

# ストレングス部門

## ～ ルールブック ～

60秒で己の強さを見せつけろ！

カリステニクスを象徴する2大種目、あなたは何回できる？

体格と回数を踏まえてスコアを算出、勝者には自身の体を

最も効率よく動かした者が選ばれる。

### 種目:プルアップ(懸垂)

#### 「開始姿勢」

・バーにぶら下がり両肘が伸展、足が床から離れて静止している状態。

#### 「動作」

- ・ジャッジが掛け声と共に試技者の腕をタップしたら動作開始。
- ・顎がバーの高さまたはそれ以上まで来るように上体を引き上げ、その後肘が完全に伸展するまで上体を下ろす。
- ・以上の動作を1分間可能な限り行う。

#### 「注意点」

- ・顎がバーの高さより下、または肘が完全に伸展する前に次の動作(プル)に移った場合、動作中のレップはノーカウントとする。
- ・鉄棒の前に置かれたBOXに触れない様に行う。もしBOXが転倒した場合、ジャッジがBOXを起こした後、再度一から計測し直す事は可能。
- ・股関節と膝関節の著しい屈曲が見られた場合、そのレップはノーカウントとする。(キッピング動作)
- ・タイムアップ時に動作中のレップはノーカウントとする。

#### 「その他」

- ・チョークは運営側が用意した物を使用する。
- ・グリップやリストラップなどの使用は原則禁止。

- ・途中で鉄棒から降りることは可能だが、再度動作に移る時は正しい開始姿勢から始める事。ジャンプした勢いで懸垂をする事を防ぐため。
- ・バーの握り方と位置については、バーに記された指定範囲内を順手で握ること。(※HPストレングス部門の概要と競技ルール記事参照)
- ・カメラ撮影を用いて回数を厳密にカウントするため、試技者は動作フォームとペース配分に配慮して試技を行う事。
- ・靴は脱いで行っても良い。
- ・点数が同じ場合は動作フォームの正しさにより優劣を決定。

## 種目:ディップス

### 「開始姿勢」

- ・平行棒上で腕と身体は真っ直ぐで平行にし、肘を完全に伸展させ足が床から離れて静止している状態。

### 「動作」

- ・ジャッジが掛け声と共に試技者の腕をタップしたら動作開始。
- ・肩が肘の高さまたは肘より低くなるように上体を下げ、再び肘が完全に伸展するまで上体を持ち上げる。
- ・以上の動作を1分間可能な限り行う。

### 「注意点」

- ・ディップ(上体を下げる動作)した時、肩が肘よりも高い位置で持ち上げる動作に移った場合、その動作中のレップはノーカウントする。
- ・上体を持ち上げる際、肘を完全に伸展させる前に次の動作(ディップ)に移った場合その動作のレップはノーカウントとする。
- ・身体全体を真っ直ぐに保ち動作を行う。腰を屈曲させた状態で行うディップスは原則無効とする、その様な動作が含まれたレップはノーカウントとする。
- ・膝は伸展した状態を保つ。
- ・タイムアップ時に動作中のレップはノーカウントする。

### 「その他」

- ・チョークは運営側が用意した物を使用する。
- ・グリップやリストラップなどの使用は原則禁止。
- ・途中で平行棒から降りることは可能だが、再度動作に移る時は正しい開始姿勢から始める事。

- ・試技者は動作フォームとペース配分に配慮して試技を行う事。
- ・靴は脱いで行っても良い。
- ・点数が同じ場合は動作フォームの正しさにより優劣を決定。

## 詳細

### ◎スコアは体格差を考慮した計算で決まる！

- ・試技終了直後に勝敗が分からない。
- ・どんな体格の方でも挑戦しやすい。(スコアが体格に左右されない)
- ・ペース配分が必要。(アスリートとしての能力が問われる。)

### ●スコアの決め方

(大会当日の)体重(kg)x レップ数を身長(cm)で割った数字。

例: ディップス

	選手A	選手B
体重:	55kg	80kg
レップ数:	65回	47回
身長:	165cm	172cm
	(55x65)	(80x47)
スコア:	÷165 = <b>21.7P</b>	÷172 = <b>21.9P</b>

結果: 回数は選手Aが多いが、スコアは選手Bの方が高くなる

※体重は100g単位まで計測、スコアは少数第一位まで算出。

例) 体重 75.3kg →  $75.3 \times \square (\text{回}) \div \square (\text{cm}) = \square \text{P}$   
 65.68P → 65.7P      73.34P → 73.3P

例:プルアップ

	選手A	選手B
体重:	55kg	80kg
レップ数:	38回	25回
身長:	163cm	170cm
	(55x38)	(80x25)
スコア:	$\div 163 = 12.8P$	$\div 170 = 11.8P$

結果: 体格は選手Aの方が小さいが、13回も多くこなしている為、スコアも選手Aの方が高い

◎ ワンポイントアドバイス ◎

- ・回数よりも正しいフォームを意識しよう！
- ・1分間動き続けられるようにペース配分を意識しよう！