

【種目別ルール】

◇シングル

<ルール>

30秒間でロープを跳んだ回数を計測します。(計測方法は両足カウントとする)

<跳躍方法>

- 1) スタートの合図が鳴り始めたと同時に競技者はロープを回し跳躍します。
- 2) ロープは前回しとし、跳躍方法は自由とします。
- 3) 計測途中で跳躍方法を変更しても良いです。
- 4) 終了のブザー音がなったら競技終了となります。

※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ます。

※ミスによるペナルティはありません。

◇ダブル

<ルール>

1 チーム3名でチームを組み、エントリーしたメンバーの中から、ロープを回す人(以下ターナー)2名、ロープを跳ぶ人(以下ジャンパー)1名に分かれます。

チームを組む場合は、「JUMPSTA」アプリ内のプロフィールから「チーム」を選択し、「新規チームの作成」を選択します。

30秒間の計測を1回行い、その跳躍回数で競います。(計測方法は両足カウントとします。)

<跳躍方法>

- 1) スタートの合図が鳴り始めたと同時にターナーはロープを回し、ジャンパーは跳躍を始めます。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します。
- 2) ジャンパーの跳躍方法は自由とします。
- 3) ジャンパーは計測途中で跳躍方法を変更しても良いです。
- 4) 終了のブザー音がなったら競技終了となります。

※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ます。

※ミスによるペナルティはありません。

◇エイト

<ルール>

1 チーム 3 名以上 14 名以下でチームを組み、エントリーしたメンバーの中から、ロープを回す人（以下ターナー）2 名、ロープを跳ぶ人（以下ジャンパー）に分かれます。ターナー 2 名、ジャンパー 12 名以下で計測します。ジャンパーは 12 名で登録していても、体調やケガにより欠場する選手がいる場合は 12 名以下であれば何名で跳んでも良い。（エントリーしていないメンバーが跳ぶのは失格とします）

30 秒間の計測を 1 回行い、その跳躍回数で競います。

<跳躍方法>

1) スタートの合図が鳴り始めたと同時にターナーはロープを回し、ジャンパーは跳躍を始めます。

2) 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」でロープを跳びます。

※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 回とします。

3) 終了のブザー音がなったら競技終了となります。

ブザーが鳴った瞬間に着地している（片足でもよい）選手までを回数とします。

ブザーが鳴った時に空中にいる選手はカウントされません。

※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ます。

※ミスによるペナルティはありません。

◇総合

<ルール>

1 チーム 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」にメンバーを分け、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います。

エイトはシングル、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します。

ただし、エイトの記録に関しては、跳躍数の 2 倍が記録となります。

例) エイトの跳躍数が 70 回の場合、記録は 140 回となります。

<跳躍方法>

1) 各種目のルールに従い行います。

【フライング】

スタートの合図の前に競技者が動いた場合はフライングとします。

フライングをした競技者がいた場合、種目ごとに決められている回数を跳躍回数から減らします。

シングル・ダブル：-10 回 エイト：-5 回

総合でフライングをした場合は上記で規定の各回数を合計回数から減らします。

総合エイトの場合は、跳躍数から先に 5 回引き、その引いた数の 2 倍が記録になります。

例) 総合エイトの跳躍数 70 回でフライングを行った場合

$(70 \text{ 回} - 5 \text{ 回}) \times 2 = 130 \text{ 回}$ となり、130 回が記録となります。