

1. 酒樽サバイバル：鈴木酒造の酒樽（約 20 k g）を 何秒持ち上げられるか！



中央の“中輪”に指をかける
 ※一番上の“口輪”を持たないこと
 ※外れる恐れがあります

①事務局が用意した軍手を着用 ②定位置に酒樽を置いた状態で構え ③スタートの合図で上に持ち上げる。制限時間は 10 秒



④酒樽を落とさないように丁寧に持ち上げる

⑤※10 秒以内にこの状態にすること↑



⑥酒樽の持ち方は写真の持ち方に限定
 ※前後にバランスを崩さないよう注意

⑦酒樽を頭上より後方で持つとバランスを崩すので注意。※腰も痛めます。

⑧酒樽が目線より下がったら計測終了



⑦酒樽を定位置に置くことが出来れば、記録はそのまま。落としたり倒した場合は記録なし。

<使用可>事務局が用意した軍手、ベルト、膝・肘のサポーター、テーピング

<使用不可>滑り止め

※酒樽はマッスルマインドに従って丁寧に扱うこと

2. Power Pull the Car (車引き) : 日産リーフを何秒で 10m 引っ張れるか! (制限時間 30 秒)



①ロープを持って垂らした状態で構え



②スタートの合図でロープを引く



③車両の先頭がゴールラインに達したらゴール

※本番で使用するリーフは、車両の前方へ引っ張ります



④ロープの持ち方は単純に握るのみ。 腕や体に巻き付けるのは禁止。

<使用可>

- ・事務局が用意した軍手
- ・ベルト (各自が用意したものを使用可)
- ・膝・肘のサポーター、テーピング

<使用不可>

- ・滑り止め

3. 米袋キャリダッシュ：舞台ファームのお米（約 30kg）を 何秒で運べるか! （10m を 2 往復）



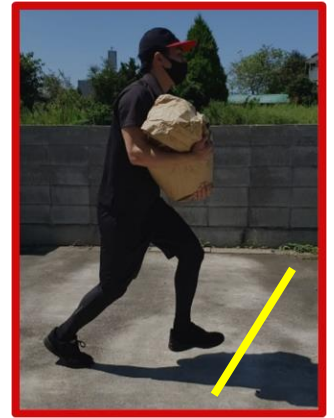
①スタートライン手前の定位置に米袋を置いた状態で構え



②審判の合図で米袋を抱える



③米袋の持ち方は胸の前で抱える持ち方のみ



④審判の合図でスタート



⑤パイロンでUターン
※2 往復あります。



⑥パイロンを倒した場合は記録にプラス 5 秒



⑦ゴールラインに胸が達した時点で記録とする



⑦丁寧に定位置に戻して終了

⑧米袋を落としたり、雑に扱った場合は失格。記録なし。ゴール後も同じ。

<使用可>

- ・ベルト（各自で用意したものを使用可）
- ・膝・肘のサポーター、テーピング

<使用不可>

- ・滑り止め
- ・軍手・グローブ等

※米袋はマッスルマインドに従って丁寧に扱うこと

4. ぶら下がりバトル：単管パイプに何秒ぶら下がるか！



①パイプを掴み、地面に足を付けた状態で構え



②スタートの合図で足を地面から離す



③手がパイプより下にきた時点で終了



④片手で休むのは禁止



⑤手をバーより上にあげて掴みなおすのはOK

⑥3分に達した選手がいた場合、主審の掛け声とともに懸垂開始。懸垂回数で順位を決定する。

⑦懸垂は上げるときはバーに顎を付け、下げるときは頭頂部をバーより下げる。(ジャッジは主審に一任)

<使用可>

- ・ベルト
- ・膝・肘のサポーター、テーピング

<使用不可>

- ・滑り止め
- ・軍手・グローブ等

決勝トーナメント：バトルロープ：1対1の綱引き! 福島ッスル頂上決戦!

【競技説明】

- ロープの中央をセンターラインと合わせてセット
- 選手がロープを持った状態から、スタートの掛け声に合わせて開始
- どちらかの選手の足がセンターラインを越えたら競技終了

※わざと力を抜くなどの駆け引きは無し

【使用可能な備品】

<使用可>

- ・ベルト（各自で用意したものを使用可）
- ・膝・肘のサポーター、テーピング

<使用不可>

- ・滑り止め
- ・軍手・グローブ等