



WORKOUT

Japan Championship 2025 FINAL

SATURDAY, NOVEMBER 1, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 2

SUPPORTED BY



UNDER ARMOUR

EVENT 4

ELITE

WORKOUT

On a 9:00 Running clock

Part A (0:00–4:00 / 4 min cap)

For time

20 Deadlift

15 Pogo Burpee

10/5 Ring Muscle-up

Score is Time or Reps

Rest (4:00–5:00)

Part B (5:00–9:00)

4 min

1 RM Hang Snatch

Score is KGs

NOTES

- スタートの合図と同時にデッドリフトを開始。20回のデッドリフト完了後、バーピーへ移行。
- バーピー完了後、残り時間で Ring Muscle-up を 男性は10回・女性は5回完了する。
- 4:00 経過で Part A が強制終了。未完了の場合は進捗した総レップ数がスコアとなる。
- 同じレップ数のスコアとなった場合は Pogo Burpee が完了した時間をタイブレークとする。
- 1:00 の休憩中に Part B へ移動。バーベルのプレート交換は可。ただし、バーを持ち上げる行為は禁止。
- Part A が早く終わってもプレートの交換は不可。プレートの交換はタイマー4:00-5:00の間のみ開始できる。
- 5:00 の合図で Part B 開始。Hang Snatch の 1RM を 4 分以内に確定させる。
- 同重量で複数回試技可。成功した最高重量がスコア。
- チョーク・ベルト・リストラップ・ニースリーブ・テーピングの使用は可。握力を補助するストラップやグリップは使用不可。靴の履き替え可。裸足は禁止。
- バー・プレート・カラー・自身のギアなど全てのアイテムが指定されたエリアから出ないこと。出たら指定エリアに戻すまで試技不可。

WORKOUT VARIATIONS

Men

140kg Deadlift

Women

95kg Deadlift



MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2025 FINAL

SATURDAY, NOVEMBER 1, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 2

SUPPORTED BY



UNDER ARMOUR

EVENT 4 **ELITE**

Deadlift

Start Position:

- バーベルは床上で静止状態から。
- 観客側を向いて両手でバーを握る。
- Overhand/Mixed/Hook/Underhand Grip可

During the movement:

- バウンドは禁止。

Finish Position:

- バーベルを持ち上げ、股関節・膝関節を完全に伸展。
- 姿勢をまっすぐに保ち、肩がバーベルよりも後側になる。

No Rep (無効・ペナルティ対象) :

- 膝関節・股関節が完全に伸展していない。
- バウンドの反動を利用する。

Pogo Burpee

Start Position:

- 観客側を向き赤色のテープの手前に立った状態

During the movement:

- 赤テープより手前に手をつき、胸と太腿が床に同時に接触してから立ち上がり、テープを越える。伏せる時はテープに触れてはいけない。

Finish Position:

- 両足が赤テープを越えること。つま先だけでも良い。ここではテープに触れても良い。
- テープを越えた時点で1レップが成立。

No Rep (無効・ペナルティ対象) :

- 胸・太腿が床に接触していない。
- 伏せた時にテープに触れる。
- 両足でテープを超えない。

Ring Muscle-up

Start Position:

- リングにぶら下がり、両腕の肘と肩を伸展する。
- リグ・床・ボックスから足が離れた状態からスタート。

During the movement:

- キップ・スイングは可能。両手でリングを保持し続けていること。
- ディップポジションを通過すること。

Finish Position:

- 両肘関節が完全伸展し、両肩がリング上か前で静止。
- 両肘を伸ばしたタイミングで肩がリングを持つ手の位置よりも前にある事。

No Rep (無効・ペナルティ対象) :

- ディップが未完了(肘関節が未伸展)。
- グライドキップ(蹴上がり)ブルオーバー(逆上がり)、バタフライは禁止。
- 足(つま先)が手より高い位置にきたらNo Rep。
- スタート時に肘関節が伸展していない。両肘を伸ばしたタイミングで肩がリングを持つ手の位置よりも前にない。

Hang Snatch

Start Position:

- バーベルを床からデッドリフトで持ち上げ、膝と股関節が伸展した状態で静止。
- Hang から開始すること(床から直接スナッチを行うのは不可)。

During the movement:

- High Hang/Low Hang可。
- Squat/Power/Split可。
- ハングから一連の動作で挙上する。

Finish Position:

- 肘関節、肩関節、股関節、膝関節が完全伸展で静止。

No Rep (無効・ペナルティ対象) :

- 肘が曲がっている、またはFinishで静止していない。
- バーが床から直接上がる(Hang位置を経っていない)。
- バーが頭に接触、膝・尻が床に接触したらNo Rep。



WORKOUT

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

SUPPORTED BY



EVENT 4

Rx'd

WORKOUT

On a 9:00 Running clock

Part A (0:00–4:00 / 4 min cap)

For time

20 Deadlift

15 Pogo Burpee

10/5 Ring Muscle-up

Score is Time or Reps

Rest (4:00–5:00)

Part B (5:00–9:00)

4 min

1 RM Hang Snatch

Score is KGs

NOTES

- スタートの合図と同時にデッドリフトを開始。20回のデッドリフト完了後、バーピーへ移行。
- バーピー完了後、残り時間で Ring Muscle-up を 男性は10回・女性は5回完了する。
- 4:00 経過で Part A が強制終了。未完了の場合は進捗した総レップ数がスコアとなる。
- 同じレップ数のスコアとなった場合は Pogo Burpee が完了した時間をタイブレークとする。
- 1:00 の休憩中に Part B へ移動。バーベルのプレート交換は可。ただし、バーを持ち上げる行為は禁止。
- Part A が早く終わってもプレートの交換は不可。プレートの交換はタイマー 4:00-5:00 の間のみ開始できる。
- 5:00 の合図で Part B 開始。Hang Snatch の 1RM を 4 分以内に確定させる。
- 同重量で複数回試技可。成功した最高重量がスコア。
- チョーク・ベルト・リストラップ・ニースリーブ・テーピングの使用は可。握力を補助するストラップやグリップは使用不可。靴の履き替え可。裸足は禁止。
- バー・プレート・カラー・自身のギアなど全てのアイテムが指定されたエリアから出ないこと。出たら指定エリアに戻すまで試技不可。

WORKOUT VARIATIONS

Men

120kg Deadlift

Women

75kg Deadlift



MOVEMENT STANDARDS

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

SUPPORTED BY



EVENT 4 Rx'd

Deadlift

Start Position:

- バーベルは床上で静止状態から。
- 観客側を向いて両手でバーを握る。
- Overhand/Mixed/Hook/Underhand Grip可

During the movement:

- バウンドは禁止。

Finish Position:

- バーベルを持ち上げ、股関節・膝関節を完全に伸展。
- 姿勢をまっすぐに保ち、肩がバーベルよりも後側になる。

No Rep (無効・ペナルティ対象) :

- 膝関節・股関節が完全に伸展していない。
- バウンドの反動を利用する。

Pogo Burpee

Start Position:

- 観客側を向き赤色のテープの手前に立った状態

During the movement:

- 赤テープより手前に手をつき、胸と太腿が床に同時に接触してから立ち上がり、テープを越える。伏せる時はテープに触れてはいけない。

Finish Position:

- 両足が赤テープを越えること。つま先だけでも良い。ここではテープに触れても良い。
- テープを越えた時点で1レップが成立。

No Rep (無効・ペナルティ対象) :

- 胸・太腿が床に接触していない。
- 伏せた時にテープに触れる。
- 両足でテープを超えない。

Ring Muscle-up

Start Position:

- リングにぶら下がり、両腕の肘と肩を伸展する。
- リグ・床・ボックスから足が離れた状態からスタート。

During the movement:

- キップ・スイングは可能。両手でリングを保持し続けていること。
- ディップポジションを通過すること。

Finish Position:

- 両肘関節が完全伸展し、両肩がリング上か前で静止。
- 両肘を伸ばしたタイミングで肩がリングを持つ手の位置よりも前にある事。

No Rep (無効・ペナルティ対象) :

- ディップが未完了(肘関節が未伸展)。
- グライドキップ(蹴上がり)ブルオーバー(逆上がり)、バタフライは禁止。
- 足(つま先)が手より高い位置にきたらNo Rep。
- スタート時に肘関節が伸展していない。両肘を伸ばしたタイミングで肩がリングを持つ手の位置よりも前にない。

Hang Snatch

Start Position:

- バーベルを床からデッドリフトで持ち上げ、膝と股関節が伸展した状態で静止。
- Hang から開始すること(床から直接スナッチを行うのは不可)。

During the movement:

- High Hang/Low Hang可。
- Squat/Power/Split可。
- ハングから一連の動作で挙上する。

Finish Position:

- 肘関節、肩関節、股関節、膝関節が完全伸展で静止。

No Rep (無効・ペナルティ対象) :

- 肘が曲がっている、またはFinishで静止していない。
- バーが床から直接上がる(Hang位置を経っていない)。
- バーが頭に接触、膝・尻が床に接触したらNo Rep。