

JAPAN OPEN'17

EAST・WEST・JUNIOR

ルール

【規定演技・スピード競技・フリースタイル全て ADDL（アメリカンダブルダッチリーグ）ルールに準拠します。】

【チーム構成】

・ JAPAN OPEN

シングルス 3 名 / ダブルス 4 名で、シングルス / ダブルスとも、各チームに必ず女性が 2 名以上いなければならない。

例：シングルス 女性 2 名 + 男性 1 名 / 女性 3 名

ダブルス 女性 2 名 + 男性 2 名 / 女性 3 名 + 男性 1 名 / 女性 4 名

・ スピード競技会（一般部門）

シングルス 3 名 / ダブルス 4 名で、性別・年齢の制限はございません。

シングルス / ダブルス共に重複出場を認める。

ひとりでのエントリーや、ふたりでのエントリーも可能です。（JDDA 公認インストラクターがターナーを務めます）

【種別詳細】

1. ～小 4（小学 4 年生までで構成）
2. 小 5 小 6（小学 5 年生、6 年生で構成）
3. 中学生（中学生で構成）
4. 高校生（高校生で構成）
5. 大学生（大学生、専門学校生で構成）

※小学生から大学生までの種別については、同一種別で人数が足らず、構成が難しい場合は、下の年齢から 1 名～3 名の参加を認める。（ただし、2 つ以上の種別の出場はできない。）

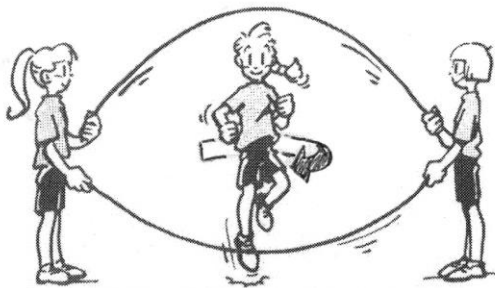
6. 社会人レギュラー（合計年齢シングルス 90 歳未満、ダブルス 120 歳未満の社会人で構成）
7. 社会人マスター（合計年齢シングルス 90 歳以上、ダブルス 120 歳以上で構成）

【服 装】

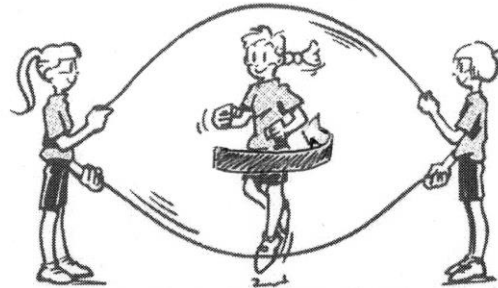
- ・ 半袖 T シャツ、ハーフパンツ、ソックス、スニーカーを着用。
- ・ できるだけチームで統一したウェアを着用。
- ・ T シャツの裾を入れる。
- ・ アクセサリー類は全てはせず。はずせないものはバンドエイド等で覆う。
※ヘアゴムやヘアピンは黒のみ認める。

【規定演技】

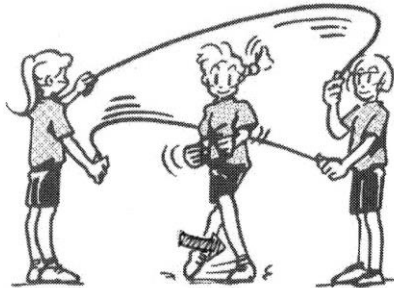
- ・ シングルス 25 秒、ダブルス 35 秒以内に演技を終わらせ、ロープから出る。
- ・ 右足のみで右に 2 周回る 左足のみで左に 2 周回る 右足前の交差ジャンプ 2 回 左足前の交差ジャンプ 2 回 ハイステップ 10 回 この 5 つの動きを順番通りに行う。



