



WORKOUT

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

EVENT 3 - COMPETITOR -

EVENT 3

For time

40/50 Cal Row

40/50 Pull Ups

100 Double Unders

— TIEBREAK1

20/30 Cal Row

20/30 Chest To Bars

60 Double Unders

— TIEBREAK2

10 Cal Row

10 Bar Muscle Ups

20 Double Unders

Time cap 12min

Score is Time OR Reps

(Tiebreak Time) OR Reps (Tiebreak Time)

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)

NOTES

- EVENT3はFor Time形式とする。
- 指定された種目を指定された順と回数でこなしていきタイムを競う。
- 合計3ラウンドのワークアウト:
 - ラウンド1はCal Row→Pull Ups→Double Undersの順で行い、女性は40 Cal, 40 Pull Ups, 100 DU, 男性は50 cal, 50 Pull Ups, 100 DU行う。
 - ラウンド2はCal Row→Chest To Bars→Double Undersの順で行い、女性は20 Cal, 20 CTB, 60 DU, 男性は30 Cal, 30 CTB, 60 DU行う。
 - ラウンド3はCal Row→Bar Muscle Ups→Double Undersの順で行い、女性、男性、共に10 Cal, 10 BMU, 20 DU行う。
- 上記全てで完了した時のタイムをスコアとする。
- 12分のタイムキャップ内に終わらなかった場合はその時のレップ数をスコアとする。

TIEBREAKについて

- スコアが同じレップ数で同点になった場合、前のラウンドを早く終えた選手がランキングでは上となる。したがって、ラウンド1とラウンド2を終えたタイムを必ず記録すること。

sponsored by



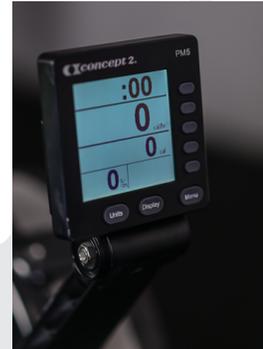


MOVEMENT STANDARDS

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

EVENT 3 - COMPETITOR -

Row



- モニターは、毎回の漕ぎ始めにゼロカロリーにセットすること。その際、他人の補助でゼロカロリーにセットしても構わない。
- ローイングマシンから離れるときは、ハンドルを離れたときに表示されていたカロリーをスコアにすること。
- Time Cap12分に達した瞬間にローイングを漕いでいた場合、12分に達した時点で表示されているカロリーをスコアに記入すること。(Time Cap後のロールオーバーカロリーはスコアに認めない)

Double Under



- ロープは1回のジャンプにつき、2回足の下を通過してレップとして認める。
- ロープは前方に回転しなければカウントされない。
- 成功したジャンプのみカウントされ、失敗した場合はレップとして認めない。

sponsored by



EVENT 3 - COMPETITOR -

Pull Up



- 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開始すること。
- 選手の顎が鉄棒の高さを越えた時点でレップとして認める。
- 懸垂のスタイルやグリップは、条件を満たしていればどのようなものでもよい(Strick, Kippingを含む)。



- 手の皮を守るグリップなどの装着は認められるが、鉄棒にテープを巻くなど握りやすくする手段は認められない。チョークを使用しても良い。

Chest To Bar



- 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開始すること。
- 選手の胸部(鎖骨より下)が明らかにバーと接触したときにレップとして認める。
- 懸垂のスタイルやグリップは、条件を満たしていればどのようなものでもよい。Strick, Kippingなど。



- 手の皮を守るグリップなどの装着は認められるが、鉄棒にテープを巻くなど握りやすくする手段は認められない。チョークを使用しても良い。



MOVEMENT STANDARDS

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

EVENT 3 - COMPETITOR -

Bar Muscle Up



- 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開始すること。
- 鉄棒の上で両肘が伸びきった時にレップとしてカウントされる。
- Dipの動作が入っていなければならない。鉄棒の上で肘をロックアウトする動作が必須になる。
- Kippingは認められるが、Glide Kips(蹴上がり)やRolls To Support(逆上がり)など足が鉄棒よりも上に来るテクニックは

禁止とする。

- Kippingの動作で足が鉄棒より上に来てもノーレップとする。
- 手の皮を守るグリップなどの装着は認められるが、鉄棒にテープを巻くなど握りやすくする手段は認められない。チョークを使用しても良い。

sponsored by





WORKOUT

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

EVENT 3 - FITNESS -

EVENT 3

For time

40 Air Squats

40 Lunges

40 Burpees

— TIEBREAK1

30 Single DB Goblet Squats

30 Single DB Goblet Lunges

30 Burpees

— TIEBREAK2

20 DB Thrusters

20 Double DB Lunges

20 Burpees

Time cap 12min

Score is Time OR Reps

(Tiebreak Time) OR Reps (Tiebreak Time)

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)

NOTES

- EVENT3はFor Time形式です。
- 指定された種目を指定された順と回数でこなして行きタイムを競います。
- 合計3ラウンドのワークアウトです。
 - ラウンド1はSquat→Lunge→Burpeeの順で行います。
 - ラウンド2はSingle Dumbbell Goblet Squat→Single Dumbbell Goblet Lunge→Burpeesの順で行い、女性は9kg(20lb)のダンベルを1つ、男性は15kg(35lb)のダンベルを1つ使います。
 - ラウンド3はDumbbell Thruster→Dumbbell Lunge→Burpeeの順で行い、女性は9kg(20lb)のダンベルを2つ、男性は15kg(35lb)のダンベルを2つ使います。
- 指定の重量より重い重量を使っても良い。
- 上記全てで完了した時のタイムがスコアになります。
- 12分のタイムキャップ内に終わらなかった場合はその時のレップ数がスコアになります。

