



WORKOUT

Japan Championship 2025 ONLINE QUALIFIER

EVENT 2 : SATURDAY, JUNE 28, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 13

SUPPORTED BY



EVENT 2

COMPETITOR

EVENT 2

20-minute running clock.

Move straight to the next section when finished.

Cut-offs at 12:00, 16:00, and 20:00.

Section 1 (0:00–12:00)

1000m Row (100m = 1 rep)

3 rounds:

12 Dumbbell Snatch

10 Lateral Burpee Over the Rower

Section 2 (before 16:00)

800m Row (100m = 1 rep)

3 rounds:

12 Single Dumbbell Shoulder-to-Overhead

10 Lateral Burpee Over the Rower

Section 3 (before 20:00)

600m Row (100m = 1 rep)

3 rounds:

12 Handstand Push-up

10 Lateral Burpee Over the Rower

Score is Time OR Reps

NOTES

- EVENT 2 は20分間で連続実施される 3セッション構成の For Time形式です。
- タイマーは0:00から20:00まで止めずに進行し、各セッションにカットオフ時間が設けられています。
- 各セッションを時間内に完了できなかった場合は、そこでワークアウト終了となります。
- Section 1完了者のみ Section 2へ、Section 2完了者のみ Section 3へ進むことができます。
- スタートはローイングマシンに座った状態から。
- 撮影で確認すべき項目：
 - Rowerのモニター (m表示)
 - 使用するダンベル (男性22.5kg/50lb、女性15kg/35lb)
 - HSPUの壁、ラインテープ、足元スペース
- スコア：すべてのセッションを完了した場合はその時間、未完了の場合は達成レップの合計

WORKOUT VARIATIONS

Dumbbell Snatch

Men 22.5kg (50lb) / Women 15kg (35lb)

Single Dumbbell Shoulder-to-Overhead

Men 22.5kg (50lb) / Women 15kg (35lb)





MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2025 ONLINE QUALIFIER

EVENT 2 : SATURDAY, JUNE 28, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 13

COMPETITOR

SUPPORTED BY



Row



- Concept2 RowErg のみを使用すること。
- 各セッションで指定された距離（1000m / 800m / 600m）を漕ぎ切る必要がある。
- Rower のモニターは開始時に必ずリセットしてゼロからスタートすること。
- 補助者によるモニターのリセットは許可される。
- 動画ではモニターが見えるように撮影し、メートル単位で距離を確認できるようにする。
- 指定の距離を完了するまでは Rower から降車してはいけない。
- モニターに表示される 100m ごとに 1 レップとして換算する。
- タイムキャップ後に動作を行ってはいけない。

EAST WEST
FITNESS

SPARKS
FITNESS



F.I.T TRADING

HEAVYCHILD
IMPORTED GEAR FOR JAPAN

WOD
FRIENDS



SUREGYM.com

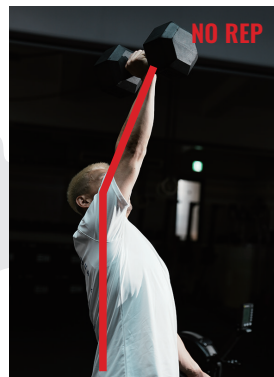
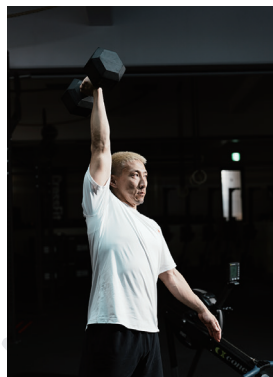
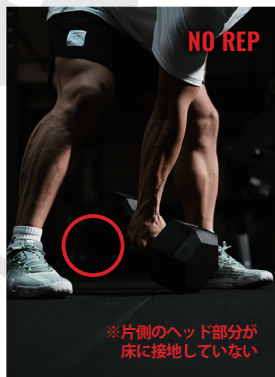
Well24



DNELMADE



Dumbbell Snatch



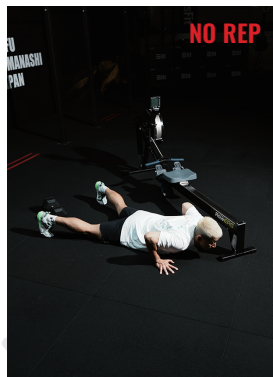
- ダンベルは毎回、両方のヘッド部分が床に明確に接地している状態からスタートします。
- ダンベルを床から頭上まで一動作で引き上げます。

- ロックアウト時には、ダンベルが頭上にあり、肘・肩・股関節・膝・足首が一直線で完全に伸びており、身体が静止している状態でレップが成立します。
- レップが成立した後、頭上から床に下ろす間であれば、自由に手を持ち替えて構いません。



