

付録 3: 「シニア2」「シニア3」ルール

※以下に記されていないルールについては本編に準ずる。ただし、難度の割値はすべて 2.0 とする。

	シニア 2	シニア 3		
競技部門	男子シングル、女子シングル	男子シングル、女子シングル	女子シングル A	女子シングル B
年齢(大会年 12 月 31 日時点)	17~44 才	45 才以上	45~54 才	55 才以上
演技時間	1 分 20 秒±5 秒			
競技エリア	7m x 7m			
服装	動作がわかりやすい身体にフィットしたスポーツウエアとエアロビック・シューズまたはフィットネス・シューズを着用。競技レオタードでなくても可だが、清潔でスポーツマンらしい印象を全体に与えるものであること。演劇的であったり他のスポーツを想起させるような特殊な衣装(バレエのチュチュなど)や、スカートは不可。アクセサリ等は、途中で落ちたりしないこと。髪はスポーティにまとめられていけば可とする。			
⊕難度エレメント実施可能数と難度	3~8 個 (0.1~)	3~6 個 (0.1~)		
難度エレメントの選択	難度エレメントの実施は任意で、どのグループから選択してもよい			
エレメントの連結	2 個まで連結可(最大 2 セット)	2 個まで連結可(最大 1 セット)		
⊕スプリット/プッシュアップでの着地	合計で 2 回まで可	どちらか 1 回のみ可		
☆ アクロバティック・エレメントの実施可能数	A1~A6 を 1 個のみ可	A1~A3 を 1 個のみ可		
主任減点	-☆のアクロバティック・エレメントに関する実施規制条件違反: -0.5 点/回 -服装規定違反: -0.2 点			
難度減点	-⊕の難度エレメントに関する実施規制条件違反: -1.0 点/回 -難度エレメントの反復: -1.0 点/回 -3 個以上のエレメントの連結を実施した場合: -1.0 点/回			

※注意: シニア 1「男女シングル」部門との重複参加は不可。