

「ふれあい交流フリースローチャレンジ」

1 競技ルール

宇都宮市体育館ローカル・ルールを定める。

(1) オリジナルフリースローチャレンジ

ア 基本ルール

- (ア) バasketボールは各自1個（男性は7号、女性は6号、小学生は5号）持参しそのボールを各自使用する。（貸し出しが必要な場合は事前に申し込むこと）
- (イ) 1チーム3人とし、1試技は60秒とする。
- (ウ) 各チーム順番に1回ずつ試技を行い、計3回試技を行う。
- (エ) 得点は1本入るごとに1点とする。ただし、3回目の試技は1本入るごとに2点とする。
- (オ) 試技の審判は職員が行う。

イ 詳細ルール

- (ア) 試技は審判の電子ブザー後に開始する。
- (イ) フリースローは手以外でボールを投げてはいけない。ボールが上からバスケットに入るあるいはリングに触れるようにするために、どのような方法でフリースローのショットを行ってもよい。
- (ウ) フリースローラインに立つのはシュートを打つ選手の1名のみとする。ほかの選手は順番待ちして、交替でシュートを打つ。
- (エ) 2人以上の選手が同時にシュートを打ってはならない。
- (オ) シュートを打つ順番は途中で変更してはならない。
- (カ) 必ずシュートを打った選手が自分の打ったボールをリバウンドすること。
- (キ) フリースローラインを踏んで投げてしまった場合もしくはラインを越えて投げてしまった場合、入った得点は無効となる。
- (ク) ブザーが鳴る前に放ったボールの得点は有効となる。

ウ 競技方法

- (ア) 3回の試技の合計得点により順位を決定する。
- (イ) 合計得点が同点の場合は、代表者1名によるフリースロー対決を行い順位を決定する。

2 服装

- (1) 運動のできる服装と靴は室内専用履き（運動靴等）を使用する。

3 注意事項

- (1) 受付時間内に受付を済ませる。
- (2) 給水以外の飲食は、所定の場所を利用する。
- (3) ゴミは持ち帰る。
- (4) 持ち物や貴重品の管理は各チームで行う。