



WORKOUT

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 7

EVENT 1

COMPETITOR

EVENT 1

For time of:

21-15-9

Hang power clean

Lateral burpee over bar

— TIEBREAK —

into

9-15-21

Shoulder to overhead

Toes to bar

Time Cap 12 minutes

Score is Time OR Reps

Time (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)

NOTES

- EVENT1はFor timeとし、時間制限は12分とする。
- 12分以内に全ての動作が終了した場合、タイムをスコアとする。
- 12分以内に全ての動作が終了しなかった場合、レップスをスコアとする。
- ワークアウト開始前に必ず使用する「バーベル、プレートの重量」「鉄棒」を撮影すること。
- ワークアウトのスタートポジションは、バーベルの前に立った状態からスタートする。
- 21回、15回、9回のHang power cleanとLateral burpee over barを行う。
- その後すぐに9回、15回、21回のShoulder to overheadとToes to barを行う。
- kgとlbの換算は30kg(65lb)、45kg(100lb)とする。
- 指定の重量より重い重量を使用してもよい。

WORKOUT VARIATIONS

Men 45kg / Women 30kg Hang power clean

Men 45kg / Women 30kg Shoulder to overhead

sponsored by



MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 7

EVENT 1 **COMPETITOR**

Hang power clean



- バーベルをデッドリフトで持ち上げて股関節と膝関節が伸展した状態からスタートする。



- バーベルを鎖骨の上まで持ち上げ、肘関節がバーベルより前方(フロントラックポジション)にあり、股関節と膝関節が伸展した時、レップとする。



- バーベルが股関節より下、膝関節上部より上のポジションから一連の動作で行う必要がある。



- バーベルを膝関節上部より下のポジションまで下げてからクリーンを行う、キャッチ時に股関節の折れ目が膝関節上部より深い位置で取る場合、ノーレップとする。
- 動作の途中でバーベルを落としてしまった場合、再度デッドリフトを行いハングポジションからのリスタートとなる。

sponsored by

MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 7

EVENT 1 **COMPETITOR**

Lateral burpee over bar



- バーベルに対して横向きからスタートする。
- 厳格な横向きは必要ない。



- 胸と太ももが床に触れ、立ち上がりバーベルを横向きで越え、着地した時、レップとする。
- ジャンプオーバー、ステップオーバーのどちらの動作も許可される。



- 胸、太もものどちらかが床に触れていない、バーを超える時に体の一部がバーベルに触れた場合、ノーレップとする。
- いずれかの理由でノーレップの場合、床に伏せる動作からやり直す必要があるが、同じ位置からやり直す必要はない。

sponsored by

MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 7

EVENT 1 COMPETITOR

Shoulder to overhead



- 床からバーベルを持ち上げ、バーベルが肩または鎖骨に触れているポジション (フロントラックポジション) からスタートする。



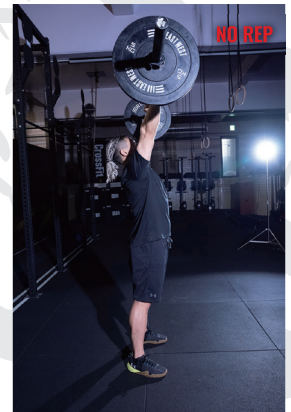
- ショルダープレス、プッシュプレス、プッシュジャーク、スプリットジャークの全ての動作が許可される。



- フィニッシュポジションでバーベルが肩の真上か肩より後方にあり、肘関節、股関節、膝関節が全て伸展した時、レップとする。



- スタート時にバーベルが肩または鎖骨に触れていない、フィニッシュポジションでバーベルが肩より前方にある、肘関節、股関節、膝関節のいずれか一つでも伸展していない状態でバーベルを下ろした場合、ノーレップとする。



sponsored by

MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 7

EVENT 1 COMPETITOR

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。



- 両足が同時に鉄棒に触れていない、足が手よりも外側で鉄棒にタッチしている、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。
- 手の皮を守るグリップなどの装着、もしくは鉄棒にテープを巻くなどの握りやすくする手段は許可されるが、同時の使用は許可されない。

sponsored by



WORKOUT

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 7

EVENT 1

FITNESS

EVENT 1

For time of:

21-15-9

Deadlift

Lateral burpee over bar

— TIEBREAK —

into

9-15-21

Shoulder to overhead

Hanging knee raise

Time Cap 12 minutes

Score is Time OR Reps

Time (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)

NOTES

- EVENT1はFor timeとし、時間制限は12分とする。
- 12分以内に全ての動作が終了した場合、タイムをスコアとする。
- 12分以内に全ての動作が終了しなかった場合、レップスをスコアとする。
- ワークアウト開始前に必ず使用する「バーベル、プレートの重量」「鉄棒」を撮影すること。
- ワークアウトのスタートポジションは、バーベルの前に立った状態からスタートする。
- 21回、15回、9回のDeadliftとLateral burpee over barを行う。
- その後すぐに9回、15回、21回のShoulder to overheadとHanging knee-raiseを行う。
- kgとlbの換算は25kg(55lb)、35kg(77lb)とする。
- 指定の重量より重い重量を使用してもよい。

WORKOUT VARIATIONS

Men 35kg / Women 25kg Deadlift

Men 35kg / Women 25kg Shoulder to overhead

sponsored by



MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 7

EVENT 1 **FITNESS**

Deadlift



- 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。
- 手は脚の外側にある必要がある。
- グリップのスタイルは問わない。



- 懸垂グリップの上からバーベルを握る事は認められますが、ストラップの様には使用することは許可されません。
- 横から見たときに頭と肩がバーの後ろにあり、股関節と膝関節が完全に伸展した時、レップとする。



- バーベルが地面に着いていない状態でスタートする、股関節や膝関節が完全に進展する前にバーベルを下ろす、頭や肩がバーの前にある状態でバーベルを下ろす、意図的にバーをバウンスさせている場合、ノーレップとする。

sponsored by

MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 7

EVENT 1 **FITNESS**

Lateral burpees over bar



- バーベルに対して横向きからスタートする。
- 厳格な横向きは必要ない。



- 胸と太ももが床に触れ、立ち上がりバーベルを横向きで越え、着地した時、レップとする。
- ジャンプオーバー、ステップオーバーのどちらの動作も許可される。



- 胸、太もものどちらかが床に触れていない、バーを超える時に体の一部がバーベルに触れた場合、ノーレップとする。
- いずれかの理由でノーレップの場合、床に伏せる動作からやり直す必要があるが、同じ位置からやり直す必要はない。

sponsored by

MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 7

EVENT 1 **FITNESS**

Shoulder to overhead



- 床からバーベルを持ち上げ、バーベルが肩または鎖骨に触れているポジション (フロントラックポジション) からスタートする。



- ショルダープレス、プッシュプレス、プッシュジャーク、スプリットジャークの全ての動作が許可される。



- フィニッシュポジションでバーベルが肩の真上か肩より後方にあり、肘関節、股関節、膝関節が全て伸展した時、レップとする。



- スタート時にバーベルが肩または鎖骨に触れていない、フィニッシュポジションでバーベルが肩より前方にある、肘関節、股関節、膝関節のいずれか一つでも伸展していない状態でバーベルを下ろした場合、ノーレップとする。



sponsored by



MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 7

EVENT 1 **FITNESS**

Hanging knee raise



- 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。
- 両膝が同時に股関節より上部に到達した時、レップとする。



- 両膝が同時に股関節より上部に到達していない、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。
- 手の皮を守るグリップなどの装着、もしくは鉄棒にテープを巻くなどの握りやすくする手段は許可されるが、同時の使用は許可されない。

sponsored by



JapanChampionship 動画撮影ガイド

このガイドに従って、必要な情報をすべて含めた動画を撮影してください。

1. 自己紹介

- 動画の始めに名前、ジム名（所属がある場合）、イベント名を明確に述べてください。

2. 使用機材の撮影

- 自己紹介後、Workoutで使用する機材を撮影し、重さや高さなどが正しくわかるようにしてください。
- 重さを変更する種目がある場合、Workout後に使用した重さを撮影してください。

3. カメラの設置

- すべての動作がチェックできるような画角にカメラを設置してください。
- カメラの高さは床から60cm以上にしてください。
- タイマーも画面で確認できるように配置してください
(WeTimeなどのアプリの使用を認めます)。



WeTime アプリ

4. 撮影の注意事項

- 動画は自己紹介からWorkout終了まで、止めずに撮影し続けてください。
- Workout中、選手は休憩を含め常に画面に映っててください。
- 撮影前に充電とメモリ容量を確認し、電話が鳴らないように設定を確認してください。

5. 動画のアップロード

- 撮影した動画をYouTubeにアップロードしてください。
- URLをスコア提出の際に提出してください。
- 編集はしないでください。
- 動画が確認できるよう非公開にしないでください。

以上の手順に従って動画を撮影し、JapanChampionshipに参加してください。ガイド内容に適していない動画は無効となります。

撮影中に問題が発生しないように準備を整え、スムーズに進行できるようお願いいたします。



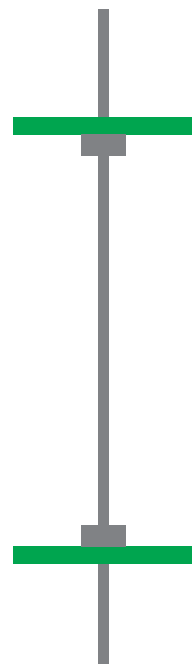
FLOOR PLAN

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 7

EVENT 1



ATHLETES
START



sponsored by





FLOOR PLAN

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 7

EVENT 1



**ATHLETES
START**



※カメラ位置左右どちらでも可



sponsored by

