



WORKOUT

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER

EVENT 3 : SATURDAY, JULY 6, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 19

SUPPORTED BY



UNDER ARMOUR

EVENT 3

COMPETITOR

EVENT 3

Part A (0:00 – 6:00): Max Reps

0:00–2:00 Thrusters

2:00–4:00 Ground to Overhead

4:00–6:00 Burpee Broad Jump 1m

Score is Reps

Part B (6:00 – 15:00)

Build to 3RM Back Squat / from Rack

Score is kg

NOTES

- EVENT3は2パート構成のワークアウト。Part Aは6分間、Part Bは9分間 (合計15分間) で実施。
- タイマーは止めずに連続で実施する (ランニングクロック)。
- Part A: 各種目2分間ずつ、できる限り多くのレップ数を行う。
- Part A: 種目の順番は Thrusters → Ground to Overhead → Burpee Broad Jump
- Part A: Burpee Broad Jumpはバービーから1mのテープラインを超えるジャンプを行う。
- Part A: 2分経過で次の種目に移行。制限時間内に完了した動作がカウントされる。時間を越えて行った動作は無効となる。
- Part B: 6:00になったらラックに移動し、3RM Back Squatを行う。14:59の時点でバーベルをラックから外していれば (アンラック状態)、そのまま動作を完了させることができる (ブザービート)。
- Part B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良い。
- Part Bの最終重量はkg (キログラム) に換算してスコアを提出すること。※lb (ポンド) からkg (キロ) へ換算する場合、小数点以下は切り捨てとする。
- カラーは必ずプレートの外側に取り付けること。
- バーベルは2本使用しても良い。Part B用のバーベルはラックにセットして重量は事前に設定しても良い。
- 3RM: アンラックしてから3レップ連続で成功させる。途中でラックに戻したりバーベルを落とした場合はそのセット無効。重量を変えて再挑戦も可。
- Workout終了後、使用した重量がわかるようプレートを全て動画に映すこと。プレートの撮影が確認できない場合、Part Bのスコアは0kgとなるため、撮り忘れに注意すること。
- 撮影時には次の機材を明確に撮影すること:
 - ・使用したバーベルとプレート (kgとlb表示)
 - ・Burpee Broad Jumpのターゲットライン (1m)
 - ・スクワットラック
 - ・カラーがバーベル両端に装着されていること
- LB表記の重量をKGへ換算する場合は、「LB ÷ 2.2」とし、小数点以下は切り捨てとする。
- 小数点以下の重量は認められず、換算後は必ず整数のKGで申告すること。

WORKOUT VARIATIONS

Thruster / Ground to Overhead

Men 43kg (95lb)

Women 30kg (65lb)

Burpee Broad Jump

Distance 1m

※テープ幅5cm、横幅1m以上





MOVEMENT STANDARDS

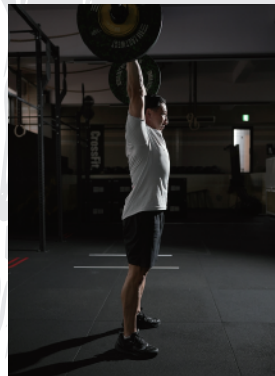
Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER
EVENT 3 : SATURDAY, JULY 6, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 19

COMPETITOR

SUPPORTED BY

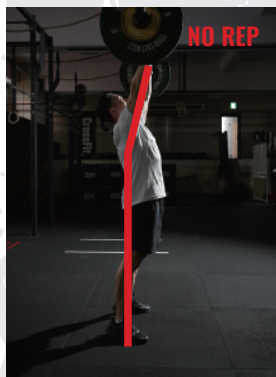


Thruster



- バーベルが床にセットされた状態からスタートする。
- 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も深く下げる。
- 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アウトまでの動作を繋げて行う（ワンモーション）。



NOREP

- 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。

- 股関節の折り目が膝関節上部より下がっていない場合はノーレップ。
- バーベル両端にカラーを装着していない場合はノーレップ。





MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER
EVENT 3 : SATURDAY, JULY 6, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 19

COMPETITOR

SUPPORTED BY



UNDER ARMOUR

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する。
- バーベルを床から頭上まで一連の動作で持ち上げること。
Snatch（スナッチ）または Clean & jerk（クリーン&ジャーク）いずれも可。

- 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良い。
- 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こと。



NOREP

- ロックアウトが不完全な場合はノーレップ。
- 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良い。
- ドロップマットを使用する場合、マット表面と周囲の床面が同じ高さになるようにする。（段差をなくすこと）
- バーベル両端にカラーを装着していない場合はノーレップ。

