



WORKOUT

Japan Championship 2025 FINAL

SATURDAY, NOVEMBER 1, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 2

SUPPORTED BY



UNDER ARMOUR

EVENT 1

ELITE

WORKOUT

15 minutes

Max Cal SkiErg

Score is Max Cal

NOTES

- スタートの合図と同時に漕ぎ始める。モニターは「Calories」の表示とする。
- ダンパーの設定は選手が自由に行える。スタート前でも途中でも変更可能。
- 誤作動を避けるため途中でモニターを触るのは禁止。
- 途中休止は自己責任で可。休憩が長すぎてモニターが消えた場合はスコアは無効。
- 15分で漕ぐ動作を止めて、終了する。
- 機材の不具合時には直ちにジャッジに申し出ること。運営の判断で代替機へ移動し、モニター値は審判の指示に従う。



MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2025 FINAL
SATURDAY, NOVEMBER 1, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 2

SUPPORTED BY



EVENT 1 **ELITE**

SkiErg (Max Cal)

Start Position:

- ハンドルには触れず、フットプレートに立った状態。

During the movement:

- ハンドルは両手で操作。
- 動作中の計測はモニターの**Calories**表示のみ有効。

Finish Position:

- **15:00** 時点のモニター表示カロリーがスコア。合図と同時に手を止める。

No Rep (無効・ペナルティ対象) :

- 不正な機械操作 (ストラップ等での反則加算)。
- モニター故障時に自己申告値を用いること。



WORKOUT

Japan Championship 2025 FINAL

SATURDAY, NOVEMBER 1, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 2

SUPPORTED BY



UNDER ARMOUR

EVENT 1

Rx'd

NOTES

WORKOUT

For time

Buy-in

40 Dumbbell Devil's Press

2 rounds

12 Handstand Push Up

12 Dumbbell Box Step Over

2 rounds

12 Handstand Push Up

24 Box Jump Over

Cash-out

40 Dumbbell Clean & Jerk

Time Cap 20minutes

Score is Time or Reps

- 各ブロックは順番厳守。Buy-in → Block1 (2R) → Block2 (2R) → Cash-out で進行。
- ダンベルのドロップは禁止。ドロップしたら最後のRepが NoRepとなります。

WORKOUT VARIATIONS

Men

50lb Dumbbell × 2

24 inch Box

Women

35lb Dumbbell × 2

20 inch Box



MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2025 FINAL
SATURDAY, NOVEMBER 1, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 2



EVENT 1 Rx'd

Dumbbell Devil's Press

Start Position:

- 両ダンベルが床上。
- ダンベルを握ってから胸と太腿部が、床に接してから動作開始となる。

During the movement:

- 床から一連の動作でダンベルを頭上へ。途中、ダンベルが手以外の部分に触れる事は禁止。レップの開始は、両ダンベルの両サイドが床に接した位置からとなる。
- 左右非対称のまま頭上で片側が先行しても良いが、Finishでのポジションは両サイド静止すること。

Finish Position:

- 肘関節、肩関節、股関節、膝関節が完全に伸展した状態で直立し、両ダンベルが頭の上で静止。

No Rep (無効・ペナルティ対象) :

- 胸や太腿部が床に触れていない、肘、肩、膝、股関節のどれかが未伸展である、ダンベルが頭上で制御できていない、レップ開始時に両ダンベルの両サイドが床に触れていない。

Handstand Push-up

Start Position:

- 肘関節、肩関節、股関節、膝関節が完全伸展の倒立、両踵のみが壁に接して静止。
- 規定のラインに手の一部が触れている。

During the movement:

- 頭が床に接触してからstart positionに戻る。キッピング可。
- 頭が床に着いた状態で休憩可。

Finish Position:

- 肘関節、肩関節、股関節、膝関節が完全伸展、両踵のみ壁に接した状態で静止。

No Rep (無効・ペナルティ対象) :

- 頭が床に接していない、肘関節、肩関節、股関節、膝関節が未伸展、設置された壁の外側に踵が出る。踵が壁から離れてのフィニッシュ。規定のラインから手が離れる。

Dumbbell Box Step-over

Start Position:

- 両手でダンベルを持ち、ボックスの前に立つ。

During the movement:

- 動作中はボックスの上面に両足裏が触れてから、反対側へ降りる(ジャンプは不可)。
- 動作中は常にダンベルは体の横に手で持った状態であること。(ファームズキャリアの持ち方のみ可)

Finish Position:

- ダンベルを持った状態で、ボックスの反対側に降りて両足裏が触れる。

No Rep (無効・ペナルティ対象) :

- 片足のみでボックスを越える、動作中にダンベルが手から離れる。
- ボックス上面に足の裏以外(ダンベル含む)が触れる。
- 自分のレーンのラインを踏む、また足がはみ出る。

Box Jump Over

Start Position:

- ボックスの前に立つ。

During the movement:

- ボックスの上面に登り反対側に降りる。
- ジャンプダウン、ステップダウンどちらでも可。
- ボックスの上で完全伸展はしなくても良い。
- ボックスを完全に飛び越えても良い。

Finish Position:

- ボックスの反対側に降りて両足裏が触れる。

No Rep (無効・ペナルティ対象) :

- ボックス上面に足の裏以外が触れる。
- 自分のレーンのラインを踏む、またははみ出る。
- ボックスの横を身体の一部が通過するのは禁止。



MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2025 FINAL
SATURDAY, NOVEMBER 1, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 2

SUPPORTED BY



EVENT 1 Rx'd

Dumbbell Clean & Jerk

Start Position:

- 両ダンベルが床上、1レップ目は床から持ち上げてから動作開始、
- 2レップ目以降は、毎レップ両ダンベルの片側が（ヘッド）が床に触れてから動作開始。

During the movement:

- 両ダンベルを一度フロントラックでキャッチ（クリーン）その後、頭上へ挙上する（ジャーク）。
- Power Clean/Squat Clean可。
- Push Press/Push Jerk/Split Jerk可。

Finish Position:

- 肘関節、肩関節、股関節、膝関節が、完全伸展した状態で直立、両ダンベルが頭の上か後ろで静止。

No Rep（無効・ペナルティ対象）：

- クリーンの動作を経ていない頭上への挙上、または頭上でダンベルを制御できていない。
- フロントラックのポジションで、両肩にダンベルが触れていない。
- 肘関節、肩関節、股関節、膝関節が伸展しきれていない。
- 両ダンベルが床に触れない。