

競技に関する全体のルール

道具：

- チームが使用するロープは、選手本人の力で回す事が出来るもの。ロープの長さも種類も自由。
- ロープやグリップを体にくっつけることは、不当な競争優位性を得る場合があるため禁止されている。
- スピード及びフリースタイル種目には小道具使用が禁止されている。マットやトランポリンなどの不当な競争優位性を与える道具は使用できない。

ユニフォーム：

- スピード及びフリースタイル種目に参加するチームは、一般のスポーツ大会や運動に使用される競技用ウェアを着用するようにお勧めする。チーム競技に参加する選手は、チームメンバー全員が同じユニフォームを着用するようにお勧めする。
- 全ての種目に参加する際は運動靴を履かないといけない。(サンダル、ビーチサンダル、ハイヒール、肌足等は禁止されている。)
- アクセサリーなどはしても良いが、競技途中で外れて他の競技エリアに入ってしまった場合はそのチームはエリア減点となってしまう。
- 髪の毛のアクセサリーをしっかりとめてください。髪の毛のアクセサリーが邪魔してしまった際にチームは競技に再挑戦することができない。髪の毛のアクセサリーが落ちてしまい、他の競技エリアに入ってしまった場合はそのチームのエリア減点となってしまう。
- 靴紐が競技中にほどけてしまった場合は選手の責任となる。ほどけてしまったまま競技を続けても良く、ジャッジやスタッフは競技を止めることはしない。

全体のルール及び規制：

- 競技中にガムを噛むことは禁止されている。
- 病気やけがをしている選手は、特別扱いされず、競技の再挑戦はできない。出場できない場合は、コーチが競技委員長に直ちに連絡すれば、選手を交代してもらうことが可能。
- 選手またはコーチは競技エリアをあらゆる方法で調整することができない。(例：エリアの境を動かしたり、テープを床に付けたたりすることなど)

スピード種目のルール：

- スピードの競技エリアは 6m × 6m
- 各スピード競技エリアにはスピードジャッジが 2 人配置される。2 人の平均がスコアとなる。
- スピードジャッジのスコアがあまりに合っていない場合は、3 人目のジャッジを足される可能性がある。
- 全てのスピード種目は、選手が一般の「ジョギング・ステップ」で競技を行うことになっている。跳ぶたびにロープが足の下を一回通し、右足、左足と、交互に足を動かすようにする。
- ジャッジは選手の右足を数える。ミスしてしまった場合は、ジャッジは次の右足が跳んだときを数えず、その次から数え始める。
- 最初の姿勢は自由だが、「Go」が聞こえる前までロープを動かすことはできない。
- WJRC の公式タイミング CD が使用される。スピード種目のコールは以下の通り：
 - 全てのコールはこのように始まる。「Judges are ready, Jumpers are ready, Set, Go.」終わりの言葉は「Time」。
 - 3×40 DD スピード種目は、10 秒ごとにコールが流れ、40 秒ごとに「Switch」という交代の合図が流れる。

- 2×60 DD スピード種目は、15 秒ごとにコールが流れ、1 分が経ったら「Switch」という交代の合図が流れる。
- 3×40 DD スピード種目のルールは以下の通り：

最初のジャンパーは「Go」という合図でロープの中に入る。40 秒が経ったら「Switch」という合図が流れる。そのときに最初のジャンパーはロープを出て、ターナーからロープを受け取り、ターナーになる。ロープを渡したターナーが 2 番目のジャンパーとなり、ロープの中に入る。もう 40 秒が経ったら、2 つ目の「Switch」という合図が流れる。そのときに 2 番目のジャンパーが 3 番目のチームメンバー（まだ跳んでいない人）からロープを受け取り、3 番目のジャンパーとなり、ロープの中に入る。1 番目と 2 番目のジャンパーが最後の 40 秒のターナーになっている。
- 3×40 及び 2×60 スピードの全ての種目については、ロープの中にジャンパーは 1 人しかいない。ジャンパーが 1 人出てから他のジャンパーが入ることになる。

