

JAF エアロビク・ジムナスティックス 競技・採点規則 2022 - 2024



はじめに

✦エアロビック競技の生い立ち

「エアロビック」は、アメリカのケネス・H・クーパー博士が提唱した運動処方理論「エアロビクス」を起源とし、その後に派生したエアロビック・ダンスやエクササイズが発展したスポーツです。(公社)日本エアロビック連盟(以下 JAF)の上部団体である国際エアロビック連盟(以下 IAF)の前身団体が 1983 年に設立され、翌 1984 年には国内で初めてのエアロビック競技会「ドールカップ全日本エアロビック選手権大会」(現: スズキジャパンカップ)を開催。1990 年には世界で初めてのエアロビック国際大会「スズキワールドカップ」を開催しました。その後、国際体操連盟(以下 FIG)がエアロビックを採用し、1995 年に第 1 回の世界選手権大会を開催したというのがおおまかな流れです。

✦JAF エアロビック・ジムナスティックス 競技・採点規則 2022-2024

FIG がエアロビック競技に参入するにあたり、IAF は FIG とともに競技ルールの整備をすすめ、「FIG Code of Points (COP)」として国際的に統一されるようになり、JAF も 2003 年からこの競技ルールを採用しています。FIG COP は、競技の伸展に伴い 4 年毎に見直されることになっており、JAF も国内の競技環境に照らして国内ルールとして改定を行ってきました。(今回は東京オリンピックが 1 年延期になったことで改定が 1 年遅れになりました) この競技・採点規則は、ルール解釈や日本選手の強化の観点から、独自に国内ルール用に編纂したものです。国際大会に参加する選手やコーチが混乱しないよう COP 2022-2024 を尊重し、審判員にとっても判りやすく、正確な審査が行えるよう表現・表記に心がけました。今回の改定から、本ルールを使用する種目を「エアロビック・ジムナスティックス」と変更し、2022 年 4 月 1 日以降に開催されるすべての JAF 主催競技会で適用いたします。

なお、国内競技会のルールの変更・追加・改訂は、毎春開催される「JAF ナショナルキャンプ」で発表し、当該年度の国内競技会の基本ルールとして運用されているため FIG COP に連動して変更することはありません。特に変更が必要な場合は、JAF ウェブサイトの「競技会ルール」のコーナーでお知らせします。

この規則集が、競技会においては審判員の評価・採点指針として正しく運用され、選手、コーチの皆さんにとっては競技力向上の手引書として活用されることを願って止みません。

2022 年 2 月 1 日

公益社団法人日本エアロビック連盟

JAF 審判委員会

目 次

JAF「エアロビック・ジムナスティックス種目」部門一覧

第 1 章 総則

1.1	「エアロビック・ジムナスティックス」規則	1
1.2	出場資格	1
1.3	医事関係	1
1.4	肖像権に関する責務	1
1.5	音楽著作権に関する責務	1
1.6	薬物使用に対する制裁	1
1.7	抗議	1

第 2 章 一般規則

2.1	競技エリア/演技時間	2
2.2	使用曲	2
2.3	演技順	2
2.4	服装規定	2-3

第 3 章 演技構成

3.1	「エアロビック・ジムナスティックス」の定義	4
3.2	演技構成	4
3.3	エレメントの実施	4
3.4	難度エレメントの実施	4
3.5	アクロバティック・エレメントの実施	5
3.6	難度エレメントとアクロバティック・エレメントの連結	5
3.7	コラボレーションの実施	5

第 4 章 審査

4.1	審判員/審判団(パネル)	6
4.2	審判団の基本最小構成人数/パネル	6
4.3	審判員席	6
4.4	競技委員長	6

4.5	主任審判員	6
4.6	タイム審判員	7
4.7	ライン審判員	7
4.8	難度審判員	7
4.9	実施審判員	10
4.10	芸術審判員	53

第 5 章 得点の算出

5.1	一般原則	62
5.2	難度点	62
5.3	実施点/芸術点	62
5.4	合計得点の算出例	62
5.5	同点	62

第 6 章 規律違反

6.1	警告	63
6.2	失格	63

第 7 章 緊急事態

付録 1: 「ユース J, ユース 1, 2」ルール

付録 2: シニア「ダンス」ルール

付録 3: 難度チャート

付録 4: アクロバティック・エレメントと禁止動作

付録 5: 速記記号

付録 6: 「エアロビック競技」用語解説集

JAF「エアロビック・ジムナスティックス種目」部門一覧

カテゴリー	部門	年齢*	構成人数	競技エリア	演技時間	国際大会への派遣
シニア	男子シングル	17才以上	男子競技者1名	10m x 10m	1分20秒 (±5秒)	派遣対象 (ただしユース2,1については、特定の競技会/部門のみ派遣)
	女子シングル		女子競技者1名		1分25秒 (±5秒)	
	ミックスペア		男女1名ずつの2名の競技者			
	トリオ		男女を問わない3名の競技者			
	グループ		男女を問わない5名の競技者			
	ダンス		男女を問わない8名の競技者			
ユース 2	男子シングル	14～16才	男子競技者1名	10m x 10m	1分20秒 (±5秒)	
	女子シングル		女子競技者1名			
	ミックスペア		男女1名ずつの2名の競技者			
	トリオ		男女を問わない3名の競技者			
	グループ		男女を問わない5名の競技者			
ユース 1	男子シングル	11～13才	男子競技者1名	7m x 7m	1分15秒 (±5秒)	
	女子シングル		女子競技者1名	10m x 10m		
	ミックスペア		男女1名ずつの2名の競技者			
	トリオ		男女を問わない3名の競技者			
	グループ		男女を問わない5名の競技者			
ユース J	トリオ	8～10才	男女を問わない3名の競技者	7m x 7m	1分15秒 (±5秒)	
	男女シングル		男女いずれか1名の競技者		1分程度	

