



# WORKOUT

Japan Championship 2025 ONLINE QUALIFIER  
EVENT 1 : SATURDAY, JUNE 28, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 6

SUPPORTED BY



## EVENT 1

COMPETITOR

### EVENT 1

**AMRAP 8 minutes**

8 Toes to Bar

8 Ground to Overhead

8 Box Jump Over

Score is Reps

## NOTES

- スタートポジションは鉄棒の下に立った状態から開始してください。
- 種目の順番は Toes to Bar → Ground to Overhead → Box Jump Over を繰り返します。
- スコアは8分間で完了した合計レップ数となります。
- ワークアウト開始前には以下の器具を明確に撮影してください:
  - プルアップバー (Toes to Bar用)
  - バーベルとプレート (男性50kg/110lb、女性35kg/75lb)
  - カラーがプレートの外側に装着されていること
  - ジャンプボックス (男性24inch/60cm、女性20inch/50cm)

## WORKOUT VARIATIONS

### Ground to Overhead

Men 50kg (110lb) / Women 35kg (75lb)

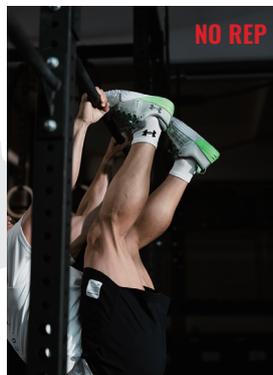
### Box Jump Over

Men 24inch (60cm) / Women 20inch (50cm)





## Toes to bar



- 腕を完全に伸ばし、足が床から離れた状態からスタートする。
- 両足が同時に、両手の間の鉄棒に触れたときにレップが成立。
- 足のどの部分がバーに触れても構いません。

- 両足が同時にバーに触れていない、手の外側でタッチしている、または振り下ろした際にかかるとが鉄棒より後ろに戻ってこない場合はノーレップ。
- グリップ（手の保護具）の使用、またはバーへのテーピングは可。ただし併用は禁止。



- ベンチや BOX などの踏み台を両サイドに置きまたぐスタイルは禁止。



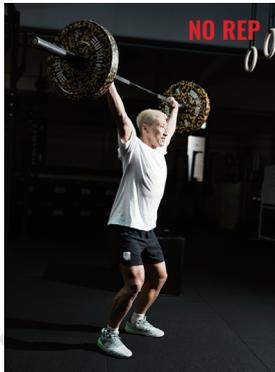
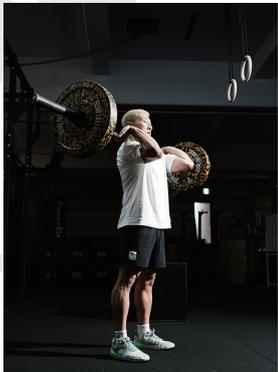
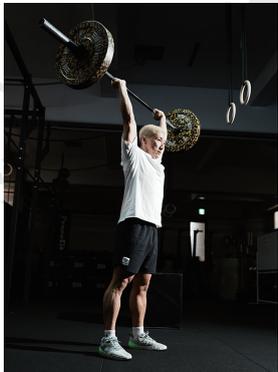
# MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2025 ONLINE QUALIFIER  
EVENT 1 : SATURDAY, JUNE 28, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 6

COMPETITOR

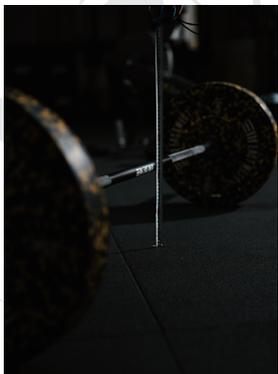


## Ground to Overhead



- バーベルは毎回、両端（プレート）が床に明確に接地した状態から動作を開始します。
- バーベルを床から頭上まで一連の動作で持ち上げてください。Snatch（スナッチ）または Clean and Jerk（クリーン&ジャーク）いずれも許可されます。

- クリーン後に一旦肩で静止してから、プレスで頭上へ上げる形式でも問題ありません。
- フィニッシュポジションでは、バーベルが頭上で静止し、肘・肩・股関節・膝・足首が縦に一直線で完全にロックアウトされている必要があります。



- 動作中でなければ、バーベルの位置修正は選手以外が行っても構いません。
- 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ります。





# MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2025 ONLINE QUALIFIER  
EVENT 1 : SATURDAY, JUNE 28, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 6

COMPETITOR



## Box Jump Over



- ボックスには必ず両足でジャンプして乗る必要があります。
- ボックスの上で両足の着地は完全に同時である必要はありません。
- ボックス上で完全に立ち上がる必要はありません。
- 両足がボックスの上を通過する必要があります。

- 足がボックスに全く触れずに跳び越えることも認められますが、その場合も足はボックスの周囲ではなく、必ずボックスの真上を通過しなければなりません。



- 降りる際はステップダウンのみ許可されます（ジャンプダウンは禁止）。
- 足以外（手、膝など）がボックスに触れた場合はノーレップです。





# WORKOUT

Japan Championship 2025 ONLINE QUALIFIER  
EVENT 1 : SATURDAY, JUNE 28, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 6

SUPPORTED BY



## EVENT 1

FITNESS

### EVENT 1

#### AMRAP 8 minutes

8 Hanging knee raise

8 Ground to Overhead

8 Box Jump Over

Score is Reps

## NOTES

- EVENT 1 は 8 分間の AMRAP (できる限り多くのラウンドとレップ数を行う) です。
- スタートポジションは鉄棒の下に立った状態から。
- 種目の順番は Hanging knee raise → Ground to overhead → Box jump over の順に繰り返します。
- タイマーが 8:00 に達した時点で終了し、それまでに完了した総レップ数をスコアとします。
- ワークアウト開始前には以下の器具を明確に撮影してください:
  - プルアップバー (Hanging knee raise用)
  - バーベルとプレート (男性35kg/75lb、女性25kg/55lb )
  - カラーがプレートの外側に装着されていること
  - ジャンプボックス (男性24inch/60cm、女性20inch/50cm)

## WORKOUT VARIATIONS

### Ground to Overhead

Men 35kg (75lb) / Women 25kg (55lb)

### Box Jump Over

Men 24inch (60cm) / Women 20inch (50cm)





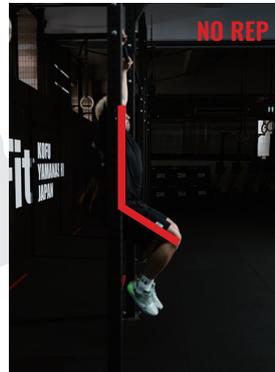
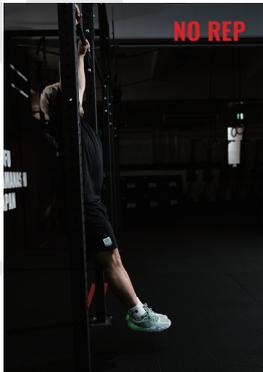
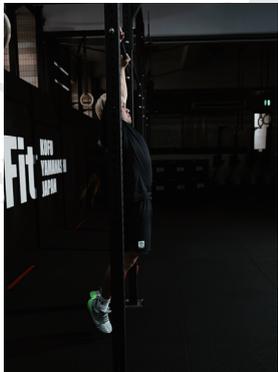
# MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2025 ONLINE QUALIFIER  
EVENT 1 : SATURDAY, JUNE 28, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 6

FITNESS



## Hanging knee raise



- 腕を完全に伸ばしてぶら下がった状態からスタートします。
- 踵が鉄棒より後ろの状態からスタートします。

- 両膝が腰の高さ（またはそれ以上）にまで持ち上がった時点でレップとします。
- 両膝が同時に上がっている必要があります。
- グリップ（手の保護具）の使用、またはバーへのテーピングは可。ただし併用は禁止。



- ベンチや BOX などの踏み台を両サイドに置きまたぐスタイルは禁止。





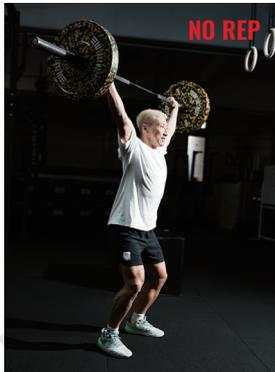
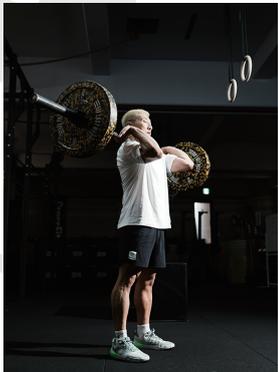
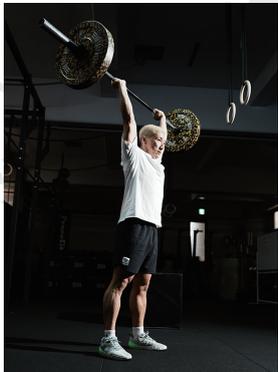
# MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2025 ONLINE QUALIFIER  
EVENT 1 : SATURDAY, JUNE 28, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 6

FITNESS

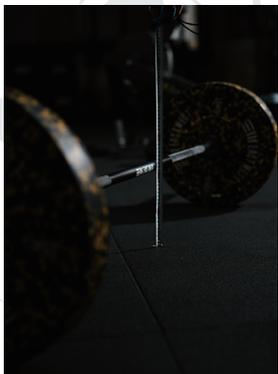


## Ground to Overhead



- バーベルは毎回、両端（プレート）が床に明確に接地した状態から動作を開始します。
- バーベルを床から頭上まで一連の動作で持ち上げてください。Snatch（スナッチ）または Clean and Jerk（クリーン&ジャーク）いずれも許可されます。

- クリーン後に一旦肩で静止してから、プレスで頭上へ上げる形式でも問題ありません。
- フィニッシュポジションでは、バーベルが頭上で静止し、肘・肩・股関節・膝・足首が縦に一直線で完全にロックアウトされている必要があります。

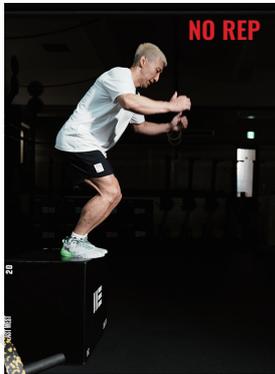


- 動作中でなければ、バーベルの位置修正は選手以外が行っても構いません。
- ドロップマットの上からスタートする場合、マットと床の高さを揃える必要があります。





## Box Jump Over



- Fitness カテゴリは Box step over で行う事も可能。
- ボックス上で完全に立ち上がる必要はありません。
- 両足がボックスの上を通過する必要があります。
- 足がボックスに全く触れずに跳び越えることも認められますが、その場合も足はボックスの周囲ではなく、必ずボックスの真上を通過しなければなりません。

- 降りる際はステップダウンのみ許可されます（ジャンプダウンは禁止）。
- 足以外（手、膝など）がボックスに触れた場合はノーレップです。