



# WORKOUT

SATURDAY, JULY 1, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 23

## EVENT 3 - COMPETITOR -

### EVENT 3

For time

50 Cal row

40 Pull up

30 thruster

— TIEBREAK1

20 Chest to bar pull up

10 thruster

— TIEBREAK2

10/5 Bar muscle up

Time cap 12minutes

Score is Time OR Reps

Time (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とする。時間制限は10分間とする。
- 12分以内に全ての動作を終了した場合タイムをスコアとする。12分以内に終了しなかった場合はレップスをスコアとする。
- ワークアウトのスタートポジションはローイングマシンに座りグリップには触れていない状態とする。
- 指定された種目を指定された順番と回数で行いタイムを測定する。
- ワークアウト開始前に必ず「ローイングマシン」「鉄棒」「バーベル、プレートの重量」を撮影すること。
- 選手以外もバーベルの重りを付け替えることができる。
- バーベルは2本準備して使用しても良い。
- kgとlbの換算は30kg(65lb)、40kg(90lb)、60kg(130lb)とする。
- 指定の重量よりも重い重量を使用しても良い。
- 30 Thruster終了時に1回目のタイブレークを記録する。
- 10 Thruster終了時に2回目のタイブレークを記録する。

## WORKOUT VARIATIONS

Women 30 / Men 40kg 30 Thruster

Women 40 / Men 60kg 10 Thruster

Women 5 / Men 10 Bar muscle up

sponsored by

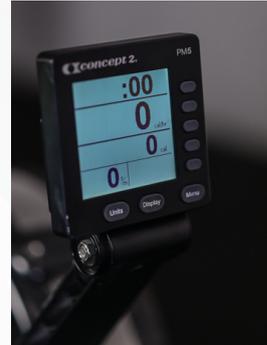


# MOVEMENT STANDARDS

SATURDAY, JULY 1, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 23

## EVENT 3 - COMPETITOR -

### Row



- 指定のカロリーに達するまで、ハンドルを離したり、ローイングから降りてはいけない。

- Time Cap12分に達した瞬間にローイングを漕いだ場合、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)

### Thruster



- バーベルは必ず床にセットされた状態からスタートする。
- ストッパーは必ず装着しなければならない。
- ボトムポジションで股関節が膝の上部より下に下がらなければならない。
- スクワットクリーンからスタートしても良い。

- 立ち上がった時にレップされるが、この際に、膝、股関節、腕が真っ直ぐになっており、バーベルと選手の全身が縦一直線になっていなければならない。
- スラスターはスクワットの状態からプレス動作まで止まらずに行わなければならない。

sponsored by

# MOVEMENT STANDARDS

SATURDAY, JULY 1, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 23

## 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。

sponsored by

# MOVEMENT STANDARDS

SATURDAY, JULY 1, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 23

## 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ばし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高くなるテクニックは



禁止とする。

- 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

SATURDAY, JULY 1, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 23

## EVENT 3 - FITNESS -

### EVENT 3

For time

30 Jumping Squat

30 Dumbbell deadlift

30 Jumping Squat

30 Double Dumbbell lunge

30 Jumping Squat

30 Hand Release Push Up /  
Knees Hand Release Push Up

Time cap 12minutes

Score is 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)

### NOTES

- EVENT3はFortimeとする。時間制限は10分とする。
- 12分以内に全ての動作を終了した場合タイムをスコアとする。12分以内に終了しなかった場合はレップスをスコアとする。
- ワークアウトのスタートポジションは立った状態からとする。
- ワークアウト開始前に必ず「ダンベルの重さ」「テープの距離」を撮影する事。
- ダンベルは男性15kg(35lb)、女性9kg(20lb)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。
- Double Dumbbell lunge は横幅5cmのテープを準備する。
- Hand release push upはヨガマットを使用しても良い。
- 必ず上から順番通りに動作を行う事。

## WORKOUT VARIATIONS

Women 9 / Men 15kg Dumbbell

sponsored by



# MOVEMENT STANDARDS

SATURDAY, JULY 1, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 23

## EVENT 3 - FITNESS -

### Jumping Squat Squat



- アスリートは直立した状態からスタートである。
- ボトムポジションで股関節が膝の上部より下に下がらなければならない。
- 立ち上がった際に、股関節と膝関節が完全に伸展し、足の裏が完全に地面から

- 離れた時にレップがカウントされる。
- 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となる。

### Dumbbell Deadlift



- ダンベルを床に置いた状態からスタートすること。
- 片手にダンベルを1つずつ握り、持ち上げて直立し、股関節と膝が完全に伸展したらレップとしてカウントされる。
- 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（片方のヘッドのみでOK）が同時に床に触れなければならない。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る。

sponsored by



# MOVEMENT STANDARDS

SATURDAY, JULY 1, THROUGH 15:00 SUNDAY, JULY 23

## EVENT 3 - FITNESS -

### Double Dumbbell Lunge



- 床に横幅5cmのテープで線を引く。
  - 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する。
  - 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る。
  - 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る。
  - 足は1レップずつ交互に行う。
- 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ない。途中で床についたり、脚に触れた場合はノーレップとなる。

sponsored by



## EVENT 3 - FITNESS -

### Hand Release Push Up



- スタートポジションは、アスリートの胸と太ももが床について、両手が床から離れている状態とする。
- 連続で行う場合、地面に胸と太ももをついた際に手が地面から離れなければならない。



- 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としてカウントされ、胸と太ももを同時に床から離さなければいけない。
- 女性のみ：膝を床につけた状態で行う。スタートポジションは男性と同じで、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としてカウントされる。最後に膝を伸ばす必要はない。