



オンライン予選

Workout1 Workout1a

Workout 1 (Rx'd Masters)

3 Rounds for time of:
10 Burpee box jump over
20/15 cal Row

Workout 1a

3 Rep Max Front squat

Workout1 と Workout1a 両方を 12 分間で終わらせる

Time cap:12minutes to complete Workout1 and Workout1a

Workout 1 (Scaled)

3 Rounds for time of:
10 Box jump over
20/15 cal Row

Workout 1a

3 Rep Max Front squat

注意:Row は Concept2 rower を使ってください。

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。

Equipment

- Concept2 rower
- Box
- Barbell
- Bumper plates と change plates
- Collars

VARIATIONS

Men:20cal Row

Women:15cal Row

Scaled:Burpee box jump over→Box jump over

Tiebreak

Workout1 には Tiebreak はありません。

Workout1a のスコアが一緒の選手がいた場合、

Workout1 のスコアを Tiebreak とし

Workout1 のスコアが早い選手

が Workout1a の上位になります。

Notes

Workout1 を始める前に、Workout1a で最初に挑戦する重さにバーベルの重量をセットしてください。

Box の正面に立った状態でタイマーをスタートします。

Rx'd と Masters は Burpee box jump over を 10Reps

Scaled は Box jump over を 10Reps 行います。

その後、男性 20cal 女性 15cal に表示がなるまで

Row を漕ぎます。

この動作を 3 セット繰り返し行います。

3 セット終わった Time が Workout1 のスコアになります。

タイマーを動かしたまま Workout1a を続けて行います。

そのタイマーが 12 分になるまで 3Rep Max Front squat に挑戦して頂きます。

時間内に出来た一番重い重量がスコアになります。

Front squat の途中で 12 分になった場合その記録は無効です。

12 分で Workout1 が終わらなかった場合は、

Workout1 は Total Reps がスコアになり

Workout1a のスコアは 0kg となります。

動画撮影方法

Workout 前に名前、所属 Box を言って下さい。

スタート前に使用する重さや、

高さが正確である事を撮影して下さい。

Workout 中は常に選手が映り、

動作が正確であるか確認出来るよう撮影して下さい。

画面にタイマーが常に映るようにして下さい。

※ 撮影中タイマーが表示されるアプリ

(We Time など)を使用する場合は

タイマーを写さないでも良い。

動画を YouTube へアップし、URL を送って頂きます。

※ Workout 中に流す音楽により、YouTube にアップできない場合がありますのでご注意ください。



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 20 cal 女性 15 cal 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 0 Cal 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。