

マスターズシングル、男女シングル 1・2 競技ルール

■ 男女シングル 1 部門 (17 歳以上)

「JAF 競技エアロビック・採点規則 2009-2012」を適用。

■ 男女シングル 2 部門 (35 歳～44 歳)

「JAF 競技エアロビック・採点規則 2009-2012」を適用するが、別に以下の特別ルールを設ける。特別に記述のないものは現行ルールを適用。

競技時間：1 分 30 秒±5 秒

難 度：・最低 4 エレメント、最大 10 エレメントまで実施できる。

- ・エレメント・プールの各グループから最低 1 エレメントを選択して実施すること。
- ・フロアで行うエレメントは最大 6 エレメントまで実施できる。
- ・グループ C のプッシュアップとスプリットで着地するエレメントは、最大合わせて 2 エレメントまで実施できる。

減 点：・エレメントの反復

- ・グループの欠如（ただし最低条件の有無は問わない）

■ マスターズ 男女シングル部門 (45 歳以上)

「JAF 競技エアロビック・採点規則 2009-2012」を適用するが、別に以下の特別ルールを設ける。特別に記述のないものは現行ルールを適用。

競技時間：1 分 10 秒～1 分 35 秒

難 度：・最低 4 エレメント、最大 6 エレメントまで実施できる。

- ・エレメント・プールの各グループから最低 1 エレメントを選択して実施すること。
- ・フロアで行うエレメントは最大 4 エレメントまで実施できる。
- ・グループ C のプッシュアップとスプリットで着地するエレメントは、どちらか 1 エレメントのみ実施できる。

減 点：・エレメントの反復

- ・グループの欠如（ただし最低条件の有無は問わない）