

2023年12月

## 2023年度 全国フライトエアロビック選手権大会 実施に関するご案内

2023年度の全国フライトエアロビック選手権大会、シニア、マスターズ、グランド部門の実施方法をお知らせ致します。

### ●シニア、マスターズ、グランドマスターズ部門

1次ラウンド→2次ラウンド→決勝ラウンド

●1次ラウンド	
約30分間	全国オリジナルルーティン+課題動作ABC (右+左+右) +表現パート 及び繋ぎの動作 5~6セットを予定 ※ラスト1回は、Starry Skyを使用
2~3分程度	間に水分補給

※課題動作ABC後は、8×1 マーチ、8×1 ポーズ

●2次ラウンド	
約20分間	全国オリジナルルーティン+課題動作ABC (右+左+右) +表現パート 及び繋ぎの動作 4セットを予定 ※ラスト1回は、Starry Skyを使用

※課題動作ABC後は、8×1 マーチ、8×1 ポーズ

●決勝ラウンド (1組 5~6人で実施)	
約3分半	全国オリジナルルーティン+課題動作ABC (右+左+右) + $\alpha$ 及び繋ぎの動作 + $\alpha$ の動作は、 <a href="#">YouTubeを参照</a> 2セット(前後入れ替え) ※Starry Skyを使用
流れの説明	イントロを聞き、音頭でポーズ (8×2) ・ マーチ (8×2) 1セット目【全国オリジナルルーティン+課題動作ABC +表現パート+ $\alpha$ 】 マーチ (8×1) ・ ポーズ (8×1) ・ マーチ (8×2) 前後入替【マーチ (8×2)】 ステップタッチ (8×1)、マーチ (8×1) 2セット目【全国オリジナルルーティン+課題動作ABC +表現パート+ $\alpha$ 】 マーチ (8×1) ・ ポーズ