*: 大会開催年12月31日時点の年齢

第1章 総則

1.1 「エアロビック・ジムナスティックス」規則

本文は原則として「シニア」各部門についての記載になっている。部門による特定規則については、付録1及び付録2を参照のこと。

1.2 出場資格

1. 選手は JAF の当該年度の登録選手であり、JAF 選手登録規定の要項を満たしていること。大会出場にあたり国籍は問わないが、全日本選手権大会等、日本代表を決定する大会では日本国籍を有するものが代表となる。
2. シニア、ユース 1, 2 シングル部門に出場する選手は、当該年度内は、エアロダンス種目(以下 AD 種目)のシングル部門に出場することはできない。ユース J シングル部門に出場する 8~10 才の選手で同日開催でない大会のみ、AD 種目ルーキーズ部門にも出場できる。
例 1: 「シニア男子シングル部門」 + 「AD 種目 男子シングル各部門」は、不可
例 2: 「シニア男子シングル部門」 + 「AD 種目 チャレンジ・チーム部門」は可
3. 選手は、審判員資格を取得することはできるが、審判員としての活動は制限される。(詳細は、最新の「JAF 認定審判員規程および細則」参照)

1.3 医事関係

1. 医師の指導のもとで使用している眼鏡・補聴器等の着用は許可されるが、演技中に落下することのないように着用すること。(違反時: -0.2 点/項目)
2. 選手はギブスや、補装具等の医療器具を装着して競技することはできない。ただし、ページのテーピングの使用は可。(違反時: -0.2 点/項目)
3. 大会主催者は、上記に該当するような選手が競技する意志を持つ場合には医師の許可証を提出させる権利を持つ。また、選手は「怪我等の傷害に関する同意書」の提出を求められることがある。
4. 大会前あるいは競技会開催中に選手が急病や怪我を負った場合、または競技することで状態が悪化するような身体的状況にある場合は、大会主催者により出場取り消しを通告されたり、失格となることがある。

1.4 肖像権に関する責務

JAF および競技会主催者は、各大会における選手のビデオ・写真撮影、並びに撮影後の使用(映像、報道掲載、印刷物等)の権利を有する。選手は、「肖像権に関する同意書」の提出を求められることがある。

1.5 音楽著作権に関する責務

選手は、大会前に「曲名」「アーティスト名」「レコード会社名」等、所定の項目を明記した「音楽著作権に関する同意書」の提出を求められることがある。また、さまざまな音楽著作権法により、JAF および競技会主催者は、テレビ放映や、その他メディア露出の際に選手の使用した曲を差し替える権利を持つ。JAF、競技会主催者および関係者は、いかなる訴訟等について一切責任を持たない。これらは選手個人の責任において処理されなければならない。

1.6 薬物使用に対する制裁

1. JAF は、ドーピング行為(禁止薬物等の使用)を禁止する。これらに関与した選手・関係者は JAF の定める制裁を負う。
2. JAF は、JAF 主催競技会において無差別に選択した選手についてドーピング検査を行う権利を持ち、選手はこれに従わなければならない。

1.7 抗議

採点及び結果に関する質問および抗議は一切認めない。ただし、全日本選手権大会全国大会においては、難度点についてのみ「申し立て」をすることができる。(緊急事態については、第7章:「緊急事態」参照)

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、男女シングル部門は 1 分 20 秒(±5 秒)、ミックス・ペア部門、トリオ部門、グループ部門、ダンス部門は 1 分 25 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、JAF ウェブサイト等で発表する。
2. 10 分ルール: 同一大会において選手が 2 つ以上の部門に出場する際に、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。

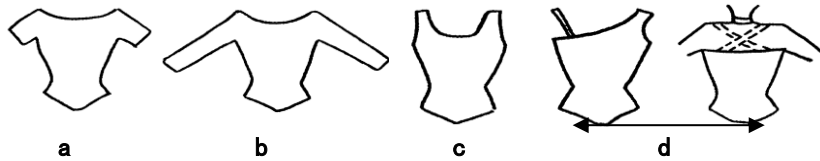
2.4 服装規定

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ない、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. 適切なサポート(下着)を着用すること
 - b. 髪は頭部できちんとまとめられていること
 - c. 白色のエアロビック・シューズを着用すること。ソックスの着用は任意だが、着用する場合は白色であること。
 - d. 化粧は女子選手のみ可だが控え目であること
 - e. リボンやフリル、ネクタイなど、生地固定されていない飾りは不可
 - f. 装飾品(アクセサリ)の着用は不可
 - g. 破れたり避けたりしている服装及び演技中に下着が見える様な服装は不可
 - h. 透ける生地(女子選手の袖のみ可)や多くの部分がベージュで裸体を想像させる生地や色使いは不可
 - i. ボディ・ペイントは不可
 - j. 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

