

# JJRU 競技マニュアル

2022 年版

(2022 年 8 月 22 日更新、9 月 30 日更新)

\*黄色ハイライト部分が 2021 版からの変更点

\*緑色ハイライト部分が 9 月 30 日更新点

# 1 目次

---

2	ルールブック	3
2.1	公式バージョン	3
3	一般事項	4
3.1	抗議と異議申し立て	4
3.2	怪我と交代	5
3.3	開始順	5
3.4	棄権	5
3.5	失格	5
4	大会	6
4.1	JJRU 大会構成	6
4.2	部門	6
4.2.1	性別カテゴリー	6
4.2.2	年齢部門	6
4.2.3	チーム人数	7
4.3	種目	7
4.3.1	個人戦種目	7
4.3.2	個人総合 Individual Overall Competition (ISRO)	8
4.3.3	団体戦種目	8
4.3.4	シングルロープ団体総合 Team Single Rope Overall Competition (TSRO)	8
4.3.5	ダブルダッチ団体総合 Team Double Dutch Overall Competition (TDDO)	9
4.3.6	オールアラウンド総合 Team All-Around Competition (TCAA)	9
4.3.7	ショー大会	9
4.3.8	表彰	9
5	運営メンバー	10
5.1	ジャッジの資格	10
5.2	ジャッジ、ボランティアの推薦	10
5.3	ジャッジの割り当て	10
6	技術的基準	11
6.1	競技エリア	11
6.1.1	一般情報	11
6.1.2	フリースタイルフィールド	11

6.1.3	ショーフリースタイルフィールド	11
6.1.4	スピード、多回旋フィールド	11
6.1.5	コーチボックス	11
6.2	装着品、ユニフォーム	13
6.2.1	ロープ	13
6.2.2	小道具	13
6.2.3	ユニフォーム	13
6.3	音楽	13
6.4	ビデオリプレイ	13
6.5	シグナル、音、コールアウト	14
6.5.1	タイミング	14
6.5.2	トーン	14
6.5.3	スタート	14
6.5.4	スイッチ	14
6.5.5	ストップ	14
6.5.6	タイムコール	14

JJRU 競技マニュアルは、JJRU の国際組織である International Jump Rope Union (IJRU) のルールに準拠して作成される。IJRU の国際ルールの更新に伴い、JJRU 競技マニュアルも更新・改訂が行われる。

JJRU 競技委員会



## 2 ルールブック

---

### 2.1 公式バージョン

大会の前に、トーナメントディレクターはその大会で使用するルールブックを指定する。これがその大会で使用されるオフィシャルバージョンとなり、あらゆる質問や論争を解決するために使われる。

## 3 一般事項

---

### 3.1 抗議と異議申し立て

大会内での抗議や異議申し立てを聞いて決定を下すのは大会競技委員会とする。大会競技委員会は、奇数の投票メンバー(少なくとも3人)で構成する必要がある。大会競技委員会は、以下に関する抗議を聞くことができる

- データ入力または計算間違いに関連するスコアの違い
- トーナメントディレクターや他のトーナメント役員による決定で、不公平または公開されている JJRU ルールと矛盾するもの

下記の異議申し立ては受け付けられない

- ジャッジの決定や点数付け

判断を下すために、大会競技委員会は大会運営の機器で記録された映像を使用できる。

異議申し立てを行うには、次のプロセスを使用しなければならない

1. チームのヘッドコーチ/指定された代表者がトーナメントディレクターと問題について話し合う。トーナメントディレクターは推奨事項を提案する(トーナメントディレクターは大会競技委員会全体と協議することもできるが、これは必須ではない)
2. コーチ/指定された代表者がこの決定に同意しない場合、1時間以内に大会競技委員会全体に上訴することができる
3. 異議申し立ての際、コーチ/指定された代表者は大会競技委員会全員にその事案について伝える
4. 大会競技委員会は非公開で会合を開き、問題について議論し、投票する。トーナメントディレクターの当初の決定を覆すには、過半数が必要となる
5. 大会競技委員会の決定は最終であり、コーチ/指定された代表者に伝えられる

賞が与えられた後に修正が行われた場合、選手は誤って与えられた賞を返す必要はない。しかし、スポーツマンシップを示して返却することができる。

### 3.2 怪我と交代

競技中に怪我などで交代が必要になった場合は、選手または登録されたコーチが競技を続行するかどうかを決定する。このエントリーは再試技されず、競技は行われた内容に基づいて採点される。

競技が行われる前の場合、登録されたチーム代表者またはコーチは交代依頼を書面またはメールで提出することができる。選手交代はチーム種目の場合、以下の条件を満たす必要がある

- そのエントリーの少なくとも 50%の選手が元の登録選手でなければならない。
- 交代選手は元の選手と同じチームのメンバーでなければならない

### 3.3 開始順

予選または予選のない大会の場合のエントリーの開始順は、部門ごとに分けてランダムに決定される。決勝での計測種目の開始順は予選での回数順位が低い人からであるとする。

### 3.4 棄権

選手/チームがコールされてから 1 分以内に競技エリアに現れない場合は、その種目の「棄権」と見なされる。たとえ大会が予定されたスケジュールより早く行われていたとしても、競技の進捗状況を確認するのは選手とコーチの責任である。

### 3.5 失格

下記、行為を行った選手またはチームは失格とする。

- 出場条件に反して出場した場合。
- 審判員の過半数から、スポーツマンシップに欠ける行為と判断された場合。（不適切なポーズや発言など）
- 審判員の過半数が危険と判断する技を行った場合。  
審判員が危険と判断する目安
  - ① アクロバットを行った際、頭部や体の関節から着地してしまっている。
  - ② 頭部や関節から着地はしていないが、受け身が取れていない。
  - ③ 宙返りなどで、空中姿勢に洗練性がなく、危険性が十分に感じられるアクロバットを行っている

## 4 大会

---

### 4.1 JJRU 大会構成

大会は、IJRU ALL JAPAN ‘Individual’ および IJRU ALL JAPAN ‘Team’ で構成される。

IJRU ALL JAPAN ‘Individual’ は個人戦、IJRU ALL JAPAN ‘Team’ は団体戦である。

### 4.2 部門

#### 4.2.1 性別カテゴリー

チーム種目では性別カテゴリーが以下のように定義される：

- 女性部門 ..... 全員が女性
- 男性部門 ..... 全員が男性
- 男女混合部門 ..... 最低 1 人の男性と 1 人の女性
- 性別不問 ..... 任意の組み合わせ

1 人で参加するすべての種目には、女性部門と男性部門がある。

以下に記載されている場合を除き、すべてのチーム種目には女性、男性、および性別が混在するカテゴリー(男女混合)がある。男女混合部門では、少なくとも 1 人の女性と 1 人の男性選手が各種目に出場しなければならない。この基準を満たせなかった場合、その性別カテゴリーでは失格となり、該当する場合はオールアラウンド総合、シングルロープ団体総合、ダブルダッチ団体総合からも失格となる。

ショー大会とダブルダッチトライアッドフリースタイルでは「性別不問」のカテゴリーがあり、選手の性別に関する要件はない。1 つの性別の選手または異なる性別の選手で構成することができる。

#### 4.2.2 年齢部門

年齢は、大会が行われる年度の 12 月 31 日時点での選手の年齢とする。選手はこの日付での年齢を採用する。

#### 個人戦

##### Future 部門

小学 1 年生～10 歳

##### Junior 部門

11 歳～14 歳

##### Senior 部門

15 歳以上

## 団体戦

### Future 部門

- ・全員が小学1年生～10歳

### Junior 部門

- ・全員が小学1年生～14歳で、その中に11歳～14歳の選手が含まれている

\*Junior部門の日本代表選考を希望するチームは、全員が11歳～14歳であること

### Senior 部門

- ・全員が小学1年生以上で、その中に15歳以上の選手が含まれている

\*Senior部門の日本代表選考を希望するチームは、全員が12歳以上で、その中に15歳以上の選手が含まれていること

### ショーフリースタイル(Show Competition)

- ・全員が小学1年生以上

\*ショーフリースタイルの日本代表選考を希望するチームは、全員が11歳以上であること

#### 4.2.3 チーム人数

いずれかの団体総合(シングルロープ団体総合 TSRO、ダブルダッチ団体総合 TDDO、オールアラウンド団体総合 TCAA)に出場するチームは、4、5、または6人の選手で構成される。チーム人数に基づいた部門はない。

個々の競技へのエントリーでは、チームは競技が必要とする選手の数で構成される。

## 4.3 種目

IJRU ALL JAPAN ‘Individual’ では各部門の個人戦種目が競われる。IJRU ALL JAPAN ‘Team’ では各部門の団体戦種目が競われる

### 4.3.1 個人戦種目

1. Single Rope 1x30 Speed Sprint (SRSS: 30秒スピード かけ足とび)
2. Single Rope 1x180 Speed Endurance (SRSE: 3分スピード かけ足とび)
3. Single Rope Triple Unders (SRTU: 連続3重とび)
4. Single Rope Individual Freestyle (SRIF: 個人フリースタイル)

Future部門及びJunior部門では、連続3重とび(SRTU)は行われない。  
また、個人フリースタイルは0秒～75秒以内とする。

#### 4.3.2 個人総合 Individual Overall Competition (ISRO)

4.3.1 節に詳述されている種目のうち、個人総合種目には以下が選択されている。

1. Single Rope 1x30 Speed Sprint (SRSS: 30 秒スピード かけ足とび)
2. Single Rope 1x180 Speed Endurance (SRSE: 3 分スピード かけ足とび)
3. Single Rope Individual Freestyle (SRIF: 個人フリースタイル)

個人総合の資格を得るには、同じ選手がこれら 3 つすべての種目に出場していなければならない。

#### 4.3.3 団体戦種目

1. Single Rope 4x30 Speed Relay (SRSR: シングルロープスピードリレー、4 人)
2. Single Rope 2x30 Double Unders Relay (SRDR: シングルロープペア 2 重とび、2 人)
3. Double Dutch 4x30 Speed Relay (DDSR: ダブルダッチスピードリレー、4 人)
4. Double Dutch 1x60 Speed Sprint (DDSS: ダブルダッチスピードスプリント、3 人)
5. Single Rope Pair Freestyle (SRPF: シングルロープペアフリースタイル、2 人)
6. Single Rope Team Freestyle (SRTF: シングルロープチームフリースタイル、4 人)
7. Double Dutch Single Freestyle (DDSF: ダブルダッチシングルフリースタイル、3 人)
8. Double Dutch Pairs Freestyle (DDPF: ダブルダッチペアフリースタイル、4 人)
9. Double Dutch Triad Freestyle (DDTF: ダブルダッチトライアドフリースタイル、5 人)
10. Wheel Pair Freestyle (WHPF: ホイールペアフリースタイル、2 人)

Future 部門及び Junior 部門では、ダブルダッチトライアドフリースタイル (DDTF) は行われない。

また、各フリースタイルは 0 秒～75 秒以内とする。(例外としてダブルダッチトライアドフリースタイルは 0 秒～90 秒以内とする。)

#### 4.3.4 シングルロープ団体総合 Team Single Rope Overall Competition (TSRO)

4.3.3 節に詳述されている種目のうち、シングルロープ団体総合種目には以下が選択されている。

1. Single Rope 4x30 Speed Relay (SRSR: シングルロープスピードリレー、4 人)
2. Single Rope 2x30 Double Unders Relay (SRDR: シングルロープペア 2 重とび、2 人)
3. Single Rope Pair Freestyle (SRPF: シングルロープペアフリースタイル、2 人)
4. Single Rope Team Freestyle (SRTF: シングルロープチームフリースタイル、4 人)

各選手が少なくとも 1 つの種目に出場していなければならない。



#### 4.3.5 ダブルダッチ団体総合 Team Double Dutch Overall Competition (TDDO)

4.3.3 節に詳述されている種目のうち、ダブルダッチ団体総合種目には以下が選択されている。

1. Double Dutch 4x30 Speed Relay (DDSR: ダブルダッチスピードリレー、4人)
2. Double Dutch 1x60 Speed Sprint (DDSS: ダブルダッチスピードスプリント、3人)
3. Double Dutch Single Freestyle (DDSF: ダブルダッチシングルフリースタイル、3人)
4. Double Dutch Pairs Freestyle (DDPF: ダブルダッチペアフリースタイル、4人)

各選手が少なくとも1つの種目に出場していなければならない。

#### 4.3.6 オールアラウンド総合 Team All-Around Competition (TCAA)

1. Double Dutch 4x30 Speed Relay (DDSR: ダブルダッチスピードリレー、4人)
2. Double Dutch 1x60 Speed Sprint (DDSS: ダブルダッチスピードスプリント、3人)
3. Double Dutch Single Freestyle (DDSF: ダブルダッチシングルフリースタイル、3人)
4. Double Dutch Pairs Freestyle (DDPF: ダブルダッチペアフリースタイル、4人)
5. Single Rope 4x30 Speed Relay (SRSR: シングルロープスピードリレー、4人)
6. Single Rope 2x30 Double Unders (SRPD: シングルロープペア2重とび、2人)
7. Single Rope Pair Freestyle (SRPF: シングルロープペアフリースタイル、2人)
8. Single Rope Team Freestyle (SRTF: シングルロープチームフリースタイル、4人)

各選手が8つの総合種目のうち少なくとも1つの種目に出場していなければならない。

#### 4.3.7 ショー大会

1. Show Freestyle (SCTF: ショーフリースタイル、8-20人)

#### 4.3.8 表彰

4.3 節で詳述されている種目や各総合で1~3位の選手やチームが表彰される。賞は部門ごとに別々に授与される。ただし、参加チームが3チームに満たない場合は他の性別部門と合併して順位をつける可能性がある。

##### 個人戦

4.3 節で詳述されている種目や個人総合について、男女別で、Future 部門/Junior 部門/Senior 部門のそれぞれ上位1位~3位の選手が表彰される。

##### 団体戦

###### ■ 種目別

4.3 節で詳述されている種目について、性別部門は1つにまとめ、Future 部門/Junior 部門/Senior 部門のそれぞれ上位1位~3位のチームが表彰される。

###### ■ 各団体総合

4.3 節で詳述されている団体総合について、性別部門は1つにまとめ、Future 部門/Junior 部門/Senior 部門のそれぞれ上位1位~3位のチームが表彰される。性別部門を分けた団体総合1位チーム(計9チーム)も表彰する。

## 5 運営メンバー

---

### 5.1 ジャッジの資格

JJRU公認審判員（公認ジャッジ）になるためには、JJRUが定める審判試験等に合格し、JJRUの認定を受ける必要がある。JJRUのHP, 公認審判員規程等を参考にすること。

スピード(Speed)の計測ジャッジ（ヘッドジャッジを含む）は、A級、B級、C級審判員が務めることができる。計測ジャッジが不足する場合、審判補助員として JJRU 公認審判員以外が計測ジャッジに採用される可能性がある。

~~スピード(Speed)のヘッドジャッジは、A級、B級、審判員が務めることができる~~

プレゼンテーション(Presentation)、ディフィカルティ(Difficulty)、リクワイヤードエレメント(Required Elements)の各フリースタイルジャッジは、A級、B級審判員が務めることができる。2022年度は、A級、B級資格試験が未実施のため、C級公認審判員かつフリースタイルジャッジ経験者を優先に採用する。

### 5.2 ジャッジ、ボランティアの推薦

ジャッジはジャッジの実施日時時点で少なくとも15歳以上でなければならない。

### 5.3 ジャッジの割り当て

各ジャッジは JJRU 競技委員会によって割り当てられる。ジャッジの割り当てはイベントが開始する直前まで変わる可能性がある。

1つのジャッジパネルに同じ所属クラブ・団体から2名を超えるジャッジがいてはいけない。それぞれのジャッジタイプに1つの所属クラブ・団体からは1人しか採用してはいけない(例えば、ルーティンプレゼンテーション、アスリートプレゼンテーション、ディフィカルティ、など)。もし所属クラブ・団体からのジャッジが不足してこの基準が満たせない場合、トーナメントディレクターは例外とすることができる。

同じジャッジタイプ(例えばディフィカルティやプレゼンテーション)の人が隣に座ってはいけない。

## 6 技術的基準

---

### 6.1 競技エリア

#### 6.1.1 一般情報

競技ジャンプロープ（IJRU ALL JAPAN など）の競技エリアは、木製またはそれに準ずるスポーツフロアである必要がある。すべての競技エリアは、境界の外側から測らなければならない。

競技エリアの境界は明確な線で表示される。これらの線の色は、フロアとフロア上の他の既存の線とはっきり違いが分かる必要がある。

各競技エリアの間に2メートルの余白がある必要がある。

#### 6.1.2 フリースタイルフィールド

フリースタイルのフィールドは12x12メートル四方が推奨される。利用できるスペースはあらかじめ通達される。

#### 6.1.3 ショーフリースタイルフィールド

ショーフリースタイルのフィールドは会場の大きさにより、最小で16x24メートル四方が推奨される。利用できるスペースはあらかじめ通達される。

#### 6.1.4 スピード、多回旋フィールド

スピード、多回旋のフィールドは5x5メートル四方である。

#### 6.1.5 コーチボックス

1×1メートルのコーチボックスが各スピードおよびフリースタイルフィールドの外側でコーナーの1つに配置される。

コーチボックスの四方のうちの一つはフリースタイルフィールドまたはスピードフィールドの一部でなければならない。

コーチボックスはジャッジやビデオリプレイ用カメラの視界を遮ってはならない。

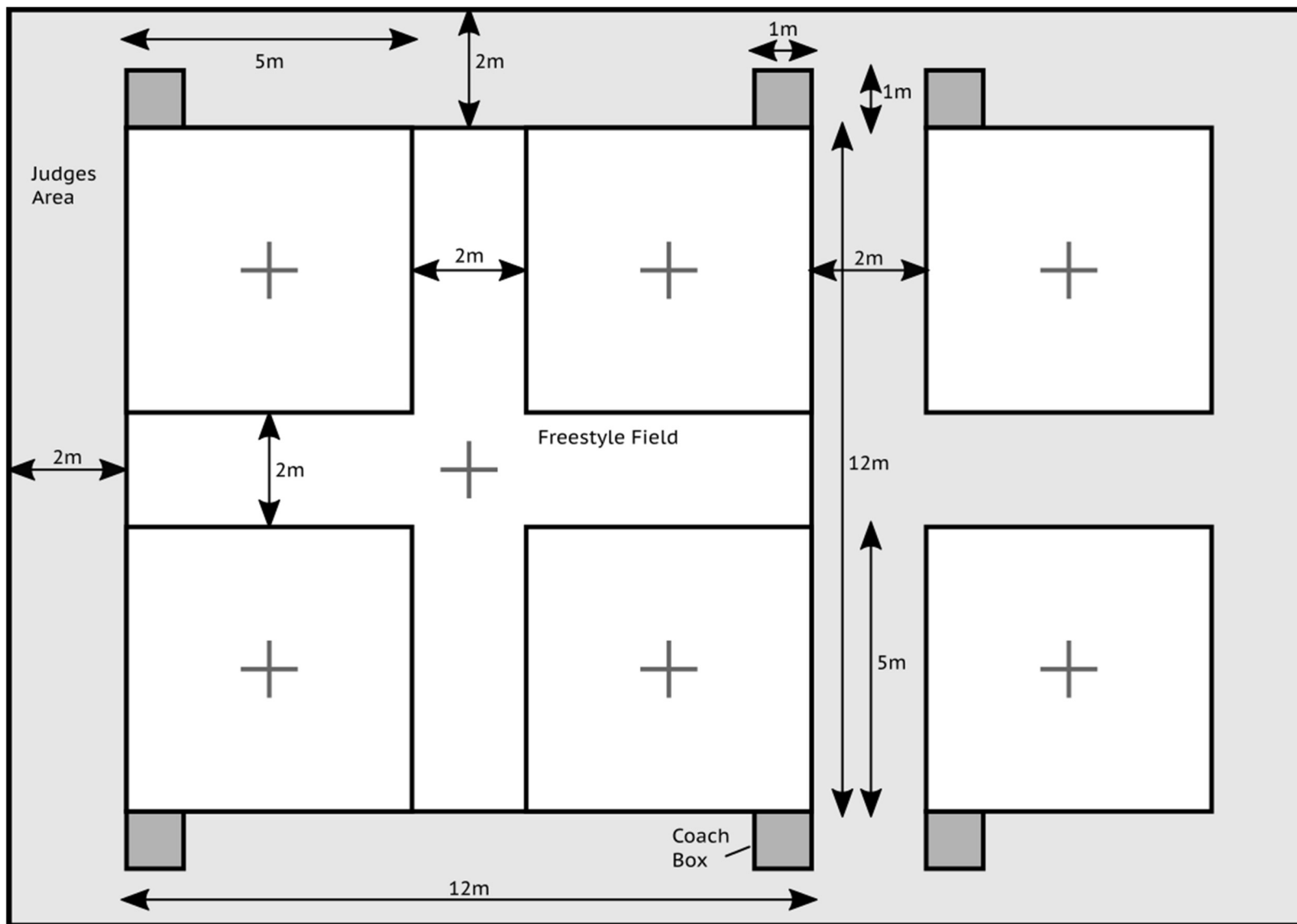


図1 4つのスピードフィールドを含む1つのフリースタイルフィールドの例。これはあらゆる方向に拡張できる。

## 6.2 装着品、ユニフォーム

### 6.2.1 ロープ

ロープは一般的に任意の長さが許可される。

競技エリアで許可されるロープの数は、ショーフリースタイルを除くすべてのイベントで制限されている。シングルロープとホイール種目では、ロープの数がその種目での選手の数を超えてはならない。ダブルダッチでは、最大1セットのロープ（2本のロープでセット）を使用できる。ジャッジマニュアルに詳述されているように、再試技の場合にはこの規則からの例外がある。

### 6.2.2 小道具

演技全体を通して身体に付いているものを除き、プレゼンテーションかつ/またはディフィカルティを上げるための小道具又は特別な装着品は許可されない。宝飾品は選手の裁量と責任において許可される。

### 6.2.3 ユニフォーム

裸足または靴下のみで競技に参加することは禁止とする。演技の間に選手のシューズ等が脱げた場合、その競技者がシューズ等を履いていない間は採点されない。

## 6.3 音楽

音楽がその種目の時間でカットされていない場合、認められる最大時間以上流してはいけない。音楽の長さは、最初の可聴信号からではなく、音楽ファイルの先頭から測定される。

その種目の認められる最大時間に（6.5.2 に定義づけられた）ソフトビーブが挿入される。

音楽は通常事前に提出する必要がある。ただし、音楽障害が発生した場合に選手は音楽をUSB等で提供できるようにしておく必要がある。

## 6.4 ビデオリプレイ

ビデオカメラは不正確なカウントが行われた時の再計測のためにそれぞれのスピード・多回旋ステーションに与えられる

ヘッドジャッジが不正確なカウントをトーナメントディレクターに報告したならば、トーナメントディレクターはそのイベントのビデオがジャッジによってスローで再計測されることをコーチボックスにいたチームのコーチまたは責任者に知らせる。もし、だれもコーチボックスにいなかった場合、代表者に知らせる。

そのイベントは大会が続く間に競技フロア外で再計測される。そのイベントの再計測のジャッジのスコアが3回以内であれば、このスコアが最終のスピードスコアとして採用され、トーナメントディレクターは新しいスコアをコーチまたはチームの代表者に知らせる。

もし、選手またはコーチがビデオ撮影を阻害し、再計測が不可能な場合、その選手の2回目の試技は認められず、ジャッジによってカウントされたスコアが与えられる。

## 6.5 シグナル、音、コールアウト

スピードタイムトラックについては、IJRU が提供するものを使用する。タイミングやトーン、スタート等に関して、6.5.1 から 6.5.6 に示すように定義されている。

### 6.5.1 タイミング

すべての時間はタイムトラック開始時のスタートビープの開始を基準にして測定され、別の音の開始までの間測定される。

### 6.5.2 トーン

スタートビープは 578.3 Hz の矩形波として定義される。これは標準チューニング (A = 440 Hz) での D<sub>5</sub> に相当し、0.350 秒間再生される。

スイッチビープは 493.9 Hz の矩形波として定義される。これは標準チューニング (A = 440 Hz) での B<sub>4</sub> に相当し、0.350 秒間再生される。

ソフトビープは 0.350 秒間の 578.3 Hz の正弦波として定義される。

### 6.5.3 スタート

すべてのスピードタイムトラックは次のように開始する：

“<種目名> <種目時間> <1.000 秒 無音> Judges Ready? <0.500 秒 無音>  
> Athletes Ready? <0.500 秒 無音> Set <0.500 秒 無音> <スタートビープ>”

ここで、<種目名>は “[<N> by] <Time> seconds” のように定義される ([<N> times] はリレー形式での種目の時のみ必要である) (例：“four by thirty seconds” (30 秒を 4 回) または “one hundred eighty seconds” (180 秒))。すべての時間は秒単位である。

<種目名> は 4.3 節で定義されているように発せられる。

フリースタイル種目では、選手が紹介された後、少しポーズがあってから音楽が始まる。

### 6.5.4 スイッチ

スタートビープ/スイッチビープが鳴り始めてから所定の時間が過ぎ、リレー形式での次の選手の時間が開始される時、スイッチビープが鳴る。

### 6.5.5 ストップ

スタートビープ/スイッチビープが鳴り始めてから所定の時間が過ぎ、その種目が終了するとき、スタートビープが鳴る。

### 6.5.6 タイムコール

各セクションが 60 秒以下であるスピードや多回旋種目では、直近のスタートビープ/スイッチビープから経過した時間を 10 秒ごとに “<seconds>” の形式でタイムコールがある。

各セクションが 60 秒を超えるスピードや多回旋種目では、直近のスタートビープ/スイッチビープから経過した時間を 60 秒ごとに “<Minutes> minute(s)” の形式でタイムコールがある。これに加え、直近のスタートビープ/スイッチビープか (60 秒ごとの) 分コールアウトから経過した時間を 15 秒ごとに “<Seconds>” の形式でタイムコールがある。