



# Jump Rope Festa 2023

## ルールブック

### ■動画の撮影方法(オンライン部門のみ)

#### ①撮影方法

- ・撮影場所(屋内外可)、撮影端末を各自で用意し実施する。
- ・カメラは三脚などで固定し、スマートフォンやタブレットを使用する場合、「必ず横向き」で撮影すること。手持ちで撮影する場合は、できるだけ動かないようにすること。
- ・撮影する際のカメラの位置(自由演技)  
「正面」より演技全体が映るように撮影すること。

#### ②注意事項

- ・参加者が確認できるように、顔が確認できる場面が映像に含まれること。
  - ・2023年6月以降に撮影した映像を提出すること。
  - ・スピードの撮影は、Jump Rope Festa指定のコールを使用し、音源も十分に聞こえるよう撮影すること。
  - ・撮影した映像は、前後の切り取りを除き、一切の編集を禁止する。
- 特殊効果:スロー、映像特殊効果、音響編集 等。
- ・撮影機材に再生している音源が十分に聞こえるよう撮影すること。自由演技の場合、映像の音源が聞こえない場合でも、ジャッジは提出された映像で行う。
  - ・提出できる映像は、各種目1回のみとし、提出後の再提出は認めない。

### ③審査対象外となる映像

- ・顔が写っていない等、選手の確認ができない場合。
- ・映像に編集が施されている場合。
- ・その他、明確な理由によりJump Rope Festa実行委員会が審査困難と判断した場合。

### ■競技エリア

- ・オンライン部門では、競技エリアの広さは自由する。
- ・現地開催部門では、計測種目は3m×3m、パフォーマンス種目は10m×10mを目安に競技エリアを設定するが、エリア違反などの減点はなし。

# JJRU

## JAPAN JUMP ROPE UNION



## ■オンライン部門種目

### ① 30秒二重とび

- ・ 内容

30秒間で二重とびを何回跳べるかを競う。両足が地面についた回数を記録とする。

- ・ コール

開始合図「Judges ready? Athletes ready? Set」の次のブザー音

途中経過「10. 20.」

終了合図「ブザー音」

- ・ 不正スタート(フライング)

「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。

ブザー前に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10回をマイナスする。

- ・ その他

二重とびを始める前に、予備跳躍を行っても良い。

- ・ 参考動画

<https://youtu.be/HHmTyHfre80>

### ② 10秒かけ足とび

- ・ 内容

10秒間でかけ足とびを何回跳べるかを競う。右足が地面についた回数を記録とする。

- ・ コール

開始合図「Judges ready? Athletes ready? Set」の次のブザー音

終了合図「ブザー音」

- ・ 不正スタート(フライング)

30秒二重とびと同様。

- ・ 参考動画

<https://youtu.be/xxSOwTN4FJo>

### ③ 30秒後ろかけ足とび

- ・ 内容

30秒間で後ろ回しのかけあしとびが何回跳べるかを競う。右足が地面についた回数を記録とする。

- ・ コール

30秒二重とびと同様。

- ・ 不正スタート(フライング)

30秒二重とびと同様。

- ・ 参考動画

<https://youtu.be/tsMM5B4GRhE>

#### ④ 30秒おしりとび

- ・ 内容

30秒間でおしりとびが何回跳べるかを競う。ロープを半分に折り、右手(左手)で持ち反時計(時計)周りに縄を回す。ロープの先端と持ち手の間がおしりの下を通った回数をカウントする。詳しくは動画を参照。

- ・ コール

30秒二重とびと同様。

- ・ 不正スタート(フライング)

30秒二重とびと同様。

- ・ 参考動画

<https://youtu.be/TltoBNrCvNs>

#### ⑤ 30秒リリース

- ・ 内容

30秒間でリリースから前とびの回数を競う。グリップを離してからロープは空中で1回転以上させ、前とびまで1回とカウントする。グリップを取れずに落としてしまった場合、落ちたグリップを地面から拾った場合、あるいは前とびをしなかった場合など、失敗とみなされたものは回数に含まれない。詳しくは動画を参照。

- ・ コール

30秒二重とびと同様。

- ・ 不正スタート(フライング)

30秒二重とびと同様。

- ・ 参考動画

[https://youtu.be/x\\_n3XE0SyPE](https://youtu.be/x_n3XE0SyPE)

#### ⑥ 30秒ピックアップ

- ・ 内容

30秒間でピックアップの回数を競う。ロープは回転させずに、ロープに「引く力」を加えるところからキャッチまでで1回とカウントする。ロープが1回転以上していたり、引く力が加わっていなかったり、持ち手をキャッチできていなかったりした場合はカウントしない。ロープの離し方や置き方については問わない。詳しくは動画を参照。

- ・ コール

30秒二重とびと同様。

- ・ 不正スタート(フライング)

30秒二重とびと同様。

- ・ 参考動画

[https://youtu.be/zo\\_dXJZRpYU](https://youtu.be/zo_dXJZRpYU)

### ⑦ 30秒交互EBTJ

- ・ 内容

30秒間で前回しのEBTJ(サイドスイング・EBトード・前とびの三重とび)が何回跳べるかを競う。EBTJは左右交互で行い、連続で交互に跳んだ回数をカウントする。サイドスイングからジャンプのタイミングは自由とする。

例1 右・左・右・左と跳んだ場合は、交互に3回跳んでいるので3回とカウントする。最初の右は交互に跳び始める前なのでカウントしない。

例2 右・左 左・右と跳んだ場合は、交互に2回跳んでいるので2回とカウントする。最初の右は交互に跳び始める前なのでカウントしない。また3跳躍目の左も交互に跳んでいないのでカウントしない。

例3 右・前とび・左・前とび・右と跳んだ場合は、連続で交互に跳んでいないのでカウントしない。開始時や引っかけた後の次の跳躍では左右どちらから始めても良い。詳しくは動画を参照。

- ・ コール

30秒二重とびと同様。

- ・ 不正スタート(フライング)

30秒二重とびと同様。

- ・ 参考動画

[https://youtu.be/asBE\\_DbLU3Y](https://youtu.be/asBE_DbLU3Y)

### ⑧ 30秒ダブルダッチスピード

- ・ 内容

30秒間でダブルダッチでのかけ足とびを何回跳べるかを競う。右足が地面についた回数を記録とする。

- ・ コール

30秒二重とびと同様。

- ・ 不正スタート(フライング)

30秒二重とびと同様。

- ・ 参考動画

[https://youtu.be/cIG\\_IRX4gx4](https://youtu.be/cIG_IRX4gx4)

※ジャンパーのみがエントリーし、ターナーは誰でも可とする。

### ⑨ シングルロープスピードリレー(30秒×4名)

- ・ 内容

30秒間×4名でシングルロープ種目を合計で何回跳べるかを競う。1人目は30秒かけ足とび、2人目は30秒二重とび、3人目は30秒後ろかけ足とび、4人目は後ろ二重とびを行う。数え方は30秒二重とび、10秒かけ足とびと同様。詳しくは動画を参照。

- ・ コール

開始合図「Judges ready? Athletes ready? Set」の次のブザー音

途中経過「10. 20.ブザー音1. 10. 20.ブザー音2. 10. 20.ブザー音3. 10. 20.ブザー音4.」

交代の合図「ブザー音1～3」

終了合図「ブザー音4」

- ・ 不正スタート(フライング)・不正スイッチ

「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。

ブザー前に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 10回をマイナスする。

2人目以降の選手が交代のブザー前に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、不正スイッチとなり、合計跳躍回数から 10回をマイナスする。

- ・ 参考動画

<https://youtu.be/oMxwZdpNF7k>

## ⑩ジャンプロープスピードリレー

- ・ 内容

30秒間×4種目を3人で、合計で何回跳べるかを競う。30秒ずつ、長縄一人とび(3人)、シングルロープ(1人)、親子とび(2人)、ダブルダッチ(3人)を行う。シングルロープ・親子とびは、チーム3名のうち誰が行っても良い。

シングルロープ・ダブルダッチはかけ足とびを行い、右足が地面についた回数を記録とする。

長縄一人とび・親子とびは両足とびを行い、両足が地面についた回数を記録とする。

・使用できるロープについて【重要】

「計2本のロープ」で全種目を実施する。

- ・ コール

シングルロープスピードリレーと同様。

- ・ 不正スタート(フライング)・不正スイッチ

シングルロープスピードリレーと同様。

- ・ 参考動画

<https://youtu.be/6E6z5C7Ouk8>

## ⑪30秒ダブルダッチターナーチェンジ

- ・ 内容

30秒間にダブルダッチのターナーチェンジ(シャー)が何回できるかを競う。ターナーが交代して、次のジャンパーがミスなく跳べて1回とカウントする。ターナーチェンジは3人が決まった順番で行う。詳しくは動画を参照。

- ・ コール

30秒二重とびと同様。

- ・ 不正スタート(フライング)

30秒二重とびと同様。

- ・ 参考動画

<https://youtu.be/P3eavtJ0ttA>

## ⑫ 30秒親子とび

- ・ 内容

30秒間で親子とびが何回跳べるかを競う。2人組で1本の縄を扱い、1人だけが縄を持って回し、2人同時に跳ぶこと。どちらが縄回しを行うかは問わない。詳しくは動画を参照。

- ・ コール

30秒かけあしとびと同様。

- ・ 不正スタート(フライング)

30秒かけあしとびと同様。

- ・ その他

30秒親子とびのみ、2人のうち**年少者の年齢に合わせて表彰**を行う。

チームメンバーに指定はなし。

- ・ 参考動画

<https://youtu.be/DII0-BOEjG8>

## ⑬ 30秒トラベラー

- ・ 内容

30秒間でトラベラーを何回跳べるかを競う。1回跳んだら次の人を跳ばせることとし、同じ人を連続で跳ばし続けてもカウントしない。トラベラーは決まった順番で行う

例 A→B→C→A→B→C→A～

詳しくは動画を参照。

- ・ コール

30秒かけあしとびと同様。

- ・ 不正スタート(フライング)

30秒かけ足とびと同様。

- ・ その他

チーム人数は**4名以上**で任意とする。

この種目について、固定カメラでの撮影が困難な際は、必要に応じてカメラの移動も可とする。

- ・ 参考動画

<https://youtu.be/4mI4IGd40NU>

#### ⑭ 30秒8の字とび

- ・ 内容

30秒間で長縄とびを何回跳べるかを競う。1回跳んだら抜けて入り直すこととし、同じ人がその場で連続で跳び続けてもカウントしない。

詳しくは動画を参照。

- ・ コール

30秒かけあしとびと同様。

- ・ 不正スタート(フライング)

30秒かけ足とびと同様。

- ・ その他

チーム人数は3名以上で任意とする。

- ・ 参考動画

<https://youtu.be/CDTps7tXG0w>

#### ⑮ シングルパフォーマンス

75秒以内に個人で、シングルロープでの表現を自由に披露する。

審査員によって良かったと評価された選手にはベストパフォーマンス賞をはじめ、特別賞が与えられる。

#### ※危険な演技

ジャッジの半数が怪我をする恐れがあり、危険な技をしたと判定した場合は失格となる

#### ※演技中の服装や装飾品

服装は自由とする。アクセサリは選手の裁量と責任において許可される。

※小道具については、オンライン部門においては、公序良俗に反しない範囲での使用は認める。

ただし、ファイヤーロープ等の怪我の危険性が高いものを使用した場合や、公序良俗に反すると考えられる用具を使用した場合は、実行委員会の判断により失格となることがある。

#### ⑯ チームパフォーマンス

3分以内にシングルロープ、ダブルダッチ、2in1、ホイールなどのジャンプロープを使った表現を自由に披露する。人数制限なし。

審査員によって良かったと評価されたチームにはベストパフォーマンス賞をはじめ、特別賞が与えられる。

※危険な演技、服装や装飾品、小道具は、シングルパフォーマンスと同様とする。



## ■現地開催部門種目

### ①ジャンプロープバトル

30秒以内で即興でのシングルロープムーブ・ダブルダッチムーブの発表を行い、スキルは勿論、面白さや見ごたえを競う1 on 1バトル。シングルロープ 対 ダブルダッチの実現！

シングルロープ(以下 SR)・ダブルダッチ(以下 DD)のジャンパー1人で行えることなら内容は自由とする。

#### 【 実施方法 】

・年齢カテゴリーー 無し

・参加募集人数

SR8名・DD8名 合計16名

※先着順でのエントリーとなります。

※8名に達しない場合、SR・DDのいずれかの人数を多くする可能性があります。

・対戦方式

1.予選ラウンド:2グループ(各8名)から3名が決勝トーナメントに進出(1ムーブずつ行う)

2.敗者復活戦:決勝トーナメント出場者を除く全出場者のうち2名が決勝トーナメントに進出(1ムーブずつ行う)

3.決勝トーナメント :決勝進出者の合計8名でのトーナメント

※参加人数が少ない場合、実施方法を変更する可能性があります。

・ムーブ数

各30秒 × 1ムーブ

※決勝戦のみ各30秒 × 2ムーブ

・先攻後攻

MCのコイントスで決定する。

・審査方法

-審査員の旗上げの投票による審査

-審査員について

予選ラウンド・敗者復活戦 :実行委員会が選出した3名で審査する。

決勝トーナメント :実行委員会が選出した4名と、観覧者・選手関係者で当日希望された方から

くじ引きで1名選出し、合計5名で審査する。

・バトル中の選曲について

ランダム選曲とする

・DDのターナーについて

クラブの講師、チームメンバーで勤めることを可とする。できるだけ他参加選手と同じターナーにならないようにすること。大会スタッフで担当も可能。

※危険な演技

ジャッジの半数が怪我をする恐れがあり、危険な技をしたと判定した場合は失格となる

※演技中の服装や装飾品

演技の支障のない範囲での衣装は認める。ただし医療用を除くアクセサリは禁止

※SR・DDともロープ以外の小道具の使用は禁止とする。

②チームパフォーマンス

3分以内にシングルロープ、ダブルダッチ、2in1、ホイールなどのジャンプロープを使った表現を自由に披露する。人数制限なし。

審査員によって良かったと評価されたチームにはベストパフォーマンス賞をはじめ、特別賞が与えられる。

※危険な演技、服装や装飾品、小道具は、ジャンプロープバトルと同様とする。

③シングルパフォーマンス

75秒以内にシングルロープを使った表現を自由に披露する。

審査員によって良かったと評価されたチームにはベストパフォーマンス賞をはじめ、特別賞が与えられる。

※危険な演技、服装や装飾品、小道具は、ジャンプロープバトルと同様とする。



◆お問い合わせ先◆

一般財団法人日本ジャンプロープ連合(JJRU)

〒154-0001 東京都世田谷区池尻 2-33-15 カーサ池尻 205

TEL : 03-6805-3566 Fax 03-6805-3567

E-mail : [info@jjru.sports](mailto:info@jjru.sports) URL : <https://jjru.sport>

担当 : 森口・岩井