



**JWA × NSCA ジャパン ウェイトリフティング実技検定
PERFORMANCE LEVEL チェックシート**

特記事項：医学的な問題により、規定の試技ができない場合は、検定お申し込みの際にあらかじめご連絡ください
補助具（ベルト、リストバンドなど）の使用が必要な場合は各自でご用意ください

1. ハイクリーン（パワークリーン）&ジャーク：使用重量— kg		総合評価	P ・ F	___/32
A. 必須項目			4段階評価	
① スタート姿勢	適切なスタンス／グリップ：腰幅～肩幅，つま先やや外向／クローズド（フック）グリップ，肩幅よりやや広め 適切な姿勢：背筋は真っ直ぐ，肩はバーの若干前方か真上に保持し静止する	4・3・2・1		
② キャッチⅠ（クリーン）	適切なクォータースクワット姿勢で一旦静止する 肩は股関節よりもやや前方 鎖骨と三角筋前部でバーを支える	4・3・2・1		
③ キャッチⅡ（ジャーク）	□クォータースクワット姿勢 適切なクォータースクワット姿勢で一旦静止する バーは頭の真上～若干後ろに位置	4・3・2・1		
	□スプリット姿勢 適切なスプリット姿勢で一旦静止する バーは頭の真上～若干後ろに位置	4・3・2・1		
B. その他チェック項目				
④ ファーストプル～トランジション	肘を伸ばしたまま，バーが身体から離れない バーが膝を通過するとき，すねは床に対して垂直	4・3・2・1		
⑤ セカンドプル	十分な股関節，膝関節の伸展および足関節の底屈，シュラッグ バーが身体から離れない	4・3・2・1		
⑥ ディップ～ドライブ	バーの軌道が真っ直ぐ，上体は真っ直ぐ，素早い肘の伸展	4・3・2・1		
⑦ 爆発性	下肢の伸展による爆発的な動きである	4・3・2・1		
⑧ 全体的な流れ	なめらかで途切れのない一連の動きである	4・3・2・1		
総合コメント				

2. ハイスナッチ（パワースナッチ）：使用重量—_____kg		総合評価	P・F	___/24
A. 必須項目			4段階評価	
① スタート姿勢	適切なスタンス／グリップ：肩幅～腰幅、つま先やや外向／クローズド（フック）グリップ、適切なスナッチグリップ 適切な姿勢：背筋は真っ直ぐ、肩はバーの若干前方か真上に保持し静止する	4・3・2・1		
② キャッチ	適切なクォータースクワット姿勢で一旦静止する バーは頭のやや後ろ	4・3・2・1		
B. その他チェック項目				
③ ファーストプル～トランジション	肘を伸ばしたまま、バーが身体から離れない バーが膝を通過するとき、すねは床に対して垂直	4・3・2・1		
④ セカンドプル	十分な股関節、膝関節の伸展および足関節の底屈、シュラッグ バーが身体から大きく離れない	4・3・2・1		
⑤ 爆発性	下肢の伸展による爆発的な動きである	4・3・2・1		
⑥ 全体的な流れ	なめらかで途切れのない一連の動きである	4・3・2・1		
総合コメント				

※合格基準について

各4段階評価し、2名のジャッジの合計点数が、ハイクリーン&ジャーク 64点満点中 42点以上、ハイスナッチ 48点満点中 32点以上、かつ各必須項目が 6点以上であることが、合格条件となる。