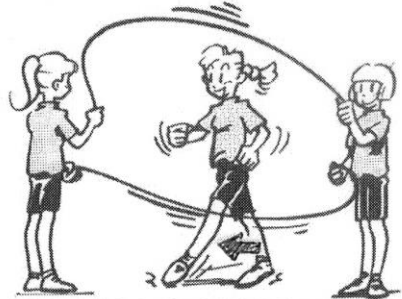
①右足で跳びながら右回りで 2回転します。



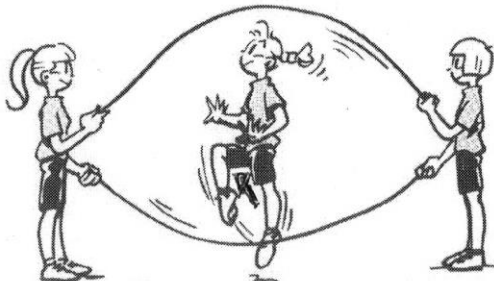
②左足で跳びながら左回りで2回転します。



③右足を前にクロスさせながら1回ジャンプ。
元に戻しながら1回ジャンプ。このジャンプを
2回連続します。



④左足を前にクロスさせながら1回ジャンプ。
元に戻しながら1回ジャンプ。このジャンプを
2回連続します。



⑤ひざを腰の高さまで上げるハイジャンプを左右交互に
10回ずつします。(太ももは床と平行になるまであげる
こと)

※ダブルスではこれを2人同時に行う

注意

- ※右・左足の片足 2 回転は片足で 2 周回りきること。
- ※クロスは後ろ足をしっかり動かすこと。
- ※ハイステップはひざ頭が腰骨よりも高くあげること。
- ※ダブルスの動きは必ずシンクロすること。また、二人同時にロープへのイン・アウトはできない。

【スピード競技】

- ・ シングルス/ダブルスともに 2 分間。
- ・ ダブルスは最初のジャンパーが 55 秒間跳び、残りの時間を 2 番目のジャンパーが跳ぶ。

〈注 意〉

※スタート時は必ずターナーの肩口より後から入る。ミスをした後はターナーの肩口に戻る必要は無い。

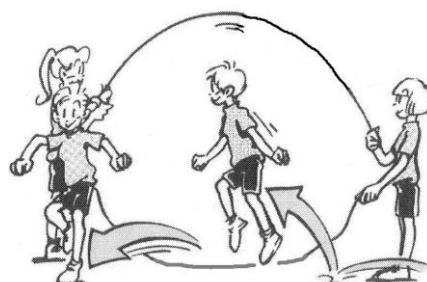
※ダブルスの交代時にミスをした場合は、1 番手のジャンパーに戻る必要はなく、2 番手のジャンパーが入って良い。

※全ての左足着地をカウントする。

※跳んだ回数が下記のポイントとなる。【スピード競技会（一般部門）は純粋に跳んだ回数とする。】



シングルス



ダブルス

スピードポイント表

★0-60...=20pts ★61-120...=40pts

121-180	=60pts	□
181-185	=65pts	□
186-190	=75pts	□
191-195	=80pts	□
196-200	=90pts	□
201-205	=100pts	□
206-210	=110pts	□
211-215	=120pts	□
216-220	=130pts	□
221-225	=140pts	□
226-230	=150pts	□
231-235	=160pts	□
236-240	=170pts	□
241-245	=180pts	□
246-250	=190pts	□
251-255	=200pts	□
256-260	=205pts	□
261-265	=210pts	□
266-270	=215pts	□
271-275	=220pts	□
276-280	=225pts	□
281-285	=230pts	□
286-290	=235pts	□
291-295	=240pts	□
296-300	=245pts	□

スピード回数

301-305	=250pts	□
306-310	=255pts	□
311-315	=260pts	□
316-320	=265pts	□
321-324	=275pts	□
325-328	=285pts	□
329-332	=295pts	□
333-336	=305pts	□
337-340	=315pts	□
341-344	=325pts	□
345-348	=335pts	□
349-352	=345pts	□
353-356	=355pts	□
357-360	=365pts	□
361-364	=375pts	□
365-368	=385pts	□
369-372	=395pts	□
373-376	=405pts	□
377-380	=415pts	□
381-384	=425pts	□
385-388	=435pts	□
389-392	=445pts	□
393-396	=455pts	□
397-400	=465pts	□
401-404	=475pts	□

