

## スラックライン検定 「スタティック」 検定ルール・設置基準

### 【スタティック検定のルール】

- ・一般社団法人日本スラックライン連盟が公認する検定員が合否を判定する。
- ・検定日時および場所は、検定員と調整のうえ、実施する。
- ・各トリックは、それぞれ5回以内に成功させなければならないものとする。  
※不合格の場合は、その日に同じトリックの再受験はできない
- ・検定員がカウント（5秒程度）し、OKのサインを出すまでライン上にとどまる事で成功とみなすものとする。
- ・ラインの上に立った時点（身体の全部が地面から離れた時点）をトリックの開始とみなし、検定員のOKサインの前に再度地面に触れた場合は失敗とみなす。
- ・各トリックを終えるたびに一度ラインから降りるものとする。
- ・トリックはラインのおよそ中央部分で行う事とする。
- ・トリック中、バランスを崩してもライン上から落ちなければ続行可能とする。
- ・トリックのカウント中に指定条件が満たされない場合、カウントは一旦停止し、身体の一部が地面に触れていない場合に限り、再度指定条件を満たした状態からカウントを開始できるものとする。
- ・受けたいトリックを受験者が検定員に申し出て受験できるものとする。

### 【スタティック検定の設置環境】

- ・幅5cm以下のラインを使用
- ・ラインの長さ：3m以上
- ・ラインの高さ：30cm以上

### 【認定証の申請】

- ・指定の申請フォームに必要事項を入力してください。



- ・認定料は以下の通りです。

連盟会員      1 認定： ¥ 3,000

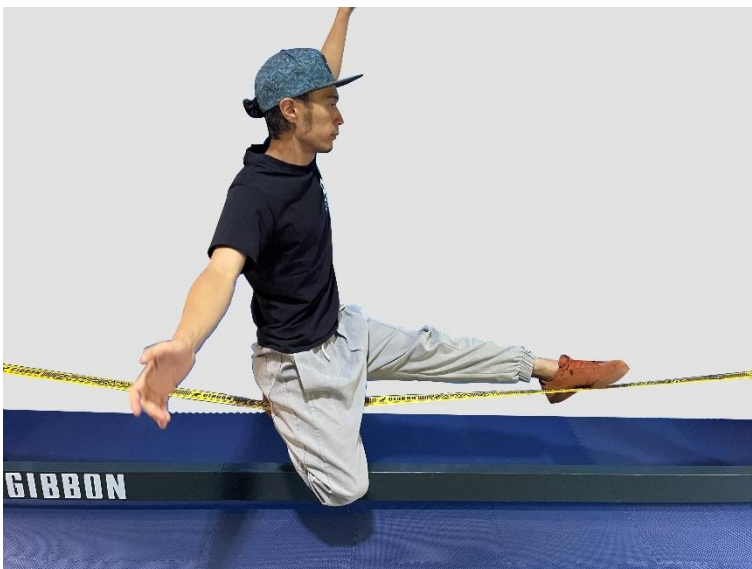
連盟非会員    1 認定： ¥ 5,000

## 1. 【ドロップニー】



片方の足首をラインにかけてしゃがむポーズ。  
重心をしっかり落とし、足首をラインにかけた方の膝をラインの下に落とした状態でカウントを始め、検定員がカウント（5秒程度）し、OKのサインを出すまでその体勢を維持することで成功とみなす。

## 2. 【フットプラント】



後ろ足首をライン上にかけてしゃがみ、前足を伸ばしきるポーズ。  
片足を伸ばしきった状態でカウントを始め、検定員がカウント（5秒程度）し、OKのサインを出すまでその体勢を維持することで成功とみなす。

