

## 第6回 リズムダンス連盟 エアロビクス部門 開催概要

### サークル部門

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

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

小学生は加点ポイント方式(低学年、高学年で分け、低学年は加点あり)

### 演技部門——シングル部門のみ

学生

	小学生シングル	中学生・高校生シングル
演技時間	1分10秒～1分25秒	
規定動作	なし	
演技フロー	10m × 10m (小学生は7m × 7mの範囲で動けば問題ない)	
エレメントの数	最大7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2つのグループから1個ずつ実施	
スプリット及びブッシュアップでの着地	最大3箇	
減点事項	最低2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ブッシュアップでの着地(1.0の減点) ・タイムオーバー 指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回につき0.2の減点)	
注意動作	ウォークオーバー(前方・後方)、ヘッズスプリング、 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 などは実施しても良いが無理はしないよう注意すること	
本年度変更点など	・ペア・グループ部門は本年度よりリズムダンス部門へ変更 ・演技の全国大会出場権は各地区大会の3位まで	

※ 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る。

※ エレメントプール以外のエレメント(0.6以上)実施の場合は評価されない。(禁止動作、減点事項にも評価されない)

※ 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評価となる。但し実施の合計には数えられる。

※ フロ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る。

エレメント ◆演技は最低2つのグループから1個ずつ実施。

グループA…ブッシュアップ、Aフレーム、ストラドルカット、フレア、ヘリコプター、サポート

グループB…エターン、ジャンプ、リープ

グループC…スプリット、バランス、ターン、イルージョン

※ 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。

### 審査基準 サークル

#### 1. 技術的要素(エアロビクス動作)

- ・アライメント・レンジオブモーション(上肢、下肢の可動域)・コントロール能力
- ・まつ毛、膝、指先への意識・リズム感・動きの理解能力・身体全体を使ってのダイナミックな動き

#### 2. 身体的要素

- ・柔軟性・筋力・調整力・持久力

#### 3. プレゼンテーション(エネルギー、表情)

#### 4. フィットネス好感度、外観体型、清潔感

### マスターズ

	男・女シングル(17歳～44歳)	シニアシングル(45歳以上)
演技時間	1分15秒～1分30秒	
規定動作	なし	
演技フロー	10m × 10m	
エレメントの数	最大9個	最大4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2つのグループから1個ずつ実施	
スプリット及びブッシュアップでの着地	最大3箇	最大2箇
減点事項	最低2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ブッシュアップでの着地(1.0の減点) ・タイムオーバー 指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回につき0.2の減点)	
注意動作	ウォークオーバー(前方・後方)、ヘッズスプリング、 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 などは実施しても良いが無理はしないよう注意すること	
本年度変更点など	・ペア・グループ部門は本年度よりリズムダンス部門へ変更 ・演技の全国大会出場権は各地区大会の3位まで	

### 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の構成創造性

エレメント 移行／つなぎトリフ  
・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)