



# WORKOUT

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER  
EVENT 2 : SATURDAY, JUNE 27, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 12

SUPPORTED BY



UNDER ARMOUR

## EVENT 2

COMPETITOR

### EVENT 2

**For Time (Time Cap: 18 minutes)**

1000m Row

50 Toes-to-Bar

40 Box Jump Over

30 Pull-ups

— TIEBREAK 1 —

20 Clean & Jerk

— TIEBREAK 2 —

10 Bar Muscle-ups

— TIEBREAK 3 —

1000m Row

Score is Time OR Reps

## NOTES

- EVENT 2はFor Time形式のChipperワークアウト。
- タイムキャップは18分。
- 全ての種目を順番に完了させること。前の種目が終わるまで次の種目には進めない。
- タイムキャップ内に全ての種目を完了した場合はその時間、未完了の場合は達成したレップ数の合計をスコアとする。
- Tiebreak Timeは各タイプレイクポイントを通過した時点のタイム。
- スタート時はローイングマシンに座った状態で、ハンドルには触れずに待機すること。
- 撮影で確認すべき項目：
  - ・Rowerのモニター (m表示)
  - ・使用するバーベル (男性70kg/155lb、女性45kg/100lb)
  - ・プルアップバー (Toes-to-Bar、Pull-up、BMU用)
  - ・ジャンプボックス (男性24inch/60cm、女性20inch/50cm)
  - ・カラーはプレートの外側に装着されていること。

## WORKOUT VARIATIONS

### Clean & Jerk

Men 70kg (155lb)

Women 45kg (100lb)

### Box Jump Over

Men 24inch (60cm)

Women 20inch (50cm)





# MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER  
EVENT 2 : SATURDAY, JUNE 27, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 12

COMPETITOR

SUPPORTED BY



## Row



- Concept2 RowErg または ROGUE ECHO ROWER を使用すること。
- 各セクションで指定された距離を完了すること。
- 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。
- モニターのリセットは、補助者が行っても良い。
- モニターが見えるように撮影し、動画ではメートル単位で距離が確認できること。
- 指定の距離を完了するまでは Rower から立ち上がってはならない。
- 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。





# MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER  
EVENT 2 : SATURDAY, JUNE 27, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 12

COMPETITOR

SUPPORTED BY



## Toes-to-Bar



- 腕を完全に伸ばし、足が床から離れた状態で踵がバーの真下より後ろからスタートする。
- 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良い。
- バーが高い場合は、踏み台を1つ使用しても良い。
- バーの真下に立ち、腕を完全に伸ばした状態で手がバーに届かない高さの範囲であれば、プレート・マット等を使用して床の高さを調整しても良い。

### NOREP

- 両足が同時にバーに触れていない場合はノーレップ。
- 両手の間でバーに触れること。手の外側でのタッチはノーレップ。
- 各レップ間で、足を下ろした際に踵がバーの真下より後ろに必ず戻ること。戻さずに連続でつま先をバーに当てる動作はノーレップ。
- 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。ただし両方の同時使用は禁止。





# MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER  
EVENT 2 : SATURDAY, JUNE 27, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 12

COMPETITOR

SUPPORTED BY



## 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る。
- ボックスの上で両足の着地は同時である必要はない。



- ボックス上で完全に立ち上がる必要はない。
- 両足がボックスの上を通過する必要がある。
- 降りる際は必ずステップダウンを行うこと。



### NO REP

- 降りる際のジャンプダウンはノーレップ。
- ボックスに全く触れずに跳び越えることはノーレップ。



- 足以外(手、膝など)がボックスに触れた場合はノーレップ。
- ステップアップは禁止。





# MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER  
EVENT 2 : SATURDAY, JUNE 27, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 12

COMPETITOR

SUPPORTED BY



## Pull-up



- カメラ側向きで行うこと。
- 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すること。
- 顎が明確にバーの上面を越えた時点でレップとなる。
- Kipping / Butterfly / Strict どの動作でも良い。

