

**参加無料!**

Produced by JJRU Instagram EVENT



ジャンプロープトライアウト

# JUMP ROPE TRYOUT

**- 30秒かけ足前とび何回跳べる!? -  
SINGLE ROPE 30 sec SPEED**

■投稿期間

**2020年8月15日(土)～2020年8月30日(日)**

**第3弾!**

**IJRU ALL JAPAN ” SINGLE ROPE” の種目となっている、30秒スピード!**

**【STEP①】**

@jjru\_officialをフォロー!

**【STEP②】**

「30秒間かけ足前とび」の動画を撮影

**【STEP③】**

下記の必要事項つけて投稿しよう!

■投稿方法

—必要事項—

●文頭に4項目入力!

なわとびはやとびチャレンジ!

#jumpropetryout

#JJRU

@jjru\_official

①氏名(ニックネーム可)

②園児・小中高大学生は学年・社会人

③性別

④在住県名

⑤所属団体/チーム名(任意)

※参加者1名につき1投稿とさせていただきます。

■競技ルール

・専用の音源を使用してください。

・なわとびのかけ足前とびを30秒間で何回跳べるかを競う。

・右足が接地した時に1回とカウントする。

【 フライング 】

ビーブ音の前に旋回動作に入るとフライングになる。

フライングは10回分回数からマイナスとなる。

■撮影ルール

・専用音源を再生しながら撮影して下さい。

・全身が映るように、スマートフォンで縦向きで撮影してください。

・専用音源を再生の最初から入るように撮影してください。

■注意事項

・投稿のみ記録が有効になります。

※ストーリーは無効となりますので、お気をつけください。

・計測はJUMP ROPE TRYOUT実行委員会で行います。

**結果発表は9月中旬予定!たくさんの投稿お待ちしております!**