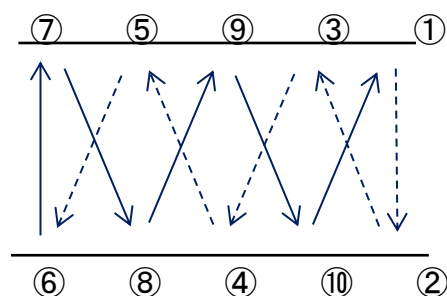


# 【リング・キャッチ・クロス10】



5組のペアが8m離れ、リングを1個ずつ持って向かい合います。かけ声を合わせ全員でリングをスローイングし、お互いのパートナーが投げたリングをキャッチします。全員でリズムを合わせることがポイントです。

- 人数 1チーム10人（2人×5組）
- 隊形 5組のペアが各自リングを1個ずつ持ち、8mのニュートラルゾーンを挟んで向かい合います。
- 用具 CG推進本部公認ゴム製リング10本（直径16.5cm）  
太さ3cmの円形で赤黄2色5本ずつ  
CG推進本部公認のビニール製サイドライン（10m×8m長方形）
- カウント 全員がミスなく連続してキャッチできた数を記録とします。
- ルール
  - ・5組のペアは、一斉にリングを片手でスローイングし、投げられたリングを落とさないように片手でキャッチします。
  - ・スローイングはアンダーハンドとし、「1、2」でスローイングの予備動作を行い、「3」でスローイングし、「4」でパートナーから投げられたリングをキャッチします（リングの交換）。
  - ・スローイングは全員の掛け声とともに行います。次のスローイングまでの時間は5秒以内とします。
  - ・キャッチした後、リングを持ち替えてスローイングしても構いません。
  - ・ニュートラルゾーン内でキャッチした場合、次のスローイングは、必ずニュートラル・ゾーンの外側に出してから行います。
  - ・全員がミスなく連続してキャッチできた数が記録となります。
  - ・チャレンジは3回までとし、その中の最高記録がチームの記録となります。
  - ・チャレンジごとのメンバーの並び替えは認められます。
  - ・チャレンジ間の作戦タイム、休憩タイムは30秒以内とします。
- アウト
  - ・ニュートラルゾーンの内側でスローイングした場合（ラインを踏むのもアウト）。
  - ・アンダーハンドでスローイングしなかった時。
  - ・スローイング、またはキャッチングを両手でいった時。
  - ・リングを地面につけた状態でキャッチした時。
  - ・リズムが不規則となった時。又は遅すぎた時（5秒以内に1回の交換をします。なお、「1、2」の掛け声は1分間60拍以上）。