



WORKOUT

12:00 SATURDAY, JULY 2, THROUGH 12:00 MONDAY, JULY 25

EVENT 1 - COMPETITOR -

EVENT 1a

10 minutes to find a 1RM

Clean + Front Squat + Jerk (complex)

Score is kg

EVENT 1b

At the 10 minute mark start

7min AMRAP

7 Deadlifts

14 Wall balls

21 Box jump overs

Score is reps

※EVENT1a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。

● EVENT1bで使用するバーベルは別で用意しておいても良いが、EVENT1aで使用したバーベルを使うこともできる。同じバーベルを使う場合は、EVENT1bの重さに重量を変更する前にEVENT1aで使用した重さを撮影すること。違うバーベルを使う場合は、EVENT1a後もしくはEVENT1b後に使用した重さを撮影すること。

● EVENT1bはタイマーが10:00になってからバーベルを握り、Deadliftをスタートすること。

EVENT1aについて

- スタート前に好きな重量に設定することができる。
- カラーは必ずプレートの外側につけること。
- 選手以外も重りを変えることができる。
- ウェイトが床から一度離れたらJerkが終了するまで体以外に触れてはいけない。
- 途中でバーベルを落としたり、体以外に触れた場合はスコアとして認められない。
- Cleanが終了する前にFront Squatをしてはいけない。
- 重りを上げる前に、行う重さをジャッジに伝えること。
- 10:00までに全ての動作が終わっていない場合、スコアとして認められない。
- EVENT1aを早く終えてEVENT1bの準備をしても良いが、タイマーが10:00になるまでEVENT1bを始めてはいけない。

EVENT1bについて

- Deadliftのバーベルは、男性100kg(220lb)、女性70kg(155lb)に重さを設定し、カラーは必ずプレートの外側につけること。
- WallBallは、男性9kg(20lb)、女性6kg(14lb)のボールを使用すること。ターゲットは男性10 Feet(3.0m)、女性9 Feet(2.7m)を設定すること。
- Box jump overは、男性24インチ、女性20インチの高さのボックスを使用すること。
- 10:00より前にバーベルを握って行なったDeadliftはスコアとして認められない。
- Deadlift→WallBall→Box jump overの順で指定の回数を行い、終わったらこの順番で繰り返し行うこと。

WORKOUT VARIATIONS

Woman 70 / Man 100kg Deadlifts

Woman 6 / Man 9kg Wall balls

Woman 20 / Man 24 Box jump overs

NOTES

- タイマーはEVENT1aのスタートからEVENT1bが終わるまで止めず、17分間で行うこと。
- 00:00-10:00までEVENT1aを行い、10:00-17:00までEVENT1bを行うこと。

sponsored by



EVENT 1 - COMPETITOR -

Clean



- バーベルを床から肩まで(フロントラック)持ち上げる。
- Power Clean、Squat Clean、Split Cleanはいずれもレップとして認める。
- 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。
- アスリートの股関節と膝関節が完全に伸展し、バーがフロントラックの位置で停止したときにレップとしてカウントする。

Front Squat



- バーベルをフロントラックで担いでスクワットをすること。
- ボトムポジションでは股関節が膝関節よりも深く下がらなければならない。
- アスリートの股関節と膝関節が完全に伸展したときにレップとしてカウントする。



- Squat Cleanでコンプレックスを始めた場合、まずSquat Cleanを完了してからFront Squatを行わなければならない。
- Front Squatに失敗した場合、コンプレックスをはじめからやり直さなければならない。

EVENT 1 - COMPETITOR -

Jerk



- Front Squatの後、バーベルが肩に触れている状態からJerkを始めること。
- Press, Push Press, Push Jerk, Split Jerk, Squat Jerkはレップとして認める。
- 選手がJerkに失敗し、バーベルをフロントラックに戻した場合は、そこからまたJerkに再挑戦することはできない。
- Jerkを失敗した場合、コンプレックスをはじめからやり直さな



- ければならない。
- レップが認められるフィニッシュ・ポジション:
 - バーベルを頭上で支えて、肘、股関節、膝が完全に伸展していること。
 - バーベルと選手の全身が縦一直線になること。
 - バーベルは頭の真上か、少し後ろでも認める。
 - 足を揃えるまでバーベルを下ろしてはいけない。

Deadlift



- バーベルは地面からスタートすること。
- カラーは必ずプレートの外側につけること。
- アスリートの手は膝の外側でなければならない。Conventional Deadliftのみ認め、Sumo Deadliftは禁止とする。



- Deadliftを行う際にはストラップや他に握力を強化するアイテムを装着してはいけない。
- レップが認められるフィニッシュ・ポジション:
 - アスリートの股関節と膝が完全に進展している状態
 - アスリートの頭と肩がバーベルの後ろにある状態

EVENT 1 - COMPETITOR -

Wall ball



- メディンボールは、各レップ開始時に体の前で支えなければならない。
- スクワットの際に股関節が膝関節より深く下がらなければならない。
- Squat Cleanとしてメディンボールを上げるのは、メディンボールが地面からスタートする場合に限り認められる。
- メディンボールの中心が、指定された高さのターゲットを越

