



WORKOUT

Japan Championship 2024 [FINAL]

SATURDAY, NOVEMBER 2, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 3

EVENT 5

ELITE

EVENT 5

Unbroken Randy

For time

75 Power snatch

Time Cap 7 min

WORKOUT VARIATIONS

Men 35kg / Women 25kg

Power snatch

Unbroken Randy

For every break

Perform 6 Bar facing burpee

※オーバーヘッドポジションからのドロップは
ノーレップとする

NOTES

- EVENT5はFor timeとし、時間制限は7分とする。
- スタートポジションは、鉄棒側（観客向き）に立った状態からスタートする。
- Power snatchは観客側を向いて（リグを背にした状態で）行う。
- Power snatch後に、観客側に戻ってフィニッシュとする。
- ブレイクする度に6回のBar facing burpeeを行う。
- 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（フィニッシュする）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 5 **ELITE**

Power snatch

- 左右のプレートが床に接地している状態からスタートする。
- 膝関節、股関節、肘関節が伸展し、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。
- オーバーヘッドポジション、ハングポジションで止まっても良い。(バーベルを握ったまま)
- バックラック、フロントラック、腿上や膝上に置いて1秒以上停止した場合、バーベルを握り直す動作をした場合はブレイクとみなす。
- 床で1秒以上停止した場合ブレイクとみなす。
- ノーレップになった場合でも、ブレイクをしていなければそのまま継続できる。

Bar facing burpee

- 胸と太腿が床に触れ、全身がバーベルの両端の間にあること。
- バーベルを超える際、両足が床から離れていること。ステップオーバーはノーレップとする。
- バーベルを超える際、体がバーベルに触れたらノーレップとする。
- ノーレップの場合は同じ場所に戻る必要はないが、バーピーからリスタートする。

sponsored by





WORKOUT

Japan Championship 2024 [FINAL]

SATURDAY, NOVEMBER 2, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 3

EVENT 5

Rx'd

EVENT 5

Randy

For time

75 Power snatch

Time Cap 5min

WORKOUT VARIATIONS

Men 35kg / Women 25kg

Power snatch

※オーバーヘッドポジションからのドロップは
ノーレップとする

NOTES

- EVENT5はFor timeとし、時間制限は5分とする。
- スタートポジションは、鉄棒側（観客向き）に立った状態からスタートする。
- 観客側を向いて（リグを背にした状態で）行う。
- Power snatch後に、観客側に戻って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（フィニッシュする）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 5 Rx'd

Power snatch

- 左右のプレートが床に接地している状態からスタートする。
- 膝関節、股関節、肘関節が伸展し、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。

sponsored by

