

# なわとびスピード選手権

## ～人は 30 秒で何回跳べるのか～

### 1 ルール

- 各種目、30 秒間で何回跳べるかで競う。

【前とび・あやとび・交差とび】

ロープが足の下を 1 回通過した後に両足が同時に着地したときの各ジャンプをカウントする。ただし、あやとびは手がクロスした回数を数える。

【かけ足とび】

最初に完了した右足のジャンプと、それに続く左右交互ジャンプの右足をカウントする。

【二重とび】

ロープが足の下を 2 回通過した後に両足が同時に着地したときの各ジャンプをカウントする。

- 選手のロープがスタート合図の前に回転を始めると、不正スタートとなる。不正スタートとなると、記録から - 5 回となる。

### 2 カテゴリー

未就学児、小学校低学年・中学年・高学年、中高生、

一般部門（10～20 代、30 代、40 代、50 代）、シニア部門（60 歳以上）

※中高生・一般・シニア部門のカテゴリーは男女別とする。

### 3 表彰

- 各種目、各カテゴリー上位 3 位には賞状を授与する。