えて壁に当たった場合、レップとして認める。

- メディンボールがターゲットより低い位置に当たった場合、あるいは壁に当たらなかった場合は、ノーレップとする。
- 落ちて来たメディンボールをキャッチしなかった場合、次のレップが始まる前にメディンボールを地面で静止させること。バウンドしたメディンボールが宙に浮いている状態でキャッチして始めた場合はノーレップとする。

EVENT 1 - COMPETITOR -

Box jump over



- 両足同時に跳ばなければいけない。
- 両足がボックスの上の面に触れなければいけない。



- ボックスに角度をつけて跳んだり、角にステップアップすることは認めない。



- 足が全くボックスに触れず跳び越えても良い。
 - ボックスを跳び越える場合、足はボックスの周囲ではなく、必ずボックスの真上を通らなければならない。
- 必ず両足で跳んで両足で着地をすること。



- ボックスの反対側に降り、降りるときは片足ずつで降りて良いものとする。
- 足以外(手、膝など)はボックスに触れてはいけない。
- ボックスの上で股関節と膝関節を伸展する必要はない。



WORKOUT

12:00 SATURDAY, JULY 2, THROUGH 12:00 MONDAY, JULY 25

EVENT 1 - FITNESS -

EVENT 1a

10min to find max distance

Broad Jump

Score is cm

EVENT 1b

At the 10 minute mark start

7min AMRAP

7 Dumbbell Deadlifts

14 Hand Release Push Ups on Knees /
Hand Release Push Ups

21 Broad Jumps Over a Gap
(marked with tape)

Score is reps

EVENT 1aについて

- Broad Jump(立ち幅跳び)の距離を競う。
- 10分間で時間が許す限り、好きな回数挑戦することができる。
- Broad Jump(立ち幅跳び)をして、一番遠くまで跳べた距離がスコアとなる。
- スコアはBroad Jump(立ち幅跳び)の距離をcm単位で提出すること(例:188cm)
- EVENT 1aを早く終えてEVENT 1bの準備をしても良いが、タイマーが10:00になるまでEVENT 1bを始めてはいけない。

EVENT 1bについて

- Dumbbell Deadliftは男性15kg(35lb)、女性9kg(20lb)のダンベルを2つ使用する。
- 指定の重量より重い重量を使っても良い。
- Broad Jump(立ち幅跳び)は男性75cm、女性50cmの距離を跳び越えること。床にテープで2本の線をマークし、テープの外側を指定距離とすること。動画撮影する場合は、必ずこの指定距離を撮影すること。
- 10:00より前にダンベルを握って行ったDeadliftはスコアとして認められない。
- Dumbbell Deadlift→Hand Release Push Up→Broad Jumpの順で指定の回数を行い、終わったらこの順番で繰り返し行うこと。

WORKOUT VARIATIONS

Woman 9 / Man 15kg Dumbbell Deadlifts

Woman Hand Release Push Ups on Knees /

Man Hand Release Push Ups

Woman 50 / Man 75cm

NOTES

- タイマーはEVENT 1aのスタートからEVENT 1bが終わるまで止めず、17分間で行うこと。
- 00:00-10:00でEVENT 1aを行い、10:00-17:00でEVENT 1bを行うこと。
- EVENT 1bはタイマーが10:00になってからダンベルを握り、Deadliftをスタートすること。

sponsored by



EVENT 1 - FITNESS -

Broad Jump (EVENT1a)



- テープで床に線を引きます。
- テープの後ろから両足同時に跳びます。助走は禁止です。
- EVENT1aでは着地の際に足が動いてはいけません。着地した位置で体の一番後ろの部分にテープで床に印をつけて、その印とテープの間の距離が記録になります。
- 着地の時に足の裏以外(手、膝、お尻など)が床についてはいけません。
- アスリート以外の方が記録を測ることは許される。
- テープを踏んだ場合、片足で跳んだ場合、着地の際に足が動いてしまった場合、足の裏以外が床についた場合はノーレップになります。

Dumbbell Deadlift



- ダンベルを床に置いた状態からスタートします。
- 片手にダンベルを1つずつ握り、持ち上げて直立します。
- 股関節と膝が完全に伸展したらレップがカウントされます。
- 各レップ床からのスタートになるので、毎回両方のダンベルが同時に床に触れなければいけない。ダンベルのどの部分が床に触れても良い。
- 最後のレップがカウントされた後にダンベルを落としても良い。
- 股関節と膝が伸びきらなかった場合、両方のダンベルが同時に床につかなかった場合はノーレップになります。

EVENT 1 - FITNESS -

Hand Release Push Up



- アスリートの胸が床について、両手が床から離れている状態からスタートします。
- 両肘が完全に伸展して、肩、股関節、膝、足首が一直線になった時にレップがカウントされます。
- 胸と太ももが同時に床から離れなければいけません。



- 女性は膝を床につけた状態で行います。スタートポジションは男性と一緒に、フィニッシュは両肘が
- 完全に伸展して、肩、股関節、膝が一直線になった時にレップがカウントされます。最後に膝を伸ばす必要はありません。

Broad Jumps (EVENT1b)



- EVENT1bでは前もってテープで2本の線を引いておきます。
- テープの後ろから両足同時に跳びます。
- 往復して跳んでも良い。
- EVENT1bでは着地の際に足が動いても良い。しかし跳ぶ瞬間は両足同時でなければいけない。



- テープを踏んだ場合、片足で跳んだ場合はノーレップになります。