

## 『公式競技ルーティン』 の概要

### 競技概要

#### ◆部門・年齢・演技時間・競技エリア

	部門	年齢区分*	演技時間	競技エリア	
シニア	男子シングル	17才以上	1分20秒±5秒	10m×10m	
	ミックス・ペア				
	トリオ				
	グループ				
ユース	ユース2 男子シングル	14~16才	1分15秒±5秒	7m×7m	
	ユース2 女子シングル				
	ユース1 男子シングル	11~13才			
	ユース1 女子シングル				

\* : 大会開催年 12月 31日現在での年齢

#### ◆服装規定

清潔でスポーツ選手としてふさわしい外観であること。演劇的であったり、ミュージカル的であったりする服装は不可。女子選手は、体にフィットしたワンピース型レオタードとベージュ色または透明のタイツ及び白色ソックスを着用し、男子選手は体にフィットしたユニタードと白色のソックスを着用。

#### ◆使用曲

いかなる音楽も使用可だが、エアロビックの特性／特徴を活かすものでなければならず、選手の演技構成と動きのペースおよびパフォーマンスそのものを高めるものでなければならない。

#### ◆演技構成

複雑で強度の高い「AMP(エアロビック動作パターン)」を音楽に合わせて連続的に実施する。ルーティンには、以下の4種類に分類された難度のエレメント・グループから最低1個の難度エレメントを3グループから選んで組み込むほか、移行動作やつなぎをバランスよく組み込んでルーティンを創る。側転やバック転などのアクロバティック・エレメントについては2個まで実施可で、難度エレメントと連結して行うこともできる。ミックス・ペア/トリオ/グループ部門については、リフトを1回組み込むほか、選手間のコラボレーションを上手に表現しなければならない。

なお、難度エレメント実施可能数やエレメントの連結方法／数は部門毎に決められており、ユースについては、決められた必修動作を実施しなければならない。

1. Aグループ：「ダイナミック・ストレンジス」（動的筋力）
2. Bグループ：「スタティック・ストレンジス」（静的筋力）
3. Cグループ：「ジャンプとリープ」（跳躍力）
4. Dグループ：「バランスとフレキシビリティー」（平衡性と柔軟性）

#### 【エレメントにおける4種類のグループ及び代表的なエレメント】

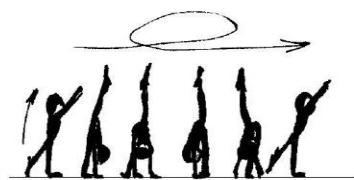
#### Aグループ:エクスプローシブ・Aフレーム

Bグループ:Lサポート・1/1ターン



#### Cグループ:ストラドルジャンプ・トゥ・プッシュ・アップ

Dグループ:イリュージョン



審查概要

## ◆審判員の役割と評価基準

1. 主任審判員 審判団を統括し、禁止動作の実施や、規定数を超えるリフトなどに対する減点を行う。
  2. 実施審判員 すべての動きのテクニカル・スキル(技術)を減点法で審査する。
    - ・フォーム
    - ・姿勢／アライメント
    - ・正確性
  3. 芸術審判員 次の観点に基づいてルーティンの芸術面を評価する。
    - ・音楽と音楽性
    - ・エアロビック・コンテンツ
    - ・AMPシークエンス以外の内容
    - ・競技スペースの利用
    - ・芸術性
  4. 難度審判員 実施工レメントを評価する。
  5. ライン審判員 ラインオーバーを審査する。
  6. タイム審判員 演技が規定の時間内に行われたか等を審査する