- 各レップは同じ手で続けても、途中で手を持ち替えても構いません（左右交互に行う必要はありません）。

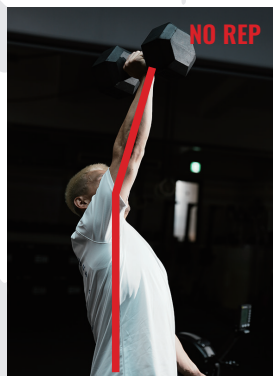
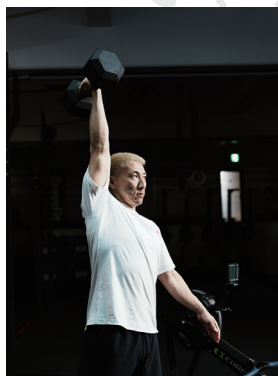
Lateral Burpee Over the Rower



- Rower に対して身体を横向きにした状態でスタートします。
- 胸がしっかりと床に触れていることが確認できるようカメラ側を向きます。
- 胸と太ももが地面に完全に触れてから立ち上がり、Rower の上を両足が越える。

- ジャンプまたはステップのどちらも許可されます。
- Rower を飛び越える際に身体の一部（足、膝、手など）が機材に触れてもレップとなります。
- スタート時の向きは完全な横である必要はありませんが、斜めになりすぎないように注意してください。

Single Dumbbell Shoulder to Overhead



- ダンベルを片手で握り、ダンベルが肩に触れているポジションからスタートする。
- Press / Push Press / Push Jerk / Split Jerk のいずれも許可されます。
- ダンベルを持つ手は左右どちらでも自由に行って構いません。

- レップは以下すべての条件を満たした場合に成立とします：
 - ダンベルが頭上に位置し、肘・肩・股関節・膝・足首が一直線に揃っている
 - ジャーク後は足が揃い、身体が静止していること



MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2025 ONLINE QUALIFIER

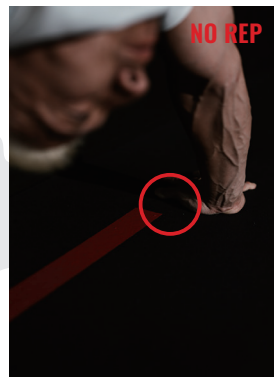
EVENT 2 : SATURDAY, JUNE 28, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 13

COMPETITOR

SUPPORTED BY



Handstand Push-up



- 壁に向かってキックアップしてスタートします。
- テープは壁から 25cm 離れた位置に貼ってください。テープは 5cm 幅、長さは 76cm 未満で、壁から離れた側が 25cm になるように貼り付けてください。

- 両手が必ずテープに触れている状態で肘を完全に伸ばし、踵のみが壁に接地している状態でスタートしてください。
- 動作は、頭が床にタッチした後、肘を完全に伸ばし、踵のみが壁に接地している状態で静止した時点でレップとみなされます。



- 動作中にお尻や背中などが壁に触れることは許可されますが、スタートおよびフィニッシュ時には踵のみが壁に触れていなければなりません。

- テープに手が触れていない、肘が伸びきっていない、踵以外が壁に触れている、または頭がしっかり床に触れていないなどの動作はノーレップとされます。

EAST WEST
FITNESS

F.I.T TRADING

SUREGYM.com

DNELMADE

SPARKS
FITNESS

HEAVYCHILD
IMPORTED GEAR FOR JAPAN

WOD
FRIENDS

Well24

KTT.





WORKOUT

Japan Championship 2025 ONLINE QUALIFIER

EVENT 2 : SATURDAY, JUNE 28, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 13

SUPPORTED BY



EVENT 2

FITNESS

EVENT 2

16-minute running clock.

Move straight to the next section when finished.

Cut-offs at 12:00 and 16:00.

Section 1 (0:00–12:00)

1000m Row (100m = 1 rep)

3 rounds:

12 Dumbbell Snatch

10 Lateral Burpee Over the Rower

Section 2 (before 16:00)

800m Row (100m = 1 rep)

3 rounds:

12 Single Dumbbell Shoulder-to-Overhead

10 Lateral Burpee Over the Rower

Score is Time OR Reps

NOTES

- EVENT 2 は16分間で連続実施される 2セッション構成の For Time形式です。
- タイマーは0:00から16:00まで止めずに進行し、各セッションにカットオフ時間が設けられています。
- 各セッションを時間内に完了できなかった場合は、そこでワークアウト終了となります。
- Section 1完了者のみ Section 2へ進むことができます。
- スタートはローイングマシンに座った状態から。
- 撮影で確認すべき項目：
 - Rowerのモニター (m表示)
 - 使用するダンベル (男性:15kg/35lb、女性:9kg/20lb)
 - スコア:すべてのセッションを完了した場合はその時間、未完了の場合は達成レップの合計

WORKOUT VARIATIONS

Dumbbell Snatch

Men 15kg (35lb) / Women 9kg (20lb)

