

# 全国なわとびスピードコンテスト 2019 【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

### ◇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う

## 【ダブル】

### ◇ルール

- 1チーム3名でチームを組み、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

### ◇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う

## 【エイト】

### ◇ルール

- 1 チーム3名以上でチームを組み、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名以下でチームを作る。  
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

### ◇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う

## 【総合】

### ◇ルール

- 3名以上14名以下でチームを組み「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う
- エイトに関してはチーム全員が参加するものとする  
※合計跳躍回数が同数の場合に限りサドンデスを行う  
サドンデスは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う

### ◇方法

- 競技方法は各種目のルールに従い行う