

## 第2章 一般規則

### 2.1 競技エリア/演技時間

1. 競技エリア（違反時: -0.1 点/回）  
競技エリアは、10m x 10m とし、5cm の幅のテープではっきりと線引きされていること。テープの幅も競技エリアに含まれる。
2. 演技時間（違反時: -0.5 点）  
演技時間は使用曲の長さをいい、1 分 20 秒(±5 秒)とする。計測は、最初に聞こえた音から、最後に聞こえた音までとする。(キュー音は含まない)
3. プレゼンテーション違反（違反時: -0.2 点/回）  
選手は、自分の名前が呼ばれたら直ちに演技を開始し、終了後は速やかに退場すること。審判員や観客に対する過度なポーズやアピールは、プレゼンテーション違反とみなされ、減点となる。
4. 競技エリアへの登場時間違反（違反時: -0.5 点）  
選手が名前を呼ばれてから 20 秒以内に競技エリアに現れなかった場合は減点となり、60 秒以内に現れない場合は、競技エリアへの登場時間違反とみなされ、当該部門において失格となる。

### 2.2 使用曲

1. 1 曲またはそれ以上の素材を用いてのミックスも可能だが、競技にふさわしい選曲をすること。オリジナル曲や効果音の使用も可能だが、音質よく録音すること。ただし、一企業や団体/組織を容易に連想させるような曲の使用は、警告となる。
2. 使用曲は、CD で提出すること。素材には使用する曲 1 曲のみを録音すること。主催者は、録音状態・内容の確認は行わないため、提出する音源の他に、不測の事態に備えて数枚の音源を準備すること。  
選手の不備により再演できなかった場合は、失格となる。

### 2.3. 演技順

1. 演技順は各競技会前に JAF が抽選により決定し、HP 等で発表する。
2. 10 分ルール: 選手が 2 つ以上の部門に重複して出場する際に、後の演技の開始を、前の演技終了後から 10 分間後と定めるルール。  
本ルールが適用される競技会においては、当該選手の演技終了後 10 分後を次の演技の開始時間とする。ただし、当該選手または当該コーチが了解する場合は、10 分未満で次の演技を開始することができる。

### 2.4 服装規定

1. 総則（違反時: -0.2 点）  
選手の競技服は、体操競技の一種目としてスポーツを行うにふさわしいものでなければならず、清潔でスポーツマンらしい印象を全体的に与えるものであること。
2. 競技服一般規則（違反時: -0.2 点/項目）
  - a. 髪は頭部できちんとまとめられていること。
  - b. 白色のエアロビック・シューズを着用し、全ての審判員に着用していると認められる長さの白色のソックスを着用すること。
  - c. 化粧は女子選手のみ可。
  - d. リボンやフリル、ネクタイなど、生地に固定されていない飾りは不可。
  - e. 装飾品(アクセサリー)の着用は不可。
  - f. 破れたり避けたりしている服装は不可。
  - g. 適切な下着を着用し、競技服は下着を正しく覆う形、生地であること。
  - h. ボディペイントは不可
  - i. 戦争、暴力、宗教などのテーマを想起させるような服装は不可。