



ルール説明

Workout1

〈スコア〉

Workout1 Time OR Reps

Time (時間内に終了した場合)

Reps (時間内に終わらなかった場合)

Time enter for completion

Reps entered for not completing under the cap

Workout1a Weight

Workout1が時間内に終わらなかった場合、スコアは0

Workout1 Reps Enter zero if they do not complete a lift or receive a time cap

※ Workout1aの記録はKg (小数点以下切り捨て)

Poundで行った選手はKgへ変換してスコアを提出してください

※ Tiebreakはありません。ただし、Workout1aの重さが同じ選手がいた場合はWorkout1のタイムが早い選手が上位になります。

〈注意事項〉

Workout1a

- Barbellの重さはWorkout1のスタート前に好きな重量に設定出来ます。
- 選手以外の方でも重りを変えることが出来ます。
- プレートの外側にカラーを付けてください。

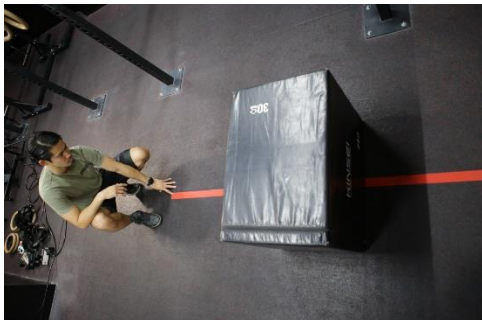


- Front squatはラックからではなく床から好きなスタイルのCleanでスタートしてください。
- Squat cleanは1回としてカウント出来ます。
- Front squatを続けて3回行えた重さがスコアとして認められます。途中で落とした場合はやり直しになります。

MUVEMENT STANDARDS

BURPEE BOX JUMP OVER

男性24インチ、女性20インチの高さのボックスを用意。
ボックスを置いた床の中心にラインを引く。



両足の間にそのラインがある状態で胸、両太ももが床についた状態でスタート。
ボックスへジャンプ（両足同時に離陸、着地しなければいけません）
反対側へ降り、床に両足がついた状態でフィニッシュ。
（降りる際はステップダウンやジャンプなど降り方に指定はありません）

BOX JUMP OVER (SCALED ONLY)

男性24インチ、女性20インチの高さのボックスを用意。
ボックスへジャンプ（両足同時に離陸、着地しなければいけません）
反対側へ降り、床に両足がついた状態でフィニッシュ。
（降りる際はステップダウンやジャンプなど降り方に指定はありません）

ROW

男性20cal女性15calに表示がなるまでローイングマシンから降りてはいけません。
バンパーと足のストラップはいつでも変更可。
次のRound時は表示をリセットして0Calからスタート。

FRONT SQUAT

バーベルがフロントラックポジション（体の前面の両肩の上）で膝、股関節が完全に伸展された状態でスタート。
股関節が膝より下にくるまでしゃがみ、その後膝、股関節が完全に伸展したところでフィニッシュ。

※ Workout1aは床からスタートなので1回目がSquat clean（股関節が膝より下でバーベルをキャッチ）の場合、1回としてカウント出来ます。