WORKOUT

Japan Championship 2025 ONLINE QUALIFIER
EVENT 3 : SATURDAY, JULY 7, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 20

SUPPORTED BY UNDER ARMOUR

EVENT 3 COMPETITOR

EVENT 3

Part A: 0:00 – 5:00
3 Rep Max Thruster

Score is kg

Part B: 5:00 – 13:00
For Time (8-minute cap):
75 Wall Ball Shot
50 Deadlift

– Tiebreak Time –

25 Bar Muscle-up

Time Cap 8 minutes
Score is Time OR Reps

WORKOUT VARIATIONS

Wall Ball Shot
Men 20lb (9kg)・10ft (3.04m)
Women 14lb (6kg)・9ft (2.74m)

Deadlift
Men 100kg (220lb) / Women 70kg (155lb)

NOTES

- EVENT3 は 2パート構成のワークアウトです。Part Aは5分間、Part Bは8分間（合計13分間）で行われます。
- タイマーは止めずに連続で実施してください（ランニングクロック）。
- Part A：5分以内に 3RM Thruster を成功させてください。時間内に3レップ完了していないリフトはカウントされません。
- Part A におけるバーベルの重量変更は、選手以外の補助者が行っても構いません。
- Part A の最終重量は kg（キログラム）に換算してスコアを提出し、小数点以下は切り捨てとします。
- カラーは必ずプレートの外側に取り付けてください。
- 使用バーベルは Part A / B で別に準備し、Part B 用は事前にセットされた状態で置いておいてください。
- Part B：Wall Ball → Deadlift → Bar Muscle-up の順に進みます。8分以内にすべて完了すればタイムをスコア、未完了であれば合計レップ数をスコアとします。
- Part B のタイブレイクは Deadlift を完了した時点のタイムとします。
- 撮影時には次の機材を明確に映してください：
  - ○ 使用バーベルとプレート（kgとlb表示）
  - ○ メディスンボールとターゲットの高さ（男性20lb/10ft、女性14lb/9ft）
  - ○ プルアップバー（BMU可能な高さ）
  - ○ カラーがバーベル両端に装着されていること
- Thruster の最終重量は動画の最後で明確に撮影し、報告してください。
- スコア ：Part A の最大成功重量（3RM）
- スコア ：Part B の完了タイム or 総レップ数（タイブレイク：Deadlift終了時点）

EAST WEST FITNESS
F.I.T TRADING
SUREGYM.com
DNELMADE
SPARKS FITNESS
HEAVYCHILD IMPORTED GEAR FOR JAPAN
WOD FRIENDS
well21
KTT.
HIKARI GYM 光
concept 2 OARS | ROWERG | SKIERG | BIKEERG
SPENCER co.,ltd.
JUICY JUICY OKINAWA
琉球 千年豚

MOVEMENT STANDARDS

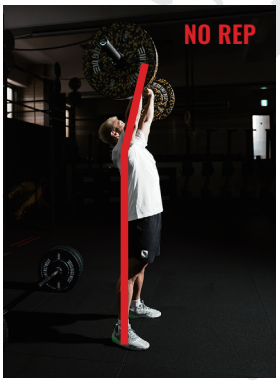
Japan Championship 2025 ONLINE QUALIFIER
EVENT 3 : SATURDAY, JULY 7, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 20

COMPETITOR

SUPPORTED BY UNDER ARMOUR

Thruster

- バーベルが床にセットされた状態からスタートする。
- 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る。
- スクワットクリーンからスタートしても良い。
- スクワットの際に、股関節の折り目を膝関節上部より深く下げなければならない。
- プレス時にバーベルが肩の真上か肩より後方にあり、肘関節、股関節、膝関節が全て伸展した時、レップとする。
- 毎レップ、必ずオーバーヘッドポジション（フィニッシュポジション）で静止すること。
- スクワットからプレスまでの動作を繋げて行う必要があり、区切って行った場合、ノーレップとする。



- バーベルが肩より前方にある、肘関節、股関節、膝関節のいずれか一つでも伸展していない状態でバーベルを下ろした場合、ノーレップとする。
- プレス時に膝を曲げてキャッチするジャーク動作はノーレップとする。
- 3 回連続で成功した重量のみがスコア対象となります。途中でバーベルを落とした場合は無効。

EAST WEST FITNESS
F.I.T TRADING
SUREGYM.com
DNELMADE
SPARKS FITNESS
HEAVYCHILD IMPORTED GEAR FOR JAPAN
WOD FRIENDS
well21
KTT.
HIKARI GYM 光
concept 2 OARS | ROWERG | SKIERG | BIKEERG
SPENCER co.,ltd.
JUICY JUICY OKINAWA
琉球 千年豚

MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2025 ONLINE QUALIFIER
EVENT 3 : SATURDAY, JULY 7, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 20

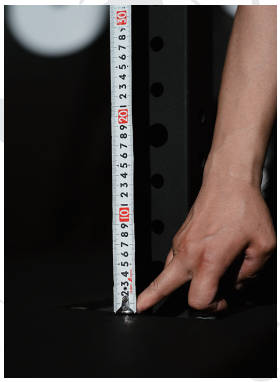
COMPETITOR

SUPPORTED BY UNDER ARMOUR

Wall Ball Shot

- 各レップはボールを胸の前で保持した状態からスタートします。
- スクワット動作開始時に、ボールを持ったままのスクワットクリーンは許可されます。
- スクワットの際に、股関節の折り目を膝関節上部より深く下げなければならない。

- ボールの中心が、男性は 10 フィート（3.04m）、女性は 9 フィート（2.75m）のターゲットラインよりも上に到達し、壁に接触した場合にレップが成立します。
- レップ中にスクワットの深さが足りない、またはボールが指定ターゲットより下で当たった、あるいは壁に接触しなかった場合はノーレップとなります。



- ボールが地面に落ちた場合、地面に停止してから動作を開始する。次の動作を開始するために、バウンスからキャッチすることはできません。

EAST WEST FITNESS
F.I.T TRADING
SUREGYM.com
DNELMADE
SPARKS FITNESS
HEAVYCHILD IMPORTED GEAR FOR JAPAN
WOD FRIENDS
well21
KTT.
HIKARI GYM 光
concept 2 OARS | ROWERG | SKIERG | BIKEERG
SPENCER co.,ltd.
JUICY JUICY OKINAWA 琉球千年豚

MOVEMENT STANDARDS

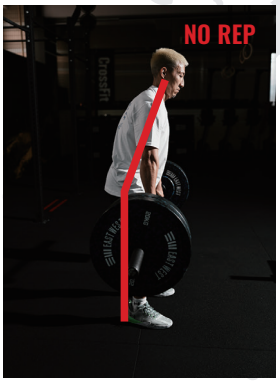
Japan Championship 2025 ONLINE QUALIFIER
EVENT 3 : SATURDAY, JULY 7, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 20

COMPETITOR

SUPPORTED BY UNDER ARMOUR

Deadlift

● バーベルは地面から静止状態でスタートします。バウンドは認められません。
● バーベルには必ずカラーを装着し、プレートの外側に取り付けてください。
● アスリートの手の位置は膝の外側でなければなりません。Conventional Deadlift（通常のデッドリフト）のみが認められ、Sumo Deadlift（相撲スタンスのデッドリフト）は禁止です。
● 握力補助具（ストラップなど）の使用は禁止されています。



● レップが認められるフィニッシュポジションの条件：
  ○ アスリートの股関節と膝が完全に伸展していること
  ○ アスリートの肩がバーベルの後ろにあること

EAST WEST FITNESS
F.I.T TRADING
SUREGYM.com
DNELMADE
SPARKS FITNESS
HEAVYCHILD IMPORTED GEAR FOR JAPAN
WOD FRIENDS
well21
KTT.
HIKARI GYM 光
concept 2 OARS | ROWERG | SKIERG | BIKEERG
SPENCER co.,ltd.
JUICY JUICY OKINAWA
琉球 千年豚

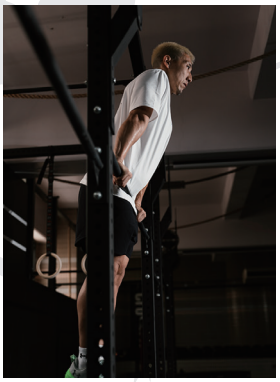
MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2025 ONLINE QUALIFIER
EVENT 3 : SATURDAY, JULY 7, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 20

COMPETITOR

SUPPORTED BY UNDER ARMOUR

Bar Muscle-up



- カメラ向きで行って下さい。
- 腕を完全に伸ばして、足が床から離れた状態で各レップをスタートしてください。
- 両肘を完全に伸ばした状態で、上体がバーを超えて静止した時点でレップが成立します。
- Bar Muscle-up では、明確なディップ動作を含め、鉄棒の上で肘がロックアウト（完全に伸展）され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。

- Kipping（キッピング）を用いた動作は許可されますが、Glide Kip（グライドキップ／蹴上がり）や Roll to Support（ロールアップ／逆上がり）など、足がバーよりも上にくるテクニックは禁止です。
- キッピング中につま先がバーより高くなった場合、そのレップ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
well21
KTT.
HIKARI GYM 光
concept 2 OARS | ROWERG | SKIERG | BIKEERG
SPENCER co.,ltd.
JUICY JUICY OKINAWA
琉球 千年豚

WORKOUT

Japan Championship 2025 ONLINE QUALIFIER
EVENT 3 : SATURDAY, JULY 7, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 20

SUPPORTED BY
UNDER ARMOUR

EVENT 3 FITNESS

EVENT 3

Part A: 0:00 – 5:00
3 Rep Max Thruster

Score is kg

Part B: 5:00 – 13:00
For Time (8-minute cap):
75 Wall Ball Shot
50 Deadlift

– Tiebreak Time –

25 Pull-up

Time Cap 8 minutes
Score is Time OR Reps

WORKOUT VARIATIONS

Wall Ball Shot
Men 14lb (6kg)・10ft (3.05m)
Women 10lb (4.5kg)・9ft (2.74m)

Deadlift
Men 60kg (135lb) / Women 40kg (90lb)

NOTES

- EVENT3は 2パート構成のワークアウトです。Part Aは5分間、Part Bは8分間（合計13分間）で行われます。
- タイマーは止めずに連続で実施してください（ランニングクロック）。
- Part A：5分以内に 3RM Thruster を成功させてください。時間内に3レップ完了していないリフトはカウントされません。
- Part A におけるバーベルの重量変更は、選手以外の補助者が行っても構いません。
- Part A の最終重量は kg（キログラム）に換算してスコアを提出し、小数点以下は切り捨てとします。
- カラーは必ずプレートの外側に取り付けてください。
- 使用バーベルは Part A / B で別に準備し、Part B 用は事前にセットされた状態で置いておいてください。
- Part B：Wall Ball → Deadlift → Pull-up の順に進みます。8分以内にすべて完了すればタイムをスコア、未完了であれば合計レップ数をスコアとします。
- Part B のタイブレイクは Deadlift を完了した時点のタイムとします。
- 撮影時には次の機材を明確に映してください：
  - ○ 使用バーベルとプレート（kgとlb表示）
  - ○ メディスンボールとターゲットの高さ（男性14lb/10ft、女性10lb/9ft）
  - ○ プルアップバー（Pull upが可能な高さ）
  - ○ カラーがバーベル両端に装着されていること
- Thruster の最終重量は動画の最後で明確に撮影し、報告してください。
- スコア ：Part A の最大成功重量（3RM）
- スコア ：Part B の完了タイム or 総レップ数（タイブレイク：Deadlift終了時点）

EAST WEST FITNESS
F.I.T TRADING
SUREGYM.com
DNELMADE
SPARKS FITNESS
HEAVYCHILD IMPORTED GEAR FOR JAPAN
WOD FRIENDS
well21
KTT.
HIKARI GYM 光
concept 2 OARS | ROWERG | SKIERG | BIKEERG
SPENCER co.,ltd.
JUICY JUICY OKINAWA
琉球千年豚

MOVEMENT STANDARDS

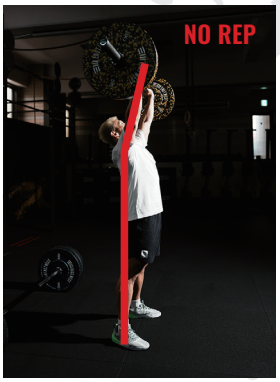
Japan Championship 2025 ONLINE QUALIFIER
EVENT 3 : SATURDAY, JULY 7, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 20

FITNESS

SUPPORTED BY UNDER ARMOUR

Thruster

- バーベルが床にセットされた状態からスタートする。
- 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る。
- スクワットクリーンからスタートしても良い。
- スクワットの際に、股関節の折り目を膝関節上部より深く下げなければならない。
- プレス時にバーベルが肩の真上か肩より後方にあり、肘関節、股関節、膝関節が全て伸展した時、レップとする。
- 毎レップ、必ずオーバーヘッドポジション（フィニッシュポジション）で静止すること。
- スクワットからプレスまでの動作を繋げて行う必要があり、区切って行った場合、ノーレップとする。



- バーベルが肩より前方にある、肘関節、股関節、膝関節のいずれか一つでも伸展していない状態でバーベルを下ろした場合、ノーレップとする。
- プレス時に膝を曲げてキャッチするジャーク動作はノーレップとする。
- 3 回連続で成功した重量のみがスコア対象となります。途中でバーベルを落とした場合は無効。

EAST WEST FITNESS
F.I.T TRADING
SUREGYM.com
DNELMADE
SPARKS FITNESS
HEAVYCHILD IMPORTED GEAR FOR JAPAN
WOD FRIENDS
well21
KTT.
HIKARI GYM 光
concept 2 OARS | ROWERG | SKIERG | BIKEERG
SPENCER co.,ltd.
JUICY JUICY OKINAWA 琉球千年豚

MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2025 ONLINE QUALIFIER
EVENT 3 : SATURDAY, JULY 7, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 20

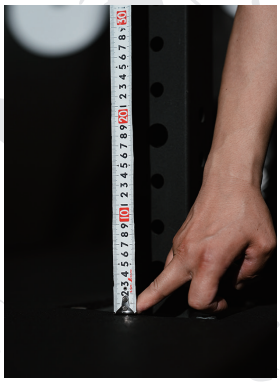
FITNESS

SUPPORTED BY UNDER ARMOUR

Wall Ball Shot

- 各レップはボールを胸の前で保持した状態からスタートします。
- スクワット動作開始時に、ボールを持ったままのスクワットクリーンは許可されます。
- スクワットの際に、股関節の折り目を膝関節上部より深く下げなければならない。

- ボールの中心が、男性は 10 フィート（3.04m）、女性は 9 フィート（2.75m）のターゲットラインよりも上に到達し、壁に接触した場合にレップが成立します。
- レップ中にスクワットの深さが足りない、またはボールが指定ターゲットより下で当たった、あるいは壁に接触しなかった場合はノーレップとなります。



- ボールが地面に落ちた場合、地面に停止してから動作を開始する。次の動作を開始するために、バウンスからキャッチすることはできません。

EAST WEST FITNESS
F.I.T TRADING
SUREGYM.com
DNELMADE
SPARKS FITNESS
HEAVYCHILD IMPORTED GEAR FOR JAPAN
WOD FRIENDS
well21
KTT.
HIKARI GYM 光
concept 2 OARS | ROWERG | SKIERG | BIKEERG
SPENCER co.,ltd.
JUICY JUICY OKINAWA
琉球 千年豚

MOVEMENT STANDARDS

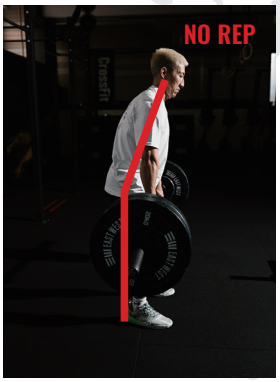
Japan Championship 2025 ONLINE QUALIFIER
EVENT 3 : SATURDAY, JULY 7, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 20

FITNESS

SUPPORTED BY UNDER ARMOUR

Deadlift

● バーベルは地面から静止状態でスタートします。バウンドは認められません。
● バーベルには必ずカラーを装着し、プレートの外側に取り付けてください。
● アスリートの手の位置は膝の外側でなければなりません。Conventional Deadlift（通常のデッドリフト）のみが認められ、Sumo Deadlift（相撲スタンスのデッドリフト）は禁止です。
● 握力補助具（ストラップなど）の使用は禁止されています。



● レップが認められるフィニッシュポジションの条件：
  ○ アスリートの股関節と膝が完全に伸展していること
  ○ アスリートの肩がバーベルの後ろにあること

EAST WEST FITNESS
F.I.T TRADING
SUREGYM.com
DNELMADE
SPARKS FITNESS
HEAVYCHILD IMPORTED GEAR FOR JAPAN
WOD FRIENDS
well21
KTT.
HIKARI GYM 光
concept 2 OARS | ROWERG | SKIERG | BIKEERG
SPENCER co.,ltd.
JUICY JUICY OKINAWA 琉球千年豚

MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2025 ONLINE QUALIFIER
EVENT 3 : SATURDAY, JULY 7, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 20

FITNESS

SUPPORTED BY UNDER ARMOUR

Pull-up

● カメラ向きで行って下さい。
● 腕を完全に伸ばし、足が床から離れた状態でスタートします。

● 顎が明確にバーの上を越えた時点でレップ成立。
● Kipping / Butterfly / Strict いずれも許可されます。

● 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。

EAST WEST FITNESS
F.I.T TRADING
SUREGYM.com
DNELMADE
SPARKS FITNESS
HEAVYCHILD IMPORTED GEAR FOR JAPAN
WOD FRIENDS
well21
KTT.
HIKARI GYM 光
concept 2 OARS | ROWERG | SKIERG | BIKEERG
SPENCER co.,ltd.
JUICY JUICY OKINAWA
琉球千年豚