

2025年度～ JAFエアロビック競技部門

種目	カテゴリー	部門*	年齢**	構成人数	競技エリア	演技時間	ルール	全国大会
エアロビック・ジムナスティックス（A G）	シニア	男子シングル	17才以上	1名	10m×10m	1分25秒 （±5秒）	エアロビック・ ジムナスティックス 競技・採点規則 2025 - 2028	○
		女子シングル		男女1名ずつ				
		ミックスペア		3名				
		トリオ		5名				
		グループ		8名				
		ダンス						
	ジュニア	男子シングル	14～16才	1名		1分25秒 （±5秒）		○
		女子シングル		男女1名ずつ				
		ミックスペア		3名				
		トリオ		5名				
		グループ		6～8名				
		ダンス						
	ユース	男子シングル	11～13才	1名		1分15秒 （±5秒）		○
		女子シングル		男女1名ずつ				
		ミックスペア		3名				
		トリオ		5名				
		グループ						
	プレユース	トリオ	7～10才	3名		1分15秒 （±5秒）		○
男女シングル		1名		×				

エアロダンス（AD）	マスターズ男子	50才以上	1名	7m×7m程度	1分15秒 ～ 1分30秒程度	・ 難度エレメントの実施上の制限なし /評価なし ・ 技1例/云々4例4面4番 本 ・ 必修動作あり	○
	マスターズ女子	60才以上					
	シニア男子	18～49才					
	シニア女子C	50～59才					
	シニア女子B	35～49才					
	シニア女子A	18～34才					
	ティーンズ男子	14～17才					
	ティーンズ女子						
	ルーキーズ	13才以下					
	チャレンジ・チーム	18才以上 17才以下	2～20名程度	10m×10m程度	1分30秒 ～ 1分45秒程度	各賞	○
	エンジョイ・チーム	年齢制限なし					

フライト	シニア	Over65***	65才以上	SA:2ステージ制（約30分→約20分） 全国：1次ラウンド(30分)→2次ラウンド(20分)→決勝ラウンド（少人数制）	1stステージは5点満点 2ndステージや全国大会の1次2次は10点満点で審査。決勝は投票制により最優秀選手が決定	○
		Over60	60～64才			
		Over50	50～59才			
		Over30	30～49才			
		Over16	16～29才			
	ユース	中学生	13～15才	SA:1ステージのみ約30分 全国：1次ラウンド(30分)→2次ラウンド(15分)→決勝ラウンド（少人数制）	10点満点で審査 全国大会はシニアと同じ	×
		小学校4～6年生	10～12才			
		小学校3年生以下	9才以下			

国スポ限定ルール							
エアロダンス（AD）	シニア男子Ⅱ	50才以上	1名	7m×7m程度	1分15秒 ～ 1分30秒程度	・ 難度エレメントの実施上の制限なし	
	シニア男子Ⅰ	18～49才					
	シニア女子Ⅱ	50才以上					
	シニア女子Ⅰ	18～49才					
	ティーンズ	15～17才					
	チャレンジ・チーム	18才以上	2～20名程度	10m×10m程度	1分30秒 ～ 1分45秒程度		
フライト	Over60	60才以上	1次ラウンド→決勝ラウンド			10点満点で採点	
	Over50	50～59才					
	Over30	30～49才					
	Over18	18～29才					

<2024年度からの変更/追加事項>

- AG種目シニア以外の3部門の名称が変更
- AG種目の競技エリアが全て10m×10mに変更
- AD種目ティーンズ男女の年齢区分上限が16才から17才に変更
- AD種目シニア女子A及びシニア男子の年齢区分下限が17才から18才に変更
- AD種目チャレンジ・チームが「17才以下」と「18才以上」の2部門に変更
- 国スポ滋賀AD種目にティーンズ部門（男女混合）追加
- 国スポ滋賀フライト種目の部門名を変更

*: 性別の記載のない部門は全て男女混合で実施。

**： AG種目の年齢は当該年の12月31日現在。AD種目とフライト種目は4月2日から翌年4月1日まで。国スポ各部門は4月1日現在の年齢とする。

***： フライト種目65才以上はOver60部門にも出場可能。但し年度途中での部門変更は不可とする。

注： AG種目とAD種目については、ユース/シニアともにシングル部門のみ重複エントリー不可（年度単位）

但し、AG種目プレユース男女シングル出場選手は、同日開催でない大会のみAD種目ルーキーズ部門にも出場可能