



WORKOUT

Japan Championship 2024 [FINAL]

SATURDAY, NOVEMBER 2, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 3

EVENT 4

ELITE

EVENT 4

For time

21 Hang squat clean

21 Pull up

15 Thruster

15 Chest to bar pull up

9 Overhead squat

9 / 6 Ring muscle up

Time Cap 9 min

WORKOUT VARIATIONS

Men 60kg / Women 40kg

Hang squat clean /

Thruster / Overhead squat

NOTES

- EVENT 4はFor timeとし、時間制限は9分とする。
- 各動作を上から順に指定された回数行う。
- スタートポジションは、観客側（観客向き）に立った状態からスタートする。
- すべての動作を観客側に向けて（リグを背にした状態で）行う。
- Pull up/Chest to bar pull up終了後、必ずスタートポジションに戻ってからバーベル動作に入る。
- Ring muscle up終了後、スタートポジションに戻った時点でフィニッシュとする。
- Barbellのドロップは可能。Barbellが自分のレーンから外に出た場合、選手本人がBarbellを自分のレーンに戻すまで次のレップに進むことはできない。

COMMON RULES

- 競技中は、安全上の理由から裸足での参加を禁止します。
- 総合順位が同点となった場合は、各イベントの中で最も良い順位を比較し、より高い順位を持つ選手を上位とします。なお、まだ決着がつかない場合は、次に良い順位を比較します。

sponsored by





MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [FINAL]

SATURDAY, NOVEMBER 2, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 3

EVENT 4 **ELITE**

Hang squat clean

- 床からバーベルを持ち上げ、膝関節、股関節の全てが伸展し一直線からスタートする。
- バーベルは膝上（膝蓋骨よりも上）であればどのポジションでもリフトして良い。（ハイハングポジション可）
- スクワットの際に、股関節の折り目を膝関節上部より深く下げる。パワーポジションでキャッチしてもワンモーションでスクワットを行えばレップとする。
- 膝関節、股関節の全てが伸展し、肘がバーベルよりも前にあるポジションでレップとする。

Pull up

- 腕を完全に伸ばし足が地面から離れたポジションをスタートする。
- グリップのスタイルは問わない。
- 顎がバーより上のポジションでレップとする。

Thruster

- フロントラックポジションからスタートする。（肘がバーベルより前）
- スクワットクリーンからそのまま動作を開始しても良い。
- スクワットの際に、股関節の折り目を膝関節上部より深く下げる。
- 膝関節、股関節、肘関節の全てが伸展し、バーベルが体幹部の真上またはやや後方にあるポジションでレップとする。
- ジャーク動作はノーレップとする。
- バーベルを背中側に落とした場合ノーレップとする。

Chest to bar

- 腕を完全に伸ばし足が地面から離れたポジションをスタートする。
- グリップのスタイルは問わない。
- 胸（鎖骨より下）が鉄棒に触れたポジションをレップとする。

Overhead squat

- オーバーヘッドポジションからスタート。（バーベルが頭頂部より上）
- スクワットスナッチからそのまま動作を開始しても良い。
- スクワットの際に、股関節の折り目を膝関節上部より深く下げる。
- 膝関節、股関節、肘関節の全てが伸展し、バーベルが体幹部の真上またはやや後方にあるポジションでレップとする。
- 動作中に肘が曲がっても指定のフィニッシュポジションになればレップとする。
- バーベルを背中側に落とした場合ノーレップとする。

Ring muscle up

- 腕を完全に伸ばし足が地面から離れたポジションをスタートする。
- サポートポジションで肘関節が伸展したポジションをレップとする。
- 拳上時、つま先がリング下部より上に上がった場合ノーレップとする。

sponsored by





WORKOUT

Japan Championship 2024 [FINAL]
SATURDAY, NOVEMBER 2, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 3

EVENT 4

Rx'd

EVENT 4

For time

21 Hang squat clean

21 Pull up

15 Thruster

15 Chest to bar pull up

9 Overhead squat

6 / 3 Ring muscle up

Time Cap 9 min

WORKOUT VARIATIONS

Men 50kg / Women 35kg

Hang squat clean /

Thruster / Overhead squat

NOTES

- EVENT 4はFor timeとし、時間制限は9分とする。
- 各動作を上から順に指定された回数行う。
- スタートポジションは、観客側（観客向き）に立った状態からスタートする。
- すべての動作を観客側に向けて（リグを背にした状態で）行う。
- Pull up/Chest to bar pull up終了後、必ずスタートポジションに戻ってからバーベル動作に入る。
- Ring muscle up終了後、スタートポジションに戻った時点でフィニッシュとする。
- Barbellのドロップは可能。Barbellが自分のレーンから外に出た場合、選手本人がBarbellを自分のレーンに戻すまで次のレップに進むことはできない。

COMMON RULES

- 競技中は、安全上の理由から裸足での参加を禁止します。
- 総合順位が同点となった場合は、各イベントの中で最も良い順位を比較し、より高い順位を持つ選手を上位とします。なお、まだ決着がつかない場合は、次に良い順位を比較します。

sponsored by





MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2024 [FINAL]

SATURDAY, NOVEMBER 2, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 3

EVENT 4 Rx'd

Hang squat clean

- 床からバーベルを持ち上げ、膝関節、股関節の全てが伸展し一直線からスタートする。
- バーベルは膝上（膝蓋骨よりも上）であればどのポジションでもリフトして良い。（ハイハングポジション可）
- スクワットの際に、股関節の折り目を膝関節上部より深く下げる。パワーポジションでキャッチしてもワンモーションでスクワットを行えばレップとする。
- 膝関節、股関節の全てが伸展し、肘がバーベルよりも前にあるポジションでレップとする。

Pull up

- 腕を完全に伸ばし足が地面から離れたポジションをスタートする。
- グリップのスタイルは問わない。
- 顎がバーより上のポジションでレップとする。

Thruster

- フロントラックポジションからスタートする。（肘がバーベルより前）
- スクワットクリーンからそのまま動作を開始しても良い。
- スクワットの際に、股関節の折り目を膝関節上部より深く下げる。
- 膝関節、股関節、肘関節の全てが伸展し、バーベルが体幹部の真上またはやや後方にあるポジションでレップとする。
- ジャーク動作はノーレップとする。
- バーベルを背中側に落とした場合ノーレップとする。

Chest to bar

- 腕を完全に伸ばし足が地面から離れたポジションをスタートする。
- グリップのスタイルは問わない。
- 胸（鎖骨より下）が鉄棒に触れたポジションをレップとする。

Overhead squat

- オーバーヘッドポジションからスタート。（バーベルが頭頂部より上）
- スクワットスナッチからそのまま動作を開始しても良い。
- スクワットの際に、股関節の折り目を膝関節上部より深く下げる。
- 膝関節、股関節、肘関節の全てが伸展し、バーベルが体幹部の真上またはやや後方にあるポジションでレップとする。
- 動作中に肘が曲がっても指定のフィニッシュポジションになればレップとする。
- バーベルを背中側に落とした場合ノーレップとする。

Ring muscle up

- 腕を完全に伸ばし足が地面から離れたポジションをスタートする。
- サポートポジションで肘関節が伸展したポジションをレップとする。
- 拳上時、つま先がリング下部より上に上がった場合ノーレップとする。

sponsored by