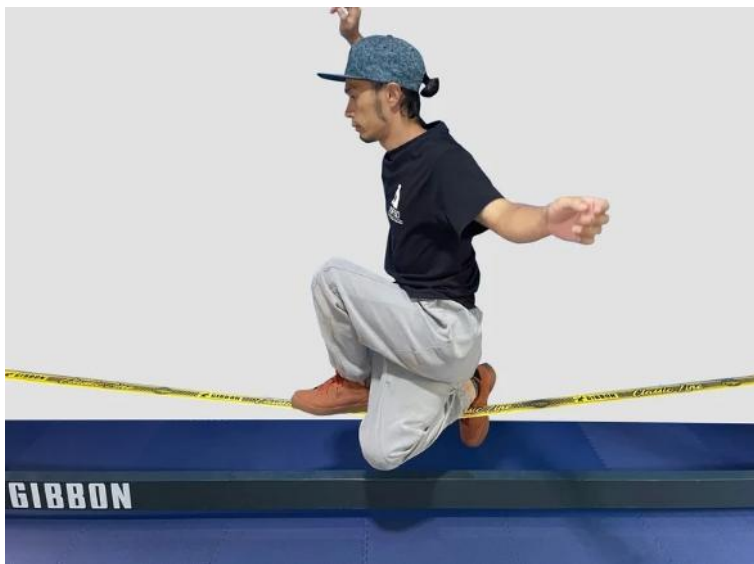
### 3. 【クルック】



両膝を折り曲げるポーズ。

両足折り曲がった状態からカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインを出すまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 4. 【インワード】



片方の膝を内側に入れしゃがむポーズ。

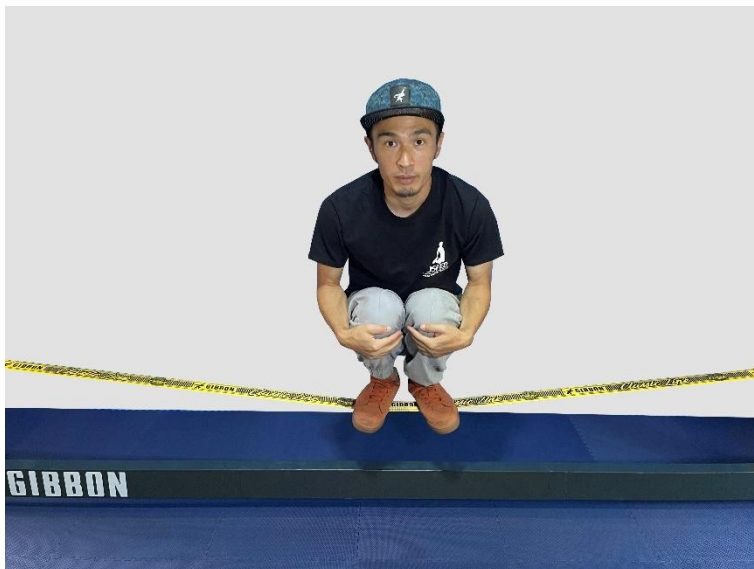
膝が内側のライン下に降った状態からカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインを出すまでその体勢を維持することで成功とみなす。

## 5. 【エクスポージャー】



ラインに対して横向きでバランスをとるポーズ。足の幅は特に指定なし。  
顔、手足、身体が完全に横向きになった状態でカウントを始め、検定員がカウント  
(5 秒程度) し、OK のサインを出すまでその体勢を維持することで成功とみなす。

## 6. 【エッグ】



ラインに対して横向きにしゃがみ、膝を抱えてバランスをとるポーズ。  
足の幅は特に指定なし。  
顔、手足、身体が完全に横向きにしゃがみ、膝を抱えた状態でカウントを始め、検定員がカ  
ウント (5 秒程度) し、OK のサインを出すまでその体勢を維持することで成功とみなす。

