

# 全身むかでタイムレース

専用用具に手足をつなげて、仲間と息を合わせてどれだけ早くゴールできるか楽しむ。

【人 数】 1チーム5人

【隊 形】 両手両足首を専用用具に固定し、手足を床についた状態でスタートラインに待機する。

【用 具】 CG推進本部公認の専用用具（むかでベルト）

【カウント】 スタートの合図から先頭がスタート（ゴール）ラインにタッチするまでのタイムを計時。

## ■ ルール ■

- 審判の合図でスタート。
- 6m先のラインに先頭の人タッチし、スタート（ゴール）ラインに戻ってくるまでのタイムを競う。
- チャレンジは3回までとし、その中の最高記録をチームの記録とする。
- チャレンジごとのメンバーの並び替えは認められる。

## ● アウト

- むかでベルトが外れた時。
- 手と足が交互につかなかった時。
- スタートから1分以内にゴールできなかった時。

## ■ 審判法 ■

### ● 主 審

- 開始時に「よーい、スタート」のコールを行う。
- 先頭の人6m先のラインをタッチしたら「リバース」の声をかける。
- アウトの判定を行う。失敗や失格行為などがあった時、笛などでアウトのコールを行う。

### ● 副 審

- スタートのコールと同時に競技時間を計測する。
- 6m先のラインをタッチし、スタート（ゴール）ラインに戻ってきた時に計時を停止させる。
- スタートから1分経過した場合「タイムオーバー」を主審に知らせる。

●審判員の位置

- ★ 主審
- プレイヤー
- ☆ 副審

