

競技ルール

- ・セッション方式で行い、指定の課題の完登数、ゾーン数、アテンプト数で順位を出します。カテゴリに関わらず1ラウンド制となります。課題数、登攀時間はカテゴリにより異なります。指定課題は当日発表となります。
- ・トライは体がマットから離れたら開始となります。トライ中に体の一部がマットや床に触れた場合は、トライを中止し、並び直してください。指定されていないホールドに触れた場合は触れる前の状態に戻れたときのみトライ続行が可能となります。
- ・スタートは四点支持です。指定のホールドに足首より先、手首より先の手足4点を設置してスタートしてください。スタートが不適な場合はトライを中止し、並び直してください。スタート姿勢を取る際に、スタートホールド以外を使用することはできません。
- ・TOPホールドを両手で保持し、ジャッジが片手をあげてOKとコールしたら完登となります。TOPホールド保持後、OKコール前に降りた場合は完登と認められないため、注意してください。
- ・トライは必ずスタートから行うものとし、部分的な練習はできません。