

# 第7回 *Bar Battle of Japan 2021*

## RULE BOOK



### ▶競技種目 Category

- ・ Power and Strength Battle (最大kg+連続回数)
- ・ Freestyle Battle (パワー部門・アクロバット部門)

### ▶目次

<b>Power and Strength Battle 概要</b> . . . . .	2
扱う重量 . . . . .	2
チャレンジと失敗 . . . . .	2
懸垂とディップスのフォーム(kg) . . . . .	3
回数実施の注意事項 . . . . .	4
無差別部門 . . . . .	5
アマチュア部門 . . . . .	5
点数 . . . . .	7
表彰 . . . . .	8
<b>Freestyle Battle 概要</b> . . . . .	9
Power Battle スタティック&ストレングス . . . . .	10
Acrobat Battle アクロバット . . . . .	11
注意事項 . . . . .	12
採点方式 . . . . .	13
ジャッジ規定 . . . . .	14
表彰 . . . . .	14
<b>Calisthenics Endurance</b> . . . . .	15
エントリー種目 . . . . .	15
フォーム注意・禁止事項 . . . . .	16
審査方法 . . . . .	19
表彰 . . . . .	19

## 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)

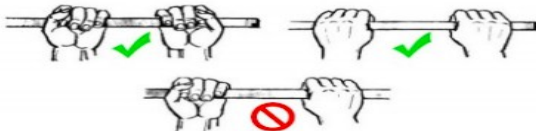
・拳上に失敗して、再び同じ重量にチャレンジする場合、90秒以内に試技を実施しなければなりません。

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)

・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に到達してクリアとなります。それ以外は、失敗となります。



・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。外肘が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。

・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。

## 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。

種目	ノーカウント□(禁止行為)
Dips	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ スタートポジション、エンドポジションで肘が曲がっている</li> <li>・ 肘の内側が90度になるまで体を沈められていない</li> <li>・ 肩が腰より大幅に前に出たフォームは、ノーカウント</li> <li>・ キッピング、反動が明らか見られる場合、ノーカウント</li> <li>・ 選手の後方61cm時点に置かれたボックスに体が触れるスイングはノーカウント</li> <li>・ 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</li> <li>・ 個々の動作を静止して丁寧に行わない場合、または主審が合図を出していないのに次の動作を始める行為</li> </ul>
Pull ups	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ボトムポジションで肘が曲がる、アゴが鉄棒と同じ高さに達していない</li> <li>・ 順手以外の握り方は禁止</li> <li>・ キッピング、反動が明らか見られる場合、ノーカウント</li> <li>・ 出場者が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カウントは行われない</li> <li>・ 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</li> <li>・ 個々の動作を静止して丁寧に行わない場合、または主審が合図を出していないのに次の動作を始める行為</li> </ul>

## Power and Strength 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。

※女性部門については最低3名の女性選手の出場が必要になります。

## Power and Strength アマチュア Amateur

- ・「**実力+人気投票**」の合計で競う初級向けレベル。

- ・人気投票は、何キロの記録を出したとは関係なく、会場やオーディエンスを湧かしたかを数値化（例：コスチューム、パフォーマンスなど）観客投票数に応じた点数を付与します。

- ・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

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		----

### アマチュア評価方式

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
スタイル点	E	最大 30 点を下記に基づき各選手に加点する。 オーディエンスを湧かせた選手に、 人気投票獲得数に応じた割合分の点数を付与 (例)場を盛り上げる演出やチャレンジ	
(合計)	(A+B+C+D+E) 点		-----

※アマチュア評価におけるスタイル点は、A、B、C、D の 4 種目の総合的なパフォーマンスに対する観客の人気投票となる。

全 4 種目終了後にスタッフによる投票集計が行われます。

スタイル点の投票は全選手を対象として実施されます。プロ区分の選手は票を入れられても結果や順位に反映されませんが、アマチュア枠の選手は自己に入った票数に応じて結果に反映されます。なおプロ・アマチュア区分の全選手を投票対象としているため、場合によってはアマチュア枠の選手への票が 1 票も入らず、スタイル点が 0 点になる場合があります。

### ・年齢別への配慮規定

年齢に応じて、最終記録に倍率を加えた点数が付与されます。

※スタイル点にはは適用されません。

40～44 歳	5%
46～49 歳	10%
50～54 歳	15%
55～59 歳	20%
60 歳～	25%

## ・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、女性部門内で上位3名を表彰します。ただし出場選手が1～3名の場合は、男性部門に編入した混合により開催となります。男性選手、女性選手は一律の採点評価方式で順位が決定され、男女全選手の中から上位3名のみが表彰されます。

## 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ぬ。

※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 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

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、年齢など関係無しは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

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、年齢など関係無しは無差別級バトルになります

## Power Battle スタティック&ストレングス概要

スタティック技、ストレングス技のみによる純粋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

### ・対戦相手

エントリー時に入力していただいた番号をもとに抽選を行い、対戦相手を決定します。なお対戦相手の発表は大会当日の約 1 週間前に発表となります。

バトル形式は、予選 1 対 1 による 40 秒×2 回の計 80 秒になります。決勝は、リレー式による 30 秒×2 回の計 60 秒になります。なお持ち時間フルでの演技が体力的に厳しいと感じられる方は、採点項目などを熟読いただいた上で工夫を加えた時間の使い方をしてください。

先攻後攻は対戦前にじゃんけんで決定します。

## 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

### ・対戦相手

エントリー時に入力していただいた番号をもとに抽選を行い、対戦相手を決定します。なお対戦相手の発表は大会当日の約 1 週間前に発表となります。

バトル形式は、予選 1 対 1 による 40 秒×2 回の計 80 秒になります。決勝は、リレー式による 30 秒×2 回の計 60 秒になります。なお持ち時間フルでの演技が体力的に厳しいと感じられる方は、採点項目などを熟読いただいた上で工夫を加えた時間の使い方をしてください。

先攻後攻は対戦前にじゃんけんで決定します。

### ・トーナメント制について

パワー部門、アクロバット部門毎に、以下の通りトーナメント制にて勝敗・順位を決定します。なお出場者が3名または3名以下の場合、予選＝決勝戦として扱い、勝敗を決定します。

### 予選

1 vs 1 形式 40 秒×2 回/人（パワー部門） 1 vs 1 形式 30 秒×2 回/人（アクロ部門）

対戦表についてはエントリー時に選んでいただいた番号をもとに抽選を行い、対戦相手を決定します。出場選手の人数の関係上、1 vs 1 vs 1 の3名になる組み合わせ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。

#### 【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、実質的に高度な実力があると認めら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※

一回戦を勝利した全選手の中でマークされた最も低い点数（採点5項目の合計）に対して、それを上回る点数、または同じ点数を一回戦で残した選手は、たとえ一回戦を敗退したとしても実質的な実力があると認められ決勝戦への進出の権利を持ちます。ただし該当する者が複数いる場合は、上位1名のみ。該当者がいない場合は、敗者復活は行われません。

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。

### 決勝戦

全員参加リレー形式 30 秒×2 回/人

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。

決勝戦での各選手の持ち時間は、計30秒×2回/人になります。

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。

## Freestyle Battle 採点方式



予選、決勝戦についてはそれぞれ以下の5項目の合計得点が、最も高い選手順に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、小器具をフル活用しているか
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
計 17.5 点		
技の失敗 1 回につき 【-0.5 点減点】		
例：倒立やプランシェでバランスが前後に崩れ、下半身が地面に完全に乗り上げる 例アクロバット技：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(30または40秒×2)、決勝戦(30秒×2)での助っ人使用は、それぞれ1人までになります。つまり、予選で最大1回、決勝戦で最大1回の合計2回までしか使用できません。なお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。

例)

パワー部門予選の場合、計40秒×2のため、助っ人の登場回数は最大計1回、利用時間は最大計10秒まで

決勝戦の場合、計30秒×2のため、助っ人の登場回数は最大計1回、利用時間は最大10秒まで

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となる。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ティックな要素を評価する。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。

#### ・総合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

### ・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、両部門全体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

## Calithenics Battle 回数 Battle



最高回数、秒数の記録を競う種目になります。

出場者1名につき以下の6種目より最大3種目までエントリーが出来ます。1種目、2種目出場だけでも可です。

## エントリー種目

### ① PUSH UP（回数）

2020年大会・日本記録 99回

② **DIP** (回数)

2020年大会・日本記録 33回

③ **PULL UP** (回数)

2020年大会・日本記録 37回

④ **MUSCLE UP** (回数)

2020年大会・日本記録 19回

⑤ **L-sit** (秒数)

2020年大会・日本記録 53.1秒

⑥ **BACK LEVER** (秒数)

2020年大会・日本記録 25.6秒

⑦ **HUMAN FLAG** (秒数)

2020年大会・日本記録 36.7秒

⑧ **FRONT LEVER** (秒数)

2020年大会・日本記録 7.6秒

フォーム注意・禁止事項

種目	注意・禁止事項
Pull Up	<ul style="list-style-type: none"><li>▼カムイパーク内の高鉄棒にて実施してもらいます。</li><li>▼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。</li><li>▼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。</li><li>▼アゴが鉄棒に触れる高さまで上げて下さい。アゴが鉄棒を超える必要はありません。</li><li>▼順手以外の握り方は禁止になります。</li><li>▼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。</li><li>▼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についてはカウントされません。</li><li>▼2秒以内に次の動作に映らなかった場合、あるいは足が地面に着いた時点でカウント終了となります。</li></ul>



<p>Dip</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼カムイパーク内の平行棒にて実施してもらいます。</li> <li>▼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。</li> <li>▼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。</li> <li>▼外肘が90度になるまで体を沈めてください。</li> <li>▼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。</li> <li>▼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。</li> <li>▼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ディップスはノーカウントになります。</li> <li>▼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。</li> </ul>
<p>Push Up</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼カムイパークのフロア（人工芝）で実施してもらいます。</li> <li>▼動作の開始、終了時は必ず肘を伸ばし切ってください。</li> <li>▼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。</li> <li>▼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。</li> <li>▼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。</li> </ul>
<p>Muscle Up</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼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。</li> <li>▼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）</li> <li>▼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。</li> <li>▼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。</li> <li>▼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。</li> </ul>

	<p>▼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)</p> <p>▼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となります。トップポジション、ボトムポジションそれぞれ2秒以内に次の動作へ移行してください。</p>
L-sit	<p>▼平行棒にて実施してもらいます。</p> <p>▼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。</p> <p>▼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。</p>
Back Lever	<p>▼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</p> <p>▼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。</p> <p>▼実施中の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。</p> <p>▼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。</p>
Human Flag	<p>▼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。</p> <p>▼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。</p> <p>▼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。</p> <p>▼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。</p>
Front Lever	<p>▼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。</p> <p>▼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。</p>

▼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。

## 審査方法

- ・ジャッジによる目視カウント、その後ビデオ審査の2段方式により最終記録を確定します。回数種目については1回1回の動作はデッドストップ（静止）、さらに主審に合図が出されてから次の動作に移るという厳格な方式で行います。
- ・秒数カテゴリー技は、フルでの水平姿勢に入って完全静止を確認してからカウントを開始します。
- ・技の入り方は自由です。
- ・水平姿勢が崩れ始めた時点でカウント終了します。
- ・実施の手順から注意事項については次項の通りになります。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、秒数のみ記録の対象外となります。なお、禁止行為の解消が途中で見られた時点から、カウントも再開されます。

## 表彰

- ・各技のトップ記録の選手は、Bar Battle of JAPAN 大会記録と保持者としてメダル表彰されます。

## 第7回 Bar Battle of Japan 2021

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

