



第5回リズムダンス選手権大会 第33回全日本エアロビクス選手権大会 オンライン大会

RHYTHM DANCE AEROBICS 2021

◆地区大会 日程

	日程	開催地区	開催場所	エアロ	リズム
1	9月5日(日)	東京大会	江戸川橋体育館	○	○
2	10月9日(土)	九州大会	博多体育館	○	○
3	10月23日(土)	関西大会	王子スポーツセンター	○	○
4	11月6日(土)	大阪大会	なみはやドーム	○	○
5	11月20日(土)	四国大会	高知県民体育館	×	○
6	11月23日(火・祝)	南関東大会	寒川体育館	○	○

※2020年度全国大会で3位までの入賞者・入賞チーム及び2021年度全国大会で3位までの入賞者・入賞チームはアジア大会への出場権が得られます。

◆オンライン大会

1	7月25日(日)	2021年度 第一回 オンライン大会	連盟本部	○	○
---	----------	--------------------------	------	---	---

◆全国大会・アジア大会 日程

1	12月18日(土)	全国大会	神奈川県平塚運動公園体育館	○	○
2	2022年4月3日(日)予定	アジア大会	福岡県アクション福岡	○	○



一般社団法人 日本リズムダンス連盟



2021年度 リズムダンス選手権大会概要(競技部門)

2021年度は新ルールで行います!!

リズムダンスとは?リズムに合わせて動くことを最も重視し、身体を使って表現するダンス。
ダンスのジャンルは問わない。(オールジャンル可)



◆リズムダンス(小編成・大編成)

部門	条件	人数	演技時間	ステージ	全国大会出場権
小学生	小学生のみ	小編成 2名~10名	1分30秒~ 3分00秒	小編成 奥行10m×幅10m	1位 ※成績優秀な場合は、2位、 3位も出場権を得られる場 合あり。
中学生	小学生以下の選手と 混合可能				
高校生	中学生以下の選手と 混合可能	大編成 11名~40名		大編成 奥行12m×幅15m	
大学生から	高校生以下の選手と 混合可能				

◆審査基準

総合得点100点(芸術40点、技術60点)

芸術(アーティストック)

10点 振付け(視覚的効果、音楽の解釈、動きバラエティーなど)

10点 構成力(フォーメーションの変化、フロアの使い方)

10点 動きの表現力

10点 ショーマンシップ

技術(エグゼキューション)

20点 エレメント

10点 音楽の適合性(リズムに合っているか)

10点 テクニック(正確さ、俊敏性、ストップモーションなど)

10点 一致性(動作のタイミング、高さや角度の一致)

10点 フォーメーション(縦、横の位置感覚の統一性)

(1)チアダンス、ストリートダンス(HOPHOP、LOCK)エアロビクス、ジャズダンスなど様々なダンスジャンルから参加可能。
エレメント一覧表に記載してあるエレメントを必ず演技構成中に入れること。

◆エレメントを一覧表の中から8個(小学生は4個)選択し事前にエレメントを申請する。(ドキュメンテーションシートの提出)

◆エレメントとは?

ステップ・ジャンプ・ターンなど技の事。A難度、B難度、C難度のレベルがある。エレメントは演技参加者全員が同時にしなくては
いけない。

HIPHOP、LOCKに関してステップは8カウント以上16カウント以内で実施。

※エレメントの詳細はJRDFオフィシャルホームページ「エレメント一覧」をご覧ください。

(2)衣装など

・リズムダンス競技にふさわしい衣装を着用すること。(暴力的、また卑猥な衣装、化粧、演技はふさわしくない)

・衣装には帽子、キャップ、手袋、スカーフ、アクセサリを含む。

・演技中に衣装の一部を外したり、脱いだりしてもかまわない。

・裸足、または内履きを履くこと。(外履き、ヒールは禁止)

・小道具(ステップ台、ボール、つえ、ウェイト、ラバーバンドなど)の使用は可能だが入退場時に持ち込み、および撤去出来る物とする。

・医療関連のテーピング等は使用可とする。

(3)当連盟では安全性を考えた振付(構成)を推奨。

2021年度 リズムダンス選手権大会概要(コンクール部門)

2021年度より新設されたコンクール部門!!エレメントに自信がない方でも安心して出場できますね!!

*エレメントを入れず出場可能。(エレメントの評価はしない)エレメント以外(部門、条件、人数、演技時間、ステージ)は同じ

◆大会参加費

参加枠	会員	一般
リズムダンス競技部門	3,300円	
リズムダンス競技部門コンクール部門	3,300円	

お申し込みは
ネット、FAXでも
お申し込み頂けます。

2021年度 全日本エアロビクス選手権大会概要

◆サーキット部門

部門	内容	決勝	全国出場枠
小学生低学年	リードインストラクターに合わせて行う ※決勝は規定動作あり	8分	3位まで
小学生高学年		8分	3位まで
中学生・高校生		8分	3位まで

部門	年齢	内容	決勝	全国出場枠
シニア3	65歳以上の男女	リードインストラクター に合わせて行う	4分	3位まで
シニア1・2	シニア1・45歳～54歳		8分	3位まで
	シニア2・55歳～64歳の男女		8分	3位まで
男子	17歳～25歳の男・26歳～44歳の男		8分	3位まで
女子	17歳～25歳の女・26歳～44歳の女	8分	3位まで	

◆演技部門 シングル部門、ペア・グループ部門(2～6名で構成)

項目	小学生低学年	小学生高学年	中学生・高校生
演技時間(シングル、ペア・グループ)	1分10秒～1分20秒		1分15秒～1分25秒
規定動作	なし		
演技フロアー	7m×7m(シングル) 10m×10m(ペア・グループ)		
エレメントの数(シングル)	最大6個	最大8個	最大10個
エレメントの数(ペア・グループ)	最大6個	最大8個	最大9個
フロアーエレメント(シングル、ペア・グループ)	最大4個	最大5個	
許可される難度エレメント	0.5まで		
エレメントプール	最低3つのグループから1個ずつ実施		
スプリット及びプッシュアップでの着地	最大1個	最大2個	最大3個
リフト(ペア・グループ)	0～1個		
禁止動作	ウォークオーバー(前方・後方)、ヘッドスプリング、前転とび(ハンドスプリング)、後転とび(バック転)、前方・後方・側方宙返りなど危険性の高いと思われる動作は禁止動作とし、安全面を配慮		
本年度変更点など	・グループは①小学生低学年、②小学生高学年、③中学生・高校生と分かります。混合の場合、上の学年でのエントリーと見なします。 (例)低学年と高学年混合の場合、高学年と見なす。 ・演技の全国大会出場権は各地域大会の2位までとなります。		



マスターズ	男子	女子	シニア1	シニア2	ペア・グループ(2～6名)
年齢	17歳～25歳 26歳～44歳	17歳～25歳 26歳～44歳	45歳～ 54歳以上	55歳以上	17歳～25歳(17歳未満の者との混合あり) 26歳以上
演技時間	1分15秒～1分25秒				
規定動作	なし				
演技フロアー	7m×7m				10m×10m
エレメントの数	最大8個	最大6個	最大4個	最大4個	最大8個
許可される難度エレメント	0.5まで				
エレメントプール	最低3つのグループから1個ずつ実施				
スプリット及びプッシュアップでの着地	最大3個	最大1個	最大1個	最大1個	最大3個
リフト(ペア・グループ)	-				0～1個

減点事項	最低3つのグループからエレメントを1個ずつ実施が無い(1.0の減点) ・規定数を超えるジャンプ、リープからのスプリット及びプッシュアップでの着地(1.0の減点) ・タイムオーバー 規定時間枠内に演技がなされなかった場合(0.2の減点) ・ラインオーバー 全国大会のみエリア規定が加わります(1個につき0.2の減点)
禁止動作	ウォークオーバー(前方・後方)、ヘッドスプリング、前転とび(ハンドスプリング)、後転とび(バック転)、前方・後方・側方宙返りなど危険性の高いと思われる動作は禁止動作とし、安全面を配慮
本年度変更点	演技の全国大会出場権は各地区大会の2位までとなります。

※エレメントが指定数を超えた場合は最初のエレメントから指定数までのエレメントが採点されます。
 ※エレメントプール以外エレメント(0.6以上)実施の場合は評価されません。
 (禁止動作、減点事項にも評価されません。)
 ※エレメントが最低要求事項に満たしていない場合は0.0評価となります。但し、実施の合計には数えられます。
 ※フロアーエレメントの欠落は最初のエレメントから指定個数までのエレメントの中で審査されます。

レメント

演技は最低3つのグループから1個ずつ実施。

グループA プッシュアップ、エクスペローシブ、レッグサークル、カット、フレアー、ヘリコプター

グループB サポート、レバー

グループC ジャンプ、リープ、シザースキック

グループD スプリット、バランス、ターン、イルージョン、ハイキック4回

※演技申込はドキュメンテーションシートを大会日より1週間前までに事務局へ提出する。

エアロビクス競技部門参加される方は、演技に対するドキュメンテーションシートが必要です。大会1週間前までに、事務局へ(FAX03-5669-5932 又はメール、郵送可)送信願います。

ルールブックを希望される方は事務局までお問い合わせください。

◆参加費

	参加枠	会員	一般
エアロビクス	シングル・サーキット	5,000円	6,000円
	ペア・グループ	3,300円	4,400円
	オンライン	2,200円	2,750円

審査基準 シングル・グループ

エレメント

エレメントの評価 エレメントの完成度と難度評価最低要求事項を満たしているか

芸術(アーティスティック)

エアロビクス動作パターンへの構成創造性エレメント 移行 / つなぎとリフト

音楽の適合性

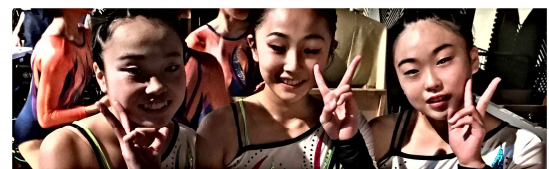
エアロビクス動作パターンのコンビネーション、競技スペースの使用

プレゼンテーションとパートナーシップ

技術(エグゼキューション)

テクニカルスキル、フォーム、姿勢、アライメント、完成度、正確さ筋肉強度

パワー、筋持久力、タイミングと一貫性(グループ)



日本リズムダンス連盟が贈るダンスの祭典!!

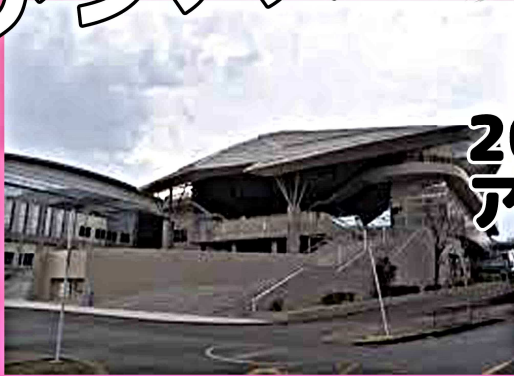
第5回リズムダンス選手権 第33回全日本エアロビクス選手権 全国大会開催!!



2021年12/18(土)
平塚運動公園体育館にて開催!!



アジア大会開催!!



2022年4/3(日)(予定)
アキシオン福岡体育館にて開催!!



地区大会・全国大会のお申し込み方法

①スマホ、ホームページからお申し込み頂けます!!



左のQRコードを読み込み、必要事項をご記入の上
お申込みいただけます。※演技部門に参加される
選手の方は、別途ドキュメンテーションシートとの
提出が必要です。HPよりダウンロード出来ます。



②FAXからお申し込み!!



ホームページより申込用紙をダウンロードできます。
必要事項をご記入の上、お申し込みFAX番号03-5669-5932
までお申し込みください。

開場にお越しのお客様へお願い

感染症の国内での発生状況を踏まえ、来場のお客様及び選手、スタッフの健康と安全を第一に考慮し、
感染拡大防止対策を徹底しております。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。



当日37.5度以上ある方に
入場できません。
※入口にて検温



マスク着用
咳くしゃみマナー
ご協力をお願いします。



消毒・手洗い設備は会場にございます。



会場内での面会・贈答品の受け渡しは出来ません。



- 演技中の声援は拍手のみとさせていただきます。大きな声を出しての声援はご遠慮願います。
- 演技中はマスクを外しても良いですが、アップ中はマスク着用をお願いします。
- 気分が悪くなった場合、スタッフの指示のもと、会場からご退出していただく事もございます。