



WORKOUT

Japan Championship 2025 FINAL

SATURDAY, NOVEMBER 1, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 2

SUPPORTED BY



UNDER ARMOUR

EVENT 3

ELITE

WORKOUT

3 minutes

Max rep Clean

Score is Max Reps

NOTES

- 使用バー：男子20 kg、女子15 kg。
- タッチ・アンド・ゴー可。バウンド（バーベルが床に触れる瞬間に肘を曲げて床でバーベルを跳ね返す動作）は禁止。
- 各レップは床から引き上げ→直立姿勢で完了となる。
- 安全上、落す動作は可。

WORKOUT VARIATIONS

Men

100kg Clean

Women

65kg Clean



MOVEMENT STANDARDS

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

SUPPORTED BY



EVENT 3 **ELITE**

Clean

Start Position:

- バーベルが床。選手はバーの前に立つ。

During the movement:

- 床から一連の動作で挙げる。一度挙上してから動作が止まった場合、必ず床から動作をやり直す。
- Power/Squat/Split Clean可。Hangは不可。

Finish Position:

- フロントラックで完全直立。膝・股関節伸展。両手（指だけでも良い）がバーに掛かった状態でバーが両肩に乗っている。スプリットした場合は両足を揃えること。

No Rep（無効・ペナルティ対象）:

- 不完全なフロントラック。バーをバウンドさせる。手がバーから離れる。



WORKOUT

Japan Championship 2025 FINAL

SATURDAY, NOVEMBER 1, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 2

SUPPORTED BY



UNDER ARMOUR

EVENT 3

Rx'd

WORKOUT

3 minutes

Max rep Clean

Score is Max Reps

NOTES

- 使用バー：男子20 kg、女子15 kg。
- タッチ・アンド・ゴー可。バウンド（バーベルが床に触れる瞬間に肘を曲げて床でバーベルを跳ね返す動作）は禁止。
- 各レップは床から引き上げ→直立姿勢で完了となる。
- 安全上、落す動作は可。

WORKOUT VARIATIONS

Men

90kg Clean

Women

55kg Clean



MOVEMENT STANDARDS

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

SUPPORTED BY



EVENT 3 Rx'd

Clean

Start Position:

- バーベルが床。選手はバーの前に立つ。

During the movement:

- 床から一連の動作で挙げる。一度挙上してから動作が止まった場合、必ず床から動作をやり直す。
- Power/Squat/Split Clean可。Hangは不可。

Finish Position:

- フロントラックで完全直立。膝・股関節伸展。両手（指だけでも良い）がバーに掛かった状態でバーが両肩に乗っている。スプリットした場合は両足を揃えること。

No Rep（無効・ペナルティ対象）:

- 不完全なフロントラック。バーをバウンドさせる。手がバーから離れる。