TIEBREAKについて

- もしもスコアが同じレップ数で同点になった場合は、前のラウンドを早く終えた選手がランキングでは上になります。そのため、ラウンド1とラウンド2を終えたタイムを必ず記録してください。

WORKOUT VARIATIONS

Woman 9 / Man 15kg Dumbbells(DB)

sponsored by



EVENT 3 - FITNESS -

Air Squat



- アスリートは直立した状態からスタートします。
- 股関節が膝よりも深く下がるまでしゃがみます。
- 股関節と膝関節が完全に伸展した時にレップがカウントされます。
- スクワットが浅すぎた場合、股関節と膝が伸びきらなかった場合はノーレップになります。

Lunge



- 床に横幅5cmのテープで線を引きます。
- アスリートはテープの前で直立した状態からスタートします。
- 片足で後ろにステップして、テープの後ろで膝を床につけます。
- 両足をテープの前で揃えて、両脚の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。

- 足は1レップずつ交互に行います。
- テープを踏んだ場合、膝が床に触れなかった場合、両脚の股関節と膝が伸びきらなかった場合はノーレップになり、もう一度同じ足からやらなければいけない。

sponsored by

 **UNDER ARMOUR**

EVENT 3 - FITNESS -

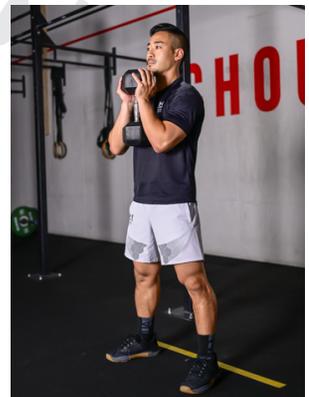
Burpee



- 床に横幅5cmのテープで線を引きます。
- 両手をテープの後ろで床につけて、胸と太ももが床についた状態でスタートします。
- 起き上がって、両足をテープの前に運んで、テープの後ろに戻した時にレップがカウントされます。
- テープを越える時はジャンプしてもステップしても良い。

- 両足が完全にテープを越えなければいけません。
- テープを踏んでしまった場合はノーレップになり、そのBurpeeは最初からやりなおさなければならない。
- 手がテープに触れた場合、胸と太ももが床に触れなかった場合もノーレップになります。

Single DB Goblet Squat



- アスリートは両手でダンベルを胸の前で支えて直立した状態からスタートします。
- 股関節が膝よりも深く下がるまでしゃがみます。
- 股関節と膝関節が完全に伸展した時にレップがカウントされます。
- スクワットが浅すぎた場合、股関節と膝が伸びきらなかった場

- 合はノーレップになります。
- ダンベルは手以外に触れてはいけません。胸に乗せたり、膝に触れた場合はノーレップになります。
- 手が肘より下に下がってはいけません。下がった場合はノーレップになります。
- ダンベルは横向きに持っても、縦向きに持っても良い。

EVENT 3 - FITNESS -

Single DB Goblet Lunge



- 床に横幅5cmのテープで線を引きます。
- アスリートはテープの前で両手でダンベルを胸の前で支えて直立した状態からスタートします。
- 片足で後ろにステップして、テープの後ろで膝を床につけます。
- 両足をテープの前で揃えて、両脚の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。
- 足は1レップずつ交互に行います。

- テープを踏んだ場合、膝が床に触れなかった場合、両脚の股関節と膝が伸びきらなかった場合はノーレップになり、もう一度同じ足からやらなければいけない。
- ダンベルは手以外に触れてはいけません。胸に乗せたり、膝に触れた場合はノーレップになります。
- 手が肘より下に下がってはいけません。下がった場合はノーレップになります。
- ダンベルは横向きに持っても、縦向きに持っても良い。

EVENT 3 - FITNESS -

DB Thruster



- アスリートはダンベルをフロントラックポジションで支えて直立した状態からスタートします。
- スタートポジションでは両ダンベルが肩に触れていなければいけません。ダンベルのどの部分でも良い。
- 股関節が膝よりも深く下がるまでしゃがんで、そこからダンベルを頭上まで上げます。

- 両ダンベル、肩、股関節、膝、足首が縦一直線になった時にレップがカウントされます。
- スクワットが浅すぎた場合、フィニッシュポジションが乱れた場合はノーレップになります。
- Dumbbell Squat Cleanで1レップ目を始めるのは認める。

Double DB Lunge



- 床に横幅5cmのテープで線を引きます。
- アスリートはテープの前で体の横に両手でダンベル持って(ファーマーズキャリー状態)直立した状態からスタートします。
- 片足で後ろにステップして、テープの後ろで膝を床につけます。
- 両足をテープの前で揃えて、両脚の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。

- 足は1レップずつ交互に行います。
- テープを踏んだ場合、膝が床に触れなかった場合、両脚の股関節と膝が伸びきらなかった場合はノーレップになり、もう一度同じ足からやらなければいけません。
- ダンベルは手以外に触れてはいけません。途中で床についたり、脚に触れた場合はノーレップになります。