

2026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	全国大会
エアロビック・ジムナスティックス (AG)	シニア	男子シングル	17才以上	男子競技者1名	10m×10m	1分25秒 (±5秒)	○
		女子シングル		女子競技者1名			
		ミックスペア		男女1名ずつの2名の競技者			
		トリオ		男女を問わない3名の競技者			
		グループ		男女を問わない5名の競技者			
		ダンス		男女を問わない8名の競技者			
	ジュニア	男子シングル	14～16才	男子競技者1名			
		女子シングル		女子競技者1名			
		ミックスペア		男女1名ずつの2名の競技者			
		トリオ		男女を問わない3名の競技者			
		グループ		男女を問わない5名の競技者			
		ダンス		男女を問わない6～8名の競技者			
	ユース	男子シングル	11～13才	男子競技者1名			
		女子シングル		女子競技者1名			
		ミックスペア		男女1名ずつの2名の競技者			
		トリオ		男女を問わない3名の競技者			
グループ		男女を問わない5名の競技者					
プレユース	男女シングル	7～10才	男女を問わない1名の競技者				
	トリオ		男女を問わない3名の競技者				

エアロダンス (AD)	マスターズ男子	50才以上	男子競技者1名	10m×10m程度 この範囲で 自由に使用 できます	1分 ～ 1分15秒程度	○
	マスターズ女子	60才以上	女子競技者1名			
	シニア男子	18～49才	男子競技者1名			
	シニア女子C	50～59才	女子競技者1名			
	シニア女子B	35～49才	女子競技者1名			
	シニア女子A	18～34才	女子競技者1名			
	ティーンズ男子	14～17才	男子競技者1名			
	ティーンズ女子		女子競技者1名			
	ルーキーズ	13才以下	男女を問わない1名の競技者			
	チャレンジ・チーム	18才以上 17才以下	男女を問わない2～15名の競技者			
エンジョイ・チーム	年齢制限なし	男女を問わない2～20名の競技者		○		

フライト	シニア	Over65***	65才以上	SA:2ステージ制 (1stステージ約30分→2ndステージ約20分) 全国:1次ラウンド(約30分)→2次ラウンド(約20分) →決勝ラウンド(約8分)	○	
		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
		小学校4～6年生	10～12才			全国:1次ラウンド(約30分)→2次ラウンド(約20分) →決勝ラウンド(約8分)
	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	18才以上	男子競技者1名	10m×10m程度 この範囲で 自由に使用 できます	1分～ 1分15秒程度	○	
	シニア女子II	50才以上	女子競技者1名				
	シニア女子I	18～49才	女子競技者1名				
	ティーンズ	15～17才	男女を問わない1名の競技者				
	チャレンジ・チーム	18才以上	2～15名 但しブロック枠に準ずる				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				
	Over50	50～59才					
	Over30	30～49才					
	Over18	18～29才					
	Over15	15～17才					

<2025年度からの変更/追加事項>

1. AD種目の競技エリアが全て10m×10m程度変更
2. AD種目シングル各部門の演技時間が1分～1分15秒に変更
3. AD種目チャレンジ・チームの構成人数が2～15名に変更
4. 国スポフライト種目にOVER15部門(男女混合)追加

*: 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