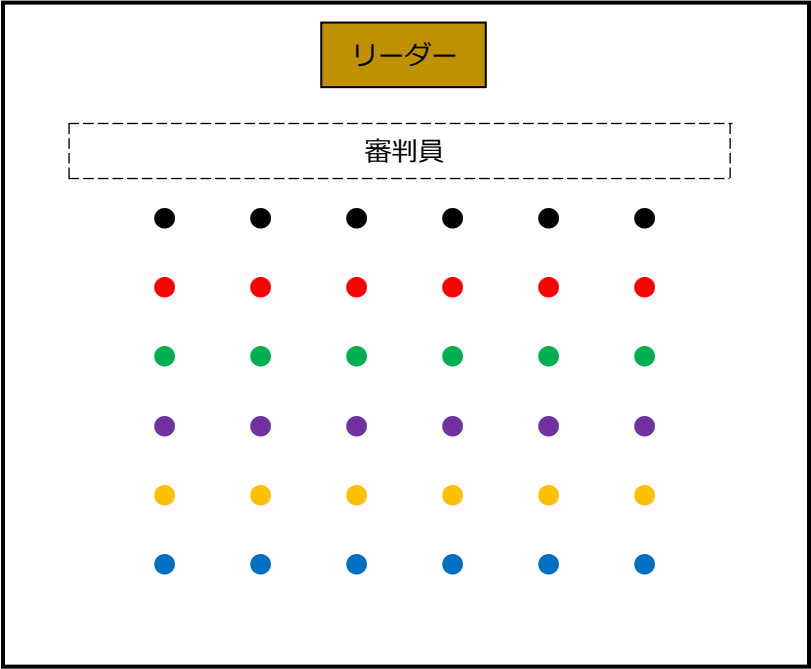


(感染状況等を勘案し変更となる場合もあります)

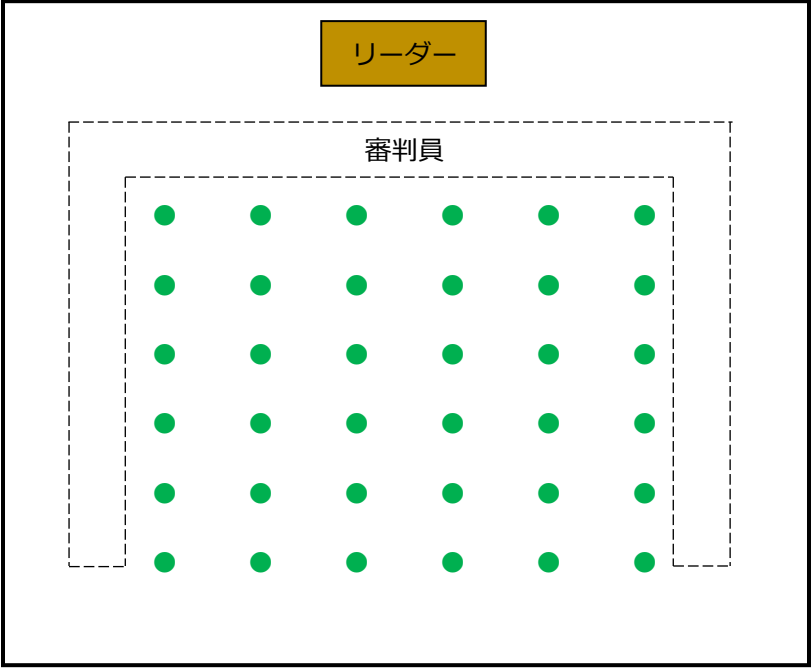
③パターン3 … 2ステージ方式

[illegible]

パターン2 … スクロール方式B



パターン3 … ステージ方式



実施内容

感染状況や参加人数に準拠し、下記3パターンのいずれかでの実施を予定しています。

★パターン1 スクロール方式A … スクロール1回のみ

前後入れ替え ABC5セット通し

- ・ウォーミングアップ（約5分）
- ・前半（約10分） … 1セット目、2セット目実施後スクロール
- ・給水タイム（3分程度）
- ・後半（約12分） … 3セット目、4セット目実施後規定曲でラスト5セット通し
- ・クールダウン（約3分）

★パターン2 スクロール方式B … スクロール3回または4回

スクロール方式 ABC5セット通し

- ・ウォーミングアップ + ABCブロック1セット（約10分）
その後1回目スクロール
- ・前半（約5分） … 2セット実施後2回目スクロール
- ・給水タイム（3分程度）
- ・後半（約12分） … 3セット目、4セット目実施後参加人数により3回目または4回目のスクロール。その後規定曲でラスト5セット通し
- ・クールダウン（約3分）

★パターン3 … 2ステージ方式

2020年度 フライト改訂版

シニア/マスターズ

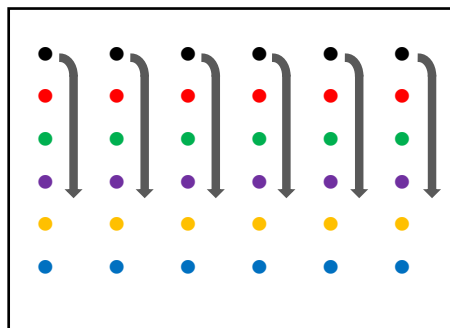
- ・1stステージ（約30分間）
リーダー・オリジナルレッスン
- ・給水タイム（3分程度）
- ・2ndステージ（20分間）
課題ルーティンABC

ユース

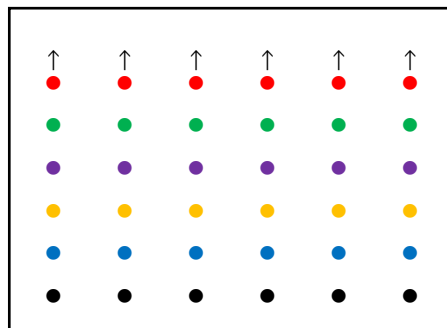
- ・オープンエクササイズ
（約30分間）
課題ルーティンABC

【スクロール方法】

- ① リーダーの指示に従い、1列目の選手は右隣選手との間を通過して後方に移動



- ② 1列目の選手が最後方列に移動を開始したらリーダーの指示に従い、2列目の選手は1列目の立ち位置に移動



その他

- ・感染状況や会場の面積及び利用人数規程などに基づきます。
- ・選手は競技開始前にスタッフの指示に従い指定のポジションにつきます。
- ・密防止のため、選手の荷物置き場(水分補給)は指定の場所をお願いいたします。

新企画

リモート・フライトに新たにチーム部門が新設されます！

2022年度からのリモート・フライトの新企画として、新たにシニア4部門を対象としたチーム部門を設けることになりました。

この部門は1チーム2名から5名程度で年齢構成は自由です。

2022年フライト課題ルーティンABCブロックを活用し、一致性やフォーメーションなどチームならではの表現を競います。

詳細は近日ご案内予定の「2022年度リモートコンテスト」概要にてお知らせいたします。

たくさんのご応募お待ちしております！