

スカイクロス

どんなスポーツ？	スカイクロスは布製のリングをコーンに向けて投げ得点を競う輪投げとゴルフをミックスさせた競技です。
やる場所	屋内外
人数	通常は約10名が1グループ 2人～何名でもできます。
1セットの内容	リング10 コーン1
所有総数	リング4セット コーン3セット
運動の強度	弱い



↑ 1セットの内容

ルール	①最初に投げる順番を決める。
	②1人ずつスタートラインからリングを目標のコーンに向けて投げる。
	③1投目が終わったら落下地点にいき、その場から2投目を投げる。2投目からの投げる順番はコーンまでの距離が長い人から投げる。
	④これを繰り返し、コーンにリングが入ったら、そのコースは終了となり次のコースに進む。
	⑤以降のコースで1投目を投げる順番は、直前のコースで1番大きいスコアを出した人から投げる。
	⑥通常は10名～14名が1組となり、いくつかのコースを回る。

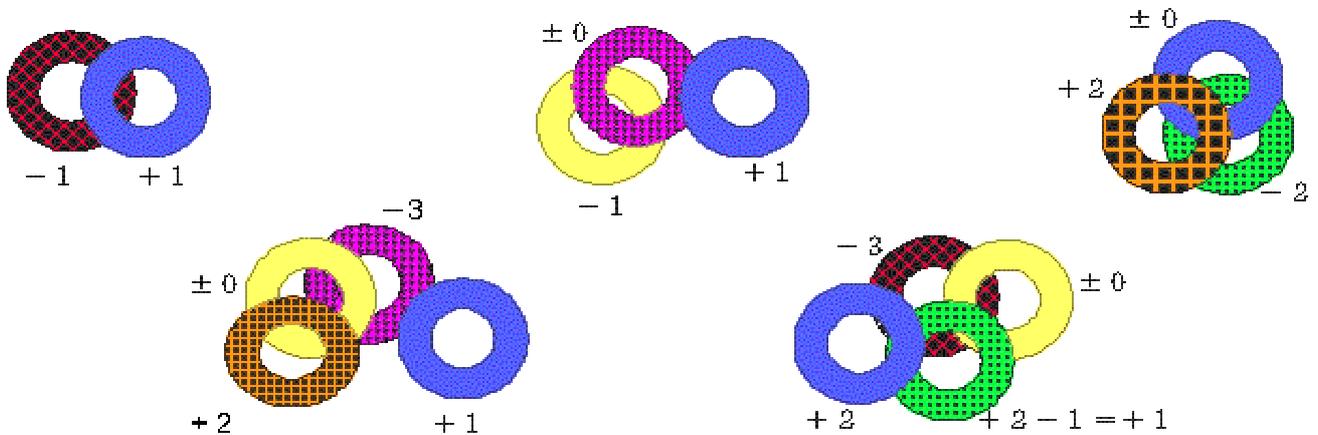
《勝敗》

全コースが終わった時のスコア合計が少なかった人が勝者となる。

《ノルナーの規則》

コースの途中において何人かのリングが重なった場合、上になった人のスコアにペナルティとして1点(1投分)を追加する。また、下になった人からはラッキー点として1点を減らす。

スコア修正の具体例



《その他のペナルティ》

- ・目標のコーンから2m以内、若しくは事前に線を引いた範囲内に入った時は、リングが地上に落ちるまで身体の一部を地面につけたり、足を上げたりしてはいけない。違反した場合ペナルティとして1点(1投)。
- ・木の枝等に引っかかった場合は、目標に近づかない場所からプレイを続ける。ペナルティとして1点(1投)。ただし、道具を使わずに手で落とせるならペナルティはつかない。

《その他の遊び方》

- ・おっかけ競技・・・誰かが投げたリングを目標に、他の人がリングを投げて追いかける。決められた回数以内にリングを重ねるようにする。
- ・輪投げ・・・・・・・目標のコーンに入った回数を競う。
- ・キャッチング・・・・キャッチボールの要領でリングを投げあう。