

# STREET WORKOUT 公式 REP(回数)チャレンジ



\*\*\*\* 公式 REP(回数)チャレンジとは \*\*\*\*

国際パワー&ストレンクス大会ルールに基づき、  
正式種目の『懸垂』『ディップス』『片足スクワット』『腕立て伏せ』  
4種目の回数を測定、体カレベルを公式認定(Lv.1~Lv.10)します。



## 懸垂 Pull Up (Lv.1~Lv.10)

完全に肘が伸びきった状態からスタート。

あごを鉄棒より高く上げ、1回とカウントする。2秒に次の動作に移らない場合、そこで終了とする。1回1回の動作は、体が静止した状態から開始すること。キッピングなどの反動やチート動作はノーカウント。



## ディップス Dips (Lv.1~Lv.10)

肘をまっすぐにした状態からスタートする。

肘が90度以内になるまで体を真下に下げて1回とカウントする。2秒以内に次の動作に移らない場合、そこで終了とする。1回1回の動作は、体が静止した状態から開始すること。キッピングなどの反動、不適切なチートフォームはノーカウント。



## 片足スクワット

## Pistol Squat (Lv.1~Lv.10)

片足立ちで脚を伸ばしきった状態からスタートする。

太もも裏がふくらはぎに触れるまで体を下げて、1回とカウントする。左右両方実施する。床、台上、どちらで挑戦しても良い。

しゃがみこんだ状態、脚を伸ばして立った状態から

3秒以内に次の動作に移らない場合、そこで終了となる。途中バランスを崩し、両足を地面につくことは1回のみ許される。左右脚の入れ替えを3秒以内に行わない場合、そこで終了となる。



## 腕立て伏せ

## push up

(Lv.1~Lv.10)

肘をまっすぐにした状態からスタートする。

胸が地面に軽く触れるまで体を下げ、肘を真っすぐ伸ばし体を押し上げて1回とカウントする。

2秒以内に次の動作に移らない場合、そこで終了とする。

1回1回の動作は、体が静止した状態から開始すること。

お腹が完全に地面に触れるまで落ちた状態の腕立てなど、フォームが崩れた場合は、ノーカウントとする



# カリステニクス・ストレングス (男性 M)

レベル	懸垂 Pull UP	ディップス Dips	片足スクワット Pistol squat	腕立て伏せ Push UP
Lv.1 (初級)	1~2	1~2	1~2	1~4
Lv.2 (初級)	3~4	3~4	3~4	5~9
Lv.3 (中級)	5~8	5~8	5~6	10~15
Lv.4 (中級)	9~12	9~13	7~8	16~22
Lv.5 (上級)	13~15	14~21	9~11	23~30
Lv.6 (上級)	16~19	22~29	12~14	31~39
Lv.7 (アスリート)	20~24	30~39	15~18	40~49
Lv.8 (アスリート)	25~29	40~49	19~23	50~59
Lv.9 (アスリート)	30~34	50~59	24~29	60~69
Lv.10 マスター	35~	60~	30~	70~

# カリステニクス・ストレングス (女性F)

レベル	懸垂 Pull UP	ディップス Dips	片足スクワット Pistol squat	腕立て伏せ Push UP
Lv.1 (初級)	1	1	1	1~2
Lv.2 (初級)	2	2~3	2	3~4
Lv.3 (中級)	3	4~6	3~4	5~7
Lv.4 (中級)	4	7~9	5~6	8~10
Lv.5 (上級)	5~6	10~12	7~8	11~15
Lv.6 (上級)	7~8	13~16	9~10	16~21
Lv.7 (アスリート)	9~11	17~22	11~12	22~28
Lv.8 (アスリート)	12~14	23~28	13~14	29~34
Lv.9 (アスリート)	15~19	29~34	15~16	35~39
Lv.10 マスター	20~	35~	17~	40~

## 挑戦方法

4種目の中から1種目選択し、  
課題を実施している様子を動画撮影、SNSにて公開提出して下さい。

1日あたりの挑戦回数(投稿回数)は、1回(1種目のみ)です。

### 動画撮影の注意事項

- ・速度、逆再生、途中切り取りなど**動画編集は一切禁止**です。
- ・編集の疑いがある動画を提出した場合、その者はチャレンジ登録抹消となります。以降の挑戦は不可となります。
- ・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。

## 動画の提出方法について

撮影した動画をご自身の SNS アカウント上で一般公開して下さい。

なお投稿する際は、

「**ストリートワークアウト公式 REP チャレンジ @Kamui\_Park**」

をコメントに入れて投稿して下さい。

(Twitter 動画最大 2 分 20 秒)

「**ストリートワークアウト公式 REP チャレンジ @Kamui\_Park**」



(Instagram 動画最大 1 分)

「**ストリートワークアウト公式 REP チャレンジ @Kamui\_Park**」



(Facebook 動画最大 240 分)

まずは「カムイパーク」ページにいいね！を押した上で、

「**ストリートワークアウト公式 REP チャレンジ @KamuiPark**」



(※注意※) SNS の動画制限により1度にまとめて挑戦動画を投稿できない場合、

**動画を単純に複数に分割編集し、別々に投稿**することが許されます。

なお**それ以外の編集**を加えた動画は、**一切受付しません**。

問い合わせ先

カムイパーク 大阪府東大阪市鴻池徳庵町4-20 <http://www.kamui-park.com>