- ムーブメント中に膝が床に着いた場合はノーレップ。





MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER
EVENT 3 : SATURDAY, JULY 6, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 19

COMPETITOR

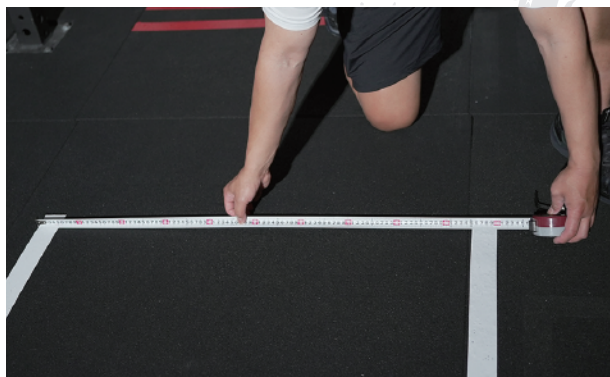
SUPPORTED BY



UNDER ARMOUR

Burpee Broad Jump ①

2026/7/6 12:00 説明文を追加を修正しました。



- 1m 間隔で 2 本のテープラインを床に設置する（ライン A とライン B）。
- ライン A の手前に立った状態からスタートする。
- 身体を地面に下ろし、胸と太ももが床に接地すること。
- バーピー時、両手はそのレップのスタートラインの手前に接地すること。
- 手・指がテープラインに触れる、またはテープラインを越えて接地した場合はノーレップ。
- ただし、顔・頭・肩・胸など、手以外の身体の一部がラインを越えることは可とする。

- 立ち上がる動作はステップでもジャンプでもよい。
- 立ち上がった後、ライン B 方向に身体を向けた状態で、両足踏み切りによる前方へのブロードジャンプを行い、ライン B を越えること。
- 横向き、またはラテラルジャンプのように身体を横に向けてラインを越える動作は不可とする。
- ジャンプの着地は両足で行うこと（同時着地でなくてもよい）。
- 着地後、振り返り、先ほど越えたライン B が次のレップのスタートラインとなる。ライン A に向かって同様にバーピー→ジャンプを繰り返す。
- 毎レップ、手前のラインから 1m 先のラインを越えるジャンプを交互に行う。歩いて戻る必要はない。





MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER
EVENT 3 : SATURDAY, JULY 6, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 19

COMPETITOR



Burpee Broad Jump ②

2026/7/6 12:00 説明文を追加を修正しました。



NO REP

- 胸と太ももが床に触れていない場合はノーレップ。
- 両足踏み切りでない場合（片足ジャンプ）はノーレップ。
- ステップでラインを越えた場合（ジャンプしていない場合）はノーレップ。

- 着地時に両足が1m先のターゲットラインを越えていない場合はノーレップ。
- 動作中、手足がテープラインに触れた場合はノーレップ。
- バーピー時、手・指がテープラインに触れる、またはラインを越えて接地した場合はノーレップ。
- 横向き、またはラテラルジャンプのように身体を横に向けてジャンプした場合はノーレップ。





MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER
EVENT 3 : SATURDAY, JULY 6, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 19

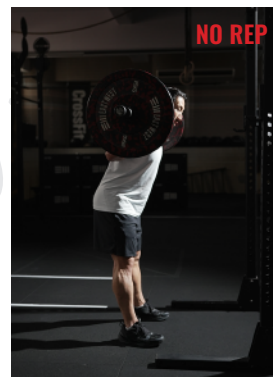
COMPETITOR

SUPPORTED BY



UNDER ARMOUR

Back Squat



- バーベルはラックからアンラックし、背中の上部 / 肩に載せた状態でスタートする。
- 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。
- 立ち上がり、股関節と膝関節が完全に伸展し静止した時点でレップが成立する。
- 3レップをラックに戻さず連続で行うこと。
- セット中にバーベルを落とした場合やラックに戻した場合、そのセットは無効。重量を変えて再挑戦可。

NO REP

- 股関節の折り目が膝関節上部より下がっていない場合はノーレップ。
- 立ち上がり時に股関節・膝関節が完全に伸展していない場合はノーレップ。
- カラーを使用していない場合はノーレップ。
- 動作中に補助者が選手を補助した場合、そのレップは無効。





WORKOUT

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER
EVENT 3 : SATURDAY, JULY 6, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 19