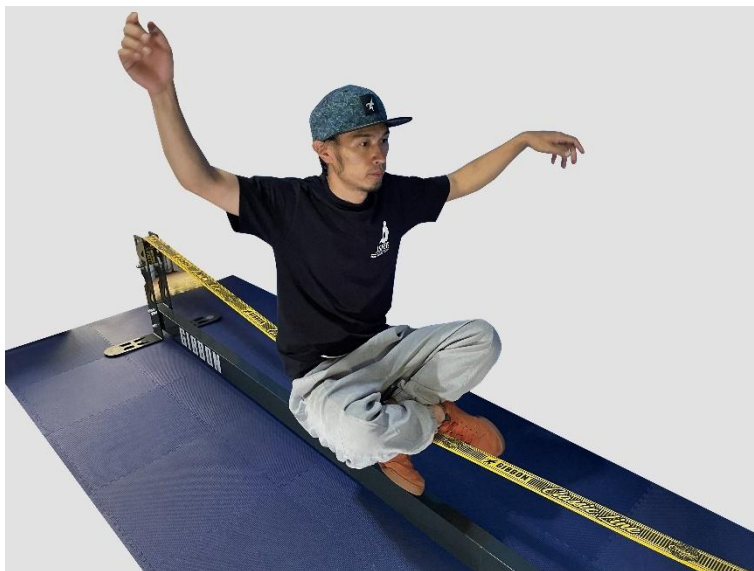
## 7. 【シットイング】



お尻で座りバランスをとる姿勢。

片足をラインの上に乗せた状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインを出すまでその体勢を維持することで成功とみなす。

## 8. 【フロントブッタ】



あぐらをかき座る姿勢。

検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインを出すまでその体勢を維持することで成功とみなす。

## 9. 【ダブルフットプラント】



両足を伸ばし座る姿勢。

両足を伸ばした状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインを出すまでその体勢を維持することで成功とみなす。

## 10. 【ガンビット】



互い違い(右手右足もしくは左手右手)の手足でバランスをとるポーズ。

身体、手足が地面に平行、一直線の状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインを出すまでその体勢を維持することで成功とみなす。



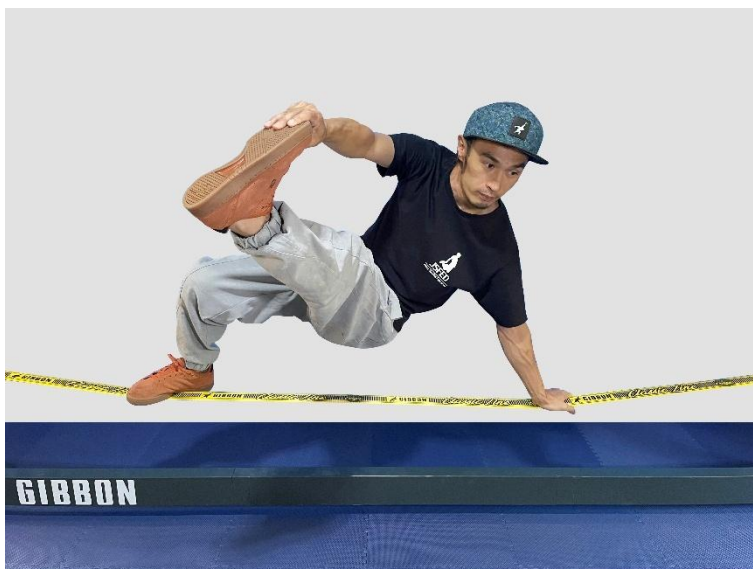
### 1 1. 【サイドプランク】



身体を横向きに、手足でバランスをとるポーズ。

手足身体が横向き、一直線になった状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインを出すまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 1 2. 【ワンフットレバー】



互い違い(右手右足もしくは左手右手)の手足でバランスをとり、ラインに接していな方の足を伸ばし(膝も伸ばす)、足先を掴んだ状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインを出すまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 13. 【サイドブッタ】



足をクロスさせ、両足側面でしゃがむポーズ。

顔、身体、足が完全に横向きになった状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインを出すまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 14. 【ソールフード】



足裏を合わせ、足の側面でバランスをとるポーズ。

顔、身体、足が完全に横向きになり、足裏同士が合わさった状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインを出すまでその体勢を維持することで成功とみなす。

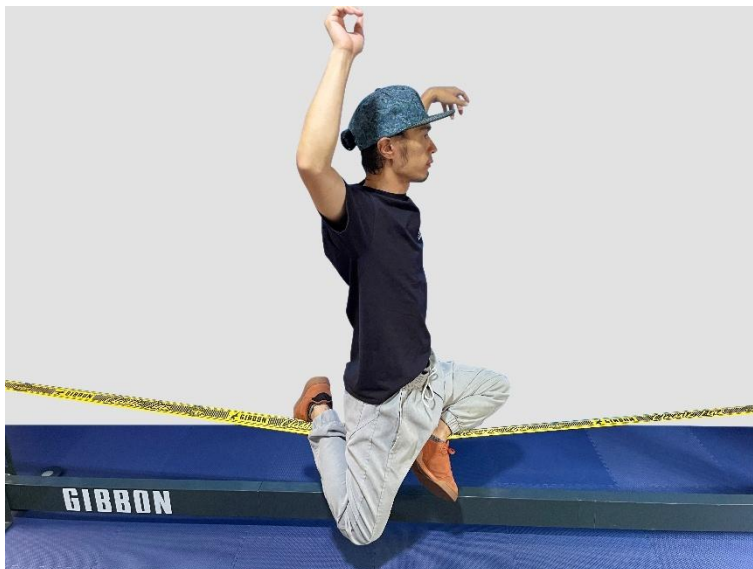


### 15. 【ダブルドロップニー】



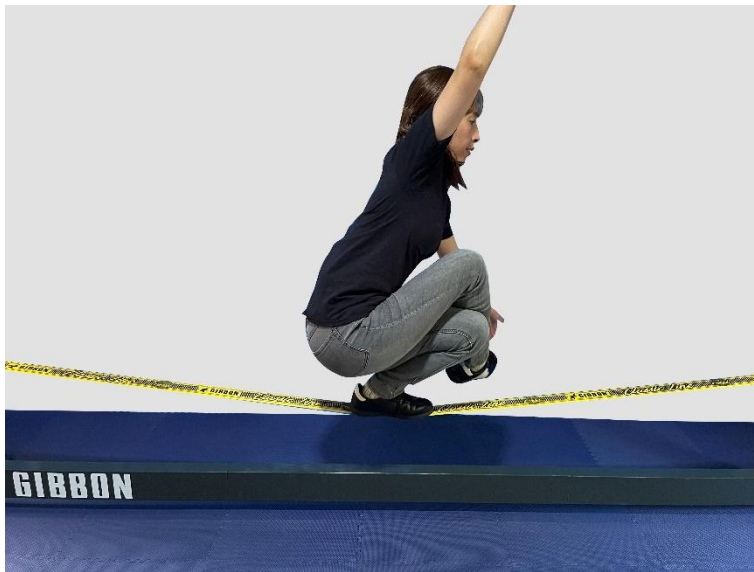
両足首をラインにかけ、両膝をラインの下に降ろし身体を横に向けるポーズ。  
顔、身体、足が完全に横向きになった状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインを出すまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 16. 【ブッタドロップ】



身体を正面にして両足首をラインにかけた状態から両膝を下す姿勢。  
検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインを出すまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 17. 【シャオリン】



足を組みしゃがむポーズ。

しゃがみこんだ状態からカウントを始め、検定員がカウント（5秒程度）し、OKのサインを出すまでその体勢を維持することで成功とみなす。

### 18. 【アームバランス】



両手でラインを持ち上げて身体を支えるポーズ。

お尻がラインから離れ、膝を90度以上伸ばした状態でカウントを始め、検定員がカウント（5秒程度）し、OKのサインを出すまでその体勢を維持することで成功とみなす。

## 19. 【レイダウン】



ライン上に寝転ぶ姿勢。手足の位置は問わない。  
検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインを出すまでその体勢を維持することで成功とみなす。

## 20. 【フロントレバー】



両腕で身体を支えバランスをとるポーズ。  
身体が真っ直ぐ伸びた状態でカウントを始め、検定員がカウント（5 秒程度）し、OK のサインを出すまでその体勢を維持することで成功とみなす。