



全日本ロープスキッピング選手権大会 個人戦 計測種目 ルールブック

(※)最終改定日 2014年11月3日



目次

1 一般条項	3
1-1 個人戦の計測種目	3
1-2 競技エリア	3
1-3 エリア違反	3
1-4 道具	3
1-5 コールのダウンロード	3
2 競技種目	4
2-1 30 秒スピード (かけ足とび)	4
2-1-1 競技時間	4
2-1-2 コール	4
2-1-3 内容	4
2-1-4 計測方法	4
2-1-5 不正スタート (フライング)	4
2-2 3 分スピード (かけ足とび)	4
2-2-1 競技時間	4
2-2-2 コール	4
2-2-3 内容	4
2-2-4 計測方法	4
2-2-5 不正スタート (フライング)	4
2-3 30 秒スピード (二重とび)	5
2-3-1 競技時間	5
2-3-2 コール	5
2-3-3 内容	5
2-3-4 計測方法	5
2-3-5 不正スタート (フライング)	5
2-4 三重とび	5
2-4-1 競技時間	5
2-4-2 コール	5
2-4-3 内容	5
2-4-4 計測方法	5
2-4-5 不正スタート	5
2-4-6 その他	5



1 一般条項

1-1 個人戦の計測種目

1. 個人戦ではフリースタイル以外に以下の4種目を行う。
 - 30秒スピード(かけ足とび)
 - 3分スピード(かけ足とび)
 - 30秒スピード(二重とび)
 - 三重とび

1-2 競技エリア

1. 1.5m×5mの正方形

1-3 エリア違反

1. 競技中に競技エリアから足が外に踏み出ている間はカウントしない。
2. ロープだけが外に出ている場合は違反ではない。(詳しくは「個人戦フリースタイルルールブック」P18参照)

1-4 道具

1. ロープは1本のみ使用することができる。
2. 競技中にロープが破損した場合(ロープが切れた、グリップが壊れた、ロープがグリップからはずれたなど)、再競技が1度だけ認められる。再競技を行う場合、記録は再競技のものを採用する。競技を中断せず、破損した状態で競技を続け、競技終了後に再競技を行うかどうかを決めても構わない。再競技を行う場合、最低15分、時間を空けてから行うものとする。

1-5 コールのダウンロード

1. 計測種目で使用するのコール(三重とびを除く)についてはJRSFホームページ「競技規則」(http://www.jrsf.jp/?page_id=39)からダウンロードすることができる。



2 競技種目

2-1 30秒スピード (かけ足とび)

2-1-1 競技時間

1. 30 秒間

2-1-2 コール

1. 開始合図 「Judges ready? Skippers ready? Set」の次のブザー音
2. 途中経過 「10. 20.」
3. 終了合図 「Stop.」

2-1-3 内容

1. 30 秒間、前回しのかげ足とび (1 回旋1 跳躍) を行う。

2-1-4 計測方法

1. 右足が床に接地した瞬間を1 回とカウントするが、かけ足とびが不正確だった場合はカウントしない。
2. 30 秒間での合計跳躍回数を記録とする。

2-1-5 不正スタート (フライング)

1. 「Set」から開始のブザーまでは身体もロープも動かさないこと。
2. ロープを回し始めたり、明らかにジャンプに関連するような動きがあったりした場合には、不正スタートとなり、合計跳躍回数から5 回をマイナスする。

2-2 3分スピード (かけ足とび)

2-2-1 競技時間

1. 3 分間

2-2-2 コール

1. 開始合図 「Judges ready? Skippers ready? Set」の次のブザー音
2. 途中経過 「30. 1 minute. 30. 2 minutes. 15. 30. 45.」
3. 終了合図 「Stop.」

2-2-3 内容

1. 3 分間、前回しのかげ足とび (1 回旋1 跳躍) を行う。

2-2-4 計測方法

1. 右足が床に接地した瞬間を1 回とカウントするが、かけ足とびが不正確だった場合はカウントしない。
2. 3 分間での合計跳躍回数を記録とする。

2-2-5 不正スタート (フライング)

1. 30 秒スピード (かけ足とび) の「2-1-5 不正スタート (フライング)」と同様



2-3 30秒スピード (二重とび)

2-3-1 競技時間

1. 30 秒間

2-3-2 コール

1. 開始合図「Judges ready? Skippers ready? Set」の次のブザー音
2. 途中経過「10. 20.」
3. 終了合図「Stop.」

2-3-3 内容

1. 30 秒間、前回しの二重とびを行う。

2-3-4 計測方法

1. 両足が床に接地した瞬間を1回とカウントする。
2. 30 秒間での合計跳躍回数を記録とする。

2-3-5 不正スタート (フライング)

1. 30 秒スピード (かけ足とび) の「2-1-5 不正スタート (フライング)」と同様

2-4 三重とび

2-4-1 競技時間

1. 時間無制限

2-4-2 コール

1. 開始合図「Judges ready? Skippers ready? You may begin.」から10 秒以内
2. 終了合図三重とびを失敗した、もしくははやめた時

2-4-3 内容

1. 前回しの三重とびを行う。

2-4-4 計測方法

1. 両足が床に接地した瞬間を1回とカウントする。
2. 三重とびを失敗するまで、もしくはやめるまでの合計跳躍回数を記録とする。

2-4-5 不正スタート

1. 「You may begin.」のコールの前に予備跳躍や三重とびを始める、もしくはコール後10 秒以内に三重とびを始めなかった場合、不正スタートとなり、合計跳躍回数から5 回をマイナスする。

2-4-6 その他

1. 三重とびを始める前に、予備跳躍を行っても良い。
2. 連続跳躍回数が、29 回以下だった場合、1 度だけ再競技するかどうか選択することができる。ただし、再競技を行う場合は 1 回目の計測終了後、ジャッジの準備が整い次第、ヘッドジャッジの合図に従ってすぐに始める。この際も、10 秒以内に三重とびを始めなかった場合は、不正スタートとなる。そして、再競技した時の回数が、記録となる。__