

**服装** 動作がわかりやすい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。アクセサリー等は、途中で落ちたりしないこと。本部主催の競技会ではゼッケンを身体の前面に付ける。

- 審判及び採点**
- ・ (ブロック大会等、都道府県連盟主催大会) オープン・エクササイズ:  
それぞれ 3 名以上の JAF 認定審判員が 10 点満点を 0.5 点単位 で審査し、合計点を出す(上下点カットなし)。主任は B 級以上。
  - ・ (SA、全国学生選手権大会等、JAF 主催大会) オープン・エクササイズ:  
それぞれ 4 名以上の JAF 認定審判員が 10 点満点を 0.5 点単位で審査し、合計点を出す(上下点カットなし)。主任は A 級以上。
  - ・ (全国大会) オープン・エクササイズ/1 次ラウンド: それぞれ 4 名以上の JAF 認定審判員が 10 点満点を 0.5 点単位で審査し、合計点を出す。主任は A 級以上。
  - ・ (全国大会) 準決勝/決勝ラウンド: 8 名以上の JAF 認定審判員が 10 点満点を 0.1 点単位で審査し、合計点を出す(上下点カットなし)。

フライト競技は、競技時間を通して発揮される心肺持久力やパワー、柔軟性など体力的な要素をベースに、課題ルーティンを巧みに美しくこなすエアロビック技能の発揮度合いを評価する「テクニカルクオリティ」と、音楽のタイミングと合ったエアロビック動作を通じて表現される「プレゼンテーションクオリティ」の2つの項目で評価する。

**✦テクニカルクオリティ(6点)**

⇒競技時間全体を通じて安定した姿勢を保持し、効率的な上下運動を連続的に行いながら、身体各部との協調的な動きを自然かつ滑らかに美しいフォームで途切れなく連続的に行う合理的な身体操作技術の習熟度とその発揮度合いを評価する。

採点基準	評価要素	点数	着眼点	具体的な内容 (出来映え、発揮度)
	バウンス	2点	・ 正しい技術で弾みながら、その反力を全身の動きへ活用 (派生) しているか ⇒エアロビックに特徴的なバウンスを活用して動く技術を審査	・ 身体を押し上げようとする床反力を生かして、軽快な上下動を連続的に行うバウンスのスキル ・ 脚 (足・膝) と体幹の連動
	フォーム	2点	・ 正しい姿勢 (アライメント) を保ち、ボディラインの整った美しいフォームで動いているか ⇒正しい姿勢、美しいフォームで動く技術を審査	・ 姿勢(アライメント)、ボディラインなど身体各部のポジショニングの正しさ ・ 身体の引き上げや重心位置の高いフォーム ・ 動作の開始から終了ポジションまでの動きの明確な軌道、軌跡
	連続性	2点	・ 身体各部位を連動させて、カみやムダのない伸びやかな動きになっているか ・ 動きを途切れなく連続させているか ⇒全身を連動させながら、途切れなく動く技術を審査	・ 身体の機能的で自然な動きの連動 ・ しなやかで伸びやかな動き ・ 複雑な動作のなめらかな連続 ・ リズミカルで途切れない動きの連続性 (連結、転換)