SUPPORTED BY



EVENT 3

FITNESS

EVENT 3

Part A (0:00 – 6:00): Max Reps

0:00–2:00 Thrusters

2:00–4:00 Below the Knee Ground
to Overhead

4:00–6:00 Burpee Broad Jump 70cm

Score is Reps

Part B (6:00 – 15:00)

Build to 3RM Back Squat / from Rack

Score is kg

NOTES

- EVENT3は2パート構成のワークアウト。Part Aは6分間、Part Bは9分間（合計15分間）で実施。
- タイマーは止めずに連続で実施する（ランニングクロック）。
- Part A：各種目2分間ずつ、できる限り多くのレップ数を行う。
- Part A：種目の順番は Thrusters → Below the Knee Ground to Overhead → Burpee Broad Jump
- Part A：Below the Knee Ground to Overheadは、軽量プレート使用のためバーベルを床まで下ろす必要はない。各レップの開始時にバーベルが膝より下の位置にあれば動作を開始できる。
- Part A：Burpee Broad Jumpはバーピーから1mのテープラインを超えるジャンプを行う。
- Part A：2分経過で次の種目に移行。制限時間内に完了した動作がカウントされる。時間を超えて行った動作は無効となる。
- Part B：6:00になったらラックに移動し、3RM Back Squatを行う。14:59の時点でバーベルをラックから外していれば（アンラック状態）、そのまま動作を完了させることができる（ブザービート）。
- Part B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良い。
- Part Bの最終重量はkg（キログラム）に換算してスコアを提出すること。※lb（ポンド）からkg（キロ）へ換算する場合、小数点以下は切り捨てとする。
- カラーは必ずプレートの外側に取り付けること。
- バーベルは2本使用しても良い。Part B用のバーベルはラックにセットして重量は事前に設定しても良い。
- 3RM：アンラックしてから3レップ連続で成功させる。途中でラックに戻したりバーベルを落とした場合はそのセット無効。重量を変えて再挑戦も可。
- Workout終了後、使用した重量がわかるようプレートを全て動画に映すこと。プレートの撮影が確認できない場合、Part Bのスコアは0kgとなるため、撮り忘れに注意すること。
- 撮影時には次の機材を明確に撮影すること：
 - ・使用したバーベルとプレート（kgとlb表示）
 - ・Burpee Broad Jumpのターゲットライン（70cm）
 - ・スクワットラック
- LB表記の重量をKGへ換算する場合は、「LB ÷ 2.2」とし、小数点以下は切り捨てとする。
- 小数点以下の重量は認められず、換算後は必ず整数のKGで申告すること。

WORKOUT VARIATIONS

Thruster

Below the Knee Ground to Overhead

Men 30kg (65lb)

Women 20kg (45lb)

Burpee Broad Jump

Distance 70cm

※テープ幅5cm、横幅1m以上





MOVEMENT STANDARDS

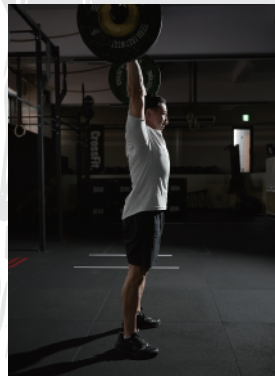
Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER
EVENT 3 : SATURDAY, JULY 6, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 19

FITNESS

SUPPORTED BY

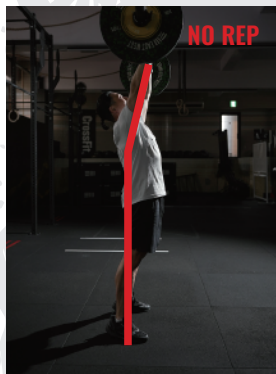


Thruster



- バーベルが床にセットされた状態からスタートする。
- 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も深く下げる。
- 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アウトまでの動作を繋げて行う（ワンモーション）。



NOREP

- 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。

- 股関節の折り目が膝関節上部より下がっていない場合はノーレップ。
- バーベル両端にカラーを装着していない場合はノーレップ。





MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER
EVENT 3 : SATURDAY, JULY 6, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 19

FITNESS

SUPPORTED BY



UNDER ARMOUR

Below the Knee Ground to Overhead



- 各レップの開始時に、バーベルが膝より下の位置にあること。バーベルを床まで下ろす必要はない。
- バーベルを膝より下の位置から頭上まで持ち上げる。Snatch（スナッチ）または Clean & jerk（クリーン&ジャーク）いずれも可。
- 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良い。

- 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こと。
- 頭上からバーベルを下ろす際、膝より下の位置まで一度下げてから次のレップを開始すること。



