

★フライト部門

チャレンジ競技

✦競技概要

参加者が一堂に動いて課題ルーティンを競い合うオープンエクササイズ方式の部門。大衆型の競技エアロビック部門として普及をすすめる。

部門/区分	<table border="1"> <thead> <tr> <th>部門</th> <th>区分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男子フライト部門(大学生の部)</td> <td>大学院生、大学生</td> </tr> <tr> <td>女子フライト部門(大学生の部)</td> <td>短大生、専門学校生</td> </tr> <tr> <td>フライト部門(高校生の部)</td> <td>高校生</td> </tr> <tr> <td>フライト部門(中学生の部)</td> <td>中学生</td> </tr> </tbody> </table>		部門	区分	男子フライト部門(大学生の部)	大学院生、大学生	女子フライト部門(大学生の部)	短大生、専門学校生	フライト部門(高校生の部)	高校生	フライト部門(中学生の部)	中学生	競技方法	<ul style="list-style-type: none"> ・原則として、競技は体育館のフロア等で行う。 ・給水休憩を除き、選手は定められた時間は指定位置で競技に参加すること。 ・環境（気象状況など）により、競技の継続が困難と判断される場合は競技時間を短縮することがある。 <p>※ 途中退場は失格となるが、選手は体調管理を優先して、自己責任により競技の継続如何を判断すること。</p>
	部門	区分												
	男子フライト部門(大学生の部)	大学院生、大学生												
	女子フライト部門(大学生の部)	短大生、専門学校生												
	フライト部門(高校生の部)	高校生												
フライト部門(中学生の部)	中学生													
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のこと。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、競泳水着など特定のウェア)は不可。													
審判	3名以上のJAF認定審判員が判定する。主任はB級以上。													
採点方法	0.5点刻みの10点満点のスケールで採点する。													
	<p>JAF ホームページに UP されている オープンエクササイズ(30分)1セット… 2014年度インカレルーティンのみ。 当日発表されるルーティンはなし。</p>													

採点基準	得点	評価	評価のめやす
	10.0	完璧	すべての動きを完璧にこなし自分のものとして表現している。バウンスによる律動的な動きは伸びやかさがあり、音楽とのタイミングもピッタリ。身体の上下の軸の引き上げが完璧で体幹が常に安定し、足先、指先まで完全に意識されコントロールされている。体力的にも十分な余裕がある。洗練としたパフォーマンス、意欲的なプレゼンテーションで観る人を惹きつける力がある。
	9.0	優れている	完成度の高い正確な動きによるパフォーマンス。常に身体の上下の軸を引き上げるようにして動く。どんな動きでも体幹が崩れることなくブレが全くない。律動的な動きには余裕があり音楽とのタイミングもよい。体力的にも余裕が感じられる。緩急のあるダイナミックな動きで伸びやかな表現力がある。表情も明るく生き生きとし華がある。
	8.0	大変良い	全体を通して正確な動きによるパフォーマンス。身体の上下の軸を引き上げるようにして動き、体幹の大きなブレはない。動きと音楽のタイミングも良い。動きにメリハリがあり、伸びやかで躍動感が感じられる。体力的にも無理がない。
	7.0	良い	全体的に正確に動いている。体幹は安定しているが、ダイナミックな動きでは身体の上下の軸の引き上げが甘くなり、重心が落ちることがある。動きと音楽のタイミングは合っている。体力的にも安定している。
	6.0	やや良い	体幹はほぼ安定しているが、動きによって崩れる時がある。腕や脚の動きは若干、正確性に欠ける。後半では体力の低下が見られ、表情にもムラが出る。動きと音楽のタイミングはほぼ合っている。
	5.0	普通	正確性に欠け、腕や脚の動きが雑だったり曖昧だったりする。動きによっては体幹が大きくぐらつく。前後半を通して体力的にムラがあり、実施の低い動きがある。動きと音楽とのタイミングはほぼ合っている。
	4.0	やや劣る	動きのコントロールができず、音楽とのタイミングも悪い。体幹のぐらつきが目立つ。体力的にも無理が感じられる。
	3.0	劣る	表情が乏しく意欲が感じられない。
得点の算出	審判員全員の得点を合計し、総合得点を出す。		