Single Dumbbell Shoulder-to-Overhead

Men 15kg (35lb) / Women 9kg (20lb)





MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2025 ONLINE QUALIFIER

EVENT 2 : SATURDAY, JUNE 28, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 13

FITNESS

SUPPORTED BY



Row



- Concept2 RowErg のみを使用すること。
- 各セクションで指定された距離（1000m / 800m）を漕ぎ切る必要がある。
- Rower のモニターは開始時に必ずリセットしてゼロからスタートすること。
- 補助者によるモニターのリセットは許可される。
- 動画ではモニターが見えるように撮影し、メートル単位で距離を確認できるようにする。
- 指定の距離を完了するまでは Rower から降車してはいけない。
- モニターに表示される 100m ごとに 1 レップとして換算する。
- タイムキャップ後に動作を行ってはいけない。

EAST WEST
FITNESS

SPARKS
FITNESS



F.I.T TRADING

HEAVYCHILD
IMPORTED GEAR FOR JAPAN

WOD
FRIENDS



SUREGYM.com

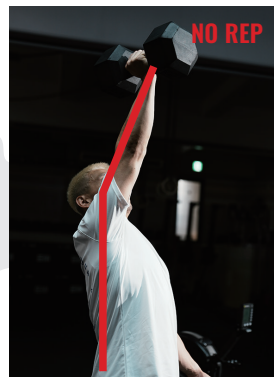
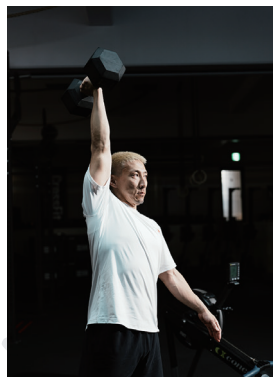
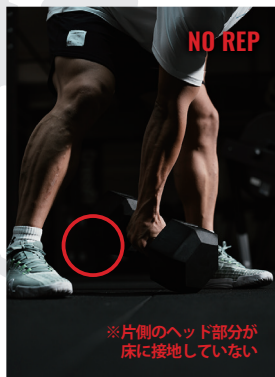
Well24



DNELMADE



Dumbbell Snatch



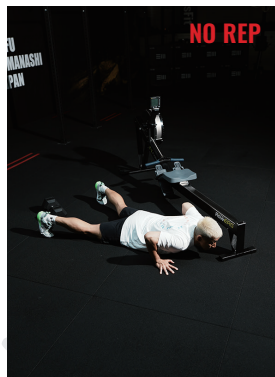
- ダンベルは毎回、両方のヘッド部分が床に明確に接地している状態からスタートします。
- ダンベルを床から頭上まで一動作で引き上げます。

- ロックアウト時には、ダンベルが頭上にあり、肘・肩・股関節・膝・足首が一直線で完全に伸びており、身体が静止している状態でレップが成立します。
- レップが成立した後、頭上から床に下ろす間であれば、自由に手を持ち替えて構いません。



- 各レップは同じ手で続けても、途中で手を持ち替えても構いません（左右交互に行う必要はありません）。

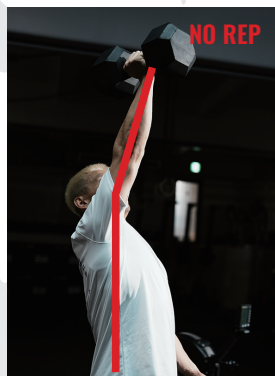
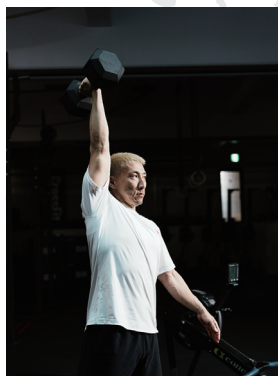
Lateral Burpee Over the Rower



- Rower に対して身体を横向きにした状態でスタートします。
- 胸がしっかりと床に触れていることが確認できるようカメラ側を向きます。
- 胸と太ももが地面に完全に触れてから立ち上がり、Rower の上を両足が越える。

- ジャンプまたはステップのどちらも許可されます。
- Rower を飛び越える際に身体の一部（足、膝、手など）が機材に触れてもレップとなります。
- スタート時の向きは完全な横である必要はありませんが、斜めになりすぎないように注意してください。

Single Dumbbell Shoulder to Overhead



- ダンベルを片手で握り、ダンベルが肩に触れているポジションからスタートする。
- Press / Push Press / Push Jerk / Split Jerk のいずれも許可されます。
- ダンベルを持つ手は左右どちらでも自由に行って構いません。

- レップは以下すべての条件を満たした場合に成立とします：
 - ダンベルが頭上に位置し、肘・肩・股関節・膝・足首が一直線に揃っている
 - ジャーク後は足が揃い、身体が静止していること