

★フライト競技

<p>競技概要</p>	<p>普及型の競技エアロビック部門。原則として、競技は体育館に設定したエリアで行う。 競技会リーダーの指示によるエアロビック・ムーブメントを課題として、音楽に合わせて規定時間を通じて競技する。 「公式競技」とは異なり、一つ一つの動作について減点していくのではなく、技術の習熟度と体力、美的表現等「全体的な完成度」を競い合い、比較・審査する競技。</p>																															
<p>部門/年齢</p>	<table border="1" data-bbox="220 860 730 1254"> <thead> <tr> <th>カテゴリー</th> <th>部門*</th> <th>年齢/学年**</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4">マスターズ</td> <td>グランド・マスターズ</td> <td>60才以上</td> </tr> <tr> <td>男子マスターズ</td> <td>50～59才</td> </tr> <tr> <td>女子マスターズ2</td> <td>55～59才</td> </tr> <tr> <td>女子マスターズ1</td> <td>50～54才</td> </tr> <tr> <td rowspan="5">シニア</td> <td>男子2</td> <td>40～49才</td> </tr> <tr> <td>男子1</td> <td>高校生～39才</td> </tr> <tr> <td>女子3</td> <td>45～49才</td> </tr> <tr> <td>女子2</td> <td>30～44才</td> </tr> <tr> <td>女子1</td> <td>高校生～29才</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">ユース</td> <td>中学生</td> <td></td> </tr> <tr> <td>小学校5・6年生</td> <td></td> </tr> <tr> <td>小学校4年生以下</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>*部門: 特に性別の記載がない部門は男女混合 **年齢/学年: 大会開催年度の12月31日現在</p>	カテゴリー	部門*	年齢/学年**	マスターズ	グランド・マスターズ	60才以上	男子マスターズ	50～59才	女子マスターズ2	55～59才	女子マスターズ1	50～54才	シニア	男子2	40～49才	男子1	高校生～39才	女子3	45～49才	女子2	30～44才	女子1	高校生～29才	ユース	中学生		小学校5・6年生		小学校4年生以下		<p>【スポーツエアロビック各地区大会】 オープン・エクササイズ* (約30～40分、別途給水タイムあり) ・ユース: (15分+15分) 約30分 ・シニア/マスターズ: (20分+20分) 約40分</p> <p>【シニア/マスターズ全国大会】 1次ラウンド (約25分間) ◆ オープン・エクササイズ ↓ 準決勝ラウンド ◆ 5人程度の少人数で実施 ↓ 決勝ラウンド ◆ 5人程度の少人数で実施 (Heat Your Heart を使用)</p> <p>【ユース全国大会】 1次ラウンド (約25分間) ◆ オープン・エクササイズ ↓ 決勝ラウンド ◆ 5人程度の少人数で実施 (「Heat Your Heart」を使用)</p> <p>* オープン・エクササイズ: 競技エリアに広がった選手が、競技会リーダーのリードに従って一斉に同じ動きを行う。競技は徐々に運動強度を上げていき、最終的には事前に連盟HP等で公開された”課題ルーティン”(第3版 技能検定2級程度、BPM130～150)を繰り返し実施する。</p>
カテゴリー	部門*	年齢/学年**																														
マスターズ	グランド・マスターズ	60才以上																														
	男子マスターズ	50～59才																														
	女子マスターズ2	55～59才																														
	女子マスターズ1	50～54才																														
シニア	男子2	40～49才																														
	男子1	高校生～39才																														
	女子3	45～49才																														
	女子2	30～44才																														
	女子1	高校生～29才																														
ユース	中学生																															
	小学校5・6年生																															
	小学校4年生以下																															
<p>競技上の注意</p>	<ul style="list-style-type: none"> 給水タイムを除き、選手は定められた時間、指定位置で競技する。 当日の参加人数や気温等の環境条件、審査の進捗状況により、主催者の判断で競技時間、給水時間等を調整することがある。 選手の途中退場は失格となるが、体調管理を優先し、自己責任により競技の継続如何を判断するものとする。 																															

