

# 全国なわとびスピードコンテスト 2020 種目別ルール

## 【シングル】

### ◇ ルール

1回 30秒間で縄を跳んだ回数を計測する。(計測方法は両足カウントとする)

30秒間の計測を2回行い、その合計の跳躍回数(以下「合計跳躍回数」と言う)で競う。

決勝大会では、1回目の計測での上位3名が2回目の計測に進むことができる。

1回目と2回目の計測の合計跳躍回数で順位を決定する。

※1回目の計測時に跳躍数が同数の場合(上位3位が2名いるなど)は4名など複数名で決勝行う。

### ◇ 跳躍方法

●スタート「Go」の合図で競技者はロープを回し跳躍を始める。

●ロープは前回し、跳躍方法は自由とする。

●計測途中で跳躍方法を変更しても良い。

●ブザー音で競技終了となる。

※途中ロープに引っかかるなどのミスがあっても競技を再開できる。

※ミスによるペナルティはない。時間内の跳躍回数で競い合う。

## 【ダブル】

### ◇ ルール

1チーム3名もしくは4名(内1名補欠)でチームを組み、エントリーされたチームメンバーの中から、ロープを回す人(以下「ターナー」と言う)2名、ロープを跳ぶ人(以下「ジャンパー」と言う)1名に分かれ、1回30秒間で縄を跳んだ回数を計測する。

30秒間の計測を2回行い、その合計跳躍回数で競う。

2回目のチャレンジの時にターナーとジャンパーが入れ替わっても良い。

決勝大会では、1回目の計測での上位3チームが2回目の計測に進むことができる。

1回目と2回目の計測の合計跳躍回数で順位を決定する。

※1回目の計測時に跳躍数が同数の場合(上位3位が2名いるなど)は4チームなど複数チームで決勝行う。

### ◇ 跳躍方法

●スタート「Go」の合図でターナーはロープを回し、ジャンパーは跳躍を始める。

回し方は2本のロープを円を描くように内側に交互にずらして回す。

●ジャンパーの跳躍方法は自由とする。

●ジャンパーは計測途中で跳躍方法を変更しても良い。

●ブザー音で競技終了となる。

※途中ロープに引っかかるなどのミスがあっても競技を再開できる。

※ミスによるペナルティはない。時間内の跳躍回数で競い合う。

## 【エイト】

### ◇ ルール

1チーム3名以上16名以下(内2名補欠)でチームを組み、エントリーされたチームメンバーの中から「ターナー」2名、「ジャンパー」に分かれる。ターナー2名、ジャンパーは12名以下で計測する。

ジャンパーは12名で登録していても、当日の体調により欠場する選手がいる場合、12名以下であれば何名で跳んでも良い。

30秒間の計測を2回行い、その合計跳躍回数を競い合う。

2回目のチャレンジの時にターナーとジャンパーが入れ替わっても良い。

決勝大会では、1回目の計測での上位3チームが2回目の計測に進むことができる。

1回目と2回目の計測の合計跳躍回数で順位を決定する。

※1回目の計測時に跳躍数が同数の場合（上位3位が2名いるなど）は複数チームで決勝行う。

#### ◇ 跳躍方法

●スタート「Go」の合図でターナーはロープを回し、ジャンパーは跳躍を始める。

●ジャンパーはターナーが回しているロープの中に入り、「8の字跳び」を行いロープを跳ぶ。

※1名が2回跳んで縄から出たり、2名同時に跳躍しても、カウントは1回とする。

●ブザー音で競技終了となる。ブザー音が鳴った瞬間に、着地している（片足でもよい）選手までを回数とする。

ブザー音が鳴った時に空中にいる選手はカウントしない。

※途中ロープに引っかかるなどのミスがあっても競技を再開できる。その際誰から再開しても良い。

※ミスによるペナルティはない。時間内の跳躍回数で競い合う。

#### 【総合】

#### ◇ ルール

1チーム3名以上16名以下（内2名補欠）でチームを組み「シングル」「ダブル」「エイト」全ての種目をそれぞれ1回計測し3種目の合計跳躍回数で競い合う。

エイトに関してはシングル、ダブルに出場した選手も含めてチーム全員が参加するものとする。

合計跳躍回数の多かった上位2チームが優勝決定戦に進むことができる。

優勝決定戦では、2チームの対戦形式で行い、合計跳躍数の多いチームが優勝となる。

（1回目の計測結果は反映されない）

※1回目の計測で2位と3位の合計跳躍数回数が同数などの場合、サドンデスを行う。

サドンデスの方法は3種目のうち1種目をくじ引きで決め、各チームの代表者が競い合う。

#### ◇ 跳躍方法

●競技方法は各種目のルールに従い行う。