

スピードラダーゲッタールール（チーム編成は3～6人）

- ・スタートラインからラダーまでの距離は5mとする。
- ・開始の合図で、1人ずつボールを投げる。
- ・投げ方は、アンダースローとする。
- ・3本のラダー全てに、ボールが1個ずつかかったら、全員でラダーを周回して全員がスタートラインを越えた時点のタイムが記録となる。
- ・ボールは直接ラダーにかからなければならない。
- ・投げたボールが、ラダーにかからなかったり、既にボールがかかっているラダーに再度かけてしまった場合は、ボールを投げた人が取りに行く。
- ・取りに行ったボールは、次の人に手渡しする。
- ・投げたボールが、すでにかかっていたボールを落としてしまった場合は、すでにかかっていたボールも無効になり、投球者が2個ボールを回収して次の人に1個手渡す。
- ・投げる人の順番は変えてはいけない。
- ・ボールは、3個用意しラダーにかかるまでは全員が同じボールをつかう。
- ・使用しないボールは床に置くものとする。（各自で持たない）
- ・全てのボールがかかったら、全員でラダーをまわってスタートラインを越える。

アウト

- ・スタートラインを踏み越えてボールを投げてしまったとき。
- ・ボールを手渡しせず投げて渡したとき。
- ・ラダーをまわるとき、ラダーに触れたとき。
- ・競技時間が3分を越えてしまったとき。

計測者

- ・開始時に「よ～い、スタート」のコールを行う。
- ・スタートのコールと同時に競技時間を計測する。
- ・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。