

Bar Battle of Japan 2023

RULE BOOK



▶ 競技種目 Category

- STREET LIFTING
- CALISTHENICS

STREET LIFTING



- ・荷重懸垂
- ・荷重ディップス

計2種目の合計得点を競う種目になります。

STREET LIFTING 重量(kg)

・出場選手は受付～競技開始までの間に、挑戦する3つの試技重量スタッフまで必ず申し出てください。一度申請した重量でも、各試技直前まで変更は受付しています。

- ・荷重懸垂、荷重ディップスともに2.5kg単位で細かく重量選択出来ます。

(例) 57.5kg ○ 102.5kg ○ 51.75kg ×

・当日の流れは、各選手は順番に第1試技重量（事前に申請していただいた重量）を行います。全ての選手が第1試技を終えると、次に第2試技、第3試技と同様の流れで進行します。

・第1試技、第2試技を終えて重量変更をしたい場合は、スタッフへお申し出ください。ただし既に行った重量より軽い重量への変更は出来ません。

- ・選手の試技順は当日じゃんけんで決定します。

STREET LIFTING チャレンジと失敗について(kg)

- ・荷重における重量クリアに必要な懸垂・ディップスそれぞれの回数は、**クリーンフォームで1回のみ**です。
- ・好きな重量を選択できますが、**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回まで**しか挑戦できません。（懸垂3回、ディップス3回）
（例） 50kg ○ →50kg ○→55kg×（終了） 記録：50kg
- ・失敗して、同じ重量に再試技するまでの時間は**90秒以内**となります。

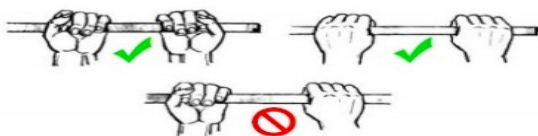
STREET LIFTING 懸垂とディップスのフォーム(kg)

各動作のフォームや実施法については以下のリンクより YOUTUBE 動画にて確認してください。

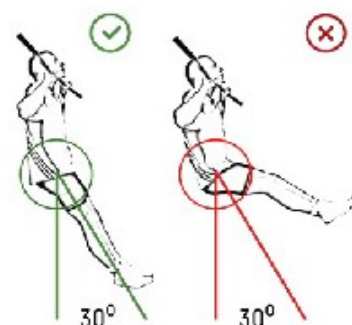


- ・グリップは、逆手 **or** 順手どちらでも可（オールタナティブ・グリップ不可）

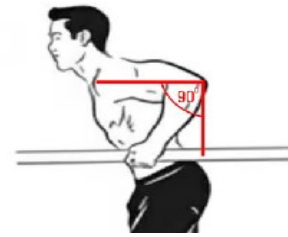
・懸垂は、肘が伸びきり**完全に静止してぶらさがった状態**から、主審の1回目の合図（タッチ）で、あごが鉄棒を超える高さに達した状態で1秒キープ（主審の合図2回目）、スタートポジションまで降りてさらに1秒キープ（主審の合図3回目）をして試技クリアとなります。それ以外は、失敗となります。



- ・懸垂は股関節が**30°以上**曲がった場合、失敗とみなします。反動、キッピングも不可です



・ディップスは、スタートポジションで静止した状態になったことが確認されると主審から1回目の合図（タッチ）があるので試技を開始してください。しっかり肘が90度まで曲がったボトムの状態まで下げて1秒静止したことが確認されたら主審から2回目の合図（タッチ）があります。最後はスタートポジションまで戻り1秒をキープしたことが確認されたら主審から3回目の合図があり、試技クリアとなります。



・ディップスは、肩が腰より大幅に前へ出したお辞儀フォームで行った場合、失敗とカウントされません。

STREET LIFTING 点数・採点方式

各選手の体重区分に応じて、以下の倍率が記録に掛け合わされます。

STREET LIFTING

体重	点数倍率
～ 56kg	×1
～ 60kg	×0.94
～ 67.5kg	×0.89
～ 75kg	×0.85
～ 82.5kg	×0.82
～ 90kg	×0.79
～ 100kg	×0.75
～ 110kg	×0.71

(例)

体重 72kg の選手の場合

- ・荷重懸垂 60kg
- ・荷重重ディップ 80kg

計 140 点

この計 140 点に体重区分 (～75kg) に応じた倍率を掛け合わせます。

140 点×0.85 (～75kg) = 最終得点 119 点

※選手の計量は、当日受付時に行います

・女性部門は出場者が 3 名以上いる場合のみ開催します。それ以下の場合は、男女混合にて行います。女性への点数上の優遇はありません。

CALISTHENICS (回数)



- ・懸垂連続回数 (自重)
- ・ディップス連続回数 (自重)
- ・ジャンプスクワットの連続回数 (自重)

以上の3種目の連続回数を測定します。

CALISTHENICS フォーム

各種目のフォーム、実施については **YOUTUBE** 動画にて確認してください。
(以下クリック)



・Calisthenics の測定については、ジャッジによる **目視カウント**、**ビデオ審査** の2段方式により最終記録を確定します。

・種目の実施順番は、①懸垂、②ディップス、③ジャンプスクワットの順に実施します。なお選手の実施順番については、当日選手同士でじゃんけんで決定します。

・懸垂、ディップスは、デッドストップ方式にて行います。
 デッドストップとは、1回1回の動作を審判の合図が出てから行うやり方です。審判の合図を無視して高速で回数を稼ぐことは出来ません。ジャンプスクワットについてはデッドストップではなく、各選手の好きなペースで行っていただいて構いません。

・懸垂、ディップス、ジャンプスクワット全て、**約3秒以上の休憩をして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。

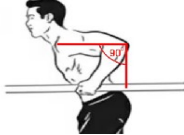
審判は選手が休憩を開始したと思われる瞬間から「1, 2, プルアップ!」(約3秒)とジェスチャー付きで声を出してカウントを始めます。ディップスの場合は「1, 2, ディップ!」、スクワットの場合は「1, 2, スクワット!」でカウントダウンがされます。

審判がこの3カウントを言い終わる前に次の動作を行ってください。ただし3秒以内に次の動作を行ったとしても、次の動作が完璧に実施出来なかった場合(主に懸垂)はそこで終了になります。

・実施中に禁止行為がみられた場合、その行為が継続された間の回数は計測対象外となります。なお故意的、無意識に関わらずNG行為が確認された場合は、審判がその場で1つ目の警告を出します。1種目の中で2度の警告を受けた場合、その時点で計測は終了となります。

ただし、例えば懸垂で2度警告を受けて途中終了となっても、ディップスとジャンプスクワットでは警告数は再び0にリセットされ、他の選手と同様の条件で回数挑戦することができます。

・懸垂、ディップスでは脚が地面に着地した時点で計測終了となります。またはキッピング防止柵に体の一部が触れた回数分はノーカウントになります。

種目	注意事項 (NG行為)
Pull ups	<ul style="list-style-type: none"> ・肘の動きが確認できるよう選手は両肘が露出している服を着用してください。 ・ボトムポジションで肘が曲がる、アゴが鉄棒を超える高さに達していない ・たとえ高さが十分でもアゴが鉄棒に触れていないとカウント対象外 ・順手以外の握り方は禁止 ・ワイドは禁止 ・キッピング、反動が明らか見られる場合、ノーカウント ・審判の合図が出てから全ての動作を行うこと ・鉄棒にぶらさがった地点から正面30cm地点に置かれたボックスに身体の一部が触れた場合はその分の懸垂は回数としてカウントされない
Dips	<ul style="list-style-type: none"> ・肩から肘の動きが確認できるよう選手はタンクトップなど肩から先が露出した服を着用してください。 ・スタートポジション、エンドポジションで肘は伸ばし切ること ・肘が90度になるまで体を沈めること。外肘と肩の中心ラインが水平になる位置まで最低沈めてください 

	<ul style="list-style-type: none"> ・審判の合図が出てから全ての動作を行うこと ・肩が腰より大幅に前に出たフォームはノーカウント ・キッピング、反動が明らか見られる場合、ノーカウント ・選手の後方61cm時点に置かれたボックスに体が触れるような前傾姿勢、スイングはノーカウント ・「1,2,ディップ」のカウントダウン3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
<h3>Jump Squats</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ・両膝の動きが見えるよう選手はハーフパンツ着用か長ズボンをめくるようにしてください ・足幅ワイドは禁止。通常スクワットの幅で行ってください ・膝裏がくっつくまでかがみこめない、ボトムでかかどが浮いてしまうフォームはノーカウント ・ジャンプ時、足裏全体が地面から一瞬でも浮くようにすること。また膝もしっかり伸ばすこと ・ジャンプスクワットに関しては、デッドストップ式ではなく選手の好きなペースで回数を重ねられる。 ・立ったままの休憩は原則禁止。休憩はボトムポジションで3カウント「1, 2, スクワット」以内なら可能 ・両腕の振り方は自由

CALISTHENICS 採点方式

CALISTHENICS ENDURANCE

①種目に応じた倍率

Pull Up	Dip	Jump Squat
×1	×0.6	×0.2

懸垂、ディップ、ジャンプスクワットの回数に上記の数値をかけ合わせます。

(例) 体重 64kg の選手の場合

懸垂	25 回	→	25 点
ディップ	45 回	→	27 点
ジャンプスクワット	100 回	→	20 点

計 72 点			

CALISTHENICS ENDURANCE

②体重区分に応じた倍率

体重	点数倍率
~ 56kg	×1
~ 60kg	×1.05
~ 67.5kg	×1.1
~ 75kg	×1.15
~ 82.5kg	×1.21
~ 90kg	×1.28
~ 100kg	×1.35

(例) 体重 64kg の選手の場合

懸垂	25 回	→	25 点
ディップ	45 回	→	27 点
ジャンプスクワット	100 回	→	20 点

計 72 点			

この選手の合計点数は 72 点になりますが、

さらに体重区分ごとの倍率をかけ合わせます。

※計量は当日受付時に実施

72 点×1.1 (～67.5kg 区分) = 最終得点 79.2 点

表彰について

STREET LIFTING

上位3名まで

CALISTHENICS

上位3名まで

また新日本記録に該当する場合は、ウェブサイトにて新たな日本記録として公開

※女性部門は出場者が3名以上の場合のみ。

第9回 Bar Battle of Japan 2023

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

