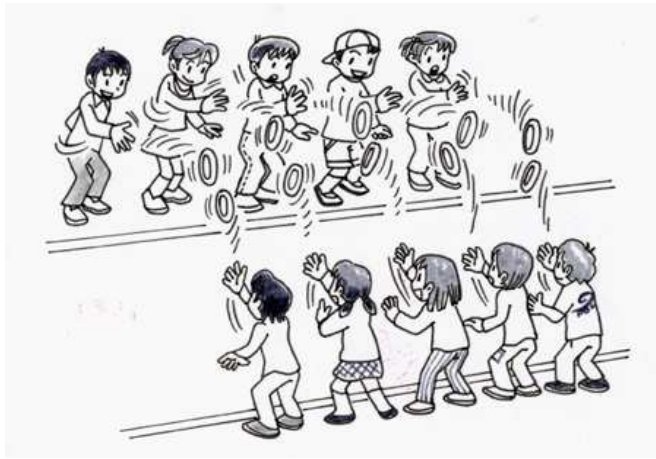


# リング・キャッチ



5組のペアが8m離れ、リングを1個ずつ持ち、向かい合います。かけ声をあわせ、全員でリングをスローイングし、お互いのパートナーが投げたリングをキャッチします。全員でリズムを合わせることがポイントです。

## ★人数

1チーム10人(2人×5組)

## ★隊形

5組のペアが各自リングを1個ずつ持ち、ニュートラルゾーン8m離れて向かい合う。

## ★用具

太さ3cmの円形で赤黄2色5本ずつ)

・CG推進本部公認のビニール製サイドライン(10m×8m長方形)

## ★ルール

各自がリングを1個ずつ持ち、パートナーとスローイングとキャッチングを行う。この時リングはアンダーハンドでスローイングしなければならない。つまり、「1、2」でスローイングの予備動作を行い、「3」でスローイングし、「4」でパートナーからのリングをキャッチする(リングの交換)

スローイングとキャッチングは必ず片手で行う、ただし、キャッチした後リングを持ち替えてスローイングしても構わない。

10人が一斉に掛け声とともにいき、これを5秒以内に1回交換するようペースを守らなければならない。

リングが1個でも地面に落ちたらアウト。全員がミスなくキャッチできた時にカウントする。

リングをラインの内側でキャッチした場合、次のスローイングは必ずラインの外側で行わなければならない。

チャレンジは3回までとし、その中の最高記録をそのチームの記録とする。

チャレンジごとのメンバーの並び替えは認める。

チャレンジ間の作戦タイム、休憩タイムは30秒以内とする。

## ●アウト

ニュートラルゾーンの内側でスローイングした場合。(ラインを踏むのも不可)。

アンダーハンドでスローイングしなかった時。

スローイング、キャッチングを両手で行った時。

リングを地面につけた状態でキャッチングした時。

リズムが不規則となった時。又は遅すぎた時(5秒以内に1回の交換をする。なお、「1、2」の掛け声は1分間60拍以上)