

# RÈGLES OFFICIELLES

*FÉDÉRATION FRANÇAISE  
de  
DOUBLE DUTCH  
&  
JUMP ROPE*



*SAISON 2023 / 2024*

*Comité national des règles pour la Fédération Française de Double Dutch-Jump Rope.  
Approuvé par le Bureau de la FFDDJR pour la diffusion.*

# Avant-propos

*Ceci est une version actualisée du livre de règles de la Fédération Française de Double Dutch & Jump Rope (FFDDJR).*

Elle sera utilisée pour les compétitions organisées par la FFDDJR et tenues en 2024.

Ces règles sont basées sur le livre officiel de règles de International Jump Rope Union (I.J.R.U), afin d'être en adéquation avec les championnats internationaux.

Des modifications substantielles concernant les catégories, les épreuves et le format des compétitions ont été apportées depuis la saison 2021/2022.

Afin d'en faciliter la lecture, ces modifications sont en rouge.

D'autres évolutions interviendront pour la saison prochaine, en effet en consensus avec IJRU il a été décidé de procéder par étape dans la mise en œuvre du nouveau règlement.

Tous nos juges reçoivent une homologation nationale par la FFDDJR et internationale par International Jump Rope Union.

Les juges déjà certifiés devront repasser un test intégrant les évolutions et les modalités de notation.

<b>CHAPITRE 1</b>	<b>4</b>
<b>LES COMPÉTITIONS ORGANISÉES PAR LA FFDDJR</b>	<b>4</b>
<i>Article 1 Général</i>	4
Section 1 Version officielle	4
Section 2 Les compétitions en 2022	4
<i>Article 2 Championnat de France 2022</i>	4
Section 1 Sélection des équipes	4
Section 2 Le comité d'organisation	5
Section 3 Jour de compétition	5
Section 4 Catégories de genre	5
Section 5 Composition d'équipe	5
Section 6 Catégories d'âge	6
<b>CHAPITRE 2</b>	<b>7</b>
<b>LES INFORMATIONS GÉNÉRALES</b>	<b>7</b>
<i>Article 1 Code de conduite</i>	7
<i>Article 2 Drogue et anti-dopage</i>	7
<i>Article 3 Les Épreuves retenues du Championnat de France</i>	8
Section 1 Double Dutch Simple :	8
Section 2 Double Dutch Double :	8
Section 1 Corde Simple Sportive INDIVIDUEL:	8
Section 2 Corde Simple Sportive DUO:	8
<i>Article 4 Récompenses</i>	8
Section 1 Diffusion des résultats officiels	8
Section 2 Championnat de France KID	9
Section 3 Championnat de France	10
<i>Article 5 Réclamations</i>	12
<i>Article 6 Signaux sonores, sons et annonces</i>	13
<i>Article 7 Timing</i>	13
<i>Article 8 Faux départs</i>	13
<i>Article 9 Violation de l'aire de saut</i>	13
<i>Article 10 Les pénalités</i>	14
<i>Article 11 Musique</i>	14
<i>Article 12 Tenue des participants</i>	14
<i>Article 13 Accessoires</i>	14
<i>Article 14 Aire de compétition</i>	15
<i>Article 15 Matériel autorisé</i>	15
<b>CHAPITRE 3</b>	<b>16</b>
<b>LE DÉROULEMENT ÉPREUVES DU CDF</b>	<b>16</b>
<i>Article 1 Épreuve de vitesse : Double Dutch Simple &amp; Corde Simple Sportive Individuel</i>	16
Section 1 Durée	16
Section 2 Annonce	16
Section 3 But	16
Section 4 Exigence de l'exécution	16
<i>Article 2 Épreuve de vitesse : Double Dutch Double &amp; Corde Simple Sportive Duo</i>	16
Section 1 Durée	16
Section 2 Annonce	16
Section 3 But	16
Section 4 Exigence de l'exécution-Records	17
<i>Article 3 Épreuve d'enchaînement libre</i>	18
Section 1 Durée	18
Section 2 Annonce	18
Section 3 But	18
Section 4 Exigence de l'exécution.	18
Section 5 Musique	18

# CHAPITRE 1

## LES COMPÉTITIONS ORGANISÉES PAR LA FFDDJR

### Article 1 Général

#### **Section 1 Version officielle**

*Ceci est la seule version officielle. Tous les documents officiels peuvent être obtenus auprès du bureau de la FFDDJR ou sur son site internet.*

#### **Section 2 Les compétitions en 2024**

*Les évènements de l'année 2024 incluront les compétitions suivantes :*

**Le Double Dutch Contest France** qui se déroulera le 18 février 2024 à ORLY (93) ;

**Le Championnat de France KIDS**

**Le Championnat de France de Double Dutch et de Corde Simple Sportive** qui se déroulera entre les 18 et 19 mai 2024 à Breuil le sec ;

**Le Championnat d'Europe** organisé par International Jump Rope Union (IJRU) du 13 au 21 juillet 2024 en Hongrie ;

### Article 2 Championnat de France 2023 Kids / Double Dutch / Corde Simple Sportive

#### **Section 1 - Sélection des équipes**

*Afin de pouvoir participer au Championnat de France, chaque athlète/équipe doit être adhérent à un club affilié à la Fédération Française de Double Dutch–Jump Rope.*

*Chaque club membre de la FFDDJR se réserve le droit de sélectionner ses athlètes/équipes qui participeront au Championnat de France dans la limite des inscriptions fixée par discipline.*

*Par ailleurs, les inscriptions des athlètes/équipes devront être faites dans le respect du calendrier de la FFDDJR (voir la note de cadrage saisonnière).*

## **Section 2 - Le comité d'organisation**

*La Championnat de France sera organisée par la FFDDJR en partenariat avec la structure qui accueillera l'évènement selon un cahier des charges prédéfinies.*

*Les candidatures à l'organisation du Championnat de France devront être formulées auprès de la FFDDJR **avant le 31 octobre** de l'année antérieure.*

## **Section 3 - Jour de compétition**

*La compétition se déroulera sur deux journées.*

## **Section 4 - Catégories de genre**

### **En Double Dutch (DD) :**

*Pas de catégorie de genre pour les épreuves et pour le titre de Champion de France.*

### **En Corde simple Sportive (CSS) :**

*En épreuve individuelle : Les catégories retenues sont Féminine ou Masculine*

*En épreuve en duo : Pas de catégorie de genre pour les épreuves à 2*

*Pour le titre de Champion de France CSS : Pas de catégorie de genre.*

## **Section 5 - Composition d'équipe**

### **En Double Dutch :**

*Deux types de composition d'équipe possible pour les épreuves :*

*Équipe simple : 3 athlètes pour les titres en épreuves simples.*

*Équipe double : 4 athlètes pour les titres en épreuves doubles.*

*Afin de concourir au titre de Champion de France de Double Dutch dans sa catégorie d'âge, l'équipe pourra être composée de 4 à 5 athlètes réalisant les 4 épreuves retenues pour le titre de Champion de France.*

*Chaque membre de l'équipe devra participer à au moins une épreuve.*

*Un athlète ne peut être engagé dans la compétition que dans une équipe de Double Dutch, toutes catégories confondues.*

### **En Corde Simple Sportive :**

*Individuel : Un athlète*

*Duo : deux athlètes*

*Afin de concourir au titre de Champion de France de Corde Simple Sportive dans sa catégorie, l'équipe sera composée des 2 athlètes réalisant les 4 épreuves retenues pour le titre de Champion de France.*

## **Section 6 - Catégories d'âge**

*Les catégories d'âge retenues sont :*

### **Championnat de France Kids :**

***U 10 (10 ans et moins) Années 2014/2015/2016***

***U 12 (12 ans et moins) Années 2012/2013***

***Pas de compétitions nationales pour les 2016 et antérieures***

### **Championnat de France DD et CSS :**

***U 15 (15 ans et moins) Années 2009/2010/2011***

***U 19 (19 ans et moins) Années 2005/2006/2007/2008***

***SENIOR (20 ans et plus) Années 2004 et antérieures***

*Seule L'année civile détermine la catégorie.*

*Le surclassement d'une catégorie à une autre est autorisé sans contrainte de nombre, l'équipe sera automatiquement enregistrée dans la catégorie du ou des plus âgés.*

*Les doubles surclassés peuvent être autorisés sur demande explicite formulée auprès de la FFDDJR et avec une certification médicale.*

*Les photocopies des cartes d'identité des compétiteurs devront être fournies lors de l'inscription à la compétition.*

# CHAPITRE 2

## LES INFORMATIONS GÉNÉRALES

### Article 1 Code de conduite

*L'esprit sportif et la discipline sont de la plus haute importance et attendus de tous les participants, entraîneurs et spectateurs.*

*Les entraîneurs et compétiteurs ne doivent jamais détourner l'attention d'un concurrent lors de son passage. Les entraîneurs, juges et officiels doivent toujours traiter tout le monde avec courtoisie et respect.*

*Les entraîneurs, compétiteurs, juges et officiels ne doivent jamais utiliser un vocabulaire grossier.*

*Les juges doivent exercer leurs fonctions conformément à la formation qu'ils ont reçu.*

*Seuls les sauteurs d'une équipe appelée sont autorisés à rejoindre l'aire de saut. Cependant, une zone délimitée sera mise à la disposition de l'entraîneur et des membres du club qui ne concourent pas.*

*Tous les spectateurs doivent rester dans la zone dédiée à cet effet, les encouragements sont autorisés à partir de ces zones.*

*Les spectateurs supportant une équipe doivent le faire dans le respect, Tout débordement entraînera des pénalités*

*Des violations mineures entraîneront un avertissement.*

*Les violations répétées se traduiront par une peine de déduction de 20 points sur 500 points pour l'enchaînement libre ou de 10 points en vitesse.*

*Dans un cas extrême, le départ d'un athlète, entraîneur ou d'un juge pourrait être exigé.*

### Article 2 Drogue et anti-dopage

***Cf. règlement dédié.***

## Article 3 Les Épreuves retenues pour le Championnat de France

### Épreuves de Double Dutch :

#### **Section 1 - Double Dutch Simple**

Double Dutch simple enchaînement libre 45 - 75 sec

*Double Dutch vitesse* 1x60 sec

#### **Section 2 - Double Dutch Double**

Double Dutch double enchaînement libre 45 - 75 sec

*Double Dutch vitesse relais* 4x30 sec

### Épreuves de Corde Simple Sportive :

#### **Section 1 - Corde Simple Sportive INDIVIDUEL**

corde simple sportive vitesse 1x30 sec

corde simple sportive enchaînement libre 45 - 75 sec

#### **Section 2 - Corde Simple Sportive DUO**

corde simple sportive duo doublés 2x30 sec

corde simple sportive duo enchaînement libre 45 - 75 sec

## Article 4 Récompenses

#### **Section 1 - Diffusion des résultats officiels**

*La FFDDJR publiera les résultats officiels d'un championnat FFDDJR après que toutes les vérifications et autorisations soient complètes. Ces résultats seront inscrits sur le site de la FFDDJR.*

*Les prix suivants seront remis à la fin de la compétition.*

## Section 2 Championnat de France KIDS

### Corde Simple Sportive : INDIVIDUEL

Catégorie : Féminine & Masculine

	U10	U12
<b>Vitesse 1x30s &amp; Enchaînement Libre</b> Chaque épreuve fait l'objet d'un classement par catégorie	Podium de trois marches : 1 <sup>ère</sup> place 2 <sup>ème</sup> place 3 <sup>ème</sup> place	Podium de trois marches : 1 <sup>ère</sup> place 2 <sup>ème</sup> place 3 <sup>ème</sup> place

### Corde Simple Sportive : DUO

Catégorie : Mixte

	U10	U12
<b>Vitesse doublés 2x30s &amp; Enchaînement Libre CSS DUO</b> Chaque épreuve fait l'objet d'un classement	Podium de Trois marches : 1 <sup>ère</sup> place 2 <sup>ème</sup> place 3 <sup>ème</sup> place	Podium de Trois marches : 1 <sup>ère</sup> place 2 <sup>ème</sup> place 3 <sup>ème</sup> place

### Double Dutch : SIMPLE & DOUBLE

Catégorie : Mixte

	U10	U12
<b>Double Dutch Simple Vitesse 1x60s &amp; Enchaînement Libre</b> <b>Double Dutch Double Vitesse 4x30s &amp; Enchaînement Libre</b> Chaque épreuve fait l'objet d'un classement	Podium de Trois marches : 1 <sup>ère</sup> place 2 <sup>ème</sup> place 3 <sup>ème</sup> place	Podium de Trois marches : 1 <sup>ère</sup> place 2 <sup>ème</sup> place 3 <sup>ème</sup> place

## Section 3 Championnat de France DD & CSS

### Corde Simple Sportive : INDIVIDUEL

#### Catégorie : Féminine & Masculine

	U15	U19	Senior
<b>Vitesse 1x30s &amp; Enchaînement Libre</b> Chaque épreuve fait l'objet d'un classement par catégorie	Podium de Trois marches : 1 <sup>ère</sup> place 2 <sup>ème</sup> place 3 <sup>ème</sup> place	Podium de Trois marches : 1 <sup>ère</sup> place 2 <sup>ème</sup> place 3 <sup>ème</sup> place	Podium de Trois marches : 1 <sup>ère</sup> place 2 <sup>ème</sup> place 3 <sup>ème</sup> place

### Corde Simple Sportive : DUO

#### Catégorie : Mixte

	U15	U19	Senior
<b>Vitesse doublés 2x30s &amp; Enchaînement Libre</b> Chaque épreuve fait l'objet d'un classement	Podium de Trois marches : 1 <sup>ère</sup> place 2 <sup>ème</sup> place 3 <sup>ème</sup> place	Podium de Trois marches : 1 <sup>ère</sup> place 2 <sup>ème</sup> place 3 <sup>ème</sup> place	Podium de Trois marches : 1 <sup>ère</sup> place 2 <sup>ème</sup> place 3 <sup>ème</sup> place

### Titre de Champion de France Corde Simple Sportive Équipe de 2 athlètes / Classement sur les 4 épreuves / Mixte\*

	U15	U19	Senior
<b>Vitesse 1x30s + Vitesse 2x30s + Enchaînements Libres (INDIV&amp;DUO)</b>	Podium de Trois marches : 1 <sup>ère</sup> place 2 <sup>ème</sup> place 3 <sup>ème</sup> place	Podium de Trois marches : 1 <sup>ère</sup> place 2 <sup>ème</sup> place 3 <sup>ème</sup> place	Podium de Trois marches : 1 <sup>ère</sup> place 2 <sup>ème</sup> place 3 <sup>ème</sup> place

\*Le titre de Champion de France CSS est toutes catégories de genres confondues. Les épreuves en individuelles sont genrées et intègrent la notation finale avec les épreuves en Duo sans distinction de genres.

**Double Dutch : SIMPLE**  
**Catégorie : Mixte**

	<b>U15</b>	<b>U19</b>	<b>Senior</b>
<b>Vitesse 1x60s</b> <b>&amp;</b> <b>Enchaînement</b> <b>Libre</b> Chaque épreuve fait l'objet d'un classement	<i>Podium de Trois</i> <i>marches :</i> <i>1<sup>ère</sup> place</i> <i>2<sup>ème</sup> place</i> <i>3<sup>ème</sup> place</i>	<i>Podium de Trois</i> <i>marches :</i> <i>1<sup>ère</sup> place</i> <i>2<sup>ème</sup> place</i> <i>3<sup>ème</sup> place</i>	<i>Podium de Trois</i> <i>marches :</i> <i>1<sup>ère</sup> place</i> <i>2<sup>ème</sup> place</i> <i>3<sup>ème</sup> place</i>

**Double Dutch : DOUBLE**  
**Catégorie : Mixte**

	<b>U15</b>	<b>U19</b>	<b>Senior</b>
<b>Vitesse 4x30s</b> <b>&amp;</b> <b>Enchaînement</b> <b>Libre</b> Chaque épreuve fait l'objet d'un classement	<i>Podium de Trois</i> <i>marches :</i> <i>1<sup>ère</sup> place</i> <i>2<sup>ème</sup> place</i> <i>3<sup>ème</sup> place</i>	<i>Podium de Trois</i> <i>marches :</i> <i>1<sup>ère</sup> place</i> <i>2<sup>ème</sup> place</i> <i>3<sup>ème</sup> place</i>	<i>Podium de Trois</i> <i>marches :</i> <i>1<sup>ère</sup> place</i> <i>2<sup>ème</sup> place</i> <i>3<sup>ème</sup> place</i>

**Titre de Champion de France de Double Dutch**  
**Équipe de 4 à 6 athlètes / Classement sur les 4 épreuves /**  
**Mixte**

	<b>U15</b>	<b>U19</b>	<b>Senior</b>
<b>Vitesse 1x60s</b> <b>+</b> <b>Vitesse 4x30s</b> <b>+</b> <b>Enchaînements</b> <b>Libres</b> <b>(SIMPLE &amp; DOUBLE)</b>	<i>Podium de Trois</i> <i>marches :</i> <i>1<sup>ère</sup> place</i> <i>2<sup>ème</sup> place</i> <i>3<sup>ème</sup> place</i>	<i>Podium de Trois</i> <i>marches :</i> <i>1<sup>ère</sup> place</i> <i>2<sup>ème</sup> place</i> <i>3<sup>ème</sup> place</i>	<i>Podium de Trois</i> <i>marches :</i> <i>1<sup>ère</sup> place</i> <i>2<sup>ème</sup> place</i> <i>3<sup>ème</sup> place</i>

## **TITRES SPÉCIFIQUES VITESSE / FORCE / ENDURANCE / XTREM ROPE :**

### **Corde Simple Sportive**

L'épreuve de **Triple under**, Pas de limite de temps !

L'épreuve de vitesse en **180 secondes**.

### **Double Dutch Simple**

L'épreuve de **2 minutes (1 sauteur)**

### **Double Dutch Double**

L'épreuve de **2x1 minute (2 sauteurs)**

*Pour toutes ces épreuves un seul objectif : Réaliser le maximum de sauts !*

*Trophées pour le sauteur/l'équipe qui réalisera le meilleur score toutes catégories confondues pour ces quatre épreuves emblématiques.*

*Attention : Certaines de ces épreuves sont présentes lors de compétitions internationales. Elles n'entrent pas dans le classement « Championnat de France » pour être en adéquation avec les épreuves retenues par notre fédération internationale IJRU, pour autant elles peuvent servir de bonification pour l'accès aux autres compétitions.*

## **Article 5 Réclamations**

*Un comité des réclamations de cinq personnes sera désigné par le bureau de la FFDDJR pour les compétitions, le comité aura pour compétence d'interpréter les règles.*

*Le président du comité coordonnera la réunion mais ne votera pas. Les membres du comité seront le président ou un membre de l'organisation, deux membres du comité des règles et deux sauteurs expérimentés.*

*Il n'y aura pas plus d'une personne du même club au comité des réclamations.*

*La réclamation devra être formulée par UNE seule personne désignée par son propre club.*

*Pour éclaircir la situation, la réclamation pourra être exprimée à l'oral auprès du juge de tête.*

*Si la réponse est insatisfaisante, il sera nécessaire de formuler une demande écrite.*

## **Article 6 Signaux sonores, sons et annonces**

*Toutes les épreuves de vitesse commencent avec les mots suivants «sauteurs, êtes-vous prêts? Juges prêts ? (signal sonore)».*

*Pour signaler la fin de l'épreuve, à nouveau le signal sonore retentira.*

*Lors des épreuves de relais en vitesse, un signal sonore retentira pour signaler le changement de sauteur.*

*L'épreuve d'enchaînement libre commence avec les mots suivants «sauteurs êtes-vous prêts? Juges prêts ? (signal sonore)».*

*Pour signaler la fin de l'épreuve un signal sonore retentira à la première minute puis à une minute quinze.*

## **Article 7 Timing**

*Le décompte commence dès la première note de la musique ou du signal officiel pour les épreuves de vitesse.*

## **Article 8 Faux départs**

*Les faux départs ne sont pas autorisés en enchaînement libre ni en vitesse. Le sauteur et les cordes doivent rester immobiles jusqu'à que le top départ soit prononcé.*

*Tout mouvement effectué avant le top départ, est considéré comme un faux départ. Si un faux départ est constaté, le juge ne doit pas arrêter le sauteur mais il y aura une déduction de points du score total de l'équipe.*

## **Article 9 Violation de l'aire de saut**

*A chaque fois que le pied d'un sauteur est complètement en dehors des limites de l'aire de saut, ceci est considéré comme une violation de l'espace de l'aire de saut.*

*Chaque violation de l'espace de l'aire de saut constitue un pénalité mineure.*

*Il n'y a pas de violation si seulement les cordes sortent de l'espace de l'aire de saut.*

## **Article 10      Les pénalités**

### **Les pénalités mineures :**

*Un arrêt de la corde de moins de deux secondes; la corde peut toucher un sauteur, un tourneur ou l'autre corde.*

*Une sortie de l'aire d'un ou plusieurs sauteurs (une pénalité pour chaque sortie).*

### **Les pénalités majeures :**

*Un arrêt prolongé de la corde de plus de deux secondes.*

*La corde peut toucher un sauteur, un tourneur ou l'autre corde.*

## **Article 11      Musique**

*Elle est obligatoire pour toutes les catégories dans les épreuves d'enchaînements libres. Elle doit être envoyée sous format numérique lors des inscriptions avec le nom de l'équipe, du club et sa catégorie. Elle doit être testée le matin de la compétition. Si le son s'arrête pendant l'enchaînement, l'équipe devra continuer sans, il n'est pas permis de faire un second passage sauf si l'erreur vient de la régie technique.*

## **Article 12      Tenue des participants**

*Les compétiteurs doivent porter une tenue sportive appropriée à la pratique des sports de saut à la corde.*

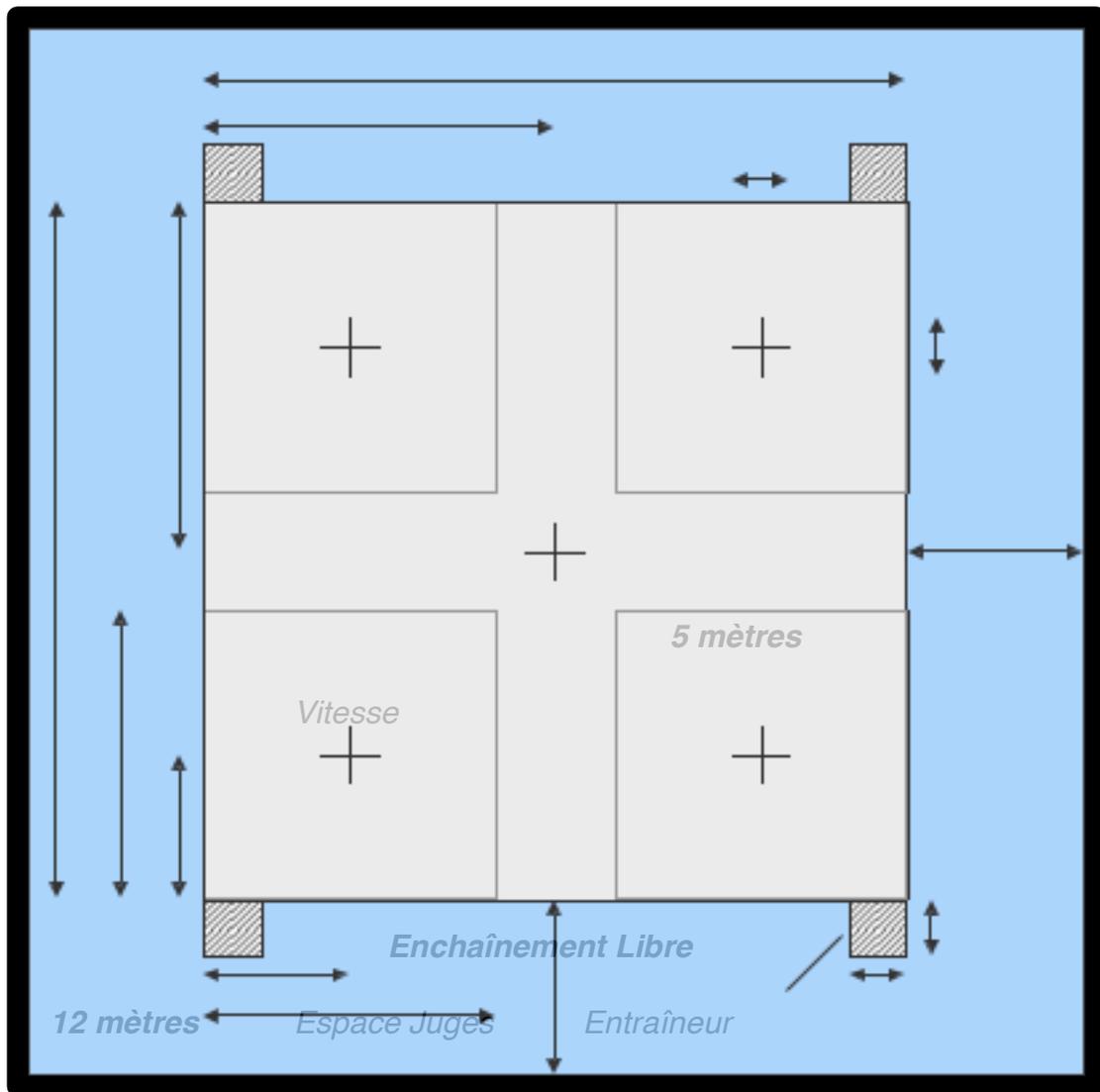
## **Article 13      Accessoires**

*Les accessoires et équipement spéciaux ne peuvent être utilisés dans le but d'ajouter de la créativité et/ou d'augmenter le niveau de difficulté de l'enchaînement. Seules les figures réalisées dans l'aire délimitée comptent.*

## Article 14 Aire de compétition

Les compétitions se déroulent sur le parquet d'un gymnase dont la surface est plate, horizontale et uniforme conformément aux règles internationales en vigueur.

L'aire de compétition est délimitée par des marque au sol ( un carré de 12 mètres x 12 Mètres pour l'enchaînement libre et un carré de 5 mètres x 5mètres pour la vitesse )  
La disposition présentée ci-dessous est susceptible d'être modifier en fonction des structures qui accueilleront les compétitions de la FFDDJR.



## Article 15 Matériel autorisé

**Toutes les cordes sont autorisées pour les épreuves d'enchaînement libre et de vitesse.**

# CHAPITRE 3

## LE DÉROULEMENT DES ÉPREUVES DE LA CDF

### Article 1           Épreuves de vitesse : Double Dutch Simple & Corde Simple Sportive Individuel

#### **Section 1 - Durée**

*Double Dutch : 60 secondes en continu.*

*Corde Simple Sportive : 30 secondes en continu.*

#### **Section 2 - Annonce**

*«Sauteurs êtes-vous prêts?, Juges prêts?» (Signal sonore)*

#### **Section 3 - But**

*L'épreuve consiste à réaliser un maximum de saut durant le temps imparti avec un seul sauteur.*

#### **Section 4 - Exigence de l'exécution**

*Le comptage se fait sur un seul pied. L'équipe doit respecter l'aire de saut autorisée sous peine de voir arrêter par les juges qu'ils les replaceront dans l'aire délimitée.*

### Article 2           Épreuves de vitesse : Double Dutch Double & Corde Simple Sportive Duo

#### **Section 1 - Durée**

*Double Dutch : 4x30 secondes en continu.*

*Corde Simple Sportive Duo : 2x30 secondes en continu sauts doublés*

#### **Section 2 - Annonce**

*«Sauteurs êtes-vous prêts?, Juges prêts?» (Signal sonore)*

#### **Section 3 But**

*L'épreuve consiste à réaliser un maximum de saut durant le temps imparti avec deux sauteurs qui se succèdent pour la CSS Duo.*

**En Double Dutch Double les relais doivent s'effectuer obligatoirement en respectant l'ordre suivant:**

- 1. A et B tournent pour C, qui est face à B (C sort en prenant les cordes à B et D entre dans les cordes)**
- 2. A et C tournent pour D, qui est face à A**
- 3. D et C tournent pour B, qui est face à C**
- 4. D et B tournent pour A, qui est face à D**

#### **Section 4 - Exigence de l'exécution-RECORDS**

*Le comptage se fait sur un seul pied. L'équipe doit respecter l'aire de saut autorisée sous peine de voir arrêter par les juges qu'ils les replaceront dans l'aire délimitée.*

##### RECORDS VITESSE FFDDJR/Novembre 2022

En Double Dutch Simple épreuve de 2 minutes, a été réalisé par l'équipe composée de Mlle Samassa Oumou, Mlle Othmani Myriam et Mr Vigouroux Warris, performance enregistrée le 22 mai 2016 lors de la Coupe de France de Double Dutch à Gonfreville :

**377**

En Double Dutch Double épreuve de 2x1 minute, a été réalisé par l'équipe composée de Mr Debbah Ilyes, Mr Dembele Mondy, Mr Fairn Stevens et Mr Traoré Segá, performance enregistrée en juillet 2015 lors du World Jump Rope Compétition en France :

**386**

En Corde Simple Sportive Féminine en épreuve 30 secondes en individuel, meilleure performance réalisée par Mlle MARAUX Gwenaëlle lors du Championnat de France 2022 à Vitry-sur-Seine :

**96**

En Corde Simple Sportive Masculine en épreuve 30 secondes en individuel, meilleure performance réalisée par Mr VIGOUROUX Warris lors de la Coupe de France 2017 :

**82**

En Corde Simple Sportive en épreuve 2x30 secondes en DUO, meilleure performance réalisée par Mlle AUBREE Lou et Mlle MARAUX Gwenaëlle lors de la Coupe de France 2019 :

**163**

Nouvelles épreuves officielles en Double Dutch Simple et Double depuis le Championnat de France 2022 à Vitry-sur-Seine :

DD 60 secondes / GENERATION DOUBLE DUTCH PARIS (KENIA/AINA/LUCIE) **183**

DD 4x30 secondes / JUMP ROPE CLUB NAILLOUX (GWEN/LOU/ELOANE/MATHILDE) **336**

## **Article 3           Épreuve d'enchaînement libre**

### **Section 1 - Durée**

*45-75 secondes. Le chronomètre est déclenché dès que la première note de musique retentit.*

### **Section 2 - Annonce**

*«Sauteurs êtes-vous prêts?, Juges prêts?» (Signal sonore)*

### **Section 3 - But**

*L'épreuve consiste à réaliser un enchaînement de figures libres correctement exécutées dans un temps imparti.*

### **Section 4 - Exigence de l'exécution.**

*Un enchaînement libre est une combinaison de figures. En Double Dutch, tous les tourneurs doivent devenir sauteurs et réaliser un minimum de trois figures dans les cordes pour que l'enchaînement libre soit valide.*

### **Section 5 - Musique**

*Elle est obligatoire pour toutes les catégories.*