

BAR BATTLE OF JAPAN RULE BOOK

主催団体：KAMUI PARK（世界ストリートワークアウト連盟公認ジム）

▶ 競技種目 Category

- ・ Street Lifting （最大kg）
- ・ Calisthenics （最大回数・秒）
- ・ Freestyle Battle

▶ Street Lifting ルール Rulebook

荷重懸垂、ディップスの2種目の記録を競います。

▶ 扱う重量

- ・ 懸垂 MAX: 100kg

10kg 20kg 30kg 40kg 45kg 50kg 60kg 65kg 70kg 75kg 80kg 85kg 90kg
100kg

- ・ ディップス MAX : 140kg

10kg 20kg 30kg 40kg 45kg 50kg 60kg 65kg 70kg 75kg 80kg 85kg 90kg
100kg 105kg 110kg 115kg 120kg 125kg 130kg 135kg 140kg

▶ プロ区分 Professional

- ・ 体重別、完全なる実力勝負で競う 中～上級向けレベル
- ・ **大会当日の計量**により、エントリー時のご希望の出場カテゴリーの出場条件を最終確認します。
- ・ 各重量カテゴリーの上位選手を、Light Weight、Middle Weight、Heavy Weight チャンピオンという名称でそれぞれ表彰します。
- ・ ただし、一部の階級の**出場者が規定数（2名以下）の場合**、最も近い体重の階級枠での出場変更になります。例：ヘビー級1名出場→ミドル級にて登録変更

Light Weight ～68kg	Middle Weight 68kg～79kg	Heavy Weight 80kg～
---------------------------	--------------------------------	---------------------------

▶アマチュア Amateur

- ・体重は関係なく、「**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。

重量関係なし

▶チャレンジと失敗について

- ・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。
- ・好きな重量から始めることができますが、**一度増え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 → 60kg → 65kg （終了）

最終記録：60kg

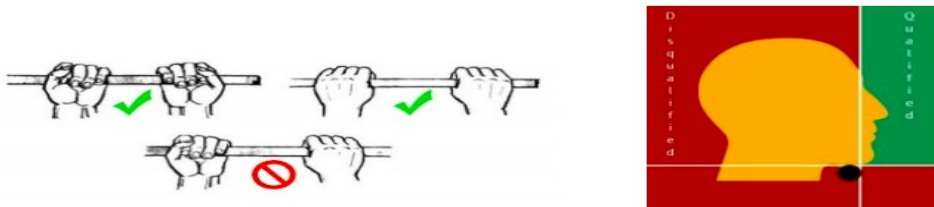
- ・失敗して、同じ重量に再チャレンジまでの時間は**90秒以内**となります。
- ・最終記録が、そのまま点数に反映されます。

▶懸垂とディップスのフォーム

- ・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、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、肘が90度まで曲がった状態で**0.5秒静止**してから、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、失敗とカウントされます。

▶点数について

プロ評価方式

懸垂	100 点	(記録) kg × 1 点 (例) 40kg の場合、40 点
ディップス	100 点	(記録) kg × 0.7 点 (例) 40kg の場合、28 点
(合計)	200 点満点	-----

アマチュア評価方式

懸垂	100 点	(記録) kg × 1 点 (例) 40kg の場合、40 点
ディップス	100 点	(記録) kg × 0.7 点 (例) 40kg の場合、28 点
スタイル点	30 点	オーディエンスを湧かせた選手に、 人気投票数に応じた割合が、点数として付与 (例)場を盛り上げる演出やチャレンジ
(合計)	230 点満点	-----

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%

※女性枠については別途案内

▶ Calisthenics ルール Rulebook

▶ 概要

最高回数、秒数を競うカテゴリーになります。

▶ 6 種目の案内

- ・出場者 1 名につき、**最大 2 種目まで**のエントリー・挑戦ができます。

回数	Push Up	Dip	Pull up	Muscle up
秒数	L sit	Back Lever	Human Flag	Front Lever

▶ フォーム

- ・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。
- ・秒数カテゴリー技は、フルでの**水平姿勢に完全に入って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際、カウント終了**します。
- ・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、秒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る。

	ノーカウント （禁止行為）
Push up	・胸が地面ラインに触れていない ・肘が伸びきっていない ・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
Dip	・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 ・肘が 90 度になるまで体を沈められていない ・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 ・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
Pull up	・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 ・順手以外の握り方は禁止 ・キッピング、反動が明らか見られる場合、ノーカウント ・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
Muscle up（反動可）	・鉄棒の前方 55cm 地点に置かれたボックスに体が触れた場合ノーカウント ・キッピング、スイングの振れ幅が、前方 55cm を超えるもの ・ボトムポジションで肘が曲がった状態から動作を行う ・最後ディップス動作で肘が伸びきっていない ・体操けあがりはノーカウント（膝〜つま先が腰より高いキッピングの場合） ・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
L sit	・上半身と下半身の 90 度キープができていない（下半身の落ち） ・明らかに V シットのフォームになっている

Back Lever	・ホローボディーの使用は禁止（胸や腹が、肩ラインより上） ・腰～下半身の落ち（水平姿勢が崩れ始めた時点で終了）
Human Flag	・押し手（下腕）の曲がり ・腰～下半身の落ち（水平姿勢が崩れ始めた時点で終了）
Front Lever	・腕の曲がり ・腰～下半身の落ち（水平姿勢が崩れ始めた時点で終了）

▶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表彰されます。

▶Freestyle Battle ルール

パフォーマンス性を重視したバトルカテゴリーになります。

- ・第1ラウンド

1 vs 1 バトル （30秒×2回 /1人）

- ・第2ラウンド

2 vs 2 バトル （45秒×2回 /1チーム）

▶注意事項

- ・第1ラウンド対戦表、第2ラウンドのチーム組み合わせは、出場登録時にいただいた抽選番号をもとに決定いたします。

- ・両ラウンドとも、各バトルの勝敗の発表はしません。

・出場人数によって、第1ラウンドの1 vs 1バトルが、1 vs 1 vs 1のように3人バトルになる場合があります。

・出場人数によって、第2ラウンドの2 vs 2バトルが、3 vs 3（45秒×3回 /1チーム）になる場合があります。

- ・両ラウンドとも音楽の指定はできません。

▶採点方式

時間の活用	5 点満点	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、展開さが含まれているか 休憩時間を工夫してパフォーマンスに繋げているか
音楽との統一性	5 点満点	音楽と演技内容のイメージがマッチしているか 音ハメができているか
オリジナル独創（一般）	5 点満点	ストリートワークアウトに関連しない面でユニークさ 例：コスチューム、世界観、ジェスチャーなど
オリジナル独創（競技）	5 点満点	ストリートワークアウトに関連する面でユニークさ 例：新技など
空間使用の多様性	5 点満点	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
難易度・精度	5 点満点	技の難易度点、フォームの綺麗さ
観客投票	10 点満点	人気投票（会場, SNS ライブ視聴者）

※第2ラウンドは、演出上はチームバトルですが、
採点形式上はチーム単位ではなく。個人個人の採点となります。

▶表彰

- ・上位 Top 3 名
- ・・・総合得点の高い者

- ・BEST Move 賞（1 名）
- ・・・総合点数とは関係なく、個々の動きやパフォーマンスで際立った成績を収めた者

▶エントリー募集 Entry Application

一次エントリー料金 ※2019 年 12 月 31 日まで

Street Lifting	¥ 3,000
Calisthenics	¥ 3,000
Freestyle Battle	¥ 3,000

※ 2 部門出場→¥5,000、3 部門出場→¥6,500

二次エントリー ※2020 年 2 月 28 日まで

Street Lifting	¥ 4,000
Calisthenics	¥ 4,000
Freestyle Battle	¥ 4,000

※ 2 部門出場→¥7,000、3 部門出場→¥8,500