- バーが高く踏み台が必要な場合、踏み台は1つのみ使用可。
- バーの真下に立ち、腕を完全に伸ばした状態で手がバーに届かない高さの範囲であれば、プレート・マット等を使用して床の高さを調整しても良い。



### NOREP

- 顎がバーの上面よりも、高く上がってい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。ただし両方の同時使用は禁止。



## Clean & Jerk



- バーベルは毎回、床に明確に接地した状態から動作を開始する。
- バーベルを床から肩まで持ち上げる（フロントラック）。Power Clean、Squat Clean、Split Clean いずれもレップとなる。



- Clean 後に、バーベルが肩に触れている状態から Jerk を開始する。
- Press / Push Press / Push Jerk / Split Jerk のいずれも可。



- フィニッシュポジションは、バーベルが頭上で静止し、肘・肩・股関節・膝・足首が縦一直線に完全にロックアウトされた状態。
- Split Jerk の場合、両足を揃えて直立の状態になるまで、バーベルは下ろしてはいけない。Push Jerk の場合も、膝と股関節を完全に伸ばして直立の状態にしてフィニッシュすること。
- 動作中以外でバーベルの移動や補助を、選手以外が行っても良い。



### NOREP

- Hang Cleanはレップとして認めない。
- ムーブメント中に選手の膝が床に着いた場合、そのレップはカウントされない。
- Jerkに失敗し、バーベルをフロントラックに戻した場合は、そこからJerkのみの再挑戦はできない。Clean & Jerkの一連の動作を最初からやり直すこと。
- ロックアウトが不完全な場合はノーレップ。



# MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER

EVENT 2 : SATURDAY, JUNE 27, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 12

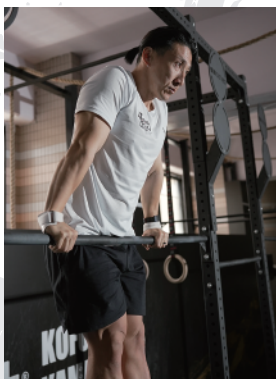
COMPETITOR

SUPPORTED BY



UNDER ARMOUR

## Bar Muscle-up



- カメラ側を向いて行う。
- 腕を完全に伸ばして、足が床から離れた状態でスタートする。
- 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となる。

- 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る。
- バーが高く踏み台が必要な場合は、踏み台を一つのみ使用可。
- バーの真下に立ち、腕を完全に伸ばした状態で手がバーに届かない高さの範囲であれば、プレート・マット等を使用して床の高さを調整しても良い。



### NOREP

- Kipping (キッピング) を用いた動作は許可されるが、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。
- キッピング中につま先がバーより高くなった場合、ノーレップとなる。
- 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。ただし両方の同時使用は禁止。





# WORKOUT

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER  
EVENT 2 : SATURDAY, JUNE 27, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 12

SUPPORTED BY



## EVENT 2

FITNESS

### EVENT 2

**For Time (Time Cap: 18 minutes)**

1000m Row

50 Hanging Leg Raise

40 Box Jump Over

30 Jumping Chest-to-Bar Pull-up

— TIEBREAK 1 —

20 Clean & Jerk

— TIEBREAK 2 —

1000m Row

Score is Time OR Reps

## NOTES

- EVENT 2はFor Time形式のChipperワークアウト。
- タイムキャップは18分。
- 全ての種目を順番に完了する。前の種目が終わるまで次の種目には進めない。
- タイムキャップ内に全ての種目を完了した場合はその時間、未完了の場合は達成したレップ数の合計がスコアとなる。
- Tiebreak Timeは各タイプレイクポイントを通過した時点のタイム。
- スタート時はローイングマシンに座った状態で、ハンドルには触れずに待機すること。
- Box Jump Overはステップオーバーも可。
- 撮影で確認すべき項目：
- Rowerのモニター (m表示)
- 使用バーベル (男性43kg/95lb、女性30kg/65lb)
- プルアップバー
- ジャンプボックス (男性24inch/60cm、女性20inch/50cm)
- カラーがプレートの外側に装着されていること