【フリースタイル】

- ・ シングルス/ダブルスともに 1 分間で、音楽は使用しない。
- ・ 交互に回っているロープの中で行う技のみ得点となる。
- ・ T (ターニング) A (アクロバット) D (ダンス) E (エンディング) の 4 要素を必ず盛り込むこと。
T (ターニング)・・・ロープチェンジや複雑なロープトリックなど
A (アクロバット)・・・体を上下逆さにした動きや力強い動きなど
D (ダンス)・・・複雑なステップや早いビートのステップなど
E (エンディング)・・・チームメイト全員で統一された決めのポーズや振り付けなど
- ・ 演技中にターナーとジャンパーが交替することは可能。
- ・ 45 秒以内に演技が終わってしまった場合、15 ポイント減点。
- ・ 65 秒以上演技を行った場合、5 ポイント減点。
- ・ これまでに誰も行ってないオリジナルの技は 5 ポイント加点される。
- ・ 演技中にジャンパーがミスしたり、ロープが停止したり、絡まった場合、各 0.5 ポイント減点。
- ・ 採点方法は下記の通りです。

[技の合計得点÷技の数]×[出来栄え(5~20) - 減点ポイント(ミスなど)]+オリジナル

- ・ 技の得点は下記の表をご覧ください。
- ・ 出来栄えポイントは 5~20 ポイント。このポイントは、表現やチームメイト全員の関わり方、技の連続性、フロアスペースの使い方、体力や力強さの持続、複雑なロープトリックとダンスステップ、完成度で評価される。

〈注 意〉

※1 つの技の得点は 1 回のみ(同じ技を 2 回以上しても得点は増えない。)ただし、ロープに入る時、ロープの中、ロープから出る時に同じ技をしても全て得点になる。

※同じ技で違うスタイルを続けて行う時、間に違う技を入れないと得点にならない。

(例: ロングダート→片手ロングダート これは同じ技とみなされ片手ロングダートは得点にならない。)
ロングダート→開脚ジャンプ→片手ロングダート それぞれ違う技+片手のロングダートは基本点より+1 点入る。

※ロープの外での待機、アクロバット、ダンスは無得点。

※技をダブルアンダーやトリプルそれ以上で通した場合、技の得点は入らない。

※フロアトリック(キャタピーやプッシュアップなど)の連続技は、(技+1 点)まで得点になり、それ以降の得点加算はない。

※縄技は 1 人、または 2 人しか動きが無いものは 6 点、3 人に動き(全員跳ぶ)のあるものは 8 点。

※D(ダンス)スピードステップは、遅いスピードが 4 点、早いスピードが 7 点となっているので、出来るだけ早いスピードでステップできないと平均点が下がってしまうのでご注意ください。

※手具の使用は 1 回のみできる。

※演技が終了したことがはっきりわかる動作で終わる。

※ダブルス時に 2 人同時に同じ技をしたらシングルの得点+1 点

※ダブルス時に 2 人同時に違う技をしたら得点の高い方の得点+1 点

※ダブルス時に 1 人がもう 1 人の技をサポートしたらシングルの得点

※力技(おんぶ、肩車、ホイールバロンなど)は全て 10 点

ADDL フリースタイルトリックポイント表

Jump Tricks トリック名 (英語)	トリック名 (説明)	ポイント数
Patty Cake	手遊び (せっせっせーのよいよいよい)	3 points
Virginia Wheel	ジャンパー二人で腕を組んでまわる	3 points
Exchange Prop(ex. Ball) with Turner(2+1)for turner/s involvement	小道具 (ボールなど) を交換する	3 points
Can Can	ニーハイの低いバージョン(つま先が腰より低い)	4 points
Jumping Jacks	ジャンピングジャックス (足はグーパーで、手は頭の上でたたく)	4 points
Pop Up	1回のジャンプ中にロープを2回通す	4 points
Split Kick/Low Kick(below the waist)	低い前後のキック/ローキック (腰よりも低い)	4 points
Syncopated Dance (+1) for turner/s involvement	ゆっくりスピードのロープの中でステップ	4 points
Rapid Dance (+1) for turner/s involvement	早いスピードのロープの中でステップ (スピード中に手をたたくと完璧)	7 points
Wall to Wall (Around the World or Wheel and Hub)	ターナーがジャンパーのまわりをロープを回しながら回る	4 points
Jump Rope within Ropes	ロープの中でなわとび	5 points
Hold Foot and Rotate	片足の足首を膝の前あたりで持って一周回る	6 points
Clap Under Thigh/s	跳びながら腿の下で手をたたく	6 points
High Heel Click	ハイヒールクリック (一回のジャンプ時に足で一回拍手)	6 points
High Can Can (Legs parallel to body)	ニーハイ (つま先が腰より高い) (脚が体と平行になるように)	6 points
Hold Foot 360 Degree Turn	片足の足首を膝の前あたりで持って一回のジャンプで一周回る	6 points
Low Buck Split	低い開脚ジャンプ	6 points
Snapper(Horizontal)	スライド	6 points
Jump/Leap Over Turner	かがんでいるターナーを跳び越えてロープに入る	6 points
'High' Kicks(above the waist)	ハイキック (腰よりも上)	7 points
Partners Hold Each Other' s Foot Turning 360 Degrees	ダブルス時にお互いの片足を持って一周回る	7 points
Buck Split	足を上げ高くジャンプしてつま先を手でタッチ	8 points
Karate Kick	空手キック (一回のジャンプで二回キック)	8 points
Knee Tuck/Jump	膝を抱えて高くジャンプ	8 points
Pop Up 360 Degree Turn	一周回りながら高くジャンプ	8 points
Scissor Jump	膝を伸ばしたまま足を前後に開いてジャンプ	8 points
Split Kick(Herky)	開脚ジャンプ (床と開いた足が並行)	8 points
Snapper/Touch Floor	スライドしている時に床をタッチ	8 points
Stag Jump	一回のジャンプ中に両膝を伸ばしたまま両つま先をタッチ	8 points
Pony/Eagle	高くジャンプしているときにかかとをタッチ	8 points
Touch Floor with One Hand	しゃがんで片手で床をタッチ	8 points
Boston Crab	ボストンクラブ (しゃがんで両手を足の後から出し、フロアにタッチしながらジャンプ)	9 points

Jump Tricks トリック名 (英語)	トリック名 (説明)	ポイント数
Kick Over Back	一人が蹴って、1人がしゃがむ	9 points
Caterpillar (Worm) (May not use arms)	ワーム (手を使わないかもしれない)	9 points
Crab	クラブ (しゃがんで両手をフロアーにタッチしながらジャンプ)	9 points
Hold Leg 'High' (Parallel to Body)	Y字バランス	9 points
Jump Over Prop(+1)	小道具を跳び越える (ロープ、フラフープ、棒など)	9 points
Peg Leg Jump/Kid in Play	片足の足首を膝の前で持ち、足を抜く	9 points
Mountain Climb	マウンテンクライム (グラスホッパー)	9 points
Mule Kick	ドンキー	9 points
Vault Over Turner Low(8), Medium(9), High(10)	跳び箱 (低め8点) (中間9点) (高め10点) 膝に肘をつける・かがむ・立った状態	9 points
Push Up	プッシュアップ (腕立て伏せ)	9 points
Low Stoops + Variations	しゃがんだ状態で色々な種類のトリックを行う	9 points
Split (Vertical)	縦に開脚してジャンプ	10 points
Split (Horizontal)	横に開脚してジャンプ	11 points
Reverse Kid in Play	片足の足首を膝の裏で持ち、足を入れる	10 points
Leap Frog Jump	ロープの中で跳び箱	10 points
Wheel Barrel	ロープの中で手押し車	10 points
Piggy Back	ロープの中でおんぶ	10 points
Cartwheel	側方倒立回転	10 points
Forward Roll	前転	10 points
Round Off	ロンダート	10 points
Round Off Over Turner	ロンダートをしながらターナーを越える	11 points
Walk Over	前方&後方	10 points
Handspring	ハンドスプリング	10 points
Cartwheel Over Turner	側方倒立回転をしながらターナーを越える	11 points
Break Dance (Spin On Floor)	ブレイクダンス (スワイプスなど)	10 points
Kip	バックドンキー	10 points
Back Flip	後方倒立回転跳び	11 points
Aerial	宙返り	12 points
Rope Tricks		
Reverse Turning (+1) for each jumper/turner involved	ロープの反対方向回し (ジャンパーかターナーが含まれると+1)	6 points
Rope Trick	ロープトリック	6 points
Intricate Rope Trick/Exchange (+1) for each jumper/turner involved	複雑なロープトリックやターナーとチェンジ (ジャンパーかターナーが含まれると+1) (ジャンパーが必ずロープの中で跳んでいる)	8 points
Rope Exchange (+1) for each additional Rope Exchange	ターナーチェンジ (ターナーチェンジをする毎に+1)	6 points

※ポイントの は、ダブルスのトリック。