



WORKOUT

Japan Championship 2025 FINAL
SATURDAY, NOVEMBER 1, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 2

SUPPORTED BY



EVENT 5

ELITE

WORKOUT

For time

500 m BikeErg

21-15-9

Thruster

Chest-to-bar Pull-up

Time Cap 6 minutes

Score is Time or Reps

NOTES

- BikeErg は0:00で開始、500 m 完了後ただちにスラスターへ移動。
- Chest-to-bar Pull-up はキップ・バタフライ可。胸の接触が明確であること。
- 他選手と同着時の場合、タイブレークとして、Bike の完了時間が早かった選手が上位となる。

WORKOUT VARIATIONS

Men

50kg Thruster

Women

35kg Thruster



MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2025 FINAL
SATURDAY, NOVEMBER 1, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 2

SUPPORTED BY



EVENT 5 **ELITE**

BikeErg

Start Position:

- 合図と同時に漕ぎ始める。

During the movement:

- ダンパー・シート位置は任意（スタート前に調整可）。

Finish Position:

- 500 m に到達した時点で終了。モニター表示に従う。

No Rep（無効・ペナルティ対象）:

- 500m完了前にバイクから降りる。

Chest-to-bar Pull-up

Start Position:

- バーにぶら下がり、腕完全伸展。

During the movement:

- キップ・バタフライ可。胸（鎖骨より下）がバーに明確接触。

Finish Position:

- 胸がバーに接触した瞬間に成立。

No Rep（無効・ペナルティ対象）:

- 顎のみ越える、胸非接触、片腕のみの引き付け。

Thruster

Start Position:

- バーベルをフロントラックで保持（手首前、肘は前に出す）。

During the movement:

- ヒップクレース（大腿部付け根）が膝関節の頂点よりも、下へ至るスクワットから、一連で頭上へ挙上する、途中で動作が止まった場合は、床からやり直す。
- 前進・後退は禁止。スタンス微調整は可。

Finish Position:

- 肘膝股関節完全伸展、頭上で静止。

No Rep（無効・ペナルティ対象）:

- スクワット深さ不足、プレス途中停止、肘未伸展。



WORKOUT

Japan Championship 2025 FINAL
SATURDAY, NOVEMBER 1, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 2

SUPPORTED BY



EVENT 5

Rx'd

WORKOUT

For time

21-15-9

Thruster

Chest-to-bar Pull-up

Time Cap 5 minutes

Score is Time or Reps

NOTES

- BikeErg は0:00で開始、500 m 完了後ただちにスラスターへ移動。
- Chest-to-bar Pull-up はキップ・バタフライ可。胸の接触が明確であること。
- 他選手と同着時の場合、タイブレークとして、Bike の完了時間が早かった選手が上位となる。

WORKOUT VARIATIONS

Men

50kg Thruster

Women

35kg Thruster



MOVEMENT STANDARDS

Japan Championship 2025 FINAL
SATURDAY, NOVEMBER 1, THROUGH SUNDAY, NOVEMBER 2

SUPPORTED BY



EVENT 5 Rx'd

Thruster

Start Position:

- バーベルをフロントラックで保持（手首前、肘は前に出す）。

During the movement:

- ヒップクレース（大腿部付け根）が膝関節の頂点よりも、下へ至るスクワットから、一連で頭上へ挙上する、途中で動作が止まった場合は、床からやり直す。
- 前進・後退は禁止。スタンス微調整は可。

Finish Position:

- 肘膝股関節完全伸展、頭上で静止。

No Rep（無効・ペナルティ対象）:

- スクワット深さ不足、プレス途中停止、肘未伸展。

Chest-to-bar Pull-up

Start Position:

- バーにぶら下がり、腕完全伸展。

During the movement:

- キップ・バタフライ可。胸（鎖骨より下）がバーに明確接触。

Finish Position:

- 胸がバーに接触した瞬間に成立。

No Rep（無効・ペナルティ対象）:

- 顎のみ越える、胸非接触、片腕のみの引き付け。