トランポリン　シャトル競技

＜競技規則より＞

2台のトランポリンで、2名の競技者が交互に同じ跳躍を繰り返して1種目ずつ増やしていき、3分間の対戦を行い優劣を競う。

・勝負の判定

①次のような時「アウト」とし、相手選手の勝ちとなる。

1. 連続運動を間違えた場合。
2. 定められた38種目以外を使用した場合。
3. **2回の警告**を受けた場合。
4. **3回の注意**を受けた場合。
5. フレーム及びゴムケーブル等ベッド以外の物に触れた場合。

②3分間の対戦で勝負の決着がつかなかった場合、「警告」の有無で判定する。

・警告

1. 主審が相手選手に行った種目を発声指示しても、予備跳躍を開始せずそのことが本人の演技を有利にすると判断した時(時間稼ぎ)。
2. 11本以上の予備跳躍をした時。
3. 有効種目で片足着地をした時。
4. 演技中の私語。(審判員その他の人々に話しかけた時及び話しかけられた時。)

・注意

1. 予備跳躍のやり直し
2. 演技中に奇声等を発した時。
3. 余分な演技をしたとき(ツーバウンスの言い忘れ)

・レフリーストップ　→　アウト

1. 連続、連動が不確実または高さがなくなり、さらにもう1種目加えることにより事故等の危険が予測される場合。
2. 相手の要求してきた種目に選手がギブアップを表明した時。

・ギブアップ　→　アウト

競技者または監督は、相手が要求してきた種目が未習得の場合、危険回避の観点からギブアップを表明できる。

・ツーバウンス

1試合に各選手1回だけ、1度に2個の技を連続して行うことができる。これをツーバウンスといい、指で2を示す。Vサインをするとともに、「ツーバウンス」と審判に言わなければならない。これを怠ると余分な演技をしたということで「注意」になる。

ツーバウンスで注意すること

例

膝　→　立つ　→
よつんばい落ち　→　立つ　→
腰落ち　→　立つ　→
腰落ち　→　1/2立つ　→
1/2捻り腰落ち　→　立つ　→
腹落ち　→　立つ　→

→　プラス　＋　使用種目38種

＜使用種目38種＞

1. 1／2捻り跳び(ハーフ・ピルエット)	20. 腰落ち→よつんばい落ち
2. 腰落ち	21. よつんばい落ち一腰落ち
3. 腰落ち→立つ	22. 腰落ち→1／2捻りよつんばい落ち
4. 腰落ち→腰落ち	23. 腰落ち→1／2捻り腹落ち
5. 膝落ち	24. 閉脚跳び
6. 膝落ち→立つ	25. 1／2捻り腰落ち
7. 膝落ち→膝落ち	26. 1回捻り跳び(ピルエット)
8. 腰落ち→膝落ち	27. 腰落ち→腹落ち
9. 膝落ち→1／2捻り腰落ち	28. 膝落ち→腹落ち
10. 腰落ち→1／2捻り膝落ち	29. 腹落ち
11. 膝落ち→腰落ち	30. 腹落ち→立つ
12. かかえ跳び	31. 腹落ち→腹落ち
13. よつんばい落ち	32. 腹落ち→腰落ち
14. よつんばい落ち→立つ	33. 腰落ち→1／2捻り立つ
15. よつんばい落ち→よつんばい落ち	34. 腰落ち→1／2捻り腰落ち(スイルヒップス)
16. よつんばい落ち→1／2捻り腰落ち	35. 1／2捻り腹落ち
17. 開脚跳び	36. 腹落ち→1／2横回り腹落ち(ターンテーブル)
18. よつんばい落ち→腹落ち	37. 腰落ち→1回捻り腰落ち(ローラー)
19. 腹落ち→膝落ち	38. 1回捻り腰落ち

＜禁じ手（使用できない組み合わせ）＞

1. 膝落ち → よつんばい落ち
2. よつんばい落ち → 膝落ち
3. 腹落ち → よつんばい落ち
4. 腹落ち → 1/2捻り腰落ち
5. 立つ → 1/2捻り膝落ち
6. 立つ → 1/2捻りよつんばい落ち
7. 膝落ち → 1/2捻り立つ
8. よつんばい落ち → 1/2捻り立つ
9. 腹落ち → 1/2捻り立つ
10. 膝落ち → 1/2捻り膝落ち
11. ※垂直とび系 → 立つ

※垂直とび系
抱え、開脚、閉脚
1/2捻り立つ、1回捻り立つ

＜作　戦＞

①「ツーバウンス」による攻撃や防御。腰落ち→ローラー、腹落ち→ターンテーブル
②相手が何を使ってきても「膝落ち」、「よつんばい落ち」しかしない。
③毎回の予備ジャンプを１０回跳んで演技時間を稼ぐ。各演技で高く跳んで時間を稼ぐ。
④相手が何をやっても「立つ」をする。　また、相手の立ち技に同じ技で答える。
⑤じゃんけんで勝った人は先攻・後攻を選べ、後攻になった人は演技台を選べる。
⑥引き分けの場合、演技内容の判定となるので、より美しく、より高くを心がける。