NO REP

- レップ開始時にバーベルが膝より上の位置にある場合はノーレップ。
- ロックアウトが不完全な場合はノーレップ。
- 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良い。

- バーベル両端にカラーを装着していない場合はノーレップ。
- ムーブメント中に膝が床に着いた場合はノーレップ。





MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER
EVENT 3 : SATURDAY, JULY 6, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 19

FITNESS

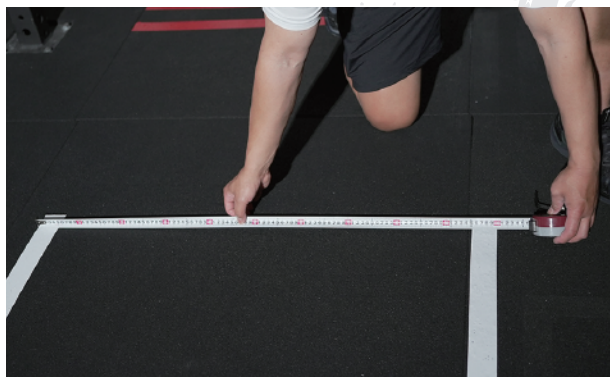
SUPPORTED BY



UNDER ARMOUR

Burpee Broad Jump ①

2026/7/6 12:00 説明文を追加を修正しました。



- 70cm 間隔で 2 本のテープラインを床に設置する（ライン A とライン B）。
- ライン A の手前に立った状態からスタートする。
- 身体を地面に下ろし、胸と太ももが床に接地すること。
- バーピー時、両手はそのレップのスタートラインの手前に接地すること。
- 手・指がテープラインに触れる、またはテープラインを越えて接地した場合はノーレップ。
- ただし、顔・頭・肩・胸など、手以外の身体の一部がラインを越えることは可とする。

- 立ち上がる動作はステップでもジャンプでもよい。
- 立ち上がった後、ライン B 方向に身体を向けた状態で、両足踏み切りによる前方へのブロードジャンプを行い、ライン B を越えること。
- 横向き、またはラテラルジャンプのように身体を横に向けてラインを越える動作は不可とする。
- ジャンプの着地は両足で行うこと（同時着地でなくてもよい）。
- 着地後、振り返り、先ほど越えたライン B が次のレップのスタートラインとなる。ライン A に向かって同様にバーピー→ジャンプを繰り返す。
- 毎レップ、手前のラインから 70cm 先のラインを越えるジャンプを交互に行う。歩いて戻る必要はない。





MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER

EVENT 3 : SATURDAY, JULY 6, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 19

FITNESS

SUPPORTED BY



UNDER ARMOUR

Burpee Broad Jump ②

2026/7/6 12:00 説明文を追加を修正しました。



NO REP

- 胸と太ももが床に触れていない場合はノーレップ。
- 両足踏み切りでない場合（片足ジャンプ）はノーレップ。
- ステップでラインを越えた場合（ジャンプしていない場合）はノーレップ。

- 着地時に両足が70cm先のターゲットラインを越えていない場合はノーレップ。
- 動作中、手足がテープラインに触れた場合はノーレップ。
- バーピー時、手・指がテープラインに触れる、またはラインを越えて接地した場合はノーレップ。
- 横向き、またはラテラルジャンプのように身体を横に向けてジャンプした場合はノーレップ。





MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2026 ONLINE QUALIFIER

EVENT 3 : SATURDAY, JULY 6, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 19

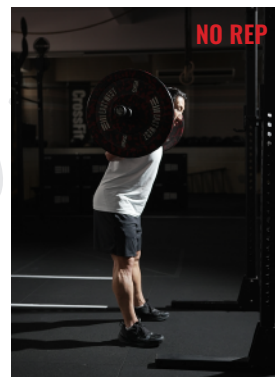
FITNESS

SUPPORTED BY



UNDER ARMOUR

Back Squat



- バーベルはラックからアンラックし、背中の上部 / 肩に載せた状態でスタートする。
- 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。
- 立ち上がり、股関節と膝関節が完全に伸展し静止した時点でレップが成立する。
- 3レップをラックに戻さず連続で行うこと。
- セット中にバーベルを落とした場合やラックに戻した場合、そのセットは無効。重量を変えて再挑戦可。

NO REP

- 股関節の折り目が膝関節上部より下がっていない場合はノーレップ。
- 立ち上がり時に股関節・膝関節が完全に伸展していない場合はノーレップ。
- カラーを使用していない場合はノーレップ。
- 動作中に補助者が選手を補助した場合、そのレップは無効。

