

競技に関する全体のルール

道具：

- チームが使用するロープは、選手本人の力で回す事が出来るもの。ロープの長さも種類も自由。
- ロープやグリップを体にくっつけることは、不当な競争優位性を得る場合があるため禁止されている。
- スピード及びフリースタイル種目には小道具使用が禁止されている。マットやトランポリンなどの不当な競争優位性を与える道具は使用できない。

ユニフォーム：

- スピード及びフリースタイル種目に参加するチームは、一般のスポーツ大会や運動に使用される競技用ウェアを着用するようにお勧めする。チーム競技に参加する選手は、チームメンバー全員が同じユニフォームを着用するようにお勧めする。
- 全ての種目に参加する際は運動靴を履かないといけない。(サンダル、ビーチサンダル、ハイヒール、肌足等は禁止されている。)
- 競技しているときはアクセサリを外すか、包帯かテーピングでしっかりと止めるようにする。
- 髪の毛のアクセサリをしっかりと止めてください。髪の毛のアクセサリが邪魔してしまった際にチームは競技に再挑戦することができない。髪の毛のアクセサリが落ちてしまい、他の競技エリアに入ってしまった場合はそのチームのエリア減点となってしまう。
- 靴紐が競技中にほどけてしまった場合は選手の責任となる。ほどけてしまったまま競技を続けても良く、ジャッジやスタッフは競技を止めることはしない。

全体のルール及び規制：

- 競技中にガムを噛むことは禁止されている。
- 病気やけがをしている選手は、特別扱いされず、競技の再挑戦はできない。出場できない場合は、コーチが競技委員長に直ちに連絡すれば、選手を交代してもらうことが可能。
- 選手またはコーチは競技エリアをあらゆる方法で調整することができない。(例：エリアの境を動かしたり、テープを床に付けたりすることなど)

スピード種目のルール：

- スピードの競技エリアは 20 フィート (約 6m) × 20 フィート (約 6m)。
- 各スピード競技エリアにはスピードジャッジが 3 人配置される。3 人のスコアの中の一番近い 2 つのスコアを採用し、一番外れているスコアを省く。スコアが同様の様に離れている場合は、より高いスコアの 2 つを採用し、一番低いスコアを省く。
- スピードジャッジのスコアがあまりに合っていない場合は、4 人目のジャッジを足される可能性がある。
- 全てのスピード種目は、選手が一般の「ジョギング・ステップ」で競技を行うことになっている。跳ぶたびにロープが足の下を一回通し、右足、左足と、交互に足を動かすようにする。
- ジャッジは選手の右足を数える。ミスしてしまった場合は、ジャッジは次の右足が跳んだときを数えず、その次から数え始める。
- 最初の姿勢は自由だが、「Go」が聞こえる前までロープを動かすことはできない。
- WJRC の公式タイミング CD が使用される。スピード種目のコールは以下の通り：
 - 全てのコールはこのように始まる。「Judges are ready, Jumpers are ready, Set, Go.」終わりの言葉は「Time」。
 - 3x40 の DD スピード種目については、10 秒ごとにコールが流れ、40 秒ごとに「Switch」という交代の合図が流れる。
 - 2x60 の DD スピード種目については、15 秒ごとにコールが流れ、1 分が経ったら「Switch」という交代の合図が流れる。

● 3x40 の DD スピード種目のルールは以下の通り :

○ 最初のジャンパーは「Go」という合図でロープの中に入る。40 秒が経ったら「Switch」という合図が流れる。そのときに最初のジャンパーはロープを出て、ターナーからロープを受け取り、ターナーになる。ロープを渡したターナーが 2 番目のジャンパーとなり、ロープの中に入る。もう 40 秒が経ったら、2 つ目の「Switch」という合図が流れる。そのときに 2 番目のジャンパーが 3 番目のチームメンバー (まだ跳んでいない人) からロープを受け取り、3 番目のジャンパーとなり、ロープの中に入る。1 番目と 2 番目のジャンパーが最後の 40 秒のターナーになっている。

● 3x40 及び 2x60 の DD スピードの全ての種目については、ロープの中にジャンパーは 1 人しかいない。ジャンパーが 1 人出てから他のジャンパーが入ることになる。

スピードの評価及び審査方法 :

● 競技エリア外での競技をした場合 (競技エリア違反)、開始合図より先の競技開始 (フライングスタート)、ジャンパーチェンジの合図より先のジャンパーチェンジ (フライングジャンパーチェンジ) はそれぞれ 1 回につき 5 ポイントジャンプ回数より減点となる。

フリースタイル種目のルール :

● フリースタイル演技のタイミング :

○ DD シングルス及び DD ペアの演技は 45~75 秒。

○ WJRC の公式タイミング CD が使用される。フリースタイル種目のコールは以下の通り :

● 全てのコールはこのように始まる。「Judges are ready, Jumpers are ready, Set, Go」

● DD のフリースタイル種目のコールは 45 秒、60 秒、そして 75 秒 (「Time」) に流れる。

● 禁止されている技 :

○ WJR 大会に禁止される技はないが、安全面を第一に考えた上で演技を作ったり、練習したりしてください。

○ DD のスピードまたはフリースタイルの種目には小道具が禁止されている。

○ マットやトランポリンなど他に不当な優位性を与える道具の使用は禁止されている。

● 音楽使用

○ あらゆる種類の音楽は使用できるが、適切な内容及び言葉の音楽を使用してください。汚い言葉や不快な内容の音楽が使用される場合は、減点となってしまふ場合があるので注意してください。

● DD フリースタイル種目 :

○ DD の演技は、チーム全員 (3 または 4 人) が常に取り組んでいるように構成してください。選手がロープの中で技を行っているときに、他の選手がロープの外で待っている状態がないように工夫してください。

フリースタイル演技の評価及び審査方法 :

● 全てのフリースタイル種目は必須項目、技の難度、密度 (技のコンビネーションや数)、プレゼンテーション、正確度 (ミス)、及びエンターテインメントレベルに評価される。

● 演技は 1~10 点に評価され、10 点満点。

● 各フリースタイル競技エリアにはジャッジが 7 人いて、ヘッドジャッジが 1 人、演技の内容ジャッジが 3 人、そしてプレゼンテーションジャッジが 3 人いる。

● 点数は以下の通り与えられる :

○ 演技の内容を評価する 3 人のジャッジは以下の項目に点数を与える :

・ 難度 : 下記の難度表に明記されている技及び技のコンビネーションの難度の平均。 (4 点満点)

・ 密度 : 技及び技のコンビネーションの数と、技及び主なコンビネーションの間に跳んでいる休憩ジャンプ (ベーシックとび) の割合。 (2 点満点)

○ プレゼンテーションジャッジは以下の項目に点数を与える :

・ 技術上のプレゼンテーション :

技の大きさ、姿勢、顔つき、演技の流れなどの、演技の美的な資質を影響する項目。 (2 点満点)

- ・ エンターテインメントレベル：
 - おもしろい振り付けや動き、音楽使用の工夫、独特な技の取り入れ、全体の工夫などの、演技が楽しく見える工夫。(2点満点)
- ヘッドジャッジ1人は、必須項目、正確度(ミス)、そしてスペースや時間制限を評価する。
- 減点となるものは以下の通り：
 - 時間減点：チームが「Go」というスタートの合図の前に演技を始めてしまった場合、もしくは「Time」という終わりの合図の後演技を終了してしまった場合は、時間のルールを違反した度に0.2点の減点となる。
 - スペース減点：チーム(もしくは使用している備品)が競技エリアの外へ出てしまった場合、その都度0.2点の減点となる。その場合は、フロアマネージャーは選手を注意する。競技エリアから出てしまっている間、ジャッジは演技を評価しない。選手もしくは備品が競技エリアに戻ってから評価を続ける。
 - 正確度減点
 - ◆ マイナーミス：
 - ・ ロープの動き(及び演技)が止まってしまう意図的でないミス。
 - ・ チームがそのようなミスをうまくごまかし、ロープまたは演技が止まらない場合は減点対象ではない。
 - ・ マイナーミス一個につき、技術能力の平均スコアから0.2点の減点となる。
 - ◆ メジャーミス：
 - ・ メジャーミスは、演技を2秒以上止めてしまう明確なミス。
 - ・ 技術能力の平均スコアから0.4点の減点となる。
 - 正確度の減点は技術力の平均スコアのみから引かれる。正確度の減点は多くて2.0点、つまり正確度が0点になるまで引かれる。
- 必須項目の説明
 - ロープトリック(ターナー技)【Rope Manipulation】
 - ・ ロープ回しに関する技(例：ターナートリック)
 - ロープの2重以上回し【Multiples】
 - ・ ジャンパーが一回跳ぶときにロープが2本以上通す技
 - 体の反転及び転位(アクロバットなど)【Inversion and Displacement】
 - ・ 重心を変え、体力・バランス・柔軟性・敏捷性(体操、曲芸、武術など)の技
 - 空間的な動き(ターナーチェンジなど)【Spatial Dynamics】
 - ・ ジャンパーがターナーになったり、ターナーがジャンパーになったりするあらゆる動き
- 必須項目の評価
 - 必須項目をクリアするためには、WJR 難度表が定義するレベル3以上が行われなければならない。
 - 行われず、もしくはミスしてしまう必須項目一個につき、難度の平均スコアから0.4点が引かれる。
 - 難度レベル2以下で行われる必須項目一個につき、難度の平均スコアから0.2点が引かれる。
 - 必須項目の減点は、難度の平均スコアから多くて1.6点引かれ、つまり難度が0点になるまで引かれる。
- フリースタイルのスコアは以下のとおり計算される：

$$(\text{難度の平均スコア} - \text{必須項目の減点}) + \text{総合密度スコア} = \text{内容スコア}$$

$$(\text{技術上のプレゼンテーション平均スコア} - \text{正確度減点}) + \text{平均エンターテインメントレベルスコア} = \text{プレゼンテーションスコア}$$

$$(\text{内容スコア} + \text{プレゼンテーションスコア}) - \text{時間及びスペース減点} = \text{最終フリースタイルスコア}$$
- 同点の場合のルール
 - 一つ目は正確度の減点
 - 二つ目は内容のスコア
 - 三つ目はプレゼンテーションスコア
 - 三つ目のスコアも同点であれば、スコアは同点になり、二チームとも同様に表彰される。

Levels of Difficulty for:

DOUBLE DUTCH

ダブルダッチの技の難度

①Rope Manipulation

ロープトリック（ターナー技）

回されているロープに関係する技術（ターナーも含まれる）

- * 基本のダブルダッチ回しやターナーとジャンパーの交代以外のターナー技。
- * ターナーターン：ターナーが顔合わせ、そして背中合わせている状態でロープを同じ方向に回す。この状態からチャイホに入る。
- * ワールド：ダブルダッチを回している片方は、2人のジャンパーがそれぞれロープを回す。一番簡単なやり方だと、ジャンパー一人がもう一人のジャンパーのロープの下を通し、そしてもう一人のジャンパーが先ほど回されたロープを跳び越し、普通回しを再開する。
- * リリース：ターナー一人がロープのグリップを離して投げ、もう一人のターナーがロープを一周回し、グリップを離れたターナーがグリップを受け取る。もう一本のロープは回し続けること。

レベル	説明
レベル 1 (入門)	ジャンパーが簡単な足技を行っているときに、一人のターナーが位置を変える。二人のターナーがジャンパーの回りを歩く。 例：ジャンパーがグーパー跳びをしながら一人のターナーが床に膝をつくなど。
レベル 2 (初級)	2人のターナーが位置を変えたり、ロープのリズムを変えたり、ロープの一本か二本をジャンパーからスライドし、そして普通回しに戻したりする。ジャンパーは簡単な技のみ行う。 例：足技を行っているジャンパーの回りをターナーが回り、ターナーがロープをジャンパーの頭の上に2回回し（アップスライド）、ロープを戻すなど。
レベル 3 (中級)	一人のターナーがロープを回しながら、回ったり、動いたり、もしくはロープを一本か二本跳んだりするときに行うチャイホ技や簡単なターナーターンや簡単なワールドの連続技。 例：一人のターナーがスプリット（開脚）状態になり、ロープを回しながら後転する。一人のターナーがロープを回しながらロープを跳び越す。ターナーがターナーターンをして、チャイホを行うなど。
レベル 4 (上級)	ジャンパーが中級技をしながら行われる中級のロープ操作技。動いたり回ったり、ロープを一本または二本跳び越すターナーの連続技。ロープを回しながらロープを一本、または二本跳び越す技。リリースの際に回っているロープを跳び越す人がいる技。 例：ジャンパーがドンキーをしながらターナーが交互にロープを跳び越す。ターナーがジャンパーを囲むチャイホをしながらジャンパーが片足を頭の上まで伸ばし片手で持って跳ぶ（Y字ジャンプ）など。
レベル 5 (最上級)	ジャンパーが上級の技をしながら、2人のターナーが高難度のターナー技を行う。2つの項目（回転や変位、ターナーとジャンパーの交代、2重以上回し、スピード変動）を行うと同時にチーム全員（3人または4人）が関わるロープ操作技。難しい跳び技の入っているリリース技など。

Levels of Difficulty for:

DOUBLE DUTCH

ダブルダッチの技の難度

②Multiples

ロープの2重以上回し

ジャンパーの一度のジャンプに対して、足の下をロープが2回以上通される技。

レベル	内容
レベル1 (入門)	2重回しをしながら、ジャンパーがベーシックジャンプをする。
レベル2 (初級)	2重回しをしながら、ジャンパーが簡単なジャンプトリック（例：タックジャンプ、360度ジャンプ）をする。2重回しをしながら、ターナーが移動したり、回ったり、位置を変えたりする動き。
レベル3 (中級)	2重回しを少し早めに行いながら、ターナーがロープの一本、もしくは二本をジャンパーの頭の上に回し、そして戻す（アップスライド）。普通の状態での3重回しや4重回し。ハイジャンプのに入った連続2重回し。
レベル4 (上級)	3重や4重回しのに入った、アップスライドが入っている2重以上の連続回し。ハイジャンプのに入った3重や4重回し。もしくはリズムが変動する2重以上回しのロープ操作。早いペースで行うアップスライド。 例：4重回しのアップスライド連続技。4重回しを跳びながら、ジャンパーが4種類のハイジャンプを行うなど。
レベル5 (最上級)	様々な技（例：体力技やアクロ技、難しいロープ操作、スピード変動、ターナーとジャンパーの交代）と同時に行うときの2重以上回しの上級連続技。 例：ジャンパーを回りながら、4重回しでアクロ技をしつつアップスライドを入れるような、工夫されたロープ操作を行うなど。

Levels of Difficulty for:

DOUBLE DUTCH

ダブルダッチの技の難度

③Inversion and Displacement

体の反転及び転移（アクロバットなど）

力強さや軽快さを発揮し、体の重心を変える技。技自体は、ロープの中で行われるか、ロープをあらゆる方法で使って行わなければならない。

例：

- *リープス(高跳び) *プッシュアップ *クラブ跳び（キャタピー） *跳び箱
- *マウンテンクライム *ドンキー *スプリット跳び（開脚） *アクロアシスト
- *アクロや体操技 *しゃがむ技や体を低くする技
- *両足ドンキー：両足で立っている状態から倒立する状態に跳びこむ
- *アイオブザニードル：片足を頭の上に上げ、手で持ちながら跳ぶ（Y字ジャンプ）
- *ターンテーブル：プッシュアップしながら90度以上回転する

レベル	説明
レベル1 (入門)	体の重心を上下させる簡単な技や、体を回転させる簡単なアクロ技。 例：前転、側転、しゃがみ跳び、しゃがみ跳びからストラドル（グーパー）跳び、しゃがみ跳びから前後ストラドル（チョキ足を変えてチョキ）跳びなど。
レベル2 (初級)	ロープに出入りするときにを行う簡単な技や、ロープの中で行う簡単な力技。 例：ロンダード入り、プッシュアップ、ドンキー、グラスホッパー、クラブ跳びなど
レベル3 (中級)	簡単なターナー技と共に行う力技。簡単な力技やアクロ技の直前や直後に行う簡単な力技やアクロ技。ロープに出入りするときにを行う前転技。ロープの中で行う簡単なアクロ技。 例：一人のターナーがロープをジャンプし、プッシュアップする。ドンキーをしてからスプリット（開脚）状態に着地する、ロンダードをしてからドンキーをする。ロープの中でのロンダードなど。
レベル4 (上級)	力強さや軽快さ、柔軟性をもっと必要とする力技やアクロ技。2重以上回しやターナーとジャンパーの交代やロープトリックのような動きの直前か直後に同時に行う簡単な力技。 例：ドンキー、プッシュアップターンテーブル、スプリット跳び、側宙、前宙、バク宙など。 4重回しで跳んでからプッシュアップ状態に着地する、ターナーがジャンパーを回りながらジャンパーがクラブ跳びをするなど。
レベル5 (最上級)	ターナー系の技や2重以上回しやターナーとジャンパーの交代技と同時に行う上級の力技やアクロ技。 例：2重回しで両足ドンキーをしたり、ターナーがチャイホしながらジャンパーがクラブ跳びをしたり、2人のターナーがロープを跳び越しながらプッシュアップ回転テーブルしたり、ターナーとジャンパーが交代しながらターナーの上を前転したりするなど。

Levels of Difficulty for:

DOUBLE DUTCH

ダブルダッチの技の難度

④Spatial Dynamics

空間的な動き（ターナーチェンジなど）

ジャンパーがターナーになったり、ターナーがジャンパーになったりする技。

レベル	説明
レベル 1 (入門)	ゆっくり交代：ジャンパーがロープから出て、ターナーからロープを受け取り、数回回してからターナーがロープに入る。
レベル 2 (初級)	早い交代：ジャンパーがロープから出て、ターナーからロープを受け取り、そしてターナーがロープに入るまでがスムーズに一つの動きとして行われている。
レベル 3 (中級)	一人のジャンパーと一人のターナーが交代技を数回連続で行う。簡単なアクロ技のロープ入りと共に早い交代を行う。簡単なターナー技と共に早い交代を行う。 例：一人のジャンパーがロープから出て、ロープを二本受け取った直後、ターナーがロンダードでロープに入る。ジャンパーがロープから出て、ロープを一本取り、もう一人のターナーがロープに入る前に 2 人のターナーがワールドを行うなど。
レベル 4 (上級)	もっと難しいアクロ技や、体力技でロープに入ると共に早い交代を行う。難しいターナー連続技と共に交代を行う。チーム全員が同時に行う早い交代。 例：ジャンパーがロープから出て、二本のロープを受け取った直後、ターナーが先ほどまでジャンパーだった人の上を跳び越す。チーム全員でチャイホの連続技を行い、ジャンパーとターナーが位置を交代する。ジャンパーがロープから出て、ロープを受け取りながら反対側のターナーがロープを跳び越し、交代した次のジャンパーがドンキーでロープに入るなど。
レベル 5 (最上級)	ジャンパーが上級のアクロ技や、体力技をしながらロープに出入りするときに、2 人のターナーが難しいロープ技をして、早い交代を行う。転回や変位、2 重以上回し、スピード、ロープ操作などの難しい連続技が行っているときの交代。 例：ジャンパーと一人のターナーが、ターナーを跳び越すロープ入りの早い交代を行った直後、もう一人のターナーと空中アシスト入りの交代を行う。チーム全員でチャイホをしながら回ったり、位置を変えたり、ロープの持ち手を変えたり、2 重以上回しをしたり、リリースをしたりするなど。

Levels of Difficulty for:

DOUBLE DUTCH

ダブルダッチの技の難度

⑤Footwork and Speed Dynamics

フットワーク及びスピード技

チーム全員が同時に行うフットワーク（足技）。これはダブルダッチの必須項目ではないが、よく行われているものなので難度として認められる。

*簡単な足技：足が2つの位置を繰り返して動く（例：グーパー跳び）。

*難しい足技：足が様々な位置になったり、方向が変わったり、リズムが変わったりする。

*2人組の足技：2人のジャンパーと一緒にロープの中でダンスステップを行う。

レベル	内容
レベル 1 (入門)	ジャンパーが簡単な足技を普通のペースや、普通のペースより少し早めのペースで行う。 例：ジャンパーがじゃんけん跳びや片足跳びを行うなど。
レベル 2 (初級)	ターナーとジャンパーが簡単な足技を普通のペースで行う。 例：ターナーとジャンパーがじゃんけん跳びや片足跳びの連続技をシンクロで行うなど。
レベル 3 (中級)	ターナーとジャンパーが動いたり、回ったりしながら初級の足連続技を行う。ターナーとジャンパーが簡単な足技を普通より少し早めのペースで行う。ジャンパーが2人で足技を行いながらターナーが簡単な足技を行う。 例：ターナーがジャンパーの周りを回りながら、もしくは少し早めのペースでロープを回しながらレベル2の連続技を行うなど。
レベル 4 (上級)	ターナーとジャンパーが早いペースで難しい足連続技（様々な動きを含む）を行う。ターナーとジャンパーが早いペースで動いたり、回ったりしながら簡単な連続足技を行う。ジャンパー2人で足技を行いながらターナーとジャンパーが簡単な足技を行うなど。
レベル 5 (最上級)	ジャンパーが2人で技を行い、ロープ操作技や2重以上回しや、ターナーとジャンパー交代などを行いながら、ターナーとジャンパーが早いペースで難しい足連続技を行う。 例：ターナーがジャンパーを回りながら、ジャンパーとターナーが難しい足連続技を行い、連続足技のリズムに合わせてジャンパーとターナーが早いペースで交代するなど。

※それぞれの項目でレベルが5つにわかれています。特定の技がどのレベルというよりは、例で紹介している技に近い技はそのレベルとなります。

※このWJRの大会はベーシック回しで技を行うより、様々な回し方や多重回旋で技を行う方がそれぞれの技のレベルが高くなります。

※上記5つの項目のレベル分けはWJR大会のレベルわけとなっており、これまで日本でやっているJAPAN OPENやDELIGHTやCONTESTとは全く異なりますのでご注意ください。

※WJR Japan Selectionで使用するスコアシート（別途添付）をご確認いただき、それぞれの審査員がどのように点数をつけるかご確認ください。