

# 第5回ストリートワークアウト日本大会 2023 in 大阪

## - 大会概要と競技規定 -

### 大会同意事項

- ◆ WSWCF 公式第5回ストリートワークアウト日本大会 2023 in 大阪（以下「本大会」と言う。）に参加するにあたり、選手は本大会への出場申請を完了した時点で、同意事項、返金ポリシー及び大会規定の全てに同意したものとします。  
※未成年の出場希望者にとっては、別途【大会参加同意書】を提出すること。
- ◆ 本大会は、記録のためにスチール画像及び映像を撮影する。大会期間中のパフォーマンス画像、選手の肖像利用に関しては、大会出場エントリーを完了した時点で、了解を得たものとする。
- ◆ すべての競技者は、傷害保険（スポーツ安全保険）に加入すること。  
※1DAY レジャー保険（<https://ehokenstore.com/1dayleisure>）
- ◆ 競技中に起因した怪我、病気について、主催者は一切責任を負わないものとする。ただし、競技以外の場所においては主催者側で付保するが、発生した障害に関する補償は**レクリエーション障害保険**の範囲内とする。
- ◆ 主催者側は、救急を要する場合は消防または病院に連絡し、大会会場においては応急処置のみを行うものとする。
- ◆ 会場内及び駐車場内における盗難、紛失、事故等に関しては自己責任とする。

### 大会概要

**タイトル**： WSWCF 公式第5回ストリートワークアウト日本大会 2023 in 大阪

**大会趣旨**： ストリートワークアウトのみならずカリストニクスで日々鍛えられた技術の披露と発展の場とする。

**日時**： 令和5年10月8日（日） 9:00～19:30

※前日7日（土）に会場を設営し、コンディションを確かめることができるよう会場開放

**場所**： 大阪府寝屋川市寝屋川公園 1707 寝屋川公園

※雨天時は大阪カムイパークにて実施

**テーマ**： “Impact～衝撃～”

**内容**： ストリートワークアウト大会フリースタイル部門  
カリストニクス大会ストレングス部門

**主催**： ストリートワークアウトジャパン（SWJ）

**後援**： XTRY / カリストニクス東京 / WINGSPLIT / ファイテン(株)  
KARASU / KANABO apparel

## 競技について

**競技規定** : SWJ 及び WSWCF の競技規定に準ずる

**大会種目** : フリースタイル部門 (WSWCF 公式) / 出場選手枠 10 名~25 名  
ストレングス部門 (SWJ 公式) / 出場選手枠 10 名

※各部門の定員がオーバーした場合は、ビデオ選考にて選出。

※女性も参加可能。ただし、女性の競技表彰は 3 人以上出場者がいる場合のみ実施する。

**競技参加資格** : 以下、①と②の条件を満たす者

① SWJ の BAND 公式アカウントの友達になっていること

(<https://band.us/n/a4a585wfk6A3P>)

② ストリートワークアウトの競技スキルを持つ日本国籍の者又は 3 年以上の日本在住者。

**申請方法** : HP 掲載のエントリーフォームから申請

(<https://sw-japan.com/5th-sw-japancup-entry-form>)

**申請期間** : R5 年 8 月 20 日~同年 9 月 20 日 24:00 必着

**参加料金** : 1 種目 7,000 円 (ダブルエントリー無し)

**支払い方法** : クレジットカード決済及び銀行振込 / 振込期限 10 月 1 日〆切

※クレジット決済の方はエントリーフォーム入力完了後、クレジットカード決済画面に移行

※銀行振込の方はエントリーフォーム入力完了後、後日運営事務局より振込案内メールを送信

**年齢制限** : なし

※ただし 18 歳に満たない未成年者は保護者の許可が必要。

(同意書についてはホームページ参照)

**階級区分** : WSWCF ナショナルチャンピオンシップ フリースタイル公式競技規則

6.ウェイトカテゴリー / 6.1.4 に順ずる。

※体重区分を分けず、1 つの階級のみで実施。

※男性と女性は分けて実施。

**服装** : WSWCF ナショナルチャンピオンシップ フリースタイル公式競技規則

5.競技規則 / 5.8~5.8.5 に準ずる。

**時間制限** : フリースタイル部門 : 一人 2 分間のフリースタイルを 2 ラウンド

ストレングス部門 : 60 秒間に行う懸垂・ディップスの仕事量

**表彰** : 1 位~3 位までトロフィーの贈呈。5 位まで表彰状。

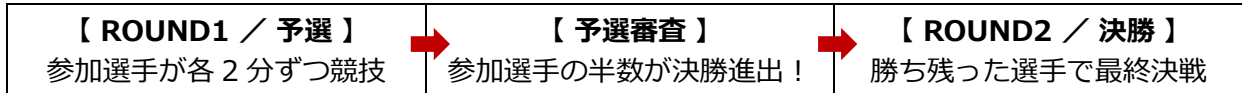
**注意事項** : 本大会の各競技は、以下の団体が公式に認める競技である。

フリースタイル部門	WSWCF (世界ストリートワークアウト&カリステニクス連盟)
ストレングス部門	SWJ (ストリートワークアウトジャパン/WSWCF 日本支部)

## 競技規定

### WSWCF 公式ストリートワークアウト大会フリースタイル部門

- ◆ WSWCF ナショナルチャンピオンシップ フリースタイル公式競技規則に準ずる。  
⇒ [SWJ ホームページ](#) 大会概要と規定記事参照
- ◆ フリースタイル競技の流れ



※決勝ラウンドの審査は予選ラウンドのポイントと合算して審査

### SWJ 公式カリステニクス大会ストレングス部門

テ — マ：～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？ 体重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：自重プルアップ及び自重ディップス

共通規定：✓ チョークは運営側が用意した物を使用すること。

✓ グリップやリストラップなどの使用は禁止とする。

✓ カメラを用いて回数を厳密にカウントするため、競技者は動作フォームとペース配分に配慮して競技を行うこと。

✓ 靴を脱いで行ってもよい。

✓ 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。

スコア算出：
$$\frac{\text{大会当日の体重 (kg)} \times \text{レップ数}}{\text{時間 (60 秒)}} = \text{仕事率 (スコア)}$$

例/ディップス)	選手 A	選手 B
体 重	55kg	80kg
レップ数	65 回	47 回
時 間	60 秒	60 秒
仕 事 率	$55 \times 65 \div 60 = 59.6$	$80 \times 47 \div 60 = 62.7$

結果 = 回数 は選手 A の方が多いが、仕事率の高い B 選手が勝ち。

★ストレングス部門ルールブックにプルアップ事例も記載

#### 仕事率でスコアを決めるメリット

- ◆ 競技終了直後に勝敗が分からない。
- ◆ どんな体型の方でも挑戦しやすい。（スコアが体重に左右されない。）
- ◆ ペース配分をする必要がある。（アスリートとしての能力が問われる。）

## 自重プルアップの競技動作とルール

---

**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：**① 補助員が掛け声と共に競技者の腕をタップしたら動作開始。

② 顎を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、肘が完全に伸展するまで上体を下ろす。

③ 以上の動作を1分間可能な限り行う。

**注意点：**※ 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こと。ジャンプした勢いで懸垂をすることを防ぐため。

※ 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、補助員がBOXを起こした後、再度一から計測し直す。

※ 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。

※ 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：**✓ 手幅は原則自由だが、バーの握りは順手で行うこと。

## 自重ディップスの競技動作とルール

---

**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：**① 補助員が掛け声と共に競技者の腕をタップしたら動作開始。

② 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。

③ 以上の動作を1分間可能な限り行う。

**注意点：**※ ディップ（上体を下げる時）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とする。

※ 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とする。

## 大会日程

10月7日(土)	会場設営&解放 / コンディション確認可能
10月8日(日)	大会当日
10月9日(月)	予備日

## 大会スケジュール

### － 10月7日(土) －

11:00	会場設営	120分
15:00	選手によるコンディション確認、リハーサル	180分
18:00	会場撤去作業開始	120分
20:00	完全撤収	-

### － 10月8日(日) －

7:00	会場設営	120分
9:00	開場	-
	選手鉄棒確認・ウォームアップ	50分
9:50	フリースタイル部門 予選準備・招集点呼・説明	30分
10:20	開演・OPセレモニー	20分
10:40	<b>フリースタイル部門 予選</b>	150分
13:10	初心者講習会	20分
13:30	予選ラウンドの集計/ストレンクス部門の準備・招集点呼・説明	30分
14:00	<b>ストレンクス部門</b>	50分
14:50	フリースタイル部門 決勝準備・選手発表・招集点呼	25分
15:15	決勝選手ウォームアップ	20分
15:35	<b>フリースタイル部門 決勝</b>	65分
16:40	全カテゴリーの採点、集計(フリータイム)	60分
17:40	審査発表・表彰式・写真撮影	80分
19:00	会場撤去作業・会場清掃	-
21:00	完全撤収	-

## 大会出場キャンセルについて

- ◆ 本大会へのお出場申し込み完了後、何らかの理由により出場を辞退される場合には、ホームページ又は以下の大会出場キャンセルフォームから申請をお願いします。なお、参加者の自己都合により出場辞退される場合の参加料のご返金については、返金ポリシーに則って対応させていただきますのでご了承ください。

### ○ 大会出場キャンセルフォーム

( <https://sw-japan.com/5th-street-workout-japan-cup-cancell-form> )

## 返金ポリシー

- ◆ 大会参加申し込み完了後（参加費お支払後）の大会出場辞退によるご返金、クレジットカード決済の取消は行っておりません。また、申し込み後の種目変更、重複エントリーの返金請求にも応じかねますので、予めご了承ください。
- ◆ 大雨による増水、強風による建物等の損壊の発生、落雷や竜巻、大会開催場所周辺の建物から火災発生等により、施設が使用不能になった結果の中止の場合、関係当局より中止要請を受けた場合、日本国内における地震、津波による中止の場合、Jアラート発令による中止の場合(戦争・テロを除く)も、参加料のご返金は致しません。
- ◆ 上記以外の理由（参加者が少ない場合など）による、運営側の都合での大会中止の場合に限り、参加料はご返金させていただきます。