

(1) 綱引き

■チーム編成

- ・監督 1 人、出場選手の合計が 45 学年以内とし、選手登録の人数制限はなしとする。
- ・セット間の選手交代は、主審にコールすること。

■競技方法

- ・勝負は 3 本引きとし、2 本先取したチームを勝ちとする。
※ 1 本終了後にサイドを交代し、3 本目のサイドは主将のジャンケンで決める。
- ・勝負の判定は、次のとおりとする。
縄の中央に赤印をつけ、お互いに引き合い、2m 以上自分のチームに引き寄せたチーム。
制限時間を 30 秒とし、制限時間を経過した時点で自分のチームに赤印を置いたチーム。

(2) 大縄跳び

■チーム編成

- ・監督 1 人、選手 20 人以内（団員 18 人以内・育成母集団 5 人以内）とする。ただし、育成母集団は 2 人以上が登録すること。

■競技方法

- ・ロープは長さが 10m で柄のついているものを使用する。
- ・競技は 2 回行い、競技時間は 3 分間とする。
- ・跳び手 10 人、回し役 2 人を競技者とし、育成母集団は常時 2 人以上が出場すること。
- ・回し役 2 人は、登録選手であれば誰でも構わない。
- ・スタート方法は、跳び手 10 人が縄の中に入った状態から、「よーい、スタート」の合図で、一斉に跳び始める。その後 1 分経過、2 分経過、3 分経過を知らせる。
- ・跳び始め、跳び続けている時の隊列は問わない。
- ・競技時間内で失敗した場合は、何回でもチャレンジすることができるが、カウントはゼロからスタートとする。
- ・競技時間内での登録選手の交代、ロープ回し役と跳び手の交代、作戦タイム、休憩は認められる。
- ・競技時間の 3 分が過ぎても、全員揃って跳び続けている場合は、失敗するまで競技を続行できる。
- ・左右のコート及び前後のコートにはみ出した場合は、失敗とみなし中央に戻り再開する。
- ・競技時間内での最高記録をそのチームの記録とする。

(3) 大会当日までのシークレット

■チーム編成（予定）

- ・監督 1 人、選手 10 人、育成母集団（指導者・保護者）5 人の混合チーム