



WORKOUT

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

SUPPORTED BY



EXHIBITION **FITNESS**

WORKOUT

For time

Buy-in

20 Single DB Devil's press

2 rounds

10 Wall ball

10 Single DB Box Step Over

2 rounds

10 Wall ball

10 Box Jump Over

Cash-out

20 Single DB Clean & Jerk

Time Cap 10minutes

Score is Time or Reps

NOTES

- 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。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

SUPPORTED BY



EXHIBITION

FITNESS

Single Dumbbell Devil's Press

Start Position:

- 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、ダンベルの両サイドが床に接した位置からとなる。

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、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。

Wall Ball

Start Position:

- アスリートはメディシンボールを両手で胸の前に保持し、ターゲットに正対して立つ。

During the movement:

- 動作はフルスクワットから開始。
 - 股関節の屈曲が膝の頂点より明確に下に到達する必要がある。
- スクワットの底から立ち上がると同時に、ボールを壁のターゲットへ投げ上げる。
- ターゲットの高さ: 男性: 3.0 m (10 ft) / 女性: 2.7 m (9 ft)
- ボールは指定の高さ以上のターゲットに接触しなければならない。

Finish Position:

- ボールが指定高さに到達し、壁に明確に接触した時点で1レップ成立。
- 次のレップは、ボールを保持した状態から再びスクワットに入ることによって開始する。

No Rep (無効・ペナルティ対象):

- 股関節の屈曲が膝頂より下に到達していない(浅いスクワット)。
- ボールがターゲットラインに届かない、または未接触。
- ボールを落とした場合、バウンドしたボールをキャッチして次のレップを開始する。
- ボールを壁に当てずにキャッチのみを行った場合。

Single Dumbbell Box Step-over

Start Position:

- 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)。
- 動作中は常に片方の手でダンベルを握っていればもう一方の手でサポートやフロントラック、ファーマズキャリアの持ち方などどのように持っていても良い。

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。
- ダンベルを前ももや膝の上に乘せてボックスにのぼる。

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



EXHIBITION

FITNESS

Single Dumbbell Clean & Jerk

Start Position:

- ダンベルが床に、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:

- 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、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、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。
- ダンベルが床に触れない。