スピードの評価及び審査方法：

- 競技エリア外での競技をした場合（競技エリア違反）、開始合図より先の競技開始（フライングスタート）、ジャンパーチェンジの合図より先のジャンパーチェンジ（フライングジャンパーチェンジ）はそれぞれ 1 回につき 5 ポイントジャンプ回数より減点となる。

フリースタイル種目のルール：

- フリースタイルの競技エリアは 12m × 12m
- フリースタイル演技のタイミング：
 - DD シングルス及び DD ペアの演技は 45～75 秒。
 - WJRC の公式タイミング CD が使用される。フリースタイル種目のコールは以下の通り：
- 全てのコールはこのように始まる。「Judges are ready, Jumpers are ready, Set, Go」
- DD フリースタイル種目のコールは 45 秒、60 秒、そして 75 秒（「Time」）に流れる。
- 禁止されている技：
 - 安全面を第一に考えた上で演技を作ったり、練習したりすること。
 - DD のスピードまたはフリースタイルの種目には小道具が禁止されている。
 - マットやトランポリンなど他に不当な優位性を与える道具の使用は禁止されている。
- 音楽使用
 - 音楽の使用は、グランドファイナルに出場するチームのみとする。グランドファイナル以外は全て音楽の使用はなしとなる。グランドファイナル出場が決まったチームはその際に音源を提出すること。
 - あらゆる種類の音楽は使用できるが、適切な内容及び言葉の音楽を使用すること。汚い言葉や不快な内容の音楽が使用される場合は、減点となってしまう場合がある。
- DD フリースタイル種目：

DD の演技は、チーム全員（3 または 4 人）が常に取り組んでいるように構成すること。選手がロープの中で技を行っているときに、他の選手がロープの外で待っている状態がないように工夫すること。

フリースタイル演技の評価及び審査方法：

- 演技は 0～100 点に評価され、100 点満点。
- 全てのフリースタイル種目は、Difficulty（60 点満点）と Presentation（40 点満点）で評価される。
 - Difficulty スコア：

別紙レベル表の組み合わせで点数が決まり、60 点になるまで全て加点方式となる。

○ Presentation スコア :

別紙レベル表の組み合わせで点数が決まり、40 点になるまで全て加点方式となる。

● 減点となるものは以下の通り :

- 時間減点 : チームが「Go」というスタートの合図の前に演技を始めてしまった場合、もしくは「Time」という終わりの合図の後演技を終了してしまった場合は、時間のルールを違反した度に 0.2 点の減点となる。
- スペース減点 : チーム (もしくは使用している備品) が競技エリアの外へ出てしまった場合、その都度 0.2 点の減点となる。競技エリアから出てしまっている間、ジャッジは演技を評価しない。選手もしくは備品が競技エリアに戻ってから評価を続ける。
- 正確度減点
 - ◆ マイナーミス :
 - ・ロープの動き (及び演技) が止まってしまう意図的でないミス。
 - ・チームがそのようなミスをうまくごまかし、ロープまたは演技が止まらない場合は減点対象ではない。
 - ・マイナーミス一個につき、Difficulty スコアから 2 点の減点となる。
 - ◆ メジャーミス :
 - ・メジャーミスは、演技を 2 秒以上止めてしまう明確なミス。
 - ・Difficulty スコアから 4 点の減点となる。
- 正確度減点は Difficulty スコアのみから引かれる。正確度減点は多くて 20 点とするが、獲得した Difficulty スコアを上回っての減点はしない。つまり Difficulty スコアがマイナスになることはない。

※基本的に WORLD JUMP ROPE のルールにのっとり作成されているが、多少異なる点がございます。

チャレンジ部門の競技種目について :

○ ベーシックジャンプ (両足跳び) :

競技時間の 60 秒間で、両足ジャンプを何回跳べるかを競います。

○ シングルススピード :

競技時間の 60 秒間で、左右交互にステップを踏み、それぞれの足が床についた回数をカウントします。

○ ジャンプスルー :

競技時間の 60 秒間で、ジャンプスルー (1 抜け) を何回跳べたかを競います。