

JOC ジュニアオリンピックカップ全国エアロビック選手権大会 in 袋井 2010

【チーム部門予選】

- ◆選手登録が必要
- ◆対象：ユース部門と同様16歳以下
- ◆人数：4名～15名
- ◆エレメント実施に関する特別ルール
 - ・難易度：0.4以下（0.4を超えて実施した場合は各回1.0の減点あり）
 - ・個数：6個以内（6個を超えて実施した場合は各回1.0の減点あり）
 - ・必修動作の欠如：1.0
 - ・減点は最大3.0まで

全日本学生エアロビック選手権大会

- ◆対象：国内の大学院 大学 短大 専門学校生
- ◆人数：3名～7名
- ◆演技時間：1分45秒±5秒
- ◆必修動作実施に関する特別ルール
 - 1 ジャンピングジャック～移動をしながら4回連続する
 - 2 ハイレッグキック～足先を腰の高さ以上に上げて4回連続する
 - 3 プッシュアップ～両脚を伸ばしたまま4回連続する