## WORKOUT VARIATIONS

### Clean & Jerk

Men 43kg (95lb)

Women 30kg (65lb)

### Box Jump Over

Men 24inch (60cm)

Women 20inch (50cm)

※Step Over可





# MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER  
EVENT 2 : SATURDAY, JUNE 27, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 12

FITNESS

SUPPORTED BY



## Row



- Concept2 RowErg または ROGUE ECHO ROWER を使用すること。
- 各セクションで指定された距離を完了すること。
- 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。
- モニターのリセットは、補助者が行っても良い。
- モニターが見えるように撮影し、動画ではメートル単位で距離が確認できること。
- 指定の距離を完了するまでは Rower から立ち上がってはならない。
- 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。





# MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER  
EVENT 2 : SATURDAY, JUNE 27, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 12

FITNESS

SUPPORTED BY



## Hanging Leg Raise



- 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。
- つま先が股関節よりも高位置に到達した時点でレップが成立。
- 膝を曲げて伸ばしても良い。

- バーが高く踏み台が必要な場合、踏み台は1つのみ使用可。
- バーの真下に立ち、腕を完全に伸ばした状態で手がバーに届かない高さの範囲であれば、プレート・マット等を使用して床の高さを調整しても良い。



### NOREP

- つま先が股関節の高さより上に到達してい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。ただし両方の同時使用は禁止。





# MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER  
EVENT 2 : SATURDAY, JUNE 27, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 12

FITNESS

SUPPORTED BY



## Box Jump Over



- ボックス上で完全に立ち上がる必要はない。
- 両足がボックスの上を通過する必要がある。



- 足がボックスに全く触れずに跳び越えることも認めるが、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らない。



### NO REP

- 降りる際はステップダウンのみ許可する（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。





# MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER  
EVENT 2 : SATURDAY, JUNE 27, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 12

FITNESS

SUPPORTED BY



## Jumping Chest-to-Bar Pull-up



- カメラ側を向いて行うこと。
- バーの高さは、選手が直立した状態で頭頂部から最低 6 インチ (15cm) 以上高い位置であること。
- プレートやその他の安定した台を使用して、頭頂部とバーの間の距離を調整しても良い。

- 各レップの開始は、腕が完全に伸びた状態まで体を下ろすこと。
- 胸部が鎖骨またはそれより下の位置でバーに明確に触れた時点でレップが成立する。



### NO REP

- 各レップの開始時に腕が完全に伸びていない場合はノーレップ。
- バーへの接触が鎖骨より上 (首や喉) の場合はノーレップ。
- 胸部がバーに触れてい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。ただし両方の同時使用は禁止。



## Clean & Jerk



- バーベルは毎回、床に明確に接地した状態から動作を開始する。
- バーベルを床から肩まで持ち上げる（フロントラック）。Power Clean、Squat Clean、Split Clean いずれもレップとなる。



- Clean 後に、バーベルが肩に触れている状態から Jerk を開始する。
- Press / Push Press / Push Jerk / Split Jerk のいずれも可。



- フィニッシュポジションは、バーベルが頭上で静止し、肘・肩・股関節・膝・足首が縦一直線に完全にロックアウトされた状態。
- Split Jerk の場合、両足を揃えて直立の状態になるまで、バーベルは下ろしてはいけない。Push Jerk の場合も、膝と股関節を完全に伸ばして直立の状態にしてフィニッシュすること。
- 動作中以外でバーベルの移動や補助を、選手以外が行っても良い。



### NOREP

- Hang Cleanはレップとして認めない。
- ムーブメント中に選手の膝が床に着いた場合、そのレップはカウントされない。
- Jerkに失敗し、バーベルをフロントラックに戻した場合は、そこからJerkのみの再挑戦はできない。Clean & Jerkの一連の動作を最初からやり直すこと。
- ロックアウトが不完全な場合はノーレップ。