3. 女子選手の競技服（違反時: -0.2 点/項目）

- ワンピース型レオタードとベージュ又は透明のタイツ、またはフルレングス・ユニタード(首から足首までがつながったワンピース型)を着用すること。
- 襟ぐりは、前面は胸骨の長さの半分以上、後ろは肩甲骨の下部以内までの深さであること。
- 緑りのカットは骨盤を覆い、ウエスト位置より上にあってはいけない。レオタードは股間を完全に覆うものであること。
- 袖はあってもなくても可だが、長袖の場合は手首までの長さであること。(片袖でも両袖でも可) また透ける素材の使用は袖部分のみ可。
- シークエンス(ラメ、スパンコール等)の使用可。

【認められる女子選手の競技服例】

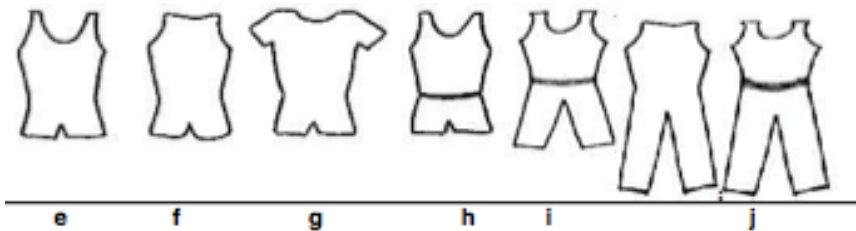


a～c はレオタードの前面と背面が同じ例を表し、d は同じレオタードの前面と背面を表す。

4. 男子選手の競技服（違反時: -0.2 点/項目）

- ユニタード、あるいは身体にぴったりフィットしたトップスと短パンまたはレオタードを着用すること。3/4レギンス、体操用の長ズボン(レオタードと長ズボン、ワンピース型コンビ長ズボン)も可。
- トップスの前後にカットが入ってはならない。また、袖ぐりのラインは肩甲骨より深く下がってはならない。
- シークエンス(ラメ、スパンコール等)の使用は不可。長袖も不可。

【認められる男子選手の競技服例】 e～j は前面と背面が同じレオタードの例を表す。



5. 競技服のロゴ露出（違反時: -0.2 点）

選手は、20 平方 cm 内で以下の場所に露出する場合に限り、個人スポンサーロゴ 1 つに限り露出することができる。ただし、この範囲内であっても、各種大会のメインスポンサーと競合する企業のロゴ露出は禁止する。また、全日本総合選手権大会 日本代表選考会など特定の大会においては、レオタード/ユニタード購入時についているメーカーロゴ以外の個人スポンサーの露出を制限する場合がある。

-女子選手: ヒップの横または片方の袖部分

-男子選手: ヒップの横またはシャツの胸部分

6. ゼッケンの着用（違反時: -0.2 点）

大会により、選手はゼッケンをレオタード、ユニタード、シャツの上半身の前面につける。添付の際、大会スポンサーのロゴ部分を折るなどすることは不可。また、着用の不備により固定されていない状態と認められた場合は、減点となる。

7. 表彰式における服装規制（違反時: 警告）

選手は、表彰式においては原則として競技服を着用しなければならない。

8. 国旗や日本代表を想起する服装の着用規制（違反時: -0.2 点）

当該年度の日本代表選手を除き、「日本国旗のワッペン」等を競技服に添付することはできない。

9. 競技会場でのその他規制（違反時: 警告）

選手は、全日本総合選手権 日本代表選考会など特定の大会においては、指定されたウェアの着用を求められることがある。また、会場内で着用する競技服以外のウェアに、競技会スポンサーと競合する企業のロゴマーク(ブランド名・商品名を含む)を露出する場合は、身体の前後に 1 ヶ所ずつ、各 20 平方 cm まで(合計で最大 40 平方 cm まで)とする。

第3章 演技構成

3.1 「エアロビック・ジムナスティックス」の定義

伝統的な有酸素運動に由来する、多様な「AMP(エアロビック動作パターン)」を音楽に合わせて連続して行うことを基本とする採点競技。演技は、AMP、移行動作/つなぎ、エレメントを完璧な遂行度で実施しなければならない。

3.2 演技構成

演技には、音楽に合わせて以下の動作を組み込むこと。

❖構成要素:

- ・エアロビック動作パターン(以下: AMP)
- ・移行動作/つなぎ
- ・エレメント(難度エレメント及びアクロバティック・エレメント)
- ・コラボレーション/パートナーシップ[ミックス・ペア/トリオ/グループ部門]

構成要素はバランスよく配置されなければならない、全ての動作は適切なフォームで正確に実施され、競技エリア全てのスペースを均等にくまなく使用すること。オリンピック憲章に則り、スポーツとして相応しくないテーマ(暴力、宗教、人種差別等)を想起させるような演技は不可。

3.3 エレメントの実施

演技には規程数の難度エレメントを入れなければならない。アクロバティック・エレメントの実施については任意だが、難度エレメントとの連結により加点になる場合がある。

3.4 難度エレメントの実施 (付録3「難度チャート」参照)

難度エレメントは、それぞれに必要な身体能力を考慮して以下の3つの「グループ」に分類され、更にそれぞれのグループの中で系列が類似している技術要素を持つエレメントが「ファミリー」に分類される。

- ・難度エレメントは「付録3「難度チャート」に記載しているものが全てであり、各難度エレメントは難易度に基づき、0.1～1.0の評価点を持つ。
- ・難度エレメントの選択は任意だが、シニアでは0.3から1.0の評価を持つ難度エレメントを選択すること。(0.1および0.2の難度エレメントは、難度エレメントとして認められない)
- ・選手は、高度かつ美的に熟達した技術で、完璧に実施できるエレメントのみをルーティンに組み込むことが求められる。

1. Aグループ:「フロア・エレメント」
2. Bグループ:「空中エレメント」
3. Cグループ:「立位エレメント」

❖難度エレメントの「グループ」と「ファミリー」「基本名」一覧

グループ		ファミリー	基本名
A グ ル ー プ	フロア・ エレメント	ファミリー1: ダイナミック・ストレングス	・A フレーム ・ストラドル・カット ・エクスプローシブ・ハイ・V
		ファミリー2: スタティック・ストレングス	・サポート ・V サポート ・プランシェ/ストラドル・プランシェ
		ファミリー3: レッグ・サークル	・フleaア ・ヘリコプター
B グ ル ー プ	空中 エレメント	ファミリー4: ダイナミック・ジャンプ	・エアー・ターン ・フリー・フォール ・ゲイナー ・バタフライ ・オフ・アクシス
		ファミリー5: フォーム・ジャンプ	・タック ・コサック ・パイク ・ストラドル/フロンタル・スプリット
		ファミリー6: スプリット・リープ/ジャンプ	・シザース・リープ ・スイッチ・スプリット ・サジタル・スプリット
C グ ル ー プ	立位 エレメント	ファミリー7: ターン	・ターン ・ホリゾンタル・ターン
		ファミリー8: フレキシビリティ	・スプリット ・イリュージョン ・バランス

※新しい難度エレメントは、原則として年1回ナショナル・キャンプ時に発表。

❖ 難度エレメント実施の際の基本ルール

全部門	・最低 5 つのファミリーから実施しなければならないが、各ファミリーから実施できる難度エレメントは最大 2 個 ・連結で実施した場合も、難度エレメントの実施としてカウントされるが最低条件(p.8～p.9 参照)を満たさない難度エレメントは、実施数には数えるが、評価点は得られない。 ・同じ難度エレメントの反復は不可 ・”ウェンソン・ポジション”(開始から終了までの全ての局面においてウェンソンの形状をもつ場合、ウェンソン・ポジションとしてカウントされる)を含む難度エレメントの実施は、最大 2 個 ・B グループで、プッシュ・アップ・ポジションやスプリット・ポジションで着地する難度エレメントは最大 3 個 (ただし、男子シングルではスプリットでの着地は不可)
男女シングル部門	・難度エレメントの実施は最大 9 個まで ・難度エレメントを連結する場合は 1 セットに最大 3 個、3 セットまで
男子シングル部門のみ	・B グループのファミリー 4 から最低 1 個の難度エレメントを実施しなければならない。 ・B グループ及びアクロバティック・エレメントのスプリット・ポジションで着地する難度エレメントの実施は不可 ・C グループのファミリー 8 に属する難度エレメントの実施は不可
ミックス・ペア/トリオ/グループ部門	・難度エレメントの実施は最大 8 個まで ・難度エレメントを連結する場合は 1 セットに最大 2 個、2 セットまで ・メンバー全員が同じ難度エレメントを同時に実施しなければならない。 ・(トリオ/グループ部門のみ)オーバー・ラッピング(審判パネルの視点から、縦列に 3 人以上の選手が重なって見える隊形)での難度エレメントの実施は不可。

3.5 アクロバティック・エレメントの実施

付録 4:「アクロバティック・エレメントと禁止動作」に記載されている動作に限定する。

❖ アクロバティック・エレメント実施の際の基本ルール

全部門	・アクロバティック・エレメントは片手か両手/または片足か両足で実施(肘付きでの実施は減点) ・連結で実施した場合もアクロバティック・エレメントの実施としてカウントされる ・同じアクロバティック・エレメントの反復はバリエーションも含み不可 ・移行動作として実施した場合も、バリエーションを含み 1 個のアクロバティック・エレメントとしてカウントされる。
男女シングル部門	・アクロバティック・エレメント同士を連結する場合は最大 2 個 1 セットのみ ・(男子シングル部門) スプリット・ポジションでの着地は不可
ミックス・ペア/トリオ/グループ部門	・実施するメンバー全員が同じアクロバティック・エレメント(同じ番号)を同時に実施しなければならない。例: 一人が A-5) 1 回転宙返り(前方)を実施し、もう一人が A-5) 1 回転宙返り(後方)実施しても、同じアクロバティック・エレメントとみなす。 ・アクロバティック・エレメント同士の連結は禁止動作とみなされる

3.6 難度エレメントとアクロバティック・エレメントの連結

2 個または 3 個のエレメント(難度エレメントとアクロバティック・エレメント)を、停止、躊躇または移行動作なく直接連結することができる。

❖ エレメント連結の際の基本ルール

全部門	・連結する 2 個または 3 個の難度エレメントは、異なったファミリーでなければならない。(例: シザース・リープ+タック、コサック+フリー・フォール) ・難度エレメントが最低条件を満たしていない場合には連結として加点されない。
男女シングル部門	・アクロバティック・エレメント同士を連結する場合は最大 2 個、1 セットのみ (D + A + A、A + A + D)
ミックス・ペア/トリオ/グループ部門	・メンバー全員が同じエレメントを同時に実施しなければならない ・アクロバティック・エレメント同士の連結は禁止動作とみなされる。

3.7 コラボレーションの実施【ミックス・ペア/トリオ/グループ/ダンス部門】

- ・ピラミッドの高さは、垂直で 2 人の身長(両腕万歳した状態の高さ)を超えてはならない。(ピラミッドでの禁止コラボレーション)
- ・プロベリング可
- ・コラボレーション中のアクロバティック・エレメントの実施は可だが、アクロバティック・エレメントとしてはカウントされない。

第4章 審査

4.1 審判員/審判団(パネル)

審判員は、有効な審判資格をもつ JAF 認定審判員であることを条件とする。
ただし、災害/事故・病気などで大会の運営にかかわるような事態が発生した場合は、主任審判員が主催者と協議し、必要なあらゆる手だてを講じる権利をもつ。

4.2 審判団の基本最小構成人数/パネル

	都道府県連盟主催 競技会/ スポーツエアロビック クラスの競技会	全日本総合選手権地区大会/ JOC ジュニアオリンピックカップ クラスの競技会	全日本総合選手権全国大会 (日本代表選手選考会) クラスの競技会
主任審判員	1	1	1
難度審判員	1	1	2
実施審判員	2	2	4
芸術審判員	2	2	4
タイム審判員	-	1*	1
ライン審判員	-	2*	2
合計	6	9	14

*: 大会により置かない場合もあり

4.3 審判員席

- 主任、難度、実施、芸術、タイムの各審判は、競技ステージの前面に対して平行で、かつ各選手の全身が完全に見える位置に設置された指定の審判員席に着席する。
ライン審判は、競技エリアの対角線のコーナーに着席する。
- 審判員の視野を妨げないよう、審判員席及びその周辺は立ち入り禁止エリアとする。禁止エリアへの侵入は警告となる。

4.4 競技委員長

全日本総合選手権大会 日本代表選考会等、全国大会においては、原則として JAF 審判委員会委員 1 名が競技委員長を務めることがある。当該大会においては、競技委員長が審判団を統括し、緊急事態時には主任審判と協議し対応する。

4.5 主任審判員

1. 役割

- 主任審判員は、難度エレメントを含む全ての演技を記録し審判団を統括する。
- 難度審判員 2 名の採点について意見が分かれた場合のみ、主任審判が最終的な判断を下す。

2. 審査

以下減点項目に対する減点を行い、必要に応じて警告または失格を言い渡す。

A	ライン違反	-0.1 点/回
B	プレゼンテーション違反	
C	医事規定違反(1.3 医事関係に対する違反) 服装違反(2.4 服装規定に対する違反)	-0.2 点/回
D	演技時間の違反(±5 秒を超える違反)	
E	20 秒以内に競技エリアに登場しない	
F	禁止動作の実施	
G	禁止コラボレーション(ピラミッドの高さ)の実施	
H	アクロバティック・エレメントの反復	
I	スプリットで着地するアクロバティック・エレメントの実施(男子シングル部門のみ)	-0.5 点/回
J	規定数/規定セット数より多いアクロバティック・エレメント同士の連結(男女シングル部門のみ)	
K	異なったアクロバティック・エレメントの実施や時間差で実施(ミックス・ペア/トリオ/グループ部門のみ)	
L	2~10 秒の演技の中断	
M	スポーツとしてふさわしくないテーマの選択	-2.0 点
N	10 秒を超える演技の停止	
W-1	禁止エリアへの侵入	
W-2	録音状態(音質)の悪さ/選曲についての違反	警告
W-3	不適切な行動/マナー	
D-1	競技エリアへの登場時間違反(60 秒を超えた場合)	
D-2	選手による音源の不備	失格
D-3	JAF 規定、選手登録規定に対する重大な違反	

注: 左端のアルファベットは、「リザルト(審査結果

4.6 タイム審判員

1. 役割

- ・ タイム審判員は、各演技開始時に最初に聞こえた音(キュー音は含まない)から最後の音までを計測する。
- ・ 選手の名前が呼ばれてから競技エリアに現れるまでの時間および演技を中断、停止した場合の計測も行う。違反する場合は主任審判員に知らせる。

2. 審査

以下の場合、主任審判員が減点/失格等を行う。

- ・ 各部門規定の競技時間から +/-5 秒超過/不足(-0.5 点)
- ・ 選手の名前が呼ばれてから 20 秒以内に競技エリアに現れない場合(-0.5 点)
- ・ 選手の名前が呼ばれてから 60 秒以内に競技エリアに現れない場合は、競技エリアへの登場時間違反となり、失格。
- ・ 選手が、演技中に 2 秒から 10 秒の間で動作を中断し、その後再演した場合は、演技の中断となる(-0.5 点/回)
- ・ 選手が演技を中断し、10 秒以内に演技を再開できない場合は、演技の停止となる(-2.0 点/回)

4.7 ライン審判員

1. 役割

- ・ 2 名のライン審判員は、それぞれ競技エリアの対角線のコーナーに位置し、各 2 本のライン違反を審査し、選手がラインを超えて踏み出た場合、拳手/赤旗等を使って主任審判員に知らせる。

2. 審査

- ・ 競技エリアを示すテープは競技エリア内とみなすため、テープに触れることは違反とはならない。身体のかなる部位であってもテープの外側の床へ接触した場合のみ、減点となる。身体の一部がラインの外側に出ても空中であれば減点しない。(-0.1 点/各回)

4.8 難度審判員

1. 役割

- ・ 難度審判員は、実施された全ての難度エレメントを数え、実施された最初の 8 個/9 個について最低条件が満たされているか審査し、評価点(0.0~1.0)を与える。そのため、実施された全ての難度エレメント/アクロバティック・エレメントおよび連結の実施数を時系列で速記記号(付録 5:「速記記号」参照)を用いて記録する。
- ・ 難度審判員は難度エレメントの中で評価点を獲得した合計得点と、エレメントの連結の加点を足した得点が難度点となり、その難度点と別に難度減点を確認して、難度点と難度減点の 2 つの得点を出す。
- ・ 難度審判員が 2 名の場合は、互いに同意した同じ得点を難度点とするために、必ず互いの得点と減点を確認し、合意できない場合は、主任審判員に確認する。

2. 審査

- ・ 最低条件を満たしていない難度エレメント、大欠点となる難度エレメント、落下を伴う難度エレメントも実施エレメントに数えるが、評価点は与えない(難度評価点: 0.0 点)。
- ・ B/C グループの回転を伴うエレメントとして認識されるためには、最後の回転を最低 3/4 回転完了する必要がある、完了できない場合は次の低い評価点となる。
- ・ 付録 3:「難度チャート」にない難度エレメントを実施した場合、基本名と終了ポジションがある場合であれば、難度エレメントとしてカウントはされるが評価点は得られず、減点もされない。
- ・ 男子シングル: ファミリー 8 の基本名エレメントを実施した場合、難度エレメントとしてカウントはされるが評価点は得られず、減点される。
- ・ 2 個または 3 個の難度エレメント/アクロバティック・エレメントすべてがそれぞれの最低基準を満たし、規定セット数内で連結を実施した場合のみ、以下のように加点する。ただし、連結時に 1 歩以上のステップが認められた場合は加点されない。
 - ・ -2 個のエレメントの連結に対して、0.1 点を加点
 - ・ -3 個のエレメントの連結に対して、0.2 点を加点

部門	加点評価の有無	例 (D=難度, A=アクロ)
男女シングル ※加点を得るにはDとの連結が必要	追加点なし	A + A
	0.1 加点あり	D + D / A + D / D + A
	0.2 加点あり	D + A + D / A + D + A / A + D + D / D + D + A / D + D + D
	0.2 加点あり (ただし1セットのみ)	A + A + D / D + A + A
ミックス・ペア/ トリオ/グループ	0.1 加点あり	D + D / A + D / D + A
	評価を得て難度エレメントとして数えられるが、加点はなく減点される	D + A + D / A + D + A / A + D + D / D + D + A / D + D + D

- 難度減点を適応する。(−0.5/各回)

部門	減点項目
全部門	5つのファミリーに満たない難度エレメントの実施
	同一ファミリーから2個を超える難度エレメントの実施
	規定難度エレメント数(9または8個)の超過
	合計3個を超えるプッシュ・アップまたはスプリットで着地するBグループの難度エレメントの実施
	難度エレメントの反復
	2回を超えるウェンソン・ポジションの実施(開始から終了までの全ての難度エレメントの局面においてウェンソンの形状を含むいかなるエレメントはウェンソン・ポジションとして数えられる)
	3または2個を超えるエレメントが1セットの連結に含まれる
	3または2セットを超える連結
	同一ファミリーからの難度エレメントの連結
男子シングル	ファミリー4の欠如(Bグループ)
	ファミリー8の実施(Cグループ)
	スプリットで着地するエレメントの実施(Bグループ)
ミックス・ペア/ トリオ/グループ	メンバー間での異なった難度エレメントの実施や、メンバー全員の同時でない実施(各難度エレメント、または各連結)

✦ 難度エレメントの最低条件

- ・ 全ての難度エレメントには「開始ポジション」、「メイン・フェーズ(主段階)」、「終了ポジション」がある。

A グループ：フロア・エレメント

ファミリー 1 ダイナミック・ストレングス

- 全てのエレメントは、空中位を見せなければならない。

基本名	最低条件
A フレーム	● 空中位でパイ・ポジション(最低 90 度)を見せる
ストラドル・カット	● 空中位でカットする前に、肩がヒップより高く位置して実施。
エクスプローシブ・ハイ V	● 空中位の前にハイ V ポジションを見せる。

ファミリー 2 スタティック・ストレングス

- 全てのエレメントは、2 秒間保持しなければならない。

基本名	最低条件
サポート	● フロアに接触せずに実施
V サポート	● フロアに接触せずに実施
プランシェ / ストラドル・プランシェ	● フロアに接触せずに実施 ● 伸展した身体(体幹)の傾きは、水平位より上に 20 度を超えない。 ● 両脚は、水平位より下に 20 度を超えない。

ファミリー 3 レッグ・サークル

- 全てのエレメントは、脚の完全な回旋で実施する。

基本名	最低条件
フレア	- 開始ポジションから、両手のフリー・フロント・サポートへスイングする。 - 両手で(着き変えながら)支持し、身体をローテーション(回旋)する。
ヘリコプター	- リード脚が反対の脚に交差しながら開始。 - レッグ・サークルは、背部で支持される。 - 最低 3/4 ローテーション(回旋)を完了する。 - 終了ポジションは開始ポジションと同じ方向を向く。

B グループ：空中エレメント

ファミリー 4 ダイナミック・ジャンプ

- 男子シングルでは、最低1個のエレメントを必ず実施しなければならない。

基本名	最低条件
エア・ターン	同時に両足が着地しなければならない。
フリー・フォール	同時に両手と両足が着地しなければならない。
ゲイナー	同時に両手と両足が着地しなければならない。
バタフライ	身体の傾きは、水平位から上下に 45 度以内でなければならない。
オフ・アキス	身体の傾きは、水平位から上下に 45 度以内でなければならない。

ファミリー 5 フォーム・ジャンプ

基本名	最低条件
タック	両膝がフロアと平行以上のタック・フォームを見せなければならない。
コサック	両脚がフロアと平行以上のコサック・フォームを見せなければならない。
パイク	両脚がフロアと平行以上のパイク・フォームを見せなければならない。
ストラドル / フロント・スプリット	両脚がフロアと平行以上のストラドル/フロント・スプリット・フォームを見せなければならない。

ファミリー 6 スプリット・リープ/ジャンプ

- 全てのエレメントは、最低 170 度のスプリット・ポジションを見せなければならない。

基本名	最低条件
シザース・リープ	- リード脚が最低でもフロアから 45 度以上でなければならない。 - 空中位で、スイッチ動作を見せなければならない。
スイッチ・スプリット	伸展したリード脚が最低でもフロアから 45 度以上でなければならない。
サジタル・スプリット	空中位で、サジタル・スプリットのフォーム(身体の向きが前方の脚方向)を見せなければならない。

C グループ：立位エレメント

ファミリー 7 ターン

- 全てのエレメントは、支持脚と同方向への回転(en dedan アン・デダン)を見せなければならない。
- 全てのエレメントは、ホッピングせずに実施しなければならない。

基本名	最低条件
ターン	母趾球で実施しなければならない。
ホリゾンタル・ターン	母趾球で実施しなければならない。 持ち上げられた脚が水平位から 15 度より下がってはいけない。

ファミリー 8 フレキシビリティ

- 全てのエレメントにおいて、男子シングルの実施は不可。
- 全てのエレメントは、脚の角度が最低 170 度で実施しなければならない。

基本名	最低条件
パーティカル・スプリット	支持脚は垂直位でなければならない。 支持脚はフロアを離れてはいけない。
イルュージョン	フリーな脚が、完全な回転を描く。
バランス	母趾球に乗って実施しなければならない。 保持しているフリーな脚が、完全な回転を描く。

4.9 実施審判員

1. 役割

- 実施審判員は、開始/終了ポジションを含む全ての演技/動作の「テクニカル・スキル」を審査する。以下の項目について 10.0 点満点から減点スケールを用いて完璧な実施からの逸脱の度合いで評価する。
 - 難度エレメント/アクロバティック・エレメント
 - AMP シークエンス(ステップおよび腕の動き)
 - 移行動作/つなぎ
 - パートナーシップ/コラボレーション【ミックス・ペア、トリオ、グループ部門】
 - 一貫性【ミックス・ペア、トリオ、グループ部門】

2. 審査

- ミックス・ペア、トリオ、グループ部門においては、遂行度の低い選手を評価する。

テクニカル・スキルの審査のポイント	
フォーム	各動作実施時は、正確な形をみせる 例:コサック、タック、レサポート、スプリット、ニー・リフト、ジャンピング・ジャック等
姿勢/アライメント	- 身体の各部位が正しい位置に置かれて実施する - 脊椎に対しての頭、首、肩、胸の位置 - 体幹(腰、骨盤、腹部)の位置 - 股関節、膝関節、足関節に対してのつま先の位置 - 脚/足が完全に伸展されている
正確性/完成度	- 各動作は、必要な体力要素を用いて、正確な技術で実施する - 各動作には、明確な開始と終了ポジションがある - ジャンプとリープでは、振幅(高さ)がある

3. 減点スケール (10 点満点からの減点)

小欠点：完璧な遂行度からわずかに逸脱	0.1 点
中欠点：完璧な遂行度から大きく逸脱	0.3 点
大欠点：間違った技術で実施、フロアへ 1 回のみ接触	0.5 点
落下：完全にコントロールを失ってフロアに落下、複数回のフロアへの接触	1.0 点

4. 評価項目と減点

A. 難度エレメント/アクロバティック・エレメントの減点

選手が、各エレメントを実施する際のテクニカル・スキルを評価

小欠点	中欠点	大欠点	落下
0.1	0.3	0.5	1.0
※各エレメントに対しての最大減点 0.8			1.0

B. 振り付けの減点

完全な正確性で、AMP シークエンス、移行動作/つなぎ、パートナーシップを最大限に正確な遂行度で実施するテクニカル・スキルを評価

	小欠点	中欠点	大欠点	落下
演技開始/終了のポジション	0.1	0.3		1.0
AMP シークエンス(各 8 カウント)	0.1	0.3		1.0
移行動作/つなぎ(各回)	0.1	0.3	0.5	1.0
パートナーシップ(各回)	0.1	0.3	0.5	1.0

C. 一貫性の減点 【ミックス・ペア、トリオ、グループ部門】

構成メンバー全員が、全ての動作を、同一の可動域、同じタイミング、さらに同じ質感で行い、全員が一体となって実施できるかを評価

AMP シークエンス (各セット)	0.1 点/各セット
難度エレメント、アクロバティック・エレメント、移行動作/つなぎ、パートナーシップ	0.1 点/各回

❖振り付けの減点例

例	小欠点	中欠点	大欠点	落下
身体のアライメントが不正確	0.1	0.3		
足のポジションが不正確	0.1	0.3		
脚/ 足が曲がっていたり、離れている	0.1	0.3		
腕の動きがコントロールされていない	0.1	0.3		
不正確な動き、またはコントロールされていない動き	0.1	0.3		
フロアに1回接触			0.5	
落下または複数回のフロアへの接触				1.0

❖エレメントの一般的な減点例

例	小欠点	中欠点	大欠点	落下
身体のアライメントが不正確	0.1	0.3		
身体フォームが不正確	0.1	0.3	0.5	
手の位置を調整または修正	0.1			
着地で足が揃っていない	0.1	0.3	0.5	
足のポジションが不正確	0.1	0.3		
脚/ 足が曲がっていたり、離れている	0.1	0.3		
腕の動きがコントロールされていない	0.1	0.3		
バランスを失う	0.1	0.3	0.5	
動作の流れが途切れる	0.1	0.3		
技術が不正確			0.5	

フロアに接触			0.5	
プッシュ・アップでの着地ポジションが不正確/コントロールされていない	0.1	0.3	0.5	
手足が同時に着地しないプッシュ・アップ	0.1	0.3	0.5	
スプリットでの着地ポジションが不正確/コントロールされていない	0.1	0.3	0.5	
不完全な回転	0.1 0° ~ 45°	0.3 > 45°		
過度な準備動作	0.1	0.3		
アクロバティック・エレメントを肘で実施			0.5	
肩が上腕の高さと一致していないプッシュ・アップ・ポジション	0.1	0.3		
足が上腕三頭筋の上部より下、またはすぐに支持されていないウェンソン・ポジション	0.1	0.3		
スプリット・ポジションで終了する際の腕のポジションが不正確	0.1	0.3	0.5	
落下または複数回のフロアへの接触				1.0

❖実施審判員による特定の難度エレメントに対する減点

(FIG COP から抜粋)

A グループ

- 落下または複数回のフロアへの接触は「1.0」の減点

【ファミリー 1】 ダイナミック・ストレンクス (A フレーム、ストラドル・カット、エクスプローシブ・ハイ・V)	小欠点	中欠点	大欠点
空中位を伴わないエレメント		0.3	
A フレーム: 60 度を超えるバイク・ポジション		0.3	
A フレーム: 空中位で手と足が同時にフロアを離れたり、着地しない		0.3	
ストラドル・カット: ストラドル・ポジションがない			0.5
ストラドル・カット: ストラドル・カットが認識できない			0.5
ストラドル・カット: カットの前にヒップが肩より高い位置にある			0.5
エクスプローシブ・ハイ V: 背中がフロアと平行ではない		0.3	

【ファミリー 2】 スタティック・ストレンクス (サポート、V サポート、プランシェ)	小欠点	中欠点	大欠点
2秒間の保持がない			0.5
身体のアンバランス／不安定	0.1	0.3	
ストラドル・サポート: 脚の角度が 90 度未満	0.1	0.3	
V サポート: 脚が垂直線にない	0.1	0.3	
ハイ V サポート: 背中がフロアと平行ではない	0.1	0.3	
ハイ V サポート: 余分な準備動作		0.3	
ホリゾンタル・サポート: 体幹／両脚がフロアと平行ではない	0.1	0.3	0.5
ホリゾンタル・サポート: 両腕が伸展していない	0.1	0.3	
ストラドル・プランシェ: 脚の角度が 120 度より広い			0.5

【ファミリー 3】 レッグ・サークル (フレア、ヘリコプター)	小欠点	中欠点	大欠点
フレア: 伸展段階でヒップが持ち上がっていない		0.3	
フレア: 両脚を前方に押し出してストラドル・ポジションに入る			0.5
ヘリコプター: 脚が回旋する前に臀部で回旋する		0.3	
ヘリコプター: 両脚を両手で持って実施			0.5
回転不足	0.1 (0° - 45°)	0.3 (> 45°)	

B グループ

- 落下または複数回のフロアへの接触は「1.0」の減点

【ファミリー 4】 ダイナミック・ジャンプ (エア・ターン、フリー・フォール、ゲイナー、バタ フライ、オフ・アクシス)	小欠点	中欠点	大欠点
両手と両足がフロアに同時に着地しない	0.1	0.3	0.5
フリー・フォール: 体幹のポジションが水平位より 30 度を超える		0.3	
ゲイナー: 体幹のポジションが水平位より上にある		0.3	
バタフライ: 離床前にフロアで 1/2 回転していない			0.5
バタフライ: コントