- 競技ルール -

【1分間の腕立て伏せの回数を競います】

（姿勢）

・手幅は肩幅に近い位置で。（いわゆる基本的な腕立て伏せ）
・競技がスタートしたら、手を床から離したり、手幅を変えることはNG。
・足幅は肩幅を目安に。
・極端に手幅が狭くしない。
・極端に手幅を広くしない。

＊手幅目安：自身の身長÷２＝最大手幅（これよりも広い手幅はNG）

（動き）

・スタートポジション腕が伸び切った状態。
・エンドポジションタオルに顎が乗っている状態。

（競技開始方法）

腕が伸び切った状態でセット

↓

顎がタオルに触れたところからタイムスタート

（カウント方法）

・顎でタオルをタッチして肘が伸びたところで1回とします。

（注意）

競技途中で、肘が伸び切っていない、顎がタオルに明らかに触れていない場合は回数に含まれませんのでご注意ください。

＊1分に達していなくても途中体勢が崩れたらカウント終了。

-リアルもバーチャルも回数の判定は「動画」で確認します-

- 準備する物 -

・フェイスタオル2枚（顎当て）

バーチャルで(動画）参加する場合は以下を参考にしてください。

（動画で参加する）
・時計の秒針が確認できる置き時計（100円ショップなどの）

・撮影用ミニ三脚（100円ショップなどの）

（撮影方法）

画像のように全身を斜めから、アップになる位置にカメラをセットして、ミニ三脚などで低い位置にカメラをセット時計の秒針が映るように時計を置いてください。

- タオルをアゴ当てを作る -

フェイスタオルを右の画像を参考に折りたたんでいきます。

右の画像のように正方形にになるようにします。

折りたたんだタオルを重ねて、５センチ以上１０センチ以内になるようにアゴ当てを作ります。
＊安全のために５センチ以上をお勧めします。高さを１０センチ以内に収まるようにしてください。

I.ZAC