

2023年5月

2023年度JAF主催競技会における フライト種目の実施に関するご案内

2023年度のユース部門(1ステージ)及びシニア、マスターズ、グランド部門(2ndステージ)の実施方法をお知らせ致します。

●ユース（約30分間）※水分補給含まない	
前半15分	繋ぎ動作の練習 課題ルーティンABC +繋ぎ動作【3セット】
2～3分程度	水分補給
後半15分	課題ルーティンABC +繋ぎ動作【3セット】 ※ラスト1回は、Starry Skyを使用

※課題ルーティンABC後は、8×1マーチ、8×2ポーズ、8×1マーチ

※学生選手権大会は、こちらの流れになります。

●シニア/マスターズ/グランドマスターズ 2ndステージ（約20分間） ※水分補給は基本的にありませんが季節を考慮します。	
前半10分	繋ぎ動作の練習 課題ルーティンA +繋ぎ動作 課題ルーティンB +繋ぎ動作 課題ルーティンC +繋ぎ動作 表現パート2回程度 課題ルーティンABC +表現パート+繋ぎ動作【1セット】
後半10分	課題ルーティンABC +表現パート+繋ぎ動作【3セット】 ※ラスト1回は、Starry Skyを使用

※課題ルーティンABC後は、8×1マーチ、8×2表現パート、8×1ポーズ