

# ストリートワークアウト国際検定



\*\*\*\* ストリートワークアウト国際検定とは \*\*\*\*

世界ストリートワークアウト連盟 (World Street Workout & Calisthenics Federation : WSWCF) が主催する国際公式大会ルールに基づき、

ストリートワークアウトにおける身体・技能レベルを測定します。

実力に応じて階級を付与 (Lv. 1~Lv. 10) する公式制度です。

# 検定内容

## ▼スタティック (Lv.1 - Lv.10)▼

パワーとバランスで静止する技



## ▼ダイナミック・ストレンクス (Lv.1 - Lv.10)▼

パワーで体を少しずつ持ち上げる技



## ▼アクロバット (Lv.1 - Lv.10)▼

空中で回転やジャンプする技



# 審査方法

- ▷ 撮影・提出いただいた動画を、WSWCF 公認の審査員が、国際大会規定に準じて、採点・評価いたします。

## 【スタティック】

- **水平姿勢**などフォームの正確性、**3秒キープ**が出来ているか等

## 【ダイナミック・ストレングス】

- **反動なし、フルレンジで1回の反復動作**が出来ているか等  
(例：懸垂：上げて下ろしてを1回だけ出来ればOK)

## 【アクロバット】

- 地面に足が触れずに、**両手キャッチ**出来ているか等

- ▷ **制限時間2分以内**に所定の課題（選択）をクリアしてください。  
(例：スタティックのみ受験→3分以内)

- ▷ 技の完成度を最大5点満点で評価。  
**5点満点中4点以上のみ合格。**

- ▷ 失敗およびやり直しについて
  - ・ 1回の受験あたり、**失敗またはやり直しは最大2回まで**

(例)

Staticのみ受験 → 失敗2回まで

Static+Strengthの受験 → Static 2回まで、Strength 2回まで

- ・ 一度成功した技を、再度やり直したい場合、点数が高い方が、自動的に評価対象として選ばれる。  
しかし、**やり直し=失敗1回**とカウントされる。

- ・ 2回目失敗した時点で、減点対象となる。

- ・ 制限の2分が経っても技が成功しない場合、試験はそこで**強制終了**となる

# 国際検定・採点基準（参考例）

合格  
ライン

	スタティック	ストレングス	アクロバット
5点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・完全な水平姿勢</li> <li>・3秒キープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・反動が全く無い</li> <li>・完全なフルレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・完全な両手キャッチ</li> <li>・足が地面に触れていない</li> </ul>
4点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほぼ水平姿勢（±0~20度）</li> <li>・3秒キープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・部分的わずかに反動を使用</li> <li>・完全なフルレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャッチにややミス有</li> <li>・だが完全に落下していない</li> </ul>
3点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・明らかに水平姿勢でない</li> <li>・一定キープができていない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フルレンジができていない</li> <li>・反動は半分程に抑えている</li> </ul>	
2点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・それ以下の場合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・それ以下の場合</li> </ul>	
1点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2回連続のミス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2回連続のミス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・それ以下の場合</li> <li>・片手キャッチ</li> <li>・2回連続のミス</li> </ul>

※採点基準は、WSWCF 公式大会審査規定に準ずる。

※スタティックは、記載がない限り原則フル（閉脚）で行うこと。

※ストレングスで反動が全くない演技は5点満点の対象になる

が、Lv.3(反動付き) マッスルアップなど、本来反動を使用する技においては反動については減点対象にならない。

※Level 6を受験した場合、たとえLevel.4, Level.5が完璧にこなせたとしても、Level6に該当する技が合格点未満の場合は、不合格となる。

# オンライン受験申込に必要なもの

▷ 下記をご用意ください

- ① カムイパーク HP「検定申込フォーム」より応募
- ② 動画の撮影・提出

応募フォームより申込後、動画の撮影・提出のご案内させていただきます

## 動画撮影について

▷ 課題を実践している様子を動画撮影してください

- ・速度、逆再生、途中切り取りなど**動画編集は一切禁止**です
- ・編集の疑いがあると思われる動画は、不合格となります

▷ 撮影中の注意事項

- ・撮影中は、**全身が常にカメラフレーム内に収まる**ようにすること
- ・休憩中も**カメラフレーム内**で行うこと
- ・スタティック技は、**真横からの角度**で撮影すること

▷ 動画の連続撮影について

- ・スタティックやアクロバットなど複数の区分を一度に受験をする場合、撮影手間の削減のため、**1つの動画で全ての課題を実施する様子をまとめて撮影**、提出してもよい
- ・提出する動画容量・時間には制限はありません。
- ・その場合も動画編集は禁止です

# 動画の提出方法について

撮影した動画はカムイパークHPよりご提出ください

<提出の流れ>

① カムイパーク HP 検定ページへアクセスしてください

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

② 画面下の「動画を提出する」をクリックすると、メール画面に変わりますので、氏名と動画データを添付の上ご提出ください。

## 申込方法

下記の応募フォームにて受験手続きをお済ませください。

オンライン受験申込

動画を提出する

# 受験区分

スタティック	ダイナミック・ストレングス	アクロバット
Lv. 1	Lv. 1	Lv. 1
Lv. 2	Lv. 2	Lv. 2
Lv. 3	Lv. 3	Lv. 3
Lv. 4	Lv. 4	Lv. 4
Lv. 5	Lv. 5	Lv. 5
Lv. 6	Lv. 6	Lv. 6
Lv. 7	Lv. 7	Lv. 7
Lv. 8	Lv. 8	Lv. 8
Lv. 9	Lv. 9	Lv. 9
Lv. 10	Lv. 10	Lv. 10

※レベル7以上の受験は、Lv. 6 を合格した者のみ可（飛び級受験は不可）

# 出題内容

レベル	出題数	出題内容
Lv. 1	3題（選択）	Lv. 1 より 3題
Lv. 2	3題（選択）	Lv. 2 より 3題
Lv. 3	3題（選択）  一部必須	Lv. 3 より 1 題 -- Lv. 2 より 1 題 -- Lv. 1 より 1 題 ※ストレングスのみ、マッスルアップ or けあがり必須（Lv. 3） 残りは、Lv. 2 より 1 題、Lv. 1 より 1 題より自由選択
Lv. 4	3題（選択）	Lv. 4より1題 -- Lv. 3より1題 -- Lv. 2より1題
Lv. 5	3題（選択）	Lv. 5より1題 -- Lv. 4より1題 -- Lv. 3より1題
Lv. 6	3題（選択）	Lv. 6より1題 -- Lv. 5より1題 -- Lv. 4より1題
Lv. 7	3題（選択）	Lv. 7より1題 -- Lv. 6より1題 -- Lv. 5より1題
Lv. 8	3題（選択）	Lv. 8より1題 -- Lv. 7より1題 -- Lv. 6より1題
Lv. 9	3題（選択）	Lv. 9より1題 -- Lv. 8より1題 -- Lv. 7より1題
Lv. 10	3題（選択）	Lv. 10より1題 -- Lv. 9より1題 -- Lv. 8より1題

## Static 技

1 (初級)	L シット	L-sit
1 (初級)	三点倒立	Head Handstand with assist
1 (初級)	懸垂ホールド	Pull up hold
1 (初級)	リバーズホールド	Up side down hold
1 (初級)	スタンドオンザバー	Balance on the bar
2 (初級)	テーブルフラッグ	Table flag
2 (初級)	肘倒立	Elbow handstand
2 (初級)	エルボー・プランシェ (閉脚)	Full Elbow planche
2 (初級)	クラッチフラッグ	Shotgun flag
2 (初級)	サイドLシット	Side L sit
3 (中級)	バックレバー	Back lever
3 (中級)	倒立	Handstand
3 (中級)	ネックホールド フロント・バック	Neck hold front or back
3 (中級)	X グリップ フラッグ	X grip human flag
3 (中級)	片手Lシット	One arm L sit
4 (中級)	人間鯉のぼり	Human flag full
4 (中級)	スロー・マッスルアップ	Slow muscle up
4 (中級)	ショルダーフラッグ	Shoulder flag
4 (中級)	V シット	V-sit
4 (中級)	片手エルボー プランシェ	One arm elbow lever
5 (上級)	片手バックレバー	One arm back lever
5 (上級)	CTI (アシスト)	Assisted CTI
5 (上級)	ホローバック倒立	Hollow back Handstand
5 (上級)	片手プランシェ・バックレバー	One arm planche backlever
5 (上級)	X グリップ・フロントレバー	X grip front lever
6 (上級)	フロントレバー	Front lever
6 (上級)	ワイドバックレバー	Wide back lever
6 (上級)	エアベイベー	Air Baby
6 (上級)	FA プランシェ	Forearm planche



6 (上級)	リバース CTI (アシスト)	Reverse CTI
7 (アスリート)	ストラドル (開脚) プランシェ	Stradde planche
7 (アスリート)	片手倒立 (開脚)	One arm handstand straddle
7 (アスリート)	マンナ	Manna
7 (アスリート)	片手懸垂ホールド	OAPL hold
8 (アスリート)	片手倒立 (閉脚)	One arm handstand full
8 (アスリート)	フロントレバー (腹付き)	Closed Front lever
8 (アスリート)	ストラドル (開脚) マルティーズ	Straddle malteese
8 (アスリート)	モロゾフ・ホールド	Morozov' s hold
9 (トップアスリート)	フル (閉脚) プランシェ	Full planche
9 (トップアスリート)	デッドプランシェ	Dead planche
9 (トップアスリート)	ビクトリアンクロス	Bar victorian cross
9 (トップアスリート)	ドラゴンプレス	Dragon press
10 (マスター)	片手クリーンフロントレバー	One arm front lever
10 (マスター)	片手プランシェ	One arm planche
10 (マスター)	フル (閉脚) マルティーズ	Fiull malteese

## Strength 技

1 (初級)	逆上がり	Pull over
1 (初級)	腕立て伏せ前クラップ	Push up front clap
1 (初級)	懸垂	Pull up
1 (初級)	ロシアン・ディップス	Russian dips
1 (初級)	エクスプローシブ・グリップ チェン	Explosive grip change
2 (初級)	ドラゴンフラッグ	Dragon flag
2 (初級)	懸垂前クラップ	Pull up clap
2 (初級)	えびあがり	Reverse pull over
2 (初級)	片足掛けあがり	One leg bar kip up
2 (初級)	腕立て伏せ後ろクラップ	Push up back clap
3 (中級)	けあがり or マッスルアップ	Bar Kip up Kipping Muscle Up
3 (中級)	片手腕立て伏せ	One arm push up
3 (中級)	アーチャープルアップ (左右)	Archer pull up
3 (中級)	Toe Touch プルアップ	Toe touch pull up
4 (中級)	バックレバー・ハーフ プレス	Back Lever Press
4 (中級)	クリーン・マッスルアップ	Clean muscle up
4 (中級)	伸肘倒立 (開脚)	Handstand press straddle
4 (中級)	平行棒けあがり	T-bar kip up
4 (中級)	スーパーマン腕立て伏せ	Superman push up
5 (上級)	倒立腕立て伏せ	Handstand push up
5 (上級)	人間鯉のぼりプルアップ	Human flag pull up
5 (上級)	伸肘倒立 (閉脚)	Handstand press full
5 (上級)	タイプライター・マッスルアップ	Type writer muscle up

5 (上級)	バックレバー・フルプレス	Back kever full press
6 (上級)	タイガーベント倒立	Tiger-bent arm handstand
6 (上級)	片手懸垂	One arm pull up
6 (上級)	エンジェル・マッスルアップ	Angel Muscle up
6 (上級)	エキスプローシブ・マッスルアップ	Explosive muscle up
7 (アスリート)	バックレバー・プルアップ	Back ever pull up
7 (アスリート)	片手マッスルアップ	One arm muscle up
7 (アスリート)	人間鯉のぼり フルラウンド	Human flag full round
8 (アスリート)	インポッシブル・ディップス (L シット)	Impossible dip L sit
8 (アスリート)	ストラドル (開脚) プランシェ・腕立て伏せ	Straddle planch push up
8 (アスリート)	倒立腕立てクラップ	Handstand clap
9 (トップアスリート)	フロントレバー・プルアップ	Front lever pull up
9 (トップアスリート)	デッドハング・ヘフェスト	Hefesto
9 (トップアスリート)	人間こいのぼり・マッスルアップ	Human flag muscle up
10 (マスター)	フル (閉脚) プランシェ・腕立て伏せ	Full planche push up
10 (マスター)	インポッシブル・ディップス (クリーン)	Impossible dip clean
10 (マスター)	バックレバー・ヘフェスト	Back lever hefesto

## Acrobat 技

1 (初級)	鉄棒前回り	Bar front spin
1 (初級)	鉄棒後ろ回り	Bar back spin
1 (初級)	平行棒フレア	Parallettes Flare
1 (初級)	オーバーザバー	Over the bar
1 (初級)	前後スイング (3回)	Bar swing
2 (初級)	スイング180	Swing 180
2 (初級)	ラシェ (鉄棒飛び移り)	Lache
2 (初級)	シット&スピン	Sit and Spin
2 (初級)	地獄回り	Back Roll
2 (初級)	ディップス180	180 Dip
3 (中級)	ゲイナー (フライ・アウェイ)	Fly Away
3 (中級)	コウモリ降り (両足着地)	Knee swing landing
3 (中級)	リグラブ180	Regrab 180
3 (中級)	Bar sit 360	Bar sit 360
3 (中級)	スイング180 X グリップキャッチ	Swing 180 X grip
4 (中級)	マッスルアップ前クラップ	Muscle up front clap
4 (中級)	マッスルアップ・スタンドオンザバー (両足)	Muscle up stand on the bar
4 (中級)	マッスルアップ・オーバーザバー	Muscle up over the bar
4 (中級)	コウモリ180キャッチ	Knee swing 180 catch
4 (中級)	トルネード・プッシュアップ	Tornado push up
5 (上級)	マッスルアップ後ろクラップ	Muscle up back clap
5 (上級)	マッスルアップ360	Muscle up 360
5 (上級)	大逆手スイング・キャッチ	Dislocate catch
5 (上級)	スイング足掛けコウモリ降り	Dynamic Knee Swing
5 (上級)	シュリンプ180	Shrimp flip 180
6 (上級)	スイング360	Swing 360
6 (上級)	ドラゴン360	Dragon 360

6 (上級)	又抜きマッスルアップ	Muscle up to L sit
6 (上級)	Knee swing giant	Knee swing giant
6 (上級)	ダイナミック・ヘフェスト	Dynamic hefesto
7 (アスリート)	バーシット・バク宙	Bar sit back flip
7 (アスリート)	プルアップ360	Pull up 360
7 (アスリート)	シュリンプ・フリップ	Shrimp flip
7 (アスリート)	トルネード360	Tornado 360
8 (アスリート)	スイッチブレード	Switch blade
8 (アスリート)	大車輪・逆大車輪	Giant Swing
8 (アスリート)	スイングオーバーザバー	Swing over the bar
8 (アスリート)	キャストアウェイ	Cast away
9 (トップアスリート)	スイング540	Swing 540
9 (トップアスリート)	シュリンプフリップ360	Shrimp flip 360
9 (トップアスリート)	GINGER	Ginger
9 (トップアスリート)	鉄棒バク宙飛び降り	Stand on the bar backflip
10 (マスター)	ダブル360	Double 360
10 (マスター)	エミレーツ	Muscle up 540
10 (マスター)	前宙キャッチ	Frontflip swing backward

# 合否発表

合否通知を受験者全員にメール通知します。

動画提出後、結果通知まで通常 1 週間前後かかります。

なお合格した者で、希望者には、合格レベルに応じた色の**検定公式リストバンド**、合格証明証をお送りします。

ご希望の方のみ、検定申込ページ欄に ( ) チェック✓を入れお申込みください。

(※) 合格リストバンドの付与条件

## **マスター リストバンド (赤) Lv.10**

・・・スタティック・ストレングス・アクロバット (3) の区分の内、  
3つすべての区分でレベル 10 を合格した者。

## **トップ・アスリート リストバンド (黒) Lv.9**

・・・スタティック・ストレングス・アクロバット (3) の区分の内、  
2つ以上の区分でレベル 9 を合格した者。

## **アスリート リストバンド (青) Lv.7~Lv.8**

・・・スタティック・ストレングス・アクロバット (3) の区分の内、  
2つ以上の区分でレベル 7 以上を合格した者

## **上級 リストバンド (緑) Lv.5~Lv.6**

・・・スタティック・ストレングス・アクロバット (3) の区分の内、  
2つ以上の区分でレベル 5 以上を合格した者

## **中級 リストバンド (黄) Lv.3~Lv.4**

・・・スタティック・ストレングス・アクロバット (3) の区分の内  
2つ以上の区分でレベル 3 以上を合格した者

## **初級 Lv.1~Lv.2**

・・・リストバンドなし

# 申込方法


HP よりオンライン受験申込フォームよりご応募ください。  
応募フォームのご提出後、動画の撮影と提出の案内をさせていただきます。

合格証サンプル

No.1

# CERTIFICATE

This is to certify that

*First Name, Last Name* 

(JAPAN)

has met all the requirements for

Static Lv. 6

Dynamic Strength Lv. 6

Acrobat Lv. 6

Street Workout  
International Skill Certification Test

On 1 JANUARY 2020





# 受験申込・お問い合わせ

KAMUI PARK カムイパーク



〒578-0977

大銀府東大銀市鴻池徳庵町 4-20

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

Email: [info@kamui-park.com](mailto:info@kamui-park.com)

※電話による窓口は設けておりません

受験要項内容に変更・修正が生じた場合は、  
ホームページ等にお知らせします。

## <検定規約の変更履歴>

2020年6月6日

アクロバット技の難易度変更

level.9のSwing 540、level10のDouble 360へそれぞれ変更

2019年9月13日

公式大会ルール変更に伴い、試験時間3分→2分へ変更

2019年7月20日

技の普及、初心者のロードマップ拡充のため、技を大幅に追加。  
ストレンクス必須科目を導入

2019年7月2日

公式大会ルール変更に伴い、一部技の削除&新技の追加