

サークル・ジャンプ



ロープにつながったボールを回し、その中に1人ずつ入りながら順番にジャンプします。ボールを跳びかわすので、リズムとタイミングがポイントです。

★人数

1チーム8人この内1人はロープの回し役となる。

★隊形

1人が円の中心でロープを持ち、残りのメンバーは周囲で待機する。

★用具

- ・CG推進本部公認の専用ロープ(ロープの長さ2.2mで突端に直径20cm、重さ250gのボールがついた用具)
- ・CG推進本部公認の専用サークル(直径約4.2m)

☆ルール

円の中心部分にロープの回し役が入り、低い姿勢で反時計回りにロープを回転させる。回転が止まらなければボールが床や地面についても構わない。

メンバーの残り7人は円の外側に位置し、ロープが回転し始めたら1番目の人が回るボールの上をジャンプする。以下ロープが1周するごとに1人ずつ中に入って行く。

7番目の人が入って跳んだ時点でカウントを始める。カウントの基準は7番目の人が跳んでいる位置とする。

競技時間は3分とする。競技時間内で失敗した場合は、何回でもチャレンジできる。

競技時間内での最高記録がそのチームの記録となる。

競技時間が過ぎても、跳び続けている場合は、失敗するまで競技を続行できる。この場合、失敗した時点で競技終了となる。

競技時間内でのロープの回し役と跳び役の交替、作戦タイム、休憩は認められる。

●アウト

サークル内でジャンプをしなかった時(サークル外に着地した時)。

ジャンプの着地の際にラインを踏んだ時。

サークル内に入る順番が守られなかった時。

ロープ1周につき2人以上入った時。