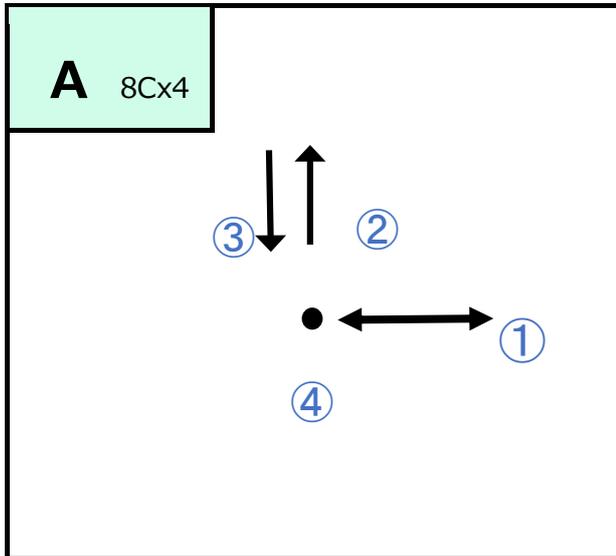
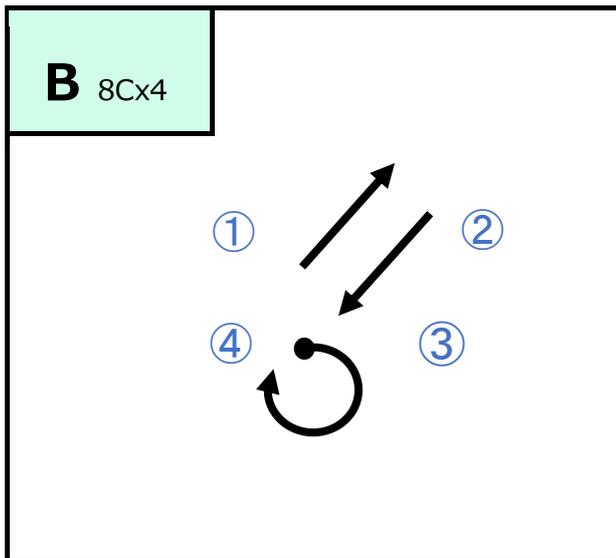


2024 課題ルーティンの移動図（右側リード分のみ）

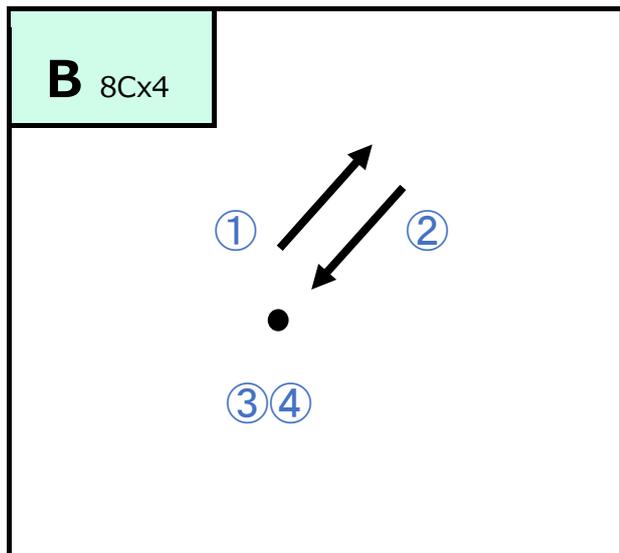
・全部門共通



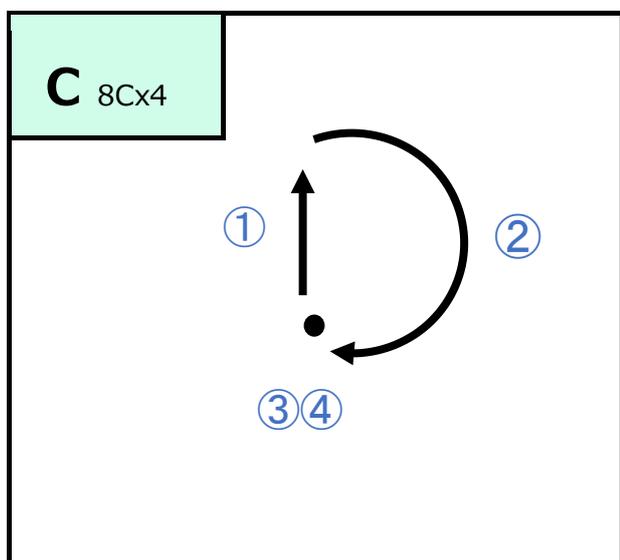
・小学校3年生以下/小学校4～6年生/中学生/Over16/Over30/Over50 部門



・Over60/Over65 部門



・全部門共通



2024 課題ルーティン Bブロックについて

◆ 小学校 3 年生以下/小学校 4～6 年生/中学生部門

* ジャンピングジャック、ニーリフトのアームは、当日リーダーから発表します（映像参照）

◆ Over16/Over30/Over50 部門

* ジャンピングジャック、ニーリフトのアームは、当日リーダーから発表します（映像参照）

◆ Over60/Over65 部門

* ダブルサイドタップ、ニーリフトのアームは、当日リーダーから発表します（映像参照）

2024 課題ルーティン 小学校 3 年生以下/小学校 4～6 年生/中学生

Over16/Over30/Over50 部門 Cブロックについて

* カンカンキックはミドル（腰位置）、高さは無理をせず正しいアライメントで行いましょう