



# 全日本ロープスキッピング選手権大会 団体戦 ルールブック

(※)最終改定日 2014年11月21日



## 目次

1 一般条項	3
1-1 団体戦の種目	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
1-6 世界大会選考種目	3
2 競技種目	4
2-1 シングルロープスピードリレー	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 ダブルダッチスピードリレー	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 順序	5
2-2-5 計測方法	5
2-2-6 不正スタート ( フライング )	5
2-2-7 不正スイッチ	5
2-3 ダブルダッチペアスピード	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 順序	5
2-3-5 跳び方	5
2-3-6 計測方法	5
2-3-7 不正スタート ( フライング )	5
2-3-8 不正スイッチ	5
2-4 30 秒ダブルスピード	6
2-4-1 競技時間	6
2-4-2 コール	6
2-4-3 内容	6
2-4-4 跳び方	6
2-4-5 計測方法	6
2-4-6 不正スタート ( フライング )	6

## 1 一般条項

### 1-1 団体戦の種目

1. 団体戦は以下の4 種目を行う。
  - シングルロープスピードリレー
  - ダブルダッチスピードリレー
  - ダブルダッチペアスピード
  - ダブルダッチダブルス30 秒スピード

### 1-2 競技エリア

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。団体戦に参加している選手のうち1 人でも足が踏み出ている場合はエリア違反として扱う。
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. ロープはシングルロープスピードリレーは4 本、ダブルダッチ3 種目は2 本1 セット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://jrfsf.jp/?page\\_id=1503](http://jrfsf.jp/?page_id=1503) ) からダウンロードすることができる。

### 1-6 国際大会選考種目

1. アジアロープスキッピング選手権大会、世界ロープスキッピング選手権大会の団体戦の選考は「シングルロープスピードリレー」「ダブルダッチスピードリレー」の2 種目の合計とする。選考の対象になりたいチームは、上記の2 種目全てに参加すること。詳しくは「大会概要」を参照。

## 2 競技種目

### 2-1 シングルロープスピードリレー

#### 2-1-1 競技時間

1. 4×30 秒。120 秒（2 分間）。スイッチ（跳ぶ選手の交代）時に休憩は行わない。

#### 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. 交代合図「Switch」
4. 終了合図「Stop.」

#### 2-1-3 内容

1. 30 秒間かけ足とびを4名の選手が順番に行う。

#### 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 秒毎の「Switch」のコールを合図にスイッチが行われる。「Switch」のコールが聞こえてから次の選手が跳び始めるまでカウントは行わない。
3. 2 分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。また、待機している選手は「Switch」のコールが聞こえるまでは身体もロープも動かさないこと。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。ただし、競技を終えた選手が座るなど、回数と関係のない動きはマイナスしない。
2. 不正スタート1回につき、合計跳躍回数から5回をマイナスする。

### 2-2 ダブルダッチスピードリレー

#### 2-2-1 競技時間

1. 4×45 秒。180 秒（3 分間）。スイッチ時に休憩は行わない。

#### 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「15. 30.」
3. 交代合図「Switch」
4. 終了合図「Stop.」

#### 2-2-3 内容

1. 4人の選手が45秒間かけ足とびを順番に行う。

#### 2-2-4 順序

1. 順序は以下の通りである。
  - ターナー：AとB、ジャンパー：CCはBを向く。
  - ターナー：AとC、ジャンパー：DDはAを向く。
  - ターナー：DとC、ジャンパー：BBはCを向く。
  - ターナー：DとB、ジャンパー：AAはDを向く。

### 2-2-5 計測方法

1. かけ足とびの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
2. カウントしない。
3. 45秒毎の「Switch」のコールを合図にスイッチが行われる。「Switch」のコールが聞こえてから次の選手が跳び始めるまでカウントは行わない。
4. ジャンパーが上記の向きでかけ足とびを行わなかった場合、上記の向きに戻るまでカウントは行わ
5. ない。
6. 3分間での合計跳躍回数を記録とする。

### 2-2-6 不正スタート ( フライング )

1. シングルロープスピードリレーの「2-1-5 不正スタート ( フライング ) 」と同様

### 2-2-7 不正スイッチ

1. 不正スイッチとはターナーの交代が行われる前にロープの中に入ることであり、不正スイッチが行われた場合、合計跳躍回数から5回をマイナスする。
2. 不正スイッチ1回につき、合計跳躍回数から5回をマイナスする。

## 2-3 ダブルダッチペアスピード

### 2-3-1 競技時間

1. 2×60秒。120秒 ( 2分間 ) 。スイッチ時に休憩は行わない。

### 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 「15. 30. 45.」
3. 交代合図 「Switch」
4. 終了合図 「ブザー音」

### 2-3-3 内容

1. ターナー2名、ジャンパー2名で、60秒間ずつかけ足とびを行う。

### 2-3-4 順序

1. ターナーはA, Bに固定、ジャンパーはC, Dとする
2. 最初の60秒でジャンパーCが跳ぶ
3. SwitchでジャンパーCが抜け、ジャンパーDが入る ( ターナーの交代はしない )

### 2-3-5 跳び方

1. ジャンパーDは、ジャンパーCと同じ向きでかけ足とびを行う。
2. ジャンパーが上記の向きでかけ足とびを行わなかった場合、上記の向きに戻るまでカウントは行わない。

### 2-3-6 計測方法

1. かけ足とびの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。

### 2-3-7 不正スタート ( フライング )

1. シングルロープスピードリレーの「2-1-5 不正スタート ( フライング ) 」と同様

### 2-3-8 不正スイッチ

1. 不正スイッチとは「スイッチ」の合図の前に交代が行われロープの中に入ることであり、不正スイッチが行われた場合、合計跳躍回数から5回をマイナスする。
2. 不正スイッチ1回につき、合計跳躍回数から5回をマイナスする。



## 2-4 30秒ダブルスピード

### 2-4-1 競技時間

1. 30 秒間

### 2-4-2 コール

1. 30 秒シングルスピードの「2-3-2 コール」と同様

### 2-4-3 内容

1. ターナー2 名、ジャンパー2 名で、30 秒間でかけ足とびを行う。

### 2-4-4 跳び方

1. ジャンパー2 名は、必ず片方のターナーの左側に並んで待つ。
2. 開始のブザー音とともに、1 人ずつロープの中に入る。途中でミスした場合も、必ず①と同じターナーの左側から1 人ずつロープの中に入る。
3. ジャンパー2 名は同じ方向を向き、同じ跳び方をする。2 名の接地する足の左右が異なっていた場合は、カウントしない。

### 2-4-5 計測方法

1. 2 名のかけ足とびの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。

### 2-4-6 不正スタート ( フライング )

1. シングルロープスピードリレーの「2-1-5 不正スタート ( フライング ) 」と同様\_\_