



WORKOUT

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER
EVENT 1 : SATURDAY, JUNE 27, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 5

SUPPORTED BY



EVENT 1

COMPETITOR

EVENT 1

AMRAP 12 minutes

50 Double Unders

12 Alternating Dumbbell Snatch

1-2-3-4... Wall Walks

※ラウンドごとに1回ずつ増加

Score is Reps

NOTES

- EVENT 1は12分間のAMRAP (できる限り多くのラウンドとレップ数を行う)。
- スタートポジションに関して、縄跳びを持った状態から始めても良い。
- 種目の順番は Double Under → Alternating Dumbbell Snatch → Wall Walkを繰り返す。
- Wall Walkはラウンドごとに1回ずつ増える (Round 1: 1回、Round 2: 2回、Round 3: 3回…)。
- タイマーが12:00に達した時点で終了し、それまでに完了した総レップ数がスコアとなる。
- ワークアウト開始前には以下の器具を明確に撮影すること：
 - ・ジャンプロープの種類は自由。
 - ・使用するダンベルの重量 (男性22.5kg/50lb、女性15kg/35lb)
 - ・Wall Walk用の壁とテープライン

WORKOUT VARIATIONS

Alternating Dumbbell Snatch

Men 22.5kg (50lb)

Women 15kg (35lb)

Wall Walk

Men 60inch (152cm)

Women 55inch (139cm)





MOVEMENT STANDARDS

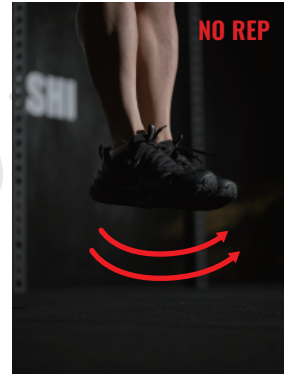
Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER
EVENT 1 : SATURDAY, JUNE 27, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 5

COMPETITOR

SUPPORTED BY



Double Under



- 各ジャンプでロープが足の下を2回完全に通過すること。
- ロープは前方に回転させること。
- 成功したレップのみカウントされる。失敗した場合はカウントしない。
- ジャンプは両足同時に行うこと。

NO REP

- ロープが2回通過していない場合はノーレップ。
- ロープが後方に回転している場合はノーレップ。





MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER
EVENT 1: SATURDAY, JUNE 27, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 5

COMPETITOR

SUPPORTED BY



Alternating 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する。
- ダンベルは床から頭上まで一回の動作で持ち上げる。
- フィニッシュ時に、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する。

- 動作中ダンベルを持っていない側の手は身体に触れない。
- 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。
- 左右交互に行う必要があります。連続して同じ手でいった場合はノーレップとなります。



NO REP

- 片側のヘッド部分が床に接地していない状態からスタートした場合はノーレップ。
- フィニッシュ時に肘・股関節・膝が完全に伸展していない場合はノーレップ。
- 引き上げる際に肘を補助している場合はノーレップ。
- 同じ手で連続してレップを行った場合はノーレップ。





MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER
EVENT 1 : SATURDAY, JUNE 27, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 5

COMPETITOR

SUPPORTED BY



Wall Walk



- スタート / フィニッシュ用テープラインを壁から所定の距離に設置すること (男性 60 インチ / 152cm、女性 55 インチ / 139cm)。
- 壁から 10 インチ (25cm) の位置にセカンドテープライン (幅 2 インチ / 5cm 以下、長さ 30 インチ / 76cm 以下) を設置すること。

- 選手はうつ伏せで、胸・足・太ももが床に接地し、両手の指先がスタートラインに触れた状態からスタートする。
- 床から両足が離れた状態で、両手をスタートラインから離すこと。
- 壁際まで移動して、両手がセカンドテープライン (壁から 10 インチ / 25cm のライン) に触れること。



- セカンドテープのラインから、両手がスタートラインに戻るまで、両足は床に触れない。
- フィニッシュは、再びうつ伏せの状態ですべて胸・足・太ももが床に接地し、両手の指先がスタートラインに触れた状態。

- NO REP**
- 両足が床を離れる前に手がスタートラインから離れた場合はノーレップ。
 - 両手がスタートラインに戻る前に足が床に触れた場合はノーレップ。
 - スタートして両手がセカンドテープラインに触れずに戻った場合はノーレップ。
 - スタート・フィニッシュで胸・太ももが床に接地していない場合はノーレップ。





WORKOUT

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER
EVENT 1 : SATURDAY, JUNE 27, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 5

SUPPORTED BY



EVENT 1

FITNESS

EVENT 1

AMRAP 12 minutes

50 Lateral Jump Over the Dumbbell

12 Dumbbell Ground to Overhead

1-2-3-4... Scaled Wall Walks

※ラウンドごとに1回ずつ増加

Score is Reps

NOTES

- EVENT 1は12分間のAMRAP (できる限り多くのラウンドとレップ数を行う)。
- スタートポジションはダンベルの横に立った状態から開始。
- 種目の順番は Lateral Jump Over the Dumbbell → Dumbbell Ground to Overhead → Scaled Wall Walkを繰り返す。
- Scaled Wall Walkはラウンドごとに回数が1回ずつ増える。
- タイマーが12:00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する。
- ワークアウト開始前には以下の器具を明確に撮影すること：
 - ・使用するダンベルの重量 (男性15kg/35lb、女性9kg/20lb)
 - ・Wall Walk用の壁とテーブルライン

WORKOUT VARIATIONS

Lateral Jump Over the Dumbbell

Dumbbell Ground to Overhead

Men 15kg (35lb)

Women 9kg (20lb)

Scaled Wall Walk

Men 50inch (127cm)

Women 50inch (127cm)





MOVEMENT STANDARDS

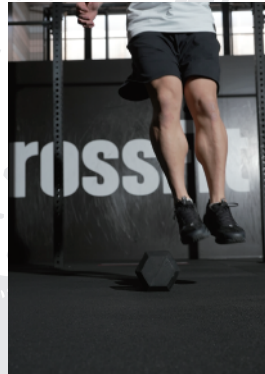
Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER
EVENT 1: SATURDAY, JUNE 27, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 5

FITNESS

SUPPORTED BY



Lateral Jump Over the Dumbbell



- ダンベルを床に置き、ダンベルグリップの横に立った状態からスタートする。
- ダンベルの上を両足で跳び越え、ダンベルの反対側に両足が着地した時点で1レップが成立する。
- ダンベルは必ず横向きに（ラテラル）越えること。

- 両足のつま先がダンベルの上を通過する必要がある（ダンベルの端を回り込む動作は不可）。
- 両足がダンベルの反対側に完全に着地してから、次のレップに移ること。



NO REP

- 両足のつま先がダンベルの上を通過していない場合はノーレップ。
- 片足ずつ越える動作（ステップオーバー）はノーレップ。
- ダンベルの端を回り込んで越えた場合はノーレップ。
- 両足がダンベルの反対側に着地していない場合はノーレップ。





MOVEMENT STANDARDS

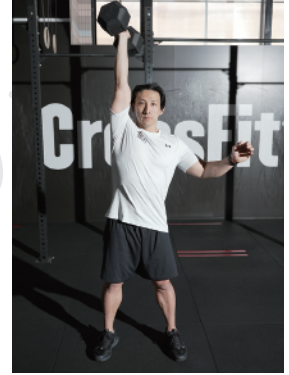
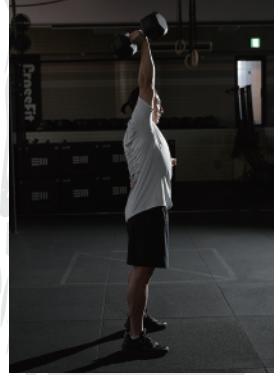
Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER
EVENT 1: SATURDAY, JUNE 27, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 5

FITNESS

SUPPORTED BY



Dumbbell Ground to Overhead



- 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する。
- ダンベルを床から頭上まで持ち上げる。スナッチ（一動作）でも、クリーン&ジャーク（肩経由）でも可。
- フィニッシュ時に、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、身体が静止している状態でレップとなる。

- どちらの手で行っても良い。左右の切り替えは自身のタイミングで自由に行える。



NOREP

- 片側のヘッド部分しか床に接地していない状態から、次の動作に移行した場合はノーレップ。
- フィニッシュ時に肘・股関節・膝が完全に伸展していない場合はノーレップ。
- ダンベルが頭上で静止していない場合はノーレップ。





MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER
EVENT 1 : SATURDAY, JUNE 27, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 5

FITNESS

SUPPORTED BY



Scaled Wall Walk



- スタート / フィニッシュ用テープラインを壁から所定の距離に設置すること (男性 60 インチ / 152cm、女性 55 インチ / 139cm)。
- 壁から 50 インチ (127cm) の位置にセカンドテープライン (幅 2 インチ / 5cm 以下、長さ 30 インチ / 76cm 以下) を設置すること。
- 選手はうつ伏せで、胸・足・太ももが床に接地し、両手の指先がスタートラインに触れた状態からスタートする。

- 床から両足が離れた状態で、両手をスタートラインから離すこと。
- 壁際まで移動して、両手がセカンドテープライン (壁から 50 インチ / 127cm のライン) に触れること。
- セカンドテープのラインから、両手がスタートラインに戻るまで、両足は床に触れない。
- フィニッシュは、再びうつ伏せの状態ですべて胸・足・太ももが床に接地し、両手の指先がスタートラインに触れた状態。



NO REP

- 両足が床を離れる前に手がスタートラインから離れた場合はノーレップ。
- 両手がスタートラインに戻る前に足が床に触れた場合はノーレップ。

- スタートして両手がセカンドテープラインに触れずに戻った場合はノーレップ。
- スタート・フィニッシュで胸・太ももが床に接地していない場合はノーレップ。

