



WORKOUT

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 14

EVENT 2

COMPETITOR

EVENT 2

For time of:

100 Double under

25 Double dumbbell front rack lunge

25 Wallball

100 Double under

25 Wallball

25 Double dumbbell front rack lunge

100 Double under

Time Cap 10 minutes

Score is Time OR Reps

NOTES

- EVENT2はFor timeとし、時間制限は10分とする。
- Double under→Double dumbbell front rack lunge→Wallball→Double under→Wallball→Double dumbbell front rack lunge→Double underの順で指定された回数を行う。
- 10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。
- 10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「ジャンプロープ」「ダンベルの重量」「テープ」「ボール」「ターゲットの高さ」を撮影すること。
- ワークアウトのスタートポジションは、ロープの前に立った状態からスタートする。
- Double underは、ジャンプロープの替えを用意しても良い。
- ダンベルは22.5kg(50lb)、15kg(35lb)とする。
- ボールは男性20lb(9kg)、女性14lb(6kg)のボールを使用し、ターゲットは男性10 Feet(3.05m)、女性9 Feet (2.75m)を設定すること。
- 指定の重量より重い重量を使用しても良い。

WORKOUT VARIATIONS

Men 22.5kg / Women 15kg

Double dumbbell front rack lunge

Men 20lbs / Women 14lbs Wallball

sponsored by





MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]

SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 14

EVENT 2 **COMPETITOR**



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。
- ロープが2回通る前に引っかかってしまった場合はノーレップとする。
- ロープは前方に回転しなければカウントされない。

sponsored by

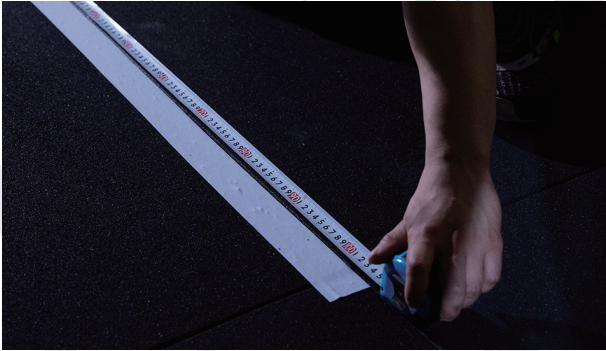


MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 14

EVENT 2 **COMPETITOR**

Double dumbbell front rack lunge



- 床に横幅5cmのテープで1m以上の線を引き、テープの前からスタートする。



- ダンベルのグリップを持ち、片方のヘッド部分が肩に触れ、反対側のヘッドが体より前にある状態で保持する。



- 片足で後ろにステップして、テープの後ろに膝を床につける。
- 両足をテープの前で揃えて、両脚の股関節と膝関節が伸展した時、レップとする。
- 足は1レップずつ交互に行う。
- ノーレップの場合、同じ足でやり直す必要がある。



- ダンベルのヘッドが肩に触れていない、テープを踏む、膝が床に触れていない、動作を交互に行わない、両脚の股関節と膝が伸展していない場合、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 14

EVENT 2 **COMPETITOR**

Wallball



- ボールは、各レップ開始時に体の前で保持する。
- 動作開始時のスクワットクリーンは許可される。
- 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。



- ボールの中心が指定された高さのターゲットを越えて壁に当たった時、レップとする。
- スクワットの深さが規定より浅い、ボールがターゲットより低いまたは当たっていない場合、ノーレップとする。
- ボールが床に落下し再度スタートする場合、バウンスからのリバウンドは認められない。

sponsored by



WORKOUT

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 14

EVENT 2

FITNESS

EVENT 2

For time of:

100 Single under
25 Single dumbbell front rack lunge
25 Wallball
100 Single under
25 Wallball
25 Single dumbbell front rack lunge
100 Single under

Time Cap 10 minutes

Score is Time OR Reps

NOTES

- EVENT2はFor timeとし、時間制限は10分とする。
- Single under→Single dumbbell front rack lunge→Wallball→Single under→Wallball→Single dumbbell front rack lunge→Single underの順で指定された回数を行う。
- 10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。
- 10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「ジャンプロープ」「ダンベルの重量」「テープ」「ボール」「ターゲットの高さ」を撮影すること。
- ワークアウトのスタートポジションは、ロープの前に立った状態からスタートする。
- Single underは、ジャンプロープの替えを用意しても良い。
- ダンベルは22.5kg(50lb)、15kg(35lb)とする。
- ボールは男性14lb(6kg)、女性10lb(4.5kg)のボールを使用し、ターゲットは男性10 Feet(3.0m)、女性9 Feet (2.7m)を設定すること。
- 指定の重量より重い重量を使用しても良い。

WORKOUT VARIATIONS

Men 22.5kg / Women 15kg

Single dumbbell front rack lunge

Men 14lbs / Women 10lbs Wallball

sponsored by





MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]

SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 14

EVENT 2 **FITNESS**



Single under

- 1回のジャンプにつき、ロープが1回足の下を通った時、レップとする。
- 必ず両足でジャンプすること。(片足ジャンプは認められない)
- ロープは前方に回転しなければカウントされない。
- ロープが1回通る前に引っかかってしまった場合、ノーレップとする。

sponsored by

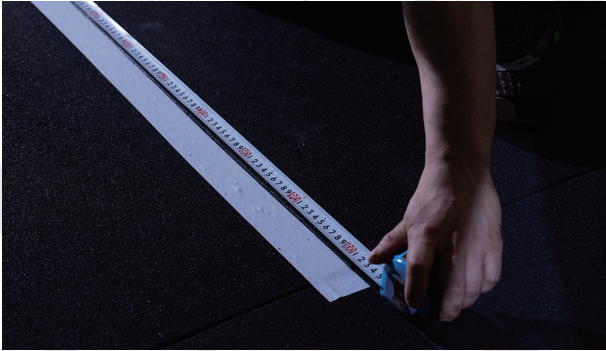


MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 14

EVENT 2 **FITNESS**

Single dumbbell front rack lunge



- 床に横幅5cmのテープで1m以上の線を引き、テープの前からスタートする



- ダンベルの両ヘッド部分を持ち、ダンベルのグリップ部分が鎖骨より上の状態で保持する。



- 片足で後ろにステップして、テープの後ろに膝を床につける。
- 両足をテープの前で揃えて、両脚の股関節と膝関節が伸展した場合、レップとする。
- 足は1レップずつ交互に行う。



- ダンベルを指定の位置で保持できていない、テープを踏む、膝が床に触れていない、両脚の股関節と膝が伸展していない場合はノーレップとし、同じ足でやり直す必要がある。

sponsored by



MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 14

EVENT 2 **FITNESS**

Wallball



- ボールは、各レップ開始時に体の前で保持する。
- 動作開始時のスクワットクリーンは許可される。
- 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。



- ボールの中心が指定された高さのターゲットを越えて壁に当たった時、レップとする。
- スクワットの深さが規定より浅い、ボールがターゲットより低いまたは当たっていない場合、ノーレップとする。
- ボールが床に落下し再度スタートする場合、バウンスからのリバウンドは認められない。

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。

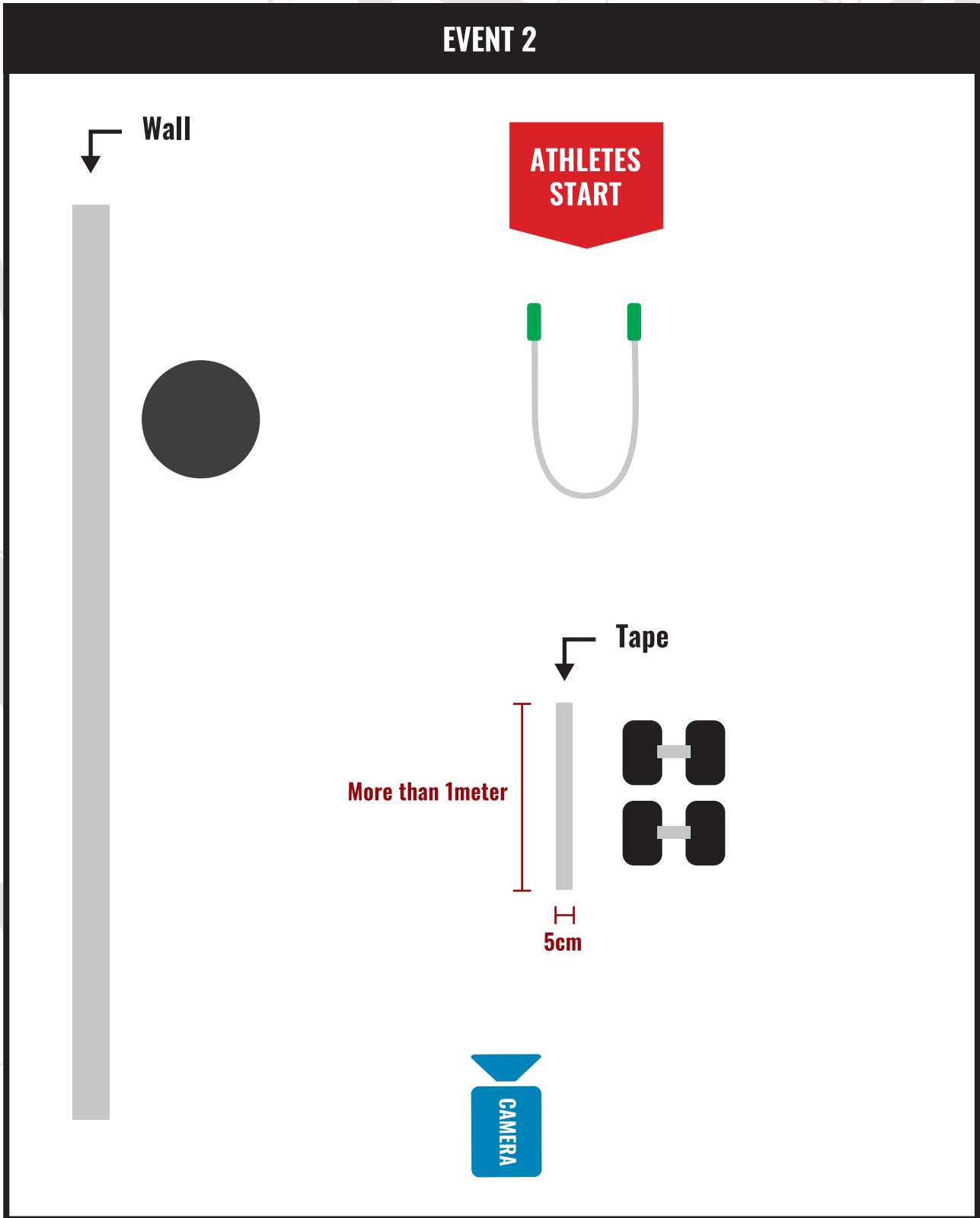
以上の手順に従って動画を撮影し、JapanChampionshipに参加してください。ガイド内容に適していない動画は無効となります。

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 14

EVENT 2



sponsored by