



WORKOUT

Japan Championship 2024 [FINAL]

SATURDAY, NOVEMBER 2, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 3

EVENT 2

ELITE

EVENT 2

For time of

32 Toes to bar

16m Handstand walk

16m Double dumbbell
overhead walking lunge

1000 / 700m Bike-erg

16m Double dumbbell
overhead walking lunge

16m Handstand walk

32 Toes to bar

Time Cap 10 min

WORKOUT VARIATIONS

Handstand walk increment 4m

Men 50lbs / Women 35lbs

Dumbbell

NOTES

- EVENT2はFor timeとし、時間制限は10分とする。
- 各動作を上から順に指定された回数を行う。
- 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。
- Toes to barは観客側を向いて（リグを背にした状態で）行う。
- Handstand walkとDouble DB overhead walking lungeは片道4mで折り返すこと。
- Handstand walkとDouble DB overhead walking lungeのステップが加算される距離は4mとする。
- Toes to bar後に、観客側に戻ってフィニッシュとする。

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 2 **ELITE**

Toes to bar

- 腕を完全に伸ばして、足が床から離れた状態からスタートする。
- グリップのスタイルは問わない。
- 両足が同時に両手の間の鉄棒に触れた時、レップとする。
- 足のどの部分がバーに接触しても良いものとする。
- 足を振り下ろした時に踵が鉄棒より後ろに戻ってきていない場合、ノーレップとする。

Handstand walk

- テープの前からスタートする。
- 4mのテープを手が完全に超えた場合、レップとする。
- スタートラインのテープに触れた状態からスタートする、動作中両サイドどちらかのテープに触れる、自分のレーンから外に出た場合、ノーレップとする。

Double DB overhead walking lunge

- 2つのダンベルをオーバーヘッドポジションで保持する。(拳が頭頂部より上)
- ダンベル同士を触れ合わせてはならない。
- 後ろ足の膝が床に触れるまで膝を曲げる。
- 両足の膝関節、股関節の全てが伸展し、両足が完全にテープを超えたらレップとする。
- 左右どちらからスタートしても良い。
- 足は必ず左右交互に行う。
- テープを踏んだ状態からスタートする、テープを踏んだ状態でダンベルを降ろす、ダンベルを膝より上からドロップする、膝が床に触れていない、動作中にシャッフル動作を行った場合、ノーレップとする。
- ノーレップの場合、スタートしたテープの前まで戻り、リスタートする必要がある。

Bike-erg

- 指定の距離に達したタイミングでマシンから降りることができる。

sponsored by





WORKOUT

Japan Championship 2024 [FINAL]

SATURDAY, NOVEMBER 2, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 3

EVENT 2

Rx'd

EVENT 2

For time of

24 Toes to bar

16m Handstand walk

16m Single dumbbell
overhead walking lunge

1000 / 700m Bike-erg

16m Single dumbbell
overhead walking lunge

16m Handstand walk

24 Toes to bar

Time Cap 10 min

WORKOUT VARIATIONS

Handstand walk increment 2m

Men 50lbs / Women 35lbs

Dumbbell

NOTES

- EVENT2はFor timeとし、時間制限は10分とする。
- 各動作を上から順に指定された回数を行う。
- 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。
- Toes to barは観客側を向いて（リグを背にした状態で）行う。
- Handstand walkとSingle DB overhead walking lungeは片道4mで折り返すこと。
- Handstand walkとSingle DB overhead walking lungeのレップが加算される距離は2mとする。
- Toes to bar後に、観客側に戻ってフィニッシュとする。

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 2 Rx'd

Toes to bar

- 腕を完全に伸ばして、足が床から離れた状態からスタートする。
- グリップのスタイルは問わない。
- 両足が同時に両手の間の鉄棒に触れた時、レップ。
- 足のどの部分がバーに接触しても良いものとする。
- 足を振り下ろした時に踵が鉄棒より後ろに戻ってきていない場合、ノーレップ。

Handstand walk

- テープの前からスタートする。
- 2mのテープを手が完全に超えた場合、レップとする。
- スタートラインのテープに触れた状態からスタートする、動作中両サイドどちらかのテープに触れる、自分のレーンから外に出た場合、ノーレップとする。

Single DB overhead walking lunge

- 1つのダンベルをオーバーヘッドポジションで保持する。(拳が頭頂部より上)
- どちらの手でダンベルを持っても良い。
- 後ろ足の膝が床に触れるまで膝を曲げる。
- 両足の膝関節、股関節の全てが伸展し、両足が完全にテープを超えたらレップとする。
- 左右どちらからスタートしても良い。
- 足は必ず左右交互に行う。
- テープを踏んだ状態からスタートする、テープを踏んだ状態でダンベルを降ろす、ダンベルを膝より上からドロップする、膝が床に触れていない、動作中にシャッフル動作を行った場合、ノーレップとする。
- ノーレップの場合、スタートしたテープの前まで戻り、リスタートする必要がある。

Bike-erg

- 指定の距離に達したタイミングでマシンから降りることができる。

sponsored by

