

ジャンプロープ（縄跳び）の主な種類と部門等について

① 【ジャンプロープの種類】

・ シングルロープ

1本のロープを1人が回して跳ぶ。一般的ななわとび

・ ダブルダッチ

2人の回し手が2本の縄を回してジャンパーが跳ぶ。

・ ホイール

2本の縄を用いて2人とも跳ぶ2人跳び

② 【部門】

・ スピード競技

規定時間内（30秒や3分等）にルールに基づく跳び方で、何回跳べたかを競う。個人戦、団体戦がある。

・ フリースタイル競技

各国より選出されたジャッジにより、国際規定に基づいたルールで技のスキル等を加点と減点方式により採点する。個人戦、団体戦（ペア、チーム）がある。

・ ダブルダッチ・コンテスト

ダブルダッチ（2人の回し手が2本の縄を回す）で、音楽にあわせダイナミックでアクロバティックに跳びながら、ダンスや技を披露する。

③ 【年代別カテゴリー】

・ ジュニア区分

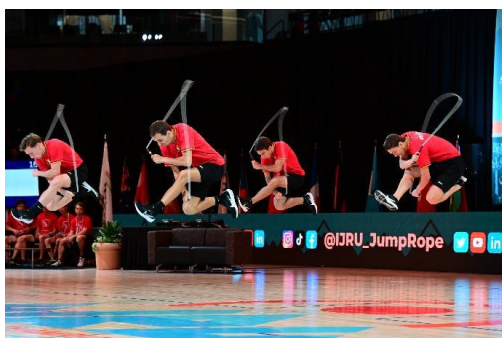
12～15歳の選手

・ シニア区分

16歳以上の選手

※実際の種目は、①②③の組み合わせで細分化され実施されます。

例) シニア部門 シングルロープ30秒スピード、シングルロープチームフリースタイル
ジュニア部門 ダブルダッチペアフリースタイル 等



シングルロープ



ダブルダッチ

※写真はIJRU 公式リリースより