



# WORKOUT

Japan Championship 2024 [FINAL]

SATURDAY, NOVEMBER 2, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 3

## EVENT 3

ELITE

### EVENT 3

Buy in

100 Double under

3 Rounds

16 Wall ball

16 Box jump over

Buy out

50 Double under crossover

Time Cap 7min

### WORKOUT VARIATIONS

Men 20lbs / Women 14lbs

Wall ball

Men 24inch / Women 20inch

Box jump over

### NOTES

- EVENT3はFor timeとし、時間制限は7分とする。
- 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。
- Double under、Double under crossoverは観客側を向いて（リグを背にした状態で）行う。
- Double underを1セット行い、Wall ballとBox jump overを3ラウンド行う。その後、Double under crossoverを1セット行う。
- Double under crossover後、観客側に戻った時点でフィニッシュとする。
- ジャンプロープは自分で用意し、競技エリア内に2つまで持ち込むことができる。

### 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 3 **ELITE**

### Double under

- 1回のジャンプにつきロープが2回足の下を通った時レップとする。
- 必ず両足で跳ぶ。
- ロープは前方に回す。

### Wall ball

- スクワットクリーンで開始しても良い。
- 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る。
- ボールの中心が指定された高さのターゲットを超えて、壁に当たるとレップとする。

### Box jump over

- 両足で踏み切ってジャンプを行う。
- ボックスへの着地は片足ずつになっても良いが、必ず両足をボックスの上面に触れることとする。
- ボックスから降りる際はジャンプダウン、ステップダウンどちらでも良い。

### Double under crossover

- 1回のジャンプにつきロープが2回足の下通った時レップとする。その際どちらか1レップがクロスになっていること。
- 必ず両足で跳ぶ。
- ロープは前方に回す。

sponsored by





# WORKOUT

Japan Championship 2024 [FINAL]

SATURDAY, NOVEMBER 2, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 3

## EVENT 3

Rx'd

### EVENT 3

Buy in

100 Double under

3 Rounds

16 Wall ball

16 Box jump over

Buy out

50 Double under crossover

Time Cap 7min

### WORKOUT VARIATIONS

Men 20lbs / Women 14lbs

Wall ball

Men 24inch / Women 20inch

Box jump over

### NOTES

- EVENT3はFor timeとし、時間制限は7分とする。
- 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。
- Double under、Double under crossoverは観客側を向いて（リグを背にした状態で）行う。
- Double underを1セット行い、Wall ballとBox jump overを3ラウンド行う。その後、Double under crossoverを1セット行う。
- Double under crossover後、観客側に戻った時点でフィニッシュとする。
- ジャンプロープは自分で用意し、競技エリア内に2つまで持ち込むことができる。

### 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 3 Rx'd

### Double under

- 1回のジャンプにつきロープが2回足の下を通った時レップとする。
- 必ず両足で跳ぶ。
- ロープは前方に回す。

### Wall ball

- スクワットクリーンで開始しても良い。
- 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る。
- ボールの中心が指定された高さのターゲットを超えて、壁に当たるとレップとする。

### Box jump over

- 両足で踏み切ってジャンプを行う。
- ボックスへの着地は片足ずつになっても良いが、必ず両足をボックスの上面に触れることとする。
- ボックスから降りる際はジャンプダウン、ステップダウンどちらでも良い。

### Double under crossover

- 1回のジャンプにつきロープが2回足の下通った時レップとする。その際どちらか1レップがクロスになっていること。
- 必ず両足で跳ぶ。
- ロープは前方に回す。

sponsored by

