

# ＜トリックシート＞

- 代表的なトリックのみ掲載する。掲載されていないトリックも技点の評価対象になる。
- 下記のトリックはJRSF ホームページにて映像が見られる。( JRSF ホームページ <http://www.jrsf.jp> )
- 下記のトリックを後ろ回しで行った場合、別のトリックとして認める。
- 1つのトリックを1回旋1跳躍と1回旋2跳躍の2つのリズムで行った場合、片方を1トリックとして認める。
- 1つのトリックで左右がある場合、片方を1トリックとして認め、両方行っても2トリックとしては認めない。
- ステップトリックは左右対称かつ4跳躍以上で1トリックとして認める。下記ステップトリックは映像の通り行うこと。
- 省略記号(O:前とび、C:交差とび、S:サイドスイング、E.B.:前後交差とび、T.S.:背面交差とび)

レベル1	レベル2	レベル3	レベル4
<b>① オープントリック</b> <両腕をオープンした状態でロープを跳ぶトリック>			
前とび	2重とび	3重とび	4重とび、5重とび、6重とび
<b>② ステップトリック</b> <足さばき(フットワーク)をしながらロープを跳ぶトリック>			
片足とび、かけ足とび、ハイニー、キャンキャン、グーパーとび、グーチョキとび、クロスフット、スキーマー、ベル、スイングキック、ヒールタッチ、トータッチ、横振りとび			
<b>③ クロストリック</b> <両腕をクロスした状態でロープを跳ぶトリック>			
交差とび	交差2重とび 前後交差とび、前後交差2重とび 背面交差とび あや2重とび(oc,co)	交差3重とび 前後交差3重とび 背面交差2重とび あや3重とび(ococ,ococ,等)	交差4重とび 前後交差4重とび 背面交差3重とび あや4重とび(ocococ,ocococ,等)
	クロスクロス 複雑なクロストリック	背面あや2重とび クロスクロス2重とび	背面あや3重とび クロスクロス3重とび
<b>④ サイドスイングトリック</b> <体側でロープを空回しさせた後に、前とびや交差とびなどをするトリック>			
サイドオープン	サイドオープン2重とび	サイドオープン3重とび(soo,ss0,等)	サイドオープン4重とび(s000,ss00,等)
サイドクロス	サイドクロス2重とび サイドE.B.2重とび	サイドクロス3重とび(soc,sco,等) サイドE.B.3重とび サイドT.S.2重とび	サイドクロス4重とび(sccc,scoo,等) サイドE.B.4重とび サイドT.S.3重とび
<b>⑤ ローテーショントリック</b> <体の向きを変えながら前とびや交差とびなどをするトリック>			
180(タイプA、タイプB)	180の2重とび	180の3重とび	E.K.クロス
180クロス(タイプA、タイプB)	180クロス2重とび	180クロス3重とび	E.K.の4重とび
360	360の2重とび	360の3重とび	The ゴースト
360クロス	360クロス2重とび	E.K.	
<b>⑥ レッグオーバートリック</b> <片足を挙げ、その足の下に腕を通した状態でロープを跳ぶトリック>			
	クルーガー トード インバーストード E.B.トード エレファントトード	ダブルアンダークルーガー ダブルアンダートード	ジャーミー T.J. トリプルアンダーインバーストード トリプルアンダーE.B.トード
<b>⑦ スクワットトリック</b> <屈伸姿勢でロープを跳ぶトリック>			
しゃがみとび	カブースクロス、カブースオープン A.S. C.L. Weave A.S. Weave C.L.	ダブルアンダーA.S. ダブルアンダーC.L.	トリプルアンダーA.S. トリプルアンダーC.L.
<b>⑧ アクロバット・パワートリック</b> <足以外の部分(手やお尻など)で着地や跳躍をしながらロープを跳ぶトリック>			
フェイクプッシュアップ	プッシュアップ	おしりとび	ダブルアンダープッシュアップ
フェイクドンキー	ドンキー(片足踏切り)	ドンキー(両足踏切り)	ダブルアンダードンキー
側転	ロンダート	ハンドスプリング	前方宙返り、後方宙返り
<b>⑨ リリーストリック</b> <グリップから手を離してキャッチしたり、ロープを跳ぶトリック>			
リリースレベル1	リリースレベル2	リリースレベル3	リリースレベル4

## ＜技点点数表＞

技点	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4
1.0点	1個	—	—	—
1.1点	2個	—	—	—
1.2点	3個	—	—	—
1.3点	4個	—	—	—
1.4点	5個以上	—	—	—
1.5点	5個以上	1個	—	—
1.6点	5個以上	2個	—	—
1.7点	5個以上	3個	—	—
1.8点	5個以上	4個	—	—
1.9点	5個以上	5個	—	—
2.0点	5個以上	6個	—	—
2.1点	5個以上	7個	—	—
2.2点	5個以上	8個	—	—
2.3点	5個以上	9個	—	—
2.4点	5個以上	10個	—	—
2.5点	5個以上	11個	—	—
2.6点	5個以上	12個	—	—
2.7点	5個以上	13個	—	—
2.8点	5個以上	14個	—	—
2.9点	5個以上	15個以上	—	—
3.0点	—	15個以上	1個	—
3.2点	—	15個以上	2個	—
3.4点	—	15個以上	3個	—
3.6点	—	15個以上	4個	—
3.8点	—	15個以上	5個	—

技点	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4
4.0点	—	15個以上	6個	1個
4.25点	—	15個以上	7個以上	1個
4.50点	—	15個以上	7個以上	2個
4.75点	—	15個以上	7個以上	3個
5.0点	—	15個以上	8個	4個
5.25点	—	15個以上	9個以上	4個
5.50点	—	15個以上	9個以上	5個
5.75点	—	15個以上	9個以上	6個
6.0点	—	15個以上	10個	7個
6.25点	—	15個以上	11個以上	7個
6.50点	—	15個以上	11個以上	8個
6.75点	—	15個以上	11個以上	9個
7.0点	—	15個以上	12個	10個
7.25点	—	15個以上	13個以上	10個
7.50点	—	15個以上	13個以上	11個
7.75点	—	15個以上	13個以上	12個
8.0点	—	15個以上	14個	13個
8.25点	—	15個以上	15個以上	13個
8.50点	—	15個以上	15個以上	14個
8.75点	—	15個以上	15個以上	15個
9.0点	—	15個以上	16個	16個
9.25点	—	15個以上	17個以上	16個
9.50点	—	15個以上	17個以上	17個
10.0点	—	15個以上	17個以上	18個以上

## ＜構成点点数表＞

ミュージック	技や構成が曲に合っているかを評価（2点満点）				
	0点	0.5点	1点	1.5点	2点
	全く曲に合っていない	少しだけ曲に合っている	半分くらい曲に合っている	おおむね曲に合っている	演技全体を通じて曲に合っている

ムーブメント	競技エリアをたくさん移動しているかを評価（1点満点）				
	0点	0.25点	0.5点	0.75点	1点
	移動してない	エリアの一部を移動した（1/2程度使用）	エリアの一部を移動した（3/4程度使用）	エリアのほとんどを移動した（全てを使用）	技を移動しながら行いエリア全体を移動した

フォーム	技を行う時の姿勢や美しさを評価（2点満点）				
	0点	0.5点	1点	1.5点	2点
	全てが汚い姿勢	1/2以上が汚い姿勢	一部が汚い姿勢	汚い姿勢はなく一部美しい姿勢	汚い姿勢はなく全て美しい姿勢

















































オーバーオールインプレッション	演技全体の印象を評価（1点満点）				
	0点	0.25点	0.5点	0.75点	1点
	全く残らない	少しだけある	半分くらいある	良い	とても良い

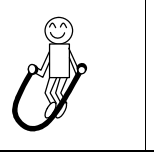
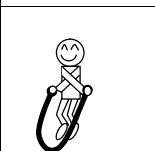
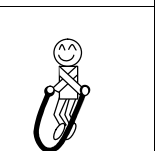
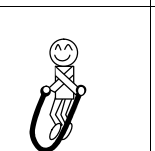
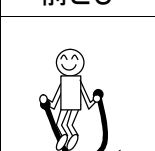
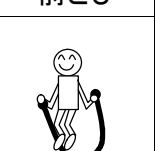
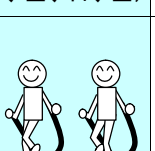


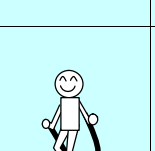





スペシャル & スペクタキュラームーブ	特別（面白い・特殊・意外性・見応えのある）な技や動きがあるかを評価（1点満点）				
	0点	0.25点	0.5点	0.75点	1点
	0個（箇所）	1個（箇所）	2個（箇所）	3～4個（箇所）	5個（箇所）以上

バリエーション	演技内容がバラエティに富んでいるかを評価（3点満点）		
	マルチプル	2重とび以上の技を行っていた	0点 or 0.5点
	クロス	両腕をクロスした状態でロープを跳んでいた	0点 or 0.5点
	アクロバット・パワー	足以外の部分（手やお尻など）で着地や跳躍をしながらロープを跳んでいた	0点 or 0.5点
	リリース	グリップから手を離してキャッチしたり、ロープを跳んでいた	0点 or 0.5点
	ロープディレクションチェンジ	前回しと後回しを行っていた	0点 or 0.25点
	スピードチェンジ	はっきり分かるスピードチェンジを行っていた	0点 or 0.25点
	ステップ	足さばき（フットワーク）をしながらロープを跳んでいた	0点 or 0.25点
	ポーズ	ロープを使ったポーズを行っていた	0点 or 0.25点

# ＜規定演技レベル1＞

(レベル1が9個、レベル2が1個で技点は1.5点)

	1	2	3	4	5	6	7	8
①	前とびを3回連続で行う。ただし3回目の前とびは、2拍を使用してゆっくり行う。 (1回旋2跳躍のリズム)リズムを言葉で表すと、「トン、トン、トーン」となる。これを2セットくり返す。							
	前とび	前とび	前とび(2拍で1回とぶ)		前とび	前とび	前とび(2拍で1回とぶ)	
								
②	右、左の順番でサイドクロスを行った後、①と同じように「トン、トン、トーン」のリズムで前とびを3回連続で行う。							
	サイドクロス(右)		サイドクロス(左)		前とび	前とび	前とび(2拍で1回とぶ)	
								
③	①と同じように「トン、トン、トーン」とリズムを変えて、交差とび、前とび、前とびの順番で行う。 これを2セットくり返す。							
	交差とび	前とび	前とび(2拍で1回とぶ)		交差とび	前とび	前とび(2拍で1回とぶ)	
								
④	交差とびを4回連続で行った後、前とびを2回行い、からだの正面でロープを止めて、後ろ回しの準備をする。							
	交差とび	交差とび	交差とび	交差とび	前とび	前とび	正面でロープを止める	
								
⑤	後ろとびを3回連続で行う。ただし3回目の後ろとびは、2拍を使用してゆっくり行う。 リズムは「トン、トン、トーン」で、これを2セットくり返す。 (前回で行った①～④の動作を⑤～⑧は後ろ回しで行う。)							
	後ろとび	後ろとび	後ろとび(2拍で1回とぶ)		後ろとび	後ろとび	後ろとび(2拍で1回とぶ)	
								
⑥	右、左の順番で後ろサイドクロスを行った後、⑤と同じように「トン、トン、トーン」のリズムで後ろとびを3回連続で行う。							
	後ろサイドスイング(右)		後ろサイドスイング(左)		後ろとび	後ろとび	後ろとび(2拍で1回とぶ)	
								

	1	2	3	4	5	6	7	8
	⑤と同じように「トン、トン、トーン」とリズムを変えて、後ろ交差とび、後ろとび、後ろとびの順番で行う。これを2セットくり返す。							
⑦	後ろ交差とび	後ろとび	後ろとび(2拍で1回とぶ)		後ろ交差とび	後ろとび	後ろとび(2拍で1回とぶ)	
								
	後ろ交差とびを4回連続で行った後、後ろとびを2回行い、からだの背面でロープを止めて、前回しの準備をする。							
⑧	後ろ交差とび	後ろ交差とび	後ろ交差とび	後ろ交差とび	後ろとび	後ろとび	背面でロープを止める	
								
	前とびを2回跳んだ後、かけ足とびを「右、左、右、左」の順番で1回行う。(2拍でおさまるように、素早く行う)リズムは、「トン、トン、トト、トト」。これを2セットくり返す。							
⑨	前とび	前とび	かけ足とび(右、左、右、左)		前とび	前とび	かけ足とび	
								
	片足とびを「右、右、左、左」の順番で行い、グーパーとびを「パー、ゲー、パー、ゲー」の順番で行う。							
⑩	片足とび(右右左左)				グーパーとび(パー、ゲー、パー、ゲー)			
								
	前とびを3回跳んだ後に2重とびを1回跳ぶ。これを2セットくり返す。(2重とびは、1拍におさまるように、素早く行う)							
⑪	前とび	前とび	前とび	2重とび	前とび	前とび	前とび	2重とび
								
	前とびを2回跳んだ後に2重とびを2回跳ぶ。これを2セットくり返す。							
⑫	前とび	前とび	2重とび	2重とび	前とび	前とび	2重とび	2重とび
								

# ＜規定演技レベル2＞

(レベル1が8個、レベル2が8個で技点は2.2点)

	1	2	3	4	5	6	7	8
①	右にサイドスイングをしながら右回りで180度回転して、後ろとびを行う。(4拍を使用してゆっくり行う。) 続いて左にサイドスイングをしながら左回りで180度回転して、前とびを行う。(4拍を使用してゆっくり行う。)							
	180(前→後/右回り)				180(後→前/左回り)			
②	左にサイドスイングをしながら左回りで180度回転して、後ろとびを行う。(4拍を使用してゆっくり行う。) 続いて右にサイドスイングをしながら右回りで180度回転して、前とびを行う。(4拍を使用してゆっくり行う。)							
	180(前→後/左回り)				180(後→前/右回り)			
③	①と②を8拍でおさめるように、素早く行う。							
	180(前→後/右回り)		180(後→前/左回り)		180(前→後/左回り)		180(後→前/右回り)	
④	右にサイドスイングをしながら右回りで360度回転して、前とびを1回跳ぶ。 続いて左にサイドスイングをしながら左回りで360度回転して、前とびを1回跳ぶ。							
	360(右回り)				360(左回り)			
⑤	前とびを2回跳んだ後に、トードを1回行い、前とびをしながら脚を元に戻す。 続いて前とびを2回跳んだ後に、クルーガーを1回行い、サイドスイングをしながら脚を元に戻す。 (トードとクルーガーの腕と脚の組み合わせは、自由に選んで良い。)							
	前とび	前とび	トード	前とび	前とび	前とび	クルーガー	サイドスイング
⑥	前とび→交差とび→前とびの後に、あや2重とび(前とび→交差とびの順)を行う。 続いて交差とび→前とび→交差とびの後に、あや2重とび(交差とび→前とびの順)を行う。							
	前とび	交差とび	前とび	あや2重とび(OC)	交差とび	前とび	交差とび	あや2重とび(CO)

	1	2	3	4	5	6	7	8
⑦	スイングキックを右足、左足の順番で行った後、スキーヤーを右、左の順で行う。(4拍を使用してゆっくり行う。)							
	スイングキック(右、左)				スキーヤー(右左)(4拍で行う)			
⑧	クロスフットを右足前、左足前の順番で行った後、キャンキャンを行う。(キャンキャンはどちらか一方の足を選んで行うこと。)							
	クロスフット(右足前、左足前)				キャンキャン(片方)			
⑨	「トン、トン、トーン」とリズムを変えて、前とびを行う。これを2セットくり返す。(3回目の前とびは、2拍を使用してゆっくり行う)							
	前とび	前とび	前とび(2拍で1回とぶ)		前とび	前とび	前とび(2拍で1回とぶ)	
⑩	ロープを地面に置くように止める。そして床に両手を着いたまま、両足を後ろに伸ばす。(腕立てふせの姿勢)次に両足を元に戻して、最後に立ち上がりながら前とびをする。(フェイクプッシュアップという技)							
	フェイクプッシュアップ							
	両手を床に置く	両足を後ろに伸ばす(両手を床に着いたまま)		両足を元に戻す(両手を床に着いたまま)		立ち上がりながら前とびをする		
⑪	前とびを2回跳んだ後、サイドスイングをしながら片腕を背中に回しこみ前後交差とびを2回行う。続いて身体の前にある腕を動かしサイドスイング(背中側の腕はそのまま)してから、再度前後交差とびを1回行う。そして最後に背面サイドスイングと前後交差を1回のジャンプ中に行う。(前後交差は左右どちらを選んで良い。)							
	前とび	前とび	サイドスイング	前後交差とび	前後交差とび	背面サイドスイング	前後交差とび	背面サイドスイング前後交差2重とび
⑫	前とびを4回跳ぶ。4回目の前とびをしながら両腕を背中に回しこみ、背面交差とびを行う。背面交差の後、腕を開きながらロープを地面に置くように止める。そして両腕を膝の後ろに回しこみながらロープを1回跳び、腕を交差させた状態でさらに1回跳ぶ。最後に腕を開いて前とびをしながら立ち上がる。							
	前とび	前とび	前とび	前とび	背面交差とび	A.S.	A.S.	前とび