

腕立て 腹筋 懸垂 立ち幅跳び シャトルラン

肉体の限界を超える。

第一回

体力測定会

Physical Fitness Test

2024.7.27(土) 17:10-18:40

- 場所 : スタジオB・ワークアウトルームC
集合場所 : スタジオB
定員 : 25名 (最少遂行人数:13名)
申込方法 : 二次元コードから
申込期間 : 7/1(月) 11:00~7/27(土) 16:40
参加費 : 700円(税込)

年齢別・男性部門・女性部門
各部門上位者には表彰&特典

担当: 石塚・前野・山田

- ※申込後のご返金は致しかねますのでご了承ください
※7/24(水)までに最少遂行人数未達の場合は中止となります。
その場合は全額返金いたします。
※時間外利用の方はイベント時間のみ施設利用可能。
※イベント開始後の入館及びスタジオ入場はお断りしております。

申込はこちら⇒



第一回

体力測定会

Physical Fitness Test

タイムテーブル

17:10	開会式・ルール説明	
17:15	グループa 懸垂	グループb 立ち幅跳び
17:30	立ち幅跳び	懸垂
17:45	腕立	腹筋
17:55	腹筋	腕立
18:10	シャトルラン	
18:35	表彰・閉会式	

キャスト部門

腕立

青池 20回
前野 63回
小澤 30回

腹筋

田嶋 31回
石塚 86回

懸垂

前野 13回
青池 3回

立ち幅跳び

山田 199cm
青池 223cm
中澤 181cm

シャトルラン

石塚 100回
山田 93回

ルール

各種目の合計点で競い合う。

男性部門、女性部門の15-29歳級、30-49歳級、50歳以上級の優勝者に表彰。
全年齢の男性部門、女性部門の各優勝者には優勝特典を贈呈。

女性部門は
膝つき腕立て

腕立

- ・測定時間:2分
- ・得点:1回1.5点
- ・身体を一直線にし
顎が床につくまで。

懸垂

- ・測定時間:1分
- ・得点:1回5点
- ・3秒に1回のペースで
顎がバーを越えるま
で。反動は禁止。

女性部門は
斜め懸垂

シャトルラン

- ・測定時間:最大10分
- ・得点:1回1点
- ・10mコース往復で1回。

腹筋

- ・測定時間:2分
- ・得点:1回1点
- ・ステップ台に足を固定。
手は後頭部に当て
肘が膝につくまで。

立ち幅跳び

- ・測定回数:1回
- ・開始地点の先端から
着地点までの距離。cm
で計測。