

# 第8回 *Bar Battle of Japan* 2022

## *RULE BOOK*



### ▶競技種目 Category

• **Street Lifting and Calisthenics** 2022年4月30日（土曜）

（最大kg+連続回数）

• **Freestyle Battle** 2022年4月30日（土曜）～5月1日（日曜）

（総合部門・パワー部門・アクロバット部門）

• **Calisthenics Endurance** 2022年5月1日（日曜）

（日本記録認定）

## Power and Strength Battle 概要



- ・荷重懸垂 (kg)
- ・荷重ディップス (kg)
- ・懸垂連続回数
- ・ディップス連続回数

計4種目の合計得点を競う Street Lifting と Calisthenics から構成されるバトル。

## Power and Strength 扱う重量(kg)

- ・荷重懸垂 MAX: 110kg

10kg 15kg 20kg 25kg 30kg 40kg 45kg 50kg 60kg 65kg 70kg 75kg 80kg  
85kg 90kg 100kg 105kg 110kg

- ・荷重ディップス MAX : 140kg

10kg 15kg 20kg 25kg 30kg 35kg 40kg 45kg 50kg 60kg 65kg 70kg 75kg  
80kg 85kg 90kg 100kg 105kg 110kg 115kg 120kg 125kg 130kg 135kg 140kg

## Power and Strength チャレンジと失敗について(kg)

・荷重種目における各重量クリアのためには審判の合図に従い、**クリーンなフォームで1回**実施する必要があります。

・好きな重量から始めることができますが、**一度増やした重量は減らすことはできません。**

・出場者は、**成功と失敗を含めて3試技まで**しか挑戦できません。

(懸垂計3回、ディップス計3回)

・最終記録が、そのまま点数に反映されます。

(例) 50kg× → 50kg ○ → 55kg×○ (終了)

最終記録 : 55kg

(例) 40kg× → 45kg× → 45kg× (終了)

最終記録 : なし (0点)

・拳上に失敗して、再び同じ重量にチャレンジする場合、**90秒以内**に試技を実施しなければなりません。

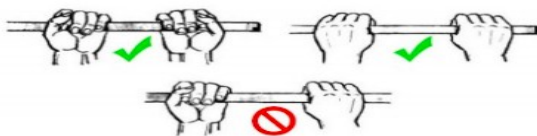
90秒以上の休憩した場合、同一重量での試技が出来なくなります。

## Power and Strength 懸垂とディップスのフォーム(kg)

・International Street Lifting Federation (世界ストリートリフティング連盟) のルールに基づいたものになります。

・グリップは、逆手 or 順手どちらでも可 (オールタナティブ・グリップ不可)

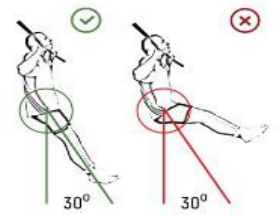
・懸垂は、肘が伸びきり**完全に静止してぶらさがった状態 (審判より開始の合図有り)**から、あごが鉄棒を超える高さまで引き上げます。スタートポジションまで戻ります。最後に主審よりクリアを合図するサインが出てから着地してクリアとなります。**主審の合図が出る前に着地すると失格**になるので注意してください。



・懸垂については、写真の通り、**股関節の角度が30度を超えるフォームは失格**となります。可能な限り両脚は真っ直ぐキープした状態を保ってください。

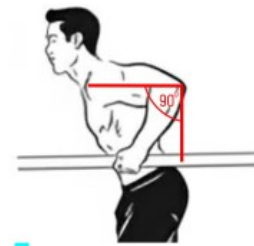
- ・ダブルモーション (double motion) は失格となります。

例えば、懸垂の場合、途中で詰まる→降ろす→再び拳上を試みるなどはダブルモーションとなり失格となります。ディップスについても同様です。



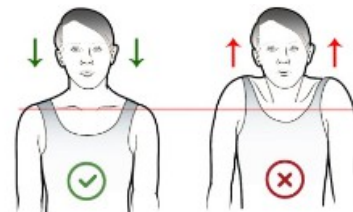
- ・反動やキッピングについては原則禁止となります。

・ディップスは、完全に静止した状態になった上で、審判の合図により動作を開始してください。写真の通り、肘が90度になるまで下した状態で0.5秒静止し、肘が完全に伸びきる高さまで持ち上げてクリアとなります。最後に主審よりクリアを合図するサインが出てから着地してクリアとなります。主審の合図が出る前に着地すると失格になるので注意してください。



・ディップスは、肩が腰より大幅に前へ出したフォームで行った場合（上半身だけ前にお辞儀し、下半身が不動のディップス等）、失敗とカウントされます。ディップスは上半身と下半身が上下に連動して動かなければ、正式な記録としてカウントはされません。

・ディップスの際、両肩は下制してください。両肩にすくみが確認される場合は、失敗と見なされます。



## Power and Strength Battle 概要



- ・懸垂連続回数（荷重無）
- ・ディップス連続回数（荷重無）

上記の連続回数を測定します。

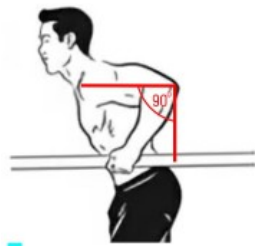
## Power and Strength 回数実施の注意事項

- ・連続回数の測定については、ジャッジによる目視カウント、必要があればその後ビデオ審査の2段階方式により最終記録を確定します。
- ・なお挑戦する順番については、大会運営側による抽選にて決定いたします。選手は希望順を選ぶことは出来ません。
- ・下記の規定に該当する基準をクリアした回数のみ計測対象となります。
- ・2秒以内に次の動作に移らない場合、その時点で計測終了となります。
- ・下記の通り、挑戦中にノーカウント行為がみられた場合、その行為が継続された分の回数のみ記録の対象外となります。なお、行為の解消・改善が途中で見られた時点から、カウントも再開されます。
- ・地面または補助ボックスに体の一部を着いた時点で計測は強制終了となります。
- ・フォームについてはアメリカ（NY）式のカウントを採用。これは、1回1回を主審の合図が出てから懸垂・ディップスの回数を行うものであり、主審の合図を待たずに高速で回数を稼ぐことは出来ません。上げる、下げる毎に体を完全に静止する必要があります。静止が確認できたら、主審によりカウントされ、次の動作を行っても良いという合図が出されます。選手はその合図を確認してから次の動作（回数）を行ってください。

## Pull Ups 懸垂

- ▼カムイパーク内の高鉄棒にて実施してもらいます。
- ▼ぶらさがった状態で肘を伸ばし切り、完全に静止した状態で主審から合図されたら動作を開始してください。
- ▼1回1回の動作は主審が合図してから行ってください。1回1回デッドストップをしてもらいます。
- ▼アゴが鉄棒の上を超える高さまで引いてください。鉄棒下にアゴをタッチするだけではカウントされません。
- ▼順手以外の握り方は禁止になります。
- ▼キッピング、反動が明らか見られる場合、ノーカウントになります。
- ▼出場者が鉄棒にぶらさがる地点から前方 30 c m の位置にボックスを置きます。チャレンジ中、身体の一部がそのボックスに触れてから行われた懸垂回数分についてはカウントされません。
- ▼2秒以内に次の動作に移らない場合は終了となります。

## Dips ディップス

- ▼カムイパーク内の平行棒にて実施してもらいます。
  - ▼1回1回の動作の開始、終了時は必ず肘を伸ばし切ってください。
  - ▼1回1回の動作は主審が合図してから行ってください。1回1回デッドストップ（静止）をもらいます。
  - ▼肘が90度になるまで体を沈めてください。
- 
- ▼肩が腰より大幅に前に出るお辞儀するようなフォーム、あるいは下半身の上下運動が見られないフォームの場合はノーカウントになります。
  - ▼キッピング、反動が明らか見られる場合についてもノーカウント対象になります。
  - ▼選手の後方 61 c m 時点に置かれたボックスに体が触れてから行われた回数分はノーカウントになります。
  - ▼2秒以内に次の動作に移らなかった場合、足が地面に着いた時点でカウント終了です。

## Street Lifting and Calisthenics 無差別区分 Professional

- ・体重は関係なく無差別級にて実施しますが、試合当日の受付にて計量を実施します。選手の計量データは選手の記録と合わせて大会結果としてカムイパーク HP 上に掲載されます。
- ・メダル表彰は、総合得点が高い上位3名を対象とします。

体重による階級分けなし

## Street Lifting and Calisthenics アマチュア Amateur

- ・年齢や女性に配慮した得点方式を用いて行われます。
- ・重量別はないので当日計量などは行いません。
- ・表彰は、合計点数の上位選手が対象になります。

体重による階級分けなし

## Power and Strength 点数について

### ・無差別部門 評価方式

完全に実力主義、体重に関係なく以下の点数が最も高い順に最終順位を決定します。

荷重懸垂	A	(記録) kg × 1 点	(例) 50kg の場合、50 点
荷重ディップス	B	(記録) kg × 0.8 点	(例) 70kg の場合、56 点
懸垂連続	C	(記録) 回数 × 2.5 点	(例) 20 回の場合、50 点
ディップス連続	D	(記録) 回数 × 2 点	(例) 30 回の場合、60 点
(合計)	(A+B+C+D) 点		----



## ・アマチュア部門 評価方式

女性、年齢に配慮した点数措置が加えられます。体重による区分は行いません。

荷重懸垂	A	(記録) kg × 1 点	(例) 50kg の場合、50 点
荷重ディップス	B	(記録) kg × 0.8 点	(例) 70kg の場合、56 点
懸垂連続	C	(記録) 回数×2.5 点	(例) 20 回の場合、50 点
ディップス連続	D	(記録) 回数×2 点	(例) 30 回の場合、60 点
上記の合計点に、年齢と性別を考慮したポイント倍率が加わります (以下詳細)			
(合計)	(A+B+C+D) × 点	-----	

## ・アマチュア部門における年齢と性別への配慮規定

年齢と性別（女性）に応じて、最終記録に以下の倍率を加えた点数が付与されます。

年齢（男女共通）

40～44 歳 5%

46～49 歳 10%

50～54 歳 15%

55～59 歳 20%

60 歳～ 25%

女性（一律）

30%

## ・女性部門について

出場する女性選手が4名以上の場合は、無差別級、アマチュア級に並び女性部門として上位3名を表彰します。ただし女性の出場選手が1～3名の場合は、男女混合の無差別級またはアマチュア級部門での出場となります。なお女性や年齢への配慮があるのはアマチュア部門のみで、無差別部門では完全実力勝負で配慮措置は一切ありません。

# Power and Strength 表彰

## ・表彰対象について

プロ（体重無差別）・・・上位3名

アマチュア・・・上位2～3名

※アマチュア階級に出場者が3名～4名の場合は、上位2名を表彰。



1～2名の場合は表彰は行われたい。

※大会翌日以降に入賞者には賞状（電子版）がメールにて授与される。

#### ・部分表彰（WEBのみ）について

下記の種目において、本大会の全選手の中で最高記録を出した者または、過去の日本記録を更新した者について、個別にホームページ上で選手名を公開することによる表彰とします。

- ・ **荷重懸垂(kg)**・・・日本記録更新の場合、新たな日本記録となる。  
(現日本記録保持者：MASATAKA 荷重懸垂+90kg 第4回 Bar Battle of Japan 2020年11月)
- ・ **荷重ディップス(kg)**・・・日本記録更新の場合、新たな日本記録となる。  
(現日本記録保持者：YURO 荷重ディップス+110kg 第4回 Bar Battle of Japan 2020年11月)
- ・ **懸垂連続回数(回数)**・・・日本記録更新の場合、新たな日本記録となる。
- ・ **ディップス連続回数(回数)**・・・日本記録更新の場合、新たな日本記録となる。

## Freestyle Battle 概要

従来のストリートワークアウトの技術性に加えて、独自性ストーリー性などのパフォーマンスも重視したフリースタイル・バトルになります。



## エントリー種目

### ① フリースタイル総合（スタティック&ストレングス&アクロ）

トーナメント制

予選	1 vs 1 バトル形式	50 秒×2 回
決勝	リレーバトル形式	40 秒×2 回

※出場者数が多い場合、準決勝（1vs1 またはリレー式。40 秒×2 回/人）が開催される場合があります

静止技、動的技、アクロバット技など何でも OK の総合力を競うフリースタイルバトル  
全体的にバランスが取れた選手向けの 카테고리  
体重、年齢など関係無しの無差別級バトルになります

### ② Power Battle スタティック&ストレングス

トーナメント制

予選	1 vs 1 バトル形式	40 秒×2 回
決勝	リレーバトル形式	30 秒×2 回

※出場者数が多い場合、準決勝（1vs1 またはリレー式。40 秒×2 回/人）が開催される場合があります

主に静止技やストレングス動的技のみを中心としたパワー系フリースタイルバトル  
力技などが得意な選手向けの 카테고리  
体重、年齢など関係無しの無差別級バトルになります

### ② Acrobat Battle 鉄棒アクロバット

トーナメント制

予選	1 vs 1 バトル形式	30 秒×2 回
決勝	リレーバトル形式	30 秒×2 回

※出場者数が多い場合、準決勝（1vs1 またはリレー式。40 秒×2 回/人）が開催される場合があります

主にダイナミック・アクロバット技（回転系、飛び越し系等）のみを中心としたアクロバット系フリースタイルバトル  
回転技などの鉄棒アクロバット技が得意な選手向けの 카테고리  
体重、年齢など関係無しの無差別級バトルになります

## ・トーナメント

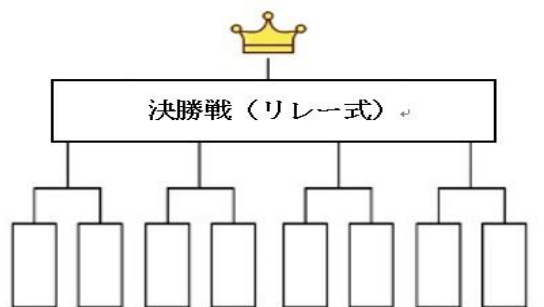
出場者人数に応じて①予選→決勝戦での対戦方式になります。



## ・予選の対戦相手の決定方法

ルーレットにて予選各組の対戦相手を決定します。発表は大会開催の1週間前にSNS上で行います。

## ・フリースタイル総合部門のトーナメント&演技時間 (予選→決勝戦)



### 【予選】

予選は1対1形式にて1人の選手あたり50秒×2回の計1分40秒になります。出場選手の人数の関係上、1 vs 1 vs 1の3名になる組みが発生する場合があります。予選を勝ち抜いた者のみが、決勝戦へ進むことができます。予選敗退した選手は、予選での得点で最終順位が決定します。

### 【準決勝】

※出場者数が多い場合のみ実施。準決勝の開催有無の最終発表は4月初旬に行います

準決勝は、1 vs 1形式またはリレー式にて行います。

どちらの形式に関わらず、1人選手あたり持ち時間は40秒×2回の計1分間の演技時間が与えられます。先攻後攻または演技順番は対戦前にじゃんけんで決定します。準決勝で敗退した選手は、準決勝での得点で最終順位が決定します。

### 【決勝戦リレー式】

予選を勝ち抜いた者はこちらの決勝戦に進むことができます。

この決勝戦は、全員参加のリレー式バトルになります。選手は1人1人順番にステージにあがり、40秒の演技を行い、終わると直ぐにステージから降ります。途切れることなく、次の選手が直ぐにステージに上がり、同様に40秒の演技を行います。最後の選手が演技を終えると、そのまま直ぐに2巡目に入ります。1人目の選手が再びステージに上がり40秒の演技を行います。そして最後の選手が2巡目の演技を終えた時点で、決勝戦は終了となります。

決勝戦では1人の選手あたり計40秒×2回になります。

決勝戦まで進んだ者については決勝戦での成績のみをもとに優勝・準優勝・3位など最終順位を決定します。

### 【敗者復活 ※1名のみ】

予選で敗退した選手の中から、以下の条件に該当する選手は、実質的に準決勝、決勝へ進むに足る実力があると見なされ、自動的に二回戦へ進むことができます。

#### ※敗者復活の条件※

予選を通過した全選手の中で獲得した点数が最も低い選手を上回る点数、または同じ点数を記録した選手は、たとえ予選敗退したとしても実質的な実力があると認められ次のラウンドへ進むことができます。ただし条件に該当する者が1名以上いる場合は、上位1名のみが敗者復活となります。もし該当者がいない場合は、敗者復活は行われません。

予選通過者の中から棄権する者が例えば1名現れた場合、敗者復活枠も1名分さらに増える。

なお予選敗退した者の順位については、予選での成績をもとに最終順位が決定します。

## Power Battle パワー部門 概要

スタティック技、ストレングス技のみによる純粹なパワーバトルになります。

アクロバット技は、行っても減点にはなりません、加点対象にもなりません。

アクロバット技からスタティック技へ繋げるコンボを行った場合、スタティック技についてのみ評価対象となります。アクロバット技からスタティック技に入るまでの難易度やコンビネーション等については評価されません。以下、評価例になります。

### 例 1

逆車輪→プランシェ

鉄棒でプランシェのみ行ったと解釈されます。

逆車輪で勢いついている状態でプランシェを止めるという技術、難易度については評価対象外になります。この点については、加点も無ければ減点もありません。

【評価対象○】：プランシェのグリップ（順手 or 逆手等）、静止秒数、フォームのみ。

【評価対象外×】：逆車輪からプランシェの静止体勢に入るまで。

### 例 2

スイング 360 → フロントレバー

鉄棒でフロントレバーのみ行ったと解釈されます。

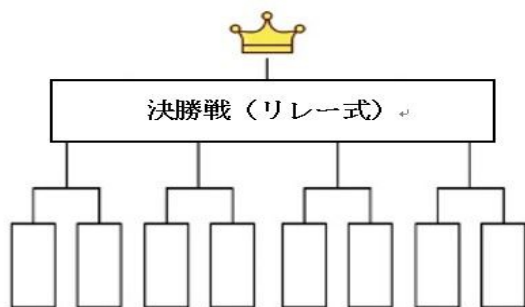
スイング 360 キャッチ後の前後揺れしている状態でフロントレバーを止めるという技術、難易度については評価対象外となります。この点については、加点も無ければ減点もありません。

【評価対象○】：フロントレバーのグリップ（手幅等）、静止秒数、フォームのみ。

【評価対象外×】：スイング 360 のキャッチから、余波の揺れの中フロントレバーの静止体勢に入るまで

### ・トーナメント

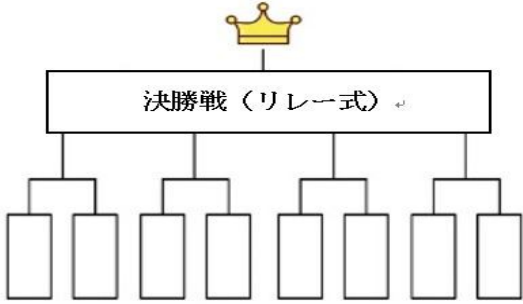
①予選→決勝戦の対戦方式になります。



・予選の対戦相手の決定方法

ルーレットにて予選各組の対戦相手を決定します。発表は大会開催の1週間前にSNS上で行います。

・パワー部門のトーナメント&演技時間 (①予選→決勝戦の場合)



【予選】

予選は1対1形式にて1人の選手あたり40秒×2回の計80秒になります。出場選手の人数の関係上、1 vs 1 vs 1の3名になる組みが発生する場合があります。予選を勝ち抜いた者のみが、決勝戦へ進むことが出来ます。先攻後攻は対戦前にじゃんけんで決定します。予選敗退した選手は、予選での得点で最終順位が決定します。

【準決勝】

※出場者数が多い場合のみ実施。準決勝の開催有無の最終発表は4月初旬に行います

準決勝は、1 vs 1形式またはリレー式にて行います。

どちらの形式に関わらず、1人選手あたり持ち時間は30秒×2回の計1分間の演技時間が与えられます。先攻後攻または演技順番は対戦前にじゃんけんで決定します。準決勝で敗退した選手は、準決勝での得点で最終順位が決定します。

【決勝】

決勝は1 vs 1形式にて、1人選手あたり30秒×2回の計1分間の演技時間が与えられます。

先攻後攻は対戦前にじゃんけんで決定します。

【敗者復活 ※1名のみ】

予選で敗退した選手の中から、以下の条件に該当する選手は、実質的に準決勝、決勝へ進むに足る実力があると見なされ、自動的に二回戦へ進むことが出来ます。

※敗者復活の条件※

予選を通過した全選手の中で獲得した点数が最も低い選手を上回る点数、または同じ点数を記録した選手は、たとえ予選敗退したとしても実質的な実力があると認められ次のラウンドへ進むことが出来ます。ただし条件に該当する者が1名以上いる場合は、上位1名のみが敗者復活となります。もし該当者がいない場合は、敗者復活は行われません。



予選通過者の中から棄権する者が例えば1名現れた場合、敗者復活枠も1名分さらに増える。

なお予選敗退した者の順位については、予選での成績をもとに最終順位が決定します。

## Acrobat Battle アクロバット概要

アクロバット技のみによるフリースタイルバトルになります。鉄棒、平行棒、床、うんていなどを使用したアクロバット技を行ってください。

一般的にストレンクス技とされるマッスルアップや蹴上がり、逆上がり等（鉄棒の上に上がる技）については、アクロバットのフリースタイルを行う上で必要不可欠のため評価対象となります。

ただし上記に該当しない**アクロバットのフリースタイル演技に明らかに直接的に必須と見なされないスタティック、ストレンクス技（バックレバー、片手懸垂、プランシェ等）については、評価対象外（減点もなければ加点も無し）**となります。

### 例 1

マッスルアップ→マッスルアップ 3 6 0

【評価対象○】：全て

【評価対象外×】：――

### 例 2

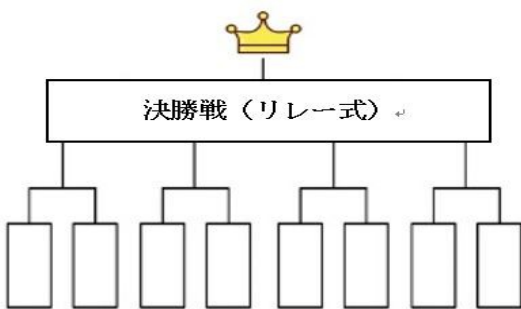
逆上がり→前回り→バックレバー

【評価対象○】：逆上がり～前回りまで

【評価対象外×】：バックレバー

### ・トーナメント

出場者人数に応じて**①予選→決勝戦**での対戦方式になります。



ルーレットにて予選各組の対戦相手を決定します。**発表は大会開催の1週間前**にSNS上で行います。

### 【予選】

予選は**1対1形式にて1人の選手あたり30秒×2回**の計60秒になります。出場選手の人数の関係上、1vs1vs1の3名になる組みが発生する場合があります。予選を勝ち抜いた者のみが、決勝戦へ進むことができます。予選敗退した選手は、予選での得点で最終順位が決定します。

### 【準決勝】

※出場者数が多い場合のみ実施。準決勝の開催有無の最終発表は4月初旬に行います

準決勝は、1 vs 1 形式またはリレー式にて行います。

どちらの形式に関わらず、1人選手あたり持ち時間は30秒×2回の計1分間の演技時間が与えられます。先攻後攻または演技順番は対戦前にじゃんけんで決定します。準決勝で敗退した選手は、準決勝での得点で最終順位が決定します。

### 【決勝戦リレー式】

予選を勝ち抜いた者はこちらの決勝戦に進むことができます。

この決勝戦は、全員参加のリレー式バトルになります。選手は1人1人順番にステージに上がり、30秒の演技を行い、終わると直ぐにステージから降ります。途切れることなく、次の選手が直ぐにステージに上がり、同様に30秒の演技を行います。最後の選手が演技を終えると、そのまま直ぐに2巡目に入ります。1人目の選手が再びステージに上がり30秒の演技を行います。そして最後の選手が2巡目の演技を終えた時点で、決勝戦は終了となります。

決勝戦では1人の選手あたり計30秒×2回になります。

決勝戦まで進んだ者については決勝戦での成績のみをもとに優勝・準優勝・3位など最終順位を決定します。

### 【敗者復活 ※1名のみ】

予選で敗退した選手の中から、以下の条件に該当する選手は、実質的に準決勝、決勝へ進むに足りる実力があると見なされ、自動的に二回戦へ進むことができます。

#### ※敗者復活の条件※

予選を通過した全選手の中で獲得した点数が最も低い選手を上回る点数、または同じ点数を記録した選手は、たとえ予選敗退したとしても実質的な実力があると認められ次のラウンドへ進むことができます。ただし条件に該当する者が1名以上いる場合は、上位1名のみが敗者復活となります。もし該当者がいない場合は、敗者復活は行われません。

予選通過者の中から棄権する者が例えば1名現れた場合、敗者復活枠も1名分さらに増える。

なお予選敗退した者の順位については、予選での成績をもとに最終順位が決定します。

## Freestyle Battle 採点方式



総合部門、パワー部門、アクロバット部門全てにおいて以下の採点評価基準が適用されます。  
予選、準決勝、決勝戦において以下5項目の合計得点が最も高い選手順に次のラウンド進出、および  
い最終順位が決定されます。

採点項目		
時間の活用	2.5点	パフォーマーとして常にステージに立てている演技に連続性、展開性が含まれているか 休憩時間を工夫してパフォーマンスに繋げているか
オリジナル独創	2.5点	演技中に披露される選手としてのユニークさ 観客や対戦相手に対してバトルを盛り上げる工夫等が見られるか 補助者（助っ人）などを活用しているか 例：コスチューム、世界観、ジェスチャー、コラボなど
空間使用の多様性	2.5点	ステージ上のあらゆる遊具、小器具を活用しているか
コンビネーション	5.0点	ワンムーブ内における技の連続数やバラエティー ワンムーブ内における技から技への移行のスムーズさ
技の難易度・精度	5.0点	技の難易度、静止秒数、フォームの綺麗さ
<b>計 17.5点</b>		
<b>技の失敗1回につき【-0.5点減点】</b>		
例：倒立やプランシェでバランスが前後に崩れ、脚の一部が地面に接し、技が中断、やり直しされる アクロバット技についてはキャッチミスによる両足着地		

#### ・補助者（助っ人）の注意事項

1人の選手あたり予選、準決勝、決勝戦での助っ人の利用可能回数は、**それぞれ1回まで（計3回）**になります。助っ人の1回の利用可能人数は1名までです。

1回あたりの**助っ人の登場時間は10秒以内**までとし、10秒以降の演技については評価対象外となります。

出場選手の代わりに助っ人がステージ上で単独メインで演技することは禁止です。

助っ人は、あくまでも出場選手の演技を際立たせるための補助的あるいは出場者の演技と同等レベルの行為のみ評価対象となります。

以下参考例です。

ダブルフロントレバー（荷重）

Close to Impossible（チューブ補助）

プルアップダンス（コラボ）

等

#### ・小道具の使用

各自の演技内容の質を高めるようなモノについて広く使用可能です。ただし、観客を著しく不快にさせるような差別・過激的・危険なものについては禁止となります。

## ジャッジ規定について

### ・演技審査員（1名）

選手のオリジナリティやアーティスト的な要素を評価する。担当審査項目は、時間の活用、オリジナル独創性（一般）の2点を評価する。なお演技審査員は、ストリートワークアウト競技未経験でも相応しい経験があれば就くことが出来るものとします。

### ・スキル審査員（1名）

選手の技術的、難易度などストリートワークアウト選手としての実力を評価する。担当項目は、コンビネーション、空間使用の多様性、技の難易度・精度の3点を評価する。なおスキル審査員は、ストリートワークアウト大会において相応しい経験と実力を収めた者でなければならない。

### ・最終得点が同点の場合の判断

演技審査員とスキル審査員はそれぞれの担当する評価作業を独立的に行わなければならない。最終的に上位3名の選手の中に合計点数が同点のケースが発生した場合、（独創性+コンビネーション+技難易度）の3つの合計点が高い選手が優勢の順位となります。

## Freestyle Battle 表彰

### ・総合部門（3名）

※出場者が4名または4名以上→TOP 3位表彰

※出場者2名→表彰無し

※出場者3名→上位2名のみ表彰

### ・Power 部門（3名）

※出場者が4名または4名以上→TOP 3位表彰

※出場者2名→表彰無し

※出場者3名→上位2名のみ表彰

### ・アクロバット部門（3名）

※出場者が4名または4名以上→TOP 3位表彰

※出場者2名→表彰無し

※出場者3名→上位2名のみ表彰

### ・MVP 賞（1名）

総合点数とは関係なく、全ての部門の中から個々の動き、パフォーマンスなどでオーディエンスを最も沸かせた者1名を表彰します

## Calithenics Battle 回数 Battle



カリステニクス世界大会に準じたルールにて厳密なフォームと審査で各技の最高回数、秒数の記録を競う種目になります。本大会で出された最高記録は日本記録として扱われます。



## エントリー種目

出場者1名につき10種目の中から最大6種目までエントリーが出来ます。1種目のみ、2種目出場だけでも可能です。

### ① PUSH UP (回数)

2021年大会・日本記録102回 塾長 (第7回 Bar Battle of Japan)

### ② DIP (回数)

2021年大会・日本記録37回 カルミネ・ナポリターノ (第7回 Bar Battle of Japan)

### ③ PULL UP (回数)

2020年大会・日本記録37回 gocchin (第5回 Bar Battle of Japan)

### ④ MUSCLE UP (回数)

2021年大会・日本記録20回 鶴飼ともき (第7回 Bar Battle of Japan)

### ⑤ L-sit (秒数)

2020年大会・日本記録53.1秒 数土剛史 (第5回 Bar Battle of Japan)

### ⑥ BACK LEVER (秒数)

2021年大会・日本記録45秒 藤本翔太 (第7回 Bar Battle of Japan)

### ⑦ HUMAN FLAG (秒数)

2021年大会・日本記録43秒 とも (第7回 Bar Battle of Japan)

### ⑧ FRONT LEVER (秒数)

2021年大会・日本記録24秒 快人 (第7回 Bar Battle of Japan)

### ⑨ Planche (秒数)

NEW

### ⑩ Jump Squat (回数)

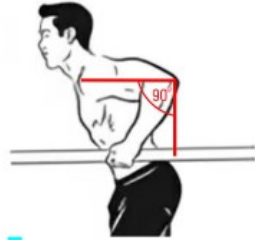
NEW

## ① PUSH UP 腕立て伏せ

### 注意事項

- ▼カムイパークのフロア（人工芝）で実施してもらいます。
- ▼動作の開始、終了時は必ず肘を伸ばし切ってください。
- ▼1回1回の動作は主審が合図してから行ってください。1回1回デッドストップ（静止）をしてもらいます。
- ▼プッシュアップの開始ポジションについて、両手の中央の床にペットボトルが置かれます。しっかりと胸がペットボトル（下げる深さの目安）に触れるまで下してください。触れた際の音をカウントの目安とします。
- ▼腰落ち・反りフォームはカウント対象外です。
- ▼2秒以内に次の動作に映らなかった場合、足が地面に着いた時点でカウント終了になります。

## ② Dips ディップス

- ▼カムイパーク内の平行棒にて実施してもらいます。
  - ▼1回1回の動作の開始、終了時は必ず肘を伸ばし切ってください。
  - ▼1回1回の動作は主審が合図してから行ってください。1回1回デッドストップ（静止）をしてもらいます。
  - ▼肘が90度になるまで体を沈めてください。
- 
- ▼肩が腰より大幅に前に出るお辞儀するようなフォーム、あるいは下半身の上り運動が見られないフォームの場合はノーカウントになります。
  - ▼キッピング、反動が明らか見られる場合についてもノーカウント対象になります。
  - ▼選手の後方61cm時点に置かれたボックスに体が触れてから行われた回数分はノーカウントになります。
  - ▼2秒以内に次の動作に移らなかった場合、足が地面に着いた時点でカウント終了です。

### ③ Pull Ups 懸垂

- ▼カムイパーク内の高鉄棒にて実施してもらいます。
- ▼ぶらさがった状態で肘を伸ばし切り、完全に静止した状態で主審から合図されたら動作を開始してください。
- ▼1回1回の動作は主審が合図してから行ってください。1回1回デッドストップをしてもらいます。
- ▼アゴが鉄棒の上を超える高さまで引いてください。鉄棒下にアゴをタッチするだけではカウントされません。
- ▼順手以外の握り方は禁止になります。
- ▼キッピング、反動が明らか見られる場合、ノーカウントになります。
- ▼出場者が鉄棒にぶらさがる地点から前方30cmの位置にボックスを置きます。チャレンジ中、身体の一部がそのボックスに触れてから行われた懸垂回数分についてはカウントされません。
- ▼2秒以内に次の動作に移らない場合は終了となります。

### ④ Muscle Up マッスルアップ

- ▼カムイパーク内の高鉄棒（径34mm）にて実施してもらいます。手袋の使用は可。
- ▼鉄棒にぶらさがった位置から前方55cm地点にボックスが置かれます。体の一部がこのボックスに触れてから行われたマッスルアップについては、ノーカウントとなります（キッピング、スイングの振れ幅が、前方55cmを超える場合アウト）
- ▼ボトムポジションで肘を伸ばしきらない状態でマッスルアップを行うとカウント対象外になります。
- ▼最後ディップス動作で肘が伸びきっていないと、カウントされません。
- ▼明らかなチキンマッスルアップ（両肘同時ではなく、片腕で強引に上がった場合）はカウントされません。
- ▼体操けあがりはノーカウントになります。  
（膝〜つま先が腰より高いキッピングの場合）
- ▼休憩はぶらさがった状態でのみ制限時間無しで可能です。トップポジション（鉄棒の上）での休憩は一切禁止です。休憩とみられる行為が見られた場合は、終了となります。

## ⑤ L-sit 脚前挙

▼平行棒にて実施してもらいます。

▼平行棒と同じ高さにチューブを張ります。実施中に下半身の落ち（チューブに脚の一部が触れる）が見られると、L-sitのフォーム（上半身と下半身の90度）が崩れたと判断され計測は終了になります。

▼明らかにVシット（45度に近い）フォームになっている場合は、警告が入り、直後に改善が見られない場合はそこで計測終了となります。

## ⑥ Back Lever バックレバー

▼カムイパーク内の平行棒または低鉄棒で実施してもらいます

▼完全に静止した状態から計測開始となります。勢いよくポジションに入った直後によく見られる体が揺れたりするなどの微動時間はカウントされません。

▼実施中の過度なホローボディーの使用は禁止になります。禁止の目安として、上半身を含んだ姿勢、具体的には肩の水平ラインより胸や腹が上に位置するような上半身の含みはカウント対象外になります。**肩、腰、かかとがしっかりと水平ライン**上に位置するようにフォームを意識してください。

▼腰～下半身のいずれかが落ちてしまい、全体の水平姿勢が崩れ始めた時点で終了となります。

## ⑦ Human Flag ヒューマンフラッグ

▼カムイパーク内のHuman Flag Barにて実施してもらいます。握り幅は各出場者の希望する幅に調整するので、チャレンジ前に申し出てください。

▼完全に水平静止した状態から計測開始となります。勢いよくポジションに入った直後によく見られる体が上下に揺れてしまう微動時間はカウントされません。ただし全身が旗のように鉄棒を軸に回転した場合も全身の水平が維持されている限りカウントされます。

▼押し腕（下腕）が負荷に耐えられなくなり、肘などに曲がりが見られた時点で計測終了となります。

▼腰～下半身のいずれかが落ち、全体の水平姿勢が崩れ始めた時点で終了となります。

## ⑧ Front Lever フロントレバー

- ▼カムイパーク内の平行棒、低鉄棒にて実施してもらいます。
- ▼完全に水平静止した状態から計測開始となります。勢いよくポジションに入った直後によく見られる体が揺れたりするなどの微動時間はカウントされません。
- ▼腰～下半身のいずれかが落ち、全体の水平姿勢が崩れ始めた時点で終了となります。
- ▼肘曲がりとはカウント対象外となります。
- ▼**フォールスグリップは使用不可となります。**

## ⑨ Planche プランシェ（開脚） **NEW**

- ▼カムイパーク内の平行棒、床、倒立バーなど使用する器具は自由です。
- ▼完全に静止した状態から計測開始となります。勢いよくポジションに入った直後によく見られる体が揺れたりするなどの微動時間はカウントされません。
- ▼水平体勢（肩―腰―足先）をキープしている時間を測定します。
- ▼**完全なへの字フォーム、完全な腰落ちフォームは計測対象外**となります。
- ▼全体の水平姿勢が崩れ始めた時点で終了となります。

## ⑩ Jump Squat ジャンプスクワット **NEW**

- ▼スタートポジションは膝を真っ直ぐ伸ばした状態です。
- ▼その場で深くしゃがみこみます。目安としては、**太もも裏とふくらはぎが触れるまでかがんでください。**
- ▼両膝が真っ直ぐ伸びきるまでジャンプします。またこの時に足裏全体が地面から完全に浮いている必要があります。つま先だけ地面に着いたまま、かかとだけ浮かすジャンプはカウントされません。
- ▼実施中の両腕の振り方は自由です。頭上に振り上げ、後方に振るなど自由です。
- ▼**休憩はボトムポジションでのみ（しゃがんだ状態）2秒以内なら可能**です。2秒以上休憩した場合はそこで終了となります。また**立った状態での休憩は一切禁止**となります。

## 計測・審査方法

回数については、①カウントを行いながら目視計測、②ビデオによる回数計測の2段階方式で最終回数が決定されます。

静止技の秒数についても同様に、①秒数を数えながらの目視計測、②ビデオでのフォームチェックや違反事項が無いか確認した上で最終的な記録を決定します。

なおより正確な記録を出すために、ビデオによる回数計測・審査は、まず3名のジャッジがそれぞれ独立した計測した上で、最終的に3名のジャッジ内での協議・再計測等の審査を経て最終記録を決定する方式を用います。

## 第8回 Bar Battle of Japan 2022

主催：Kamui Park

大阪府東大阪市鴻池徳庵町 4-20

<http://www.kamui-park.com>

E-mail: info(アットマーク) kamui-park.com

