


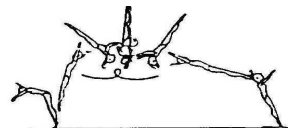


★Div. 3 シングル部門 ★Div. 2 シングル部門 ★Div. 1 シングル部門

❖競技概要: ゆるやかなルールのもとで、17歳以上を対象に男女区別なく競うシングル部門。一般成人層の競技者が、競技エアロビクを楽しんで継続実践できるように、普及をすすめる。

★ジュニア・トリオ部門

❖競技概要:10歳以下の選手が3人で演技を行う部門。男女の構成は自由。公式競技への入り口として普及をすすめる。

	Div. 3 シングル部門	Div. 2 シングル部門	Div. 1 シングル部門	ジュニア・トリオ部門
年齢/構成人数 (大会開催年 12月31日現在)	45才以上(男女混合)	30~44才(男女混合)	17~29才(男女混合)	10才以下/男女を問わない3名
競技エリア	7m x 7m			
演技時間	1分10秒~1分35秒			
服装規定	動作がわかりやすい身体にフィットしたスポーツウェアを着用し、シューズは原則フィットネスシューズを使用。競技レオタードでなくても可。ただし、他のスポーツ競技の服装(バレエの衣装、競泳水着など)は不可。			動作がわかりやすい身体にフィットしたレオタード/ユニタードを着用し、白のソックスおよび白のフィットネスシューズを着用。タイツの着用も可。
エレメントの実施	3個~6個のエレメントを実施	4個~8個のエレメントを実施	4個~10個のエレメントを実施	❖以下4つの「必修エレメント」を実施 1. プッシュ・アップ 2. ストラドル・サポート 3. エアー・ターン 4. スプリット・スルー ※コンビネーションなしで単独で実施 ❖「必修エレメント」を含み6個まで実施可。 特定のグループに偏ることなく選ぶこと。
	4つのグループから自由に選択可。 ※チャレンジ競技「ベース・エレメントとバリエーション例」一覧に記載されていないベースエレメントは、「エレメント」の実施個数としてはカウントしない。 ※「ベース・エレメントとバリエーション例」一覧に記載されていないバリエーションの実施も可。			
エレメント実施規制	・グループCからプッシュアップ着地、スプリット着地は1個のみ可 ・フロアエレメントは、4個まで可。	・グループCからプッシュアップ着地、スプリット着地は合計2個まで可 ・フロアエレメントは、5個まで可。	・グループCからプッシュアップ着地、スプリット着地は各2個ずつまで可 ・フロアエレメントは、5個まで可。	・グループBは1回転まで可。ただしストラドル・V・サポート、V・サポートは回転不可。 ・グループCは回転不可。ただしエアー・ターン、タック・ジャンプは1回転まで可。 ・グループCからのスプリット着地、プッシュアップ着地は不可。 ※リフト不可
禁止動作	【腰や背中の過度な柔軟性を見せるもの】 	【2秒を超える倒立】 	【1回転を超える宙返り】 	【ひねりを伴う宙返り】 

JAF 認定審判員による判定 (主任は B 級以上)
最小審判員数 5 名(主任 1 名、実施 2 名、芸術 2 名 難度なし)

❖実施審判 (10 点満点)
選手が実施するエレメントやコレオグラフィー (振り付け) すべてのフォーム・姿勢・ボディアライメントや動きの正確性を 10 点満点から適時減点していく「減点法」で評価する。
ジュニア・トリオ部門では選手の動きのタイミングや可動性など、シンクロナイゼーション(一致性)も評価する。

-0.1 点/回	小欠点: 膝、足首の緩みやフォームの小さな崩れなど、目立たない <u>小さなミス</u>	サポートで膝が緩む/キックで腰が少し曲がる/コントロールされていない腕の動き/45 度までの回転不足 等
-0.2 点/回	中欠点: 2ヶ所のフォームの崩れや着地が大きく乱れるなどは <u>はっきりと認識できる明らかなミス</u>	サポートで上体がやや倒れ、膝が曲がる/ストラドルジャンプで両足が水平よりも明らかに下がっている/45 度から 90 度までの回転不足 等
-0.3 点/回	大欠点: 3ヶ所のフォームの崩れや、フォームと着地が大きく乱れるなど目立つ <u>大きなミス</u>	ジャンプの空中姿勢で上体が倒れ、足首が緩み、着地の足幅が少し開く/90 度以上の回転不足 等
-0.5 点/回	不可: エレメントの実施条件が満たされていなかったり、複数の部位で大きく目立つ <u>ミス</u>	サポートで2秒間止まれない/バーティカル軸足が床から離れる 等
	落下: 完全にコントロールをなくしフロアに落下するなど	サポートでお尻が床に接触する/ジャンプからの着地で胸が着く 等

※ 各エレメントに対する最大減点:-0.5 点
※ シンクロナイゼーション(一致性)は、各回-0.1 ルーティン全体で最大減点-2.0 点

審査方法と採点基準

❖芸術審判 (10 点満点)
次の観点を中心に芸術点を 10 点満点の「スケール」で評価する。

1. 選手と音楽、音楽とコレオグラフィーがマッチしているか。
2. エアロビク独自のステップや複雑な動作を組み合わせて元気よく動いているか。
3. エレメント・つなぎ・移行動作などエアロビク動作以外の動きもバラエティーに富んでスムーズか。
4. 競技スペースである空間を効果的に使っているか。
5. 芸術的な質の高い演技か、表現力があるか、息のあったチームワークのよい演技か。

※ 不必要に、エレメント的な動作(チャレンジ競技ベース・エレメント一覧にはないが公式競技のエレメンプールにあるもの)や、アクロバティックな動作を多用した場合は、演技構成上マイナス評価となり、芸術点は7.0 以下となる。

点数	評価	評価内容
9.5~10.0	優れている	<ul style="list-style-type: none"> ・選手の個性とマッチした選曲を十分に生かす独創的なコレオグラフィー。 ・運動強度が極めて高い独創的な動きで、空間をダイナミックにバランスよく移動。 ・難度の高いエレメントを完璧に実施。 ・動きのクオリティが高い芸術的な表現で、観る人を感動させる。 <p>※ジュニア・トリオ部門:コレオグラフィーやフィーメーションが独創的で新鮮。チームワークがすばらしい演技。</p>
9.0~9.4	大変良い	<ul style="list-style-type: none"> ・選手の個性を生かす選曲と、その音楽にマッチしたコレオグラフィー。 ・運動強度が高く、複雑でバラエティーに富んだ動きで空間をバランスよく移動。 ・完成度の高いエレメントを実施。 ・動きの完成度が高く印象的。自信に溢れた表現で観る人に強くアピールする。

			<p>※ジュニア・トリオ部門: コレオグラフィーやフォーメーションが創造的。チームワークのよさが十分に表現された演技。</p>																		
	8.0～8.9	良い	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽の曲調やフレーズに合ったコレオグラフィー。 ・適度な運動強度があり、複雑な動きも取り入れて構成。 ・空間を偏りなく移動。 ・実施にムリのないエレメントを選択。 ・年齢や性別に合った表現スタイルであり、一般的に動きがクリア。 <p>※ジュニア・トリオ部門では工夫されたコレオグラフィーやフォーメーションによる息の合った演技。</p>																		
	7.0～7.9	普通	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽のテンポと動きのタイミングがよい。 ・振り付けはシンプルだがエアロビックらしいメリハリや躍動感がある。 ・よく見られるつなぎや移行動作だが、流れはスムーズ。 ・空間の使い方に若干の偏りがあるが、全体的には、ほぼバランスよく使っている。 ・部分的に表情など表現のムラが見られるが、全体的には楽しそうである。 <p>※ジュニア・トリオ部門ではよく見られるコレオグラフィーやフォーメーションによる演技。</p>																		
	6.0～6.9	やや劣る	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽とコレオグラフィーがマッチせず BGM のよう。 ・運動強度が不足。ジョギングが多くステップも単調。 ・つなぎや移行動作が平凡で繰り返しが目立つ。部分的に動きが途切れる。 ・フロアムーブメントが続いたり、定位置での動きが長いなど空間の使い方に偏りが目立つ。 ・感情がないような曖昧な表現。自信のなさが表情に出る。 <p>※ジュニア・トリオ部門では殆ど変化のないフォーメーションで一体感がない演技。</p>																		
	5.0～5.9	劣る	<ul style="list-style-type: none"> ・コレオグラフィーが全く音楽に合っていない。 ・運動強度が極めて低く、すべてにおいて単調な動きやステップ。 ・実施できないエレメントや移行動作、つなぎを繰り返す行。 ・表現意欲がなく無表情、無感情。 <p>※ジュニア・トリオ部門ではフォーメーション変化がなく、選手がバラバラに動く演技。</p>																		
主任減点 (-1.0/回)	<ul style="list-style-type: none"> ・3～6 個以外のエレメントの実施 ・フロアエレメントを 5 個以上実施 ・グループ C からプッシュアップ着地、スプリット着地を合計 2 回以上実施 ・ベース・エレメントの反復 ・禁止動作の実施 ・服装違反 		<ul style="list-style-type: none"> ・4～8 個以外のエレメントの実施 ・フロアエレメントを 6 個以上実施 ・グループ C からプッシュアップ着地、スプリット着地を合計 3 回以上実施 ・ベース・エレメントの反復 ・禁止動作の実施 ・服装違反 	<ul style="list-style-type: none"> ・4～10 個以外のエレメントの実施 ・フロアエレメントを 6 個以上実施 ・グループ C からプッシュアップ着地、スプリット着地をそれぞれ 3 回以上実施 ・ベース・エレメントの反復 ・禁止動作の実施 ・服装違反 	<ul style="list-style-type: none"> ・必修エレメントの欠如: ・7 個以上のエレメントの実施 ・グループ C からプッシュ・アップ着地、スプリット着地を実施 ・エレメントの回転の制限を超えて実施 ・ベース・エレメントの反復 ・リフトの実施 ・禁止動作の実施 ・服装違反 																
合計得点の算出例	<p>実施、芸術それぞれの合計点を審判員の人数で割り、それぞれの平均点を出す。その後主任減点を引き、最終合計得点となる。</p> <table> <tr> <td>実施審判 1</td> <td>8.5</td> <td>芸術審判 1</td> <td>8.0</td> <td>主任減点</td> <td>必修動作欠如により -1.0</td> <td>合計得点:</td> <td>8.35 + 7.75 - 1.0 = 15.10</td> </tr> <tr> <td>実施審判 2</td> <td>8.2</td> <td>芸術審判 2</td> <td>7.5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p> $\div 2 = 8.35$ $\div 2 = 7.75$ </p>					実施審判 1	8.5	芸術審判 1	8.0	主任減点	必修動作欠如により -1.0	合計得点:	8.35 + 7.75 - 1.0 = 15.10	実施審判 2	8.2	芸術審判 2	7.5				
実施審判 1	8.5	芸術審判 1	8.0	主任減点	必修動作欠如により -1.0	合計得点:	8.35 + 7.75 - 1.0 = 15.10														
実施審判 2	8.2	芸術審判 2	7.5																		
同点時の順位	<p>以下の順序に従い順位を決定する。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 実施点が高い選手/トリオ 2. 審判間の得点差が少ない選手 																				

