

# *Bar Battle of Japan 2024*

## *RULE BOOK*



### ▶ 競技種目 Categories

- Street Lifting
- Freestyle Power Only
- Calisthenics

## STREET LIFTING



▼以下の3種目の合計得点を競う種目になります。

- ① 荷重懸垂 Weighted Pull up (1 RM)
- ② 荷重ディップス Weighted Dip (1 RM)
- ③ バーベルスクワット Back Squat (1 RM)

## STREET LIFTING 重量(kg)

▼出場選手は受付～競技開始までの間に、挑戦する試技重量を所定の用紙に記入し、スタッフまで提出してください

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、バーベルスクワットの3種目は、2.5kg単位で細かく重量選択出来ます

(例) 57.5kg ○      102.5kg ○      51.75kg ×

▼当日各選手は順番※に第1試技重量にチャレンジしていただきます（事前に申請していただいた重量にて）

※選手の試技順は、当日受付時にくじ引きを行い決定します

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

## STREET LIFTING チャレンジと失敗について(kg)

▼各試技はクリーンフォームで1回のみ行うこと

▼各試技の重量は自由に選択できますが、一度失敗した重量より軽い重量に減らすことは出来ません

▼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、スクワット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

▼選手はプレートの用意が準備※されてから、90秒以内に主審の開始の合図のもと試技を開始しなければならない

※加重懸垂と加重ディップスについては、必要なプレートを荷重ベルトに取り付けてから90秒以内に試技を開始しなければならない

バーベルスクワットについては、シャフトに必要なプレートが設置されてから90秒以内に試技を開始しなければならない

▼選手は肘と膝と股関節の動作が明確にジャッジに見えるように、半袖や半ズボンの着用、袖や裾をめくる、あるいは体の輪郭が確認しやすいコンプレッション系のウェア等を着用すること  
パワーリフティング用のウェアの着用も可とします

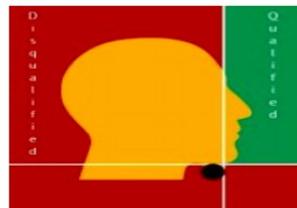
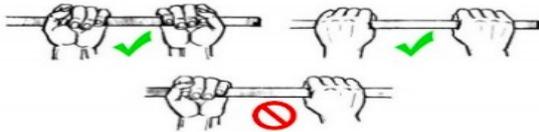
## STREET LIFTING 荷重懸垂

▼フォーム説明の YOUTUBE 動画は現在制作中です。準備が出来次第公開します



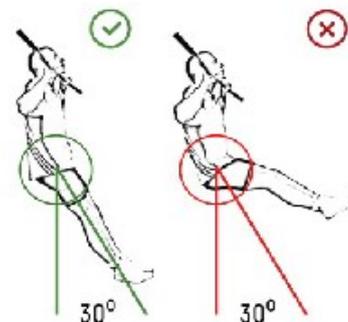
▼荷重懸垂のグリップは、逆手 or 順手どちらでも可（オールタナティブ・グリップ不可）  
ただしワイドグリップは禁止です

▼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（タッチまたはコール）で懸垂動作を開始してください  
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2回目合図）、  
最後はスタートポジションまで降りた状態で1秒キープ（主審の3回目の合図）、  
以上で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  $30^\circ$  以上曲がった場合、失敗とみなします

反動、キッピングも失敗扱いになります

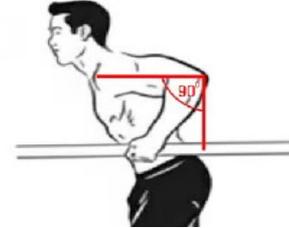


## STREET LIFTING 荷重ディップ

▼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（タッチまたはコール）があるので、これを合図に試技を開始してください

肘が90度曲がったボトムの状態まで下げられたことが確認されたら、主審から2回目の合図（タッチまたはコール）があります

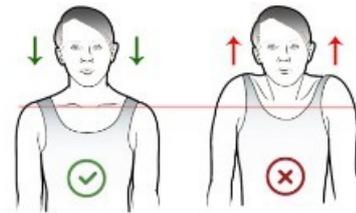
最後はスタートポジションまで戻ったことが確認されたら主審から3回目の合図があり、試技クリアとなります



▼肩が腰より大幅に前へ出たお辞儀フォームで行った場合、失敗とカウントされます

また下半身の上下運動が見られなければ失敗扱いになります

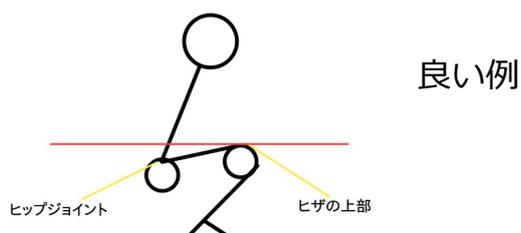
▼肩は下制して行うこと



## STREET LIFTING パーベルクワット

▼足幅は自由になります。ワイドも可

▼スクワットは膝の上部よりも脚の付け根（ヒップジョイント）が深く下がるまでかがみこむこと（下図）



▼平行または平行より浅い場合はともに失敗になります



▼選手はラックにセットされているバーベルを肩に担ぎます

▼主審の合図（コール）を確認してから、スクワットの屈伸動作に入ります

主審の合図前に上体が前傾したり、膝が曲がっている場合は失敗と扱われる場合があります

▼スクワットの最後に両膝をしっかり伸ばし切り動作を終えると、主審の合図（コール）があるので、その合図をもとにバーベルをラックに戻して試技クリアとなります

フィニッシュ時に膝が伸びていないと失敗と扱われます

▼挙上途中にバーベルが一度でも下がるとその時点で失敗となります  
またダブルバウンス（立ち上がり動作を繰り返す行為）は禁止となります

▼屈伸動作中に負荷をコントロール出来ずに両足の位置が前後左右に動いた場合、バランスを崩して  
両足の位置が動いた場合、試技失敗となります

▼ベルト、ニースリーブ、リストラップの着用は可とします

ただしニースリーブに関しては、自力で脱着することができないもの、プラスチック製など滑りやすいものは禁止となります

## STREET LIFTING 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

### MEN AND WOMEN

体重	点数倍率
- 56kg	×1.0
- 60kg	×0.95
- 67.5kg	×0.91
- 75kg	×0.84
- 82.5kg	×0.82
- 90kg	×0.79
- 100kg	×0.76
- 110kg	×0.73

(例)

体重 72kg の選手の場合

- ・ 荷重懸垂 70kg
- ・ 荷重重ディップ 100kg
- ・ バーベルスクワット 150kg

-----  
計 220 points

この計 220 点に体重区分 (~75kg) に応じた倍率を掛け合わせます

$220 \times 0.84$  (~75kg) = 最終得点 184.8 点

▼**選手の計量は、当日受付時に行います**

## FREE STYLE POWER Battle



### ▼Freestyle Power Battle とは

静止技やストレンク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になります  
体重や年齢など関係無しの無差別級バトルになります

### ▼バトル形式

第1ラウンド（予選）

1 vs 1 40秒×2回/人

第2ラウンド（準決勝）

1 vs 1 40秒×2回/人

第3ラウンド（決勝）

1 vs 1 40秒×2回/人

▼出場者数は、定員12名を想定しています

## FREE STYLE POWER Battle 採点方法

▼①難易度、②コンビネーション、③スタイルの3つで評価をします

▼難易度ジャッジは、  
静止技とストレングス技の難易度、フォームの綺麗さ、技の持続時間、回数の多さをもとに評価します

▼コンビネーション・ジャッジとは、  
ワンムーブの中での技の数の多さ、技から次の技へ円滑さを基準に評価します  
ただし個々の技の正確性や難易度についての評価は行いません

▼スタイル・ジャッジとは、  
A) 技から繰り広げられる盛り上がり要素、B) 技とは一切関係ない選手の個性や世界観などの要素で、会場をどれだけ盛り上げたか、観客を巻き込んだかを基準に評価します

▼3名のジャッジから多くの票を獲得した選手が勝者となります

▼アクロバットは評価対象外  
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

### 例1

逆車輪→プランシェ

○ 鉄棒でプランシェのみ行ったらと解釈されます

× 逆車輪で勢いづ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となります

### 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らと解釈されます

× 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

## CALISTHENICS (回数)



▼以下の3種目の連続回数の合計で競います

- ① 懸垂連続回数 (自重)
- ② ディップス連続回数 (自重)
- ③ ジャンプスクワットの連続回数 (自重)

## CALISTHENICS フォーム

▼フォーム説明の YOUTUBE 動画は現在制作中です。準備が出来次第公開します



▼受付時に計量を行います

※今回は体重は関係なしの無差別級ルールでの開催になりますが、

HP での結果発表の際、選手名と記録に加えて体重を補足情報として記載します

▼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、当日くじ引きで決定します。

▼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秒を超える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に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**禁止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、無意識に関わらず著しい禁止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

合計3回の警告を受けた場合、その時点で計測は終了となります

なお2種目目の時点で合計3回の警告が累積した場合、失格となり3種目目の記録は自動的にゼロになります

なおその選手の最終記録は1種目目と2種目目の合計のみになります

▼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（懸垂は前方30cm、ディップは後方61cm）体の一部が触れた回数分はノーカウントになります

### **Pull Up 注意事項**

▼肘の動きが確認できるように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

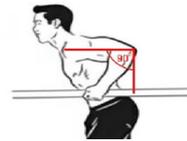
▼キッピング、反動が明らか見られる場合、ノーカウント

▼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

## Dip 注意事項

- ▼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
- ▼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



## Jump Squat 注意事項

- ▼両膝の動きが見えるよう選手はハーフパンツ着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浅いフォーム、ボトムでかかと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
- ▼上半身が前傾して崩れたフォームはノーカウント

## CALISTHENICS 採点方式

### CALISTHENICS ENDURANCE

①種目に応じた倍率

Pull Up	Dip	Jump Squat
×1.0	×0.45	×0.22

▼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

## Awards 表彰について

▼表彰に関しては以下の通りとなります

### STREET LIFTING

上位3名まで

### FREESTYLE POWER BATTLE

上位3名まで

### CALISTHENICS

上位3名まで

また日本新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します

※女性部門開催の基準は、女性の出場者が5名以上の場合のみになります

女性部門の要件を満たさない場合は、男女混合により開催します

男女混合の場合は、女性に対する採点上の優遇措置などはありません

## 第10回 Bar Battle of Japan 2024

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

