



WORKOUT

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 21

EVENT 3

COMPETITOR

EVENT 3

On a 20:00 running Clock

From 00:00 - 12:00

Event3a

AMRAP 12 minutes

12/9 Cal row

9 Thruster

6 Chest to bar / Pull up

Score is reps

into

12:00 - 20:00

Event3b

Find heavy set of:

1 Snatch +

1 Hang snatch +

2 Overhead squat

Time Cap 8 minutes

Score is kg

NOTES

- EVENT3はEvent3aを12分、Event3bを8分の合計20分間とする。
- 00:00-12:00でEvent3aを行い、12:00-20:00でEvent3bを行う。
- タイマーは止めずに20分間で行うこと。
- ワークアウト開始前に必ず使用する「ローイングマシン」「バーベル、プレートの重量」「鉄棒」を撮影すること。
- ワークアウトを通して1本のバーベルで行うこと。(Part B用に別のバーベルを準備する事はできない)
- Event3aの間は重量を変更することは許可されない。
- ワークアウトのスタートポジションは、ローイングマシンに座り、グリップには触れていない状態からスタートする。

Event3aについて

- Event3aは12分間のAMRAPとする。
- RowingはConcept2 RowErgを使用すること。
- Thrusterのバーベルは、男性50kg(110lb)、女性35kg(77lb)に重さを設定し、必ずカラーをプレートの外側につけること。
- 12分間で行ったTotal repをスコアとする。
- kgとlbの換算は50kg(110lb)、35kg(77lb)とする。
- 指定の重量より重い重量を使用してもよい。
- Rowing→Thruster→Chest to bar or Pull upの順で指定のカロリー数、回数を行い、終わったら同じ順番で繰り返し行うこと。

Event3bについて

- 8分以内に1 Snatch + 1 Hang snatch + 2 Overhead squatのRMを測定する。
- タイマーが12:00になってからスタートすることができる。
- タイマーが12:00より前にバーベルを握って行った動作は、スコアとして認められない。
- タイマーが20:00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。
- 選手のみプレートの付け替えができる。
- 重量はkgに変換してスコアを提出し、その際小数点以下は切り捨てにする。
- ワークアウト終了後に必ず記録を撮影して報告し、その際プレートの重さをハッキリと動画に撮影すること。

WORKOUT VARIATIONS

Men 12cal / Women 9cal Row

Men 50kg / Women 35kg Thruster

Men Chest to bar / Women Pull up

sponsored by



MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 21

EVENT 3 COMPETITOR

Row



- モニターは、毎回の漕ぎ始めにゼロカロリーにセットすること。
- モニターをリセットする補助を受けることは許可されている。
- モニターがはっきり見えるように動画撮影を行い、その際カメラを移動する事、補助を受ける事は許可されている。



- 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。
- Time Cap後のロールオーバーカロリーはスコアに含む。

Thruster



- バーベルが床にセットされた状態からスタートする。
- ドロップマットを使用する場合、ドロップしたバーベルを床に戻す補助を受ける事は許可されている。
- ドロップマットの上からスタートする場合、マットと床の高さを揃える必要がある。
- スクワットクリーンからスタートしても良い。
- スクワットの際に、股関節の折れ目を膝関節上部より深く下げなければならない。

- プレス時に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。
- スクワットからプレスまでの動作を繋げて行う必要があり、区切って行った場合、ノーレップとする。
- 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。
- プレス時に膝を曲げてキャッチするジャーク動作はノーレップとする。

sponsored by

MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 21

EVENT 3 **COMPETITOR**

Chest 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。
- 鎖骨より下部分が鉄棒に触れた時、レップとする。



- スタート時に肘が伸び切っていない、フィニッシュ時に胸が鉄棒に触れていない場合、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。

Pull up



- 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。
- 顎が鉄棒の高さを越えた時、レップとする。



- スタート時に肘が伸び切っていない、フィニッシュ時に顎が鉄棒を超えていない場合、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

MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 21

EVENT 3 **COMPETITOR**

Snatch + Hang snatch + Overhead squat

Snatch



- 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。
- ドロップマットの上からスタートする場合、マットと床の高さを揃える必要がある。
- バーベルを床からオーバースタ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。
- マッスルスナッチ、パワースナッチ、スクワットスナッチ、スプリットスナッチのいずれも許可されている。



- リットスナッチのいずれも許可されている。
- 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、静止した時、レップとする。
- 動作中に足裏以外が床につく、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す、ノーレップとする。

Hang snatch



- スナッチ後、バーベルを離さず続けて行う必要がある。
- バーベルが膝関節上部より上のポジションから一連の動作でスナッチを行う必要がある。
- マッスルスナッチ、パワースナッチ、スクワットスナッチ、スプリットスナッチのいずれも許可されています。



- 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、静止した時、レップとする。
- 動作中に足裏以外が床につく、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す、膝関節上部より下までバーベルを下げてスナッチを行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 21

EVENT 3 COMPETITOR

Overhead squat



- ハングスナッチ後、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。
- 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、静止した時、レップとする。
- 動作中は肘が曲がっても良い。
- バーベルが手以外の身体に触れてはいけない。



- 動作中に足裏以外が床につく、スクワットの深さが規定より浅い、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は、ノーレップとする。
- スクワットの深さが規定より浅い場合、ノーレップとなるが、バーベルを落とさない限りオーバーヘッドスクワットをやり直すことができる。
- バーベルを手以外で保持した場合はスナッチからやり直す必要がある。

sponsored by



WORKOUT

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 21

EVENT 3

FITNESS

EVENT 3

On a 20:00 running Clock
From 00:00 - 12:00

Event3a

AMRAP 12 minutes

12/9 Cal row

9 Thruster

6 Jumping pull up

Score is reps

into

12:00 - 20:00

Event3b

Find heavy set of:

1 Clean +

1 Hang clean +

2 Front squat

Time Cap 8 minutes

Score is kg

NOTES

- EVENT3はEvent3aを12分、Event3bを8分の合計20分間とする。
- 00:00-12:00でEvent3aを行い、12:00-20:00でEvent3bを行う。
- タイマーは止めずに20分間で行うこと。
- ワークアウト開始前に必ず使用する「ローイングマシン」「バーベル、プレートの重量」「鉄棒」を撮影すること。
- ワークアウトを通して1本のバーベルで行うこと。(Part B用に別のバーベルを準備する事はできない)
- Event3aの間は重量を変更することは許可されない。
- ワークアウトのスタートポジションは、ローイングマシンに座り、グリップには触れていない状態からスタートする。

Event3aについて

- Event3aは12分間のAMRAPとする。
- RowingはConcept2 RowErgを使用すること。
- Thrusterのバーベルは、男性30kg(65lb)、女性20kg(45lb)に重量を設定し、必ずカラーをプレートの外側につけること。
- 12分間で行ったTotal repをスコアとする。
- kgとlbの換算は30kg(65lb)、20kg(45lb)とする。
- 指定の重量より重い重量を使用してもよい。
- Rowing→Thruster→Jumping pull up の順で指定のカロリー数、回数を行い、終わったら同じ順番で繰り返し行うこと。

Event3bについて

- 8分以内に 1 Clean + 1 Hang clean + 2 Front squatのRMを測定する。
- タイマーが12:00になってからスタートすることができる。
- タイマーが12:00より前にバーベルを握って行った動作は、スコアとして認められない。
- タイマーが20:00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。
- 選手のみプレートの付け替えができる。
- 重量はkgに変換してスコアを提出し、その際小数点以下は切り捨てにする。
- ワークアウト終了後に必ず記録を撮影して報告し、その際プレートの重量をハッキリと動画に撮影すること。

WORKOUT VARIATIONS

Men 12cal / Women 9cal Row

Men 30kg / Women 20kg Thruster

sponsored by



MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 21

EVENT 3 FITNESS

Row



- モニターは、毎回の漕ぎ始めにゼロカロリーにセットすること。
- モニターをリセットする補助を受けることは許可されている。
- モニターがはっきり見えるように動画撮影を行い、その際カメラ



- ラを移動する事、補助を受ける事は許可されている。
- 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。
- Time Cap後のロールオーバーカロリーはスコアに含む。

Thruster



- バーベルが床にセットされた状態からスタートする。
- ドロップマットを使用する場合、ドロップしたバーベルを床に戻す補助を受ける事は許可されている。
- ドロップマットの上からスタートする場合、マットと床の高さを揃える必要がある。
- スクワットクリーンからスタートしても良い。
- 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なければならない。

- プレス時に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。
- スクワットからプレスまでの動作を繋げて行う必要があり、区切って行った場合、ノーレップとする。
- 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。
- プレス時に膝を曲げてキャッチするジャーク動作はノーレップとする。

sponsored by



MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 21

EVENT 3 **FITNESS**

Jumping pull up



- 鉄棒の真下に立った時、頭のとっぺんと鉄棒の距離を15cm以上にする。
- 距離を調整するためにプレートやマットなどの使用は許可される。
- 鉄棒をオーバーハンドグリップで握り、腕が完全に伸び切った状態からスタートする。

- ジャンプ動作で鉄棒を引き顎が鉄棒の高さを越えた時、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



MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [ONLINE QUALIFIER]
SATURDAY, JUNE 15, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 21

EVENT 3 FITNESS

Clean + Hang clean + Front squat

Clean

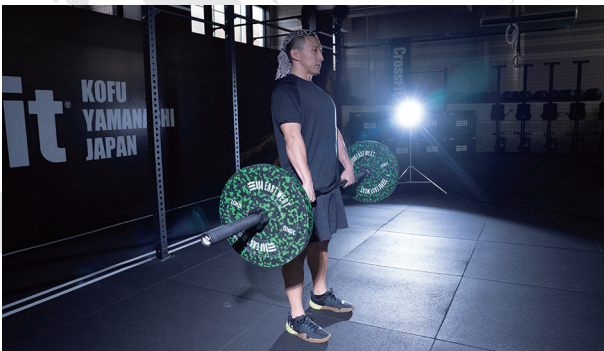


- バーベルは必ず床にセットされた状態からスタートする。
- ドロップマットを使用する場合、ドロップしたバーベルを床に戻す補助を受ける事は許可されている。
- バーベルを床からフロントラックポジションまで一連の動作で持ち上げる必要がある。
- マッスルクリーン、パワークリーン、スクワットクリーン、スプリットクリーンいずれも許可されている。



- リットクリーンいずれも許可されている。
- フロントラックポジションで保持し、股関節と膝関節が伸展し、静止した時、レップとする。
- 股関節と膝関節が完全に進展し静止する前にバーベルをおろす、動作中に足裏以外が床についた場合、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。
- バーベルが膝関節上部より上のポジションから一連の動作でクリーンを行う。
- マッスルクリーン、パワークリーン、スクワットクリーン、スプリットクリーンいずれも許可されています。



- フロントラックポジションで保持し、股関節と膝関節が伸展し、静止した時、レップとする。
- 動作中に足裏以外が床につく、膝関節上部より下までバーベルを下げてクリーンを行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 21

EVENT 3 **FITNESS**

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、股関節と膝関節が伸展し、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



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 21

EVENT 3



ATHLETES
START

※ローイングマシンに座り
グリップには触れていない
状態からスタート



sponsored by