

★フライト部門

チャレンジ競技

- ✦競技概要: 大衆型の競技エアロビックとして実施されている「チャレンジ競技」の一種目(部門)。原則として、競技は体育館のフロア等で行う。競技会リーダーの指示によるエアロビック・ムーブメントを課題ルーティンとして、音楽に合わせて複数人数同時に規定時間内、もしくは規定回数を繰り返し実施する。技術の習熟度と体力、美的表現を競い合い、比較・審査する競技。

<p>部門/年齢</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>部門</th> <th>年齢/学年*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男子マスターズ</td> <td>50才以上</td> </tr> <tr> <td>女子マスターズ2</td> <td>55才以上</td> </tr> <tr> <td>女子マスターズ1</td> <td>50～54才</td> </tr> <tr> <td>男子2</td> <td>40～49才</td> </tr> <tr> <td>男子1</td> <td>高校生～39才</td> </tr> <tr> <td>女子3</td> <td>40～49才</td> </tr> <tr> <td>女子2</td> <td>25～39才</td> </tr> <tr> <td>女子1</td> <td>高校生～24才</td> </tr> <tr> <td colspan="2">中学生</td> </tr> <tr> <td colspan="2">小学校5・6年生</td> </tr> <tr> <td colspan="2">小学校4年生以下</td> </tr> </tbody> </table> <p>*年齢/学年は、大会開催年度の12月31日現在</p>	部門	年齢/学年*	男子マスターズ	50才以上	女子マスターズ2	55才以上	女子マスターズ1	50～54才	男子2	40～49才	男子1	高校生～39才	女子3	40～49才	女子2	25～39才	女子1	高校生～24才	中学生		小学校5・6年生		小学校4年生以下		<p>競技方法</p>	<p>【スポーツエアロビック各地区大会】 ◆オープン・エクササイズ形式で実施 <u>前半(約20分間)</u> …全大会共通の規定ルーティン* ↓ 休憩(5分間) ↓ <u>後半(約20分間)</u> …大会ごとのオリジナルルーティン**</p> <p>【全国大会】 <u>セミファイナル(約25分間)</u> ◆オープン・エクササイズ形式で実施…全国大会用規定ルーティン + SA 規定ルーティンの全国大会仕様 + オリジナル・ルーティン ↓ <u>(シニアのみ) ファイナル一次ラウンド</u> ◆グループ毎に実施…2セットのルーティンを実施 ↓ <u>ファイナル決勝ラウンド</u> ◆グループ毎に実施…2セットのルーティンを実施</p> <p>*規定ルーティン: 事前に連盟HPにて映像を公開するルーティン(第3版 技能検定2級程度、BPM140～145) **オリジナル・ルーティン: 大会当日、リーダーがその場で発表するルーティン(第3版 技能検定1～2級程度、BPM140～145)</p> <p>※いずれも全国大会ファイナル決勝ラウンドでは、「Heat Your Heart」(BPM150前後)を使用</p>
部門	年齢/学年*																										
男子マスターズ	50才以上																										
女子マスターズ2	55才以上																										
女子マスターズ1	50～54才																										
男子2	40～49才																										
男子1	高校生～39才																										
女子3	40～49才																										
女子2	25～39才																										
女子1	高校生～24才																										
中学生																											
小学校5・6年生																											
小学校4年生以下																											
<p>競技上の注意点</p>	<p>・競技は競技会リーダーの指示に従って進められる。 ・吸水休憩を除き、選手は定められた時間は指定位置で競技する。 ・当日の参加人数や気温等の環境条件、審査の進捗状況により、主催者の判断で競技時間が前後することがある。</p> <p>※ 途中退場は失格となるが、選手は体調管理を優先し、自己責任により競技の継続如何を判断すること。</p>																										
<p>服装規定</p>	<p>動作がわかりやすい身体にフィットしたスポーツウエアを着用し、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エア)は不可。</p>																										
<p>審判及び採点方法</p>	<p>3名以上のJAF認定審判員が判定する。主任はB級以上。全国大会ファイナル決勝のみ7名以上とし、主任はA級以上。 全国大会のファイナル決勝ラウンドは各審判員が0.1刻みの10点満点で採点する。オープン・エクササイズ形式では各審判員が前半と後半のそれぞれを0.5刻みの10点満点のスケールで採点する。 ※得点・結果についての抗議/質問は受け付けない。</p>																										

採点基準	◆フライト競技は、競技時間を通して発揮される心肺持久力やパワー、柔軟性など体力的な要素と、課題ルーティンを巧みに美しくこなすコーディネーション能力など技術や技能、スポーティな表現力を評価する。特に全国大会では、観る人の感性や感覚に訴えるプレゼンテーション能力を表現力として高く評価する。		
	◆具体的には、ふらつきがない均一的な姿勢を保った安定したフォームであること、全身の動きがコーディネートされて美しく統合・配置されていること、緊張と脱力がコントロールされて緩急があること、音楽のリズム、ビートによってタイミングよく動けるビート・テクニックがあることが重要である。		
	◆音楽のビートによって課題とするルーティンを軽快かつシャープな躍動感溢れるエアロビック・ムーブメントとして遂行し、観る人に感動をもたらすパフォーマンスが理想とされる。		
	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（アウトプット）している。バウンズによる弾性を活かした律動的な動きはダイナミックで伸びやかさがあり、音楽のリズムとシンクロした優れたビートテクニックがある。身体の上下の軸は常に引き上げられ、体幹も安定して自然に動き、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。身体各部のコーディネーション能力にすぐれフォームが美しい。意欲的なプレゼンテーションで見る人を惹きつける澁刺としたパフォーマンス。競技時間を通して動きに一切のムラがなく、常に最高の演技を見せている。
	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が引き上げられ、どんな動きでも姿勢が崩れない。四肢は体幹から伸びるように自然に動いている。音楽とのタイミングも大変良い。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軸の引き上げが甘くなり、重心が落ちる事がある。動きと音楽のタイミングは合っている。体力的には安定しているが、競技時間内でのパフォーマンスに少々ムラが見られる。
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。腕や脚の動きに力みが見られ、若干、正確性に欠ける。後半では体力の低下が見られ、動きや表情にもそれが出てしまう。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、力みのあるコントロールのされていない動きが多い。実施度の低い動きがある。動きと音楽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。表情が乏しく意欲が感じられない。	
3.0	劣る		
得点の算出	審判員全員の得点を合計し、総合得点を出す。全国大会の「ファイナル一次ラウンド」および「ファイナル決勝ラウンド」においては、最高点/最低点をカット後、総合得点を出す。		
同点時の順位	【スポーツエアロビック各地区大会】 <ul style="list-style-type: none"> ・「前半」の合計点の高い選手 ・「後半」の合計点の高い選手 ・「前半」の審判員間の得点差の少ない選手 ・「後半」の審判員間の得点差の少ない選手 ・「前半」の主任審判の得点の高い選手 ・「後半」の主任審判の得点の高い選手 	【全国大会/セミファイナル】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 審判員間の得点差の少ない選手 ・ 主任審判員の得点が高い選手 ・ それでも同じ場合は同位 【全国大会/ファイナル一次】 <ul style="list-style-type: none"> ・「上下点カット前」の全審判員間の得点差の少ない選手 ・ 主任審判員の得点が高い選手 ・ セミファイナルの順位 ・ それでも同じ場合は同位 	【全国大会/ファイナル決勝】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 「上下点カット前」の得点が高い選手 ・ 主任審判員の得点が高い選手 ・ ファイナル一次の順位 ・ セミファイナルの順位 ・ それでも同じ場合は同位

