタートポジションは、観客側（観客向き）に立った状態からスタートする。
- Ground to overhead、Pullover、Part Bは観客側を向いて（リグを背にした状態で）行う。

Part Aについて

- Part AはFor timeとし、時間制限は5分とする。
- 各動作を上から順に指定されたカロリー、回数を行う。
- 5分間で行ったTotal repsをスコアとする。
- Part Aのスコアが同じだった場合、Part Bのスコアが重い方を上位とする。
- Row終了後、必ずスタートポジションに戻ってからGround to overheadに入る。
- Barbellのドロップは可能。Barbellが自分のレーンから外に出た場合、選手本人がBarbellを自分のレーンに戻すまで次のレップに進むことはできない。

Part Bについて

- Part BはFor max loadとし、時間制限は5分とする。
- 5分以内にClean + Hang clean + Front squatの1RMを測定する。
- タイマーが05:00になってからスタートすることができる。
- タイマーが10:00までに全ての動作を終わらせていなければスコアとして認められない。
- カラーを必ずプレートの外側につけること、つけない場合はスコアとして認められない。
- 選手のみプレートの付け替えができる。
- 選手はジャッジに重さの確認はできない。
- Part Bのスコアが同じだった場合、Part Aのスコアが高い方を上位とする。

COMMON RULES

- 競技中は、安全上の理由から裸足での参加を禁止します。
- 総合順位が同点となった場合は、各イベントの中で最も良い順位を比較し、より高い順位を持つ選手を上位とします。なお、まだ決着がつかない場合は、次に良い順位を比較します。

sponsored by





MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [FINAL]

SATURDAY, NOVEMBER 2, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 3

EVENT 1 Rx'd

Row

- 指定のカロリーに達したタイミングでマシンから降りることができる。

Ground to overhead

- 左右のプレートが床に接地している状態からスタートする。
- ハングポジションから動作を行うことは許可されない。
- バーベルが肩の真上か肩より後方にあり、肘関節、股関節、膝関節の全てが伸展し、静止した時レップとする。
- 動作中に足裏以外の部位が床につく、バーベルを背中側に落とした場合ノーレップとする。

Pullover

- 腕を完全に伸ばして、足が床から離れた状態から各レップをスタートする。
- グリップのスタイルは問わない。
- 鉄棒の上で両肘を伸ばし、ロックアウトした時レップとする。
- 鉄棒の上で身体で支える、または静止している状態で、手をバーから離れた場合、地面に降りてからのリスタートとする。
- 両肘がスタートポジション、フィニッシュポジションで曲がっていた場合、ノーレップとする。

Clean + Hang clean + Front squat

Clean

- 左右のプレートが床に接地している状態からスタートする。
- バーベルを床からフロントラックポジションまで一連の動作で持ち上げる必要がある。
- フロントラックポジションで保持し、股関節、膝関節の全てが伸展し、静止した時レップとする。
- ハングクリーン動作で持ち上げる、動作中に足裏以外の部位が床についた場合、ノーレップとする。

Hang clean

- クリーン後、バーベルを離さず続けて行う必要がある。
- バーベルは膝上（膝蓋骨よりも上）であればどのポジションでもリフトして良い。（ハイハングポジション可）
- フロントラックポジションで保持し、股関節、膝関節の全てが伸展し、静止した時レップとする。
- 膝関節上部より下までバーベルを下げクリーンを行う、動作中に足裏以外の部位が床についた場合ノーレップとする。
- ノーレップの場合、バーベルを落とさない限り、ハングクリーンをやり直すことができる。

Front squat

- ハングクリーン後、バーベルを離さず続けて行う必要がある。
- スクワットの際に、股関節の折り目を膝関節上部より深く下げなければならない。
- フロントラックポジションで保持し、股関節、膝関節の全てが伸展し、静止した時レップとする。
- スクワットの深さが規定より浅い場合ノーレップとするが、バーベルを落とさない限りフロントスクワットをやり直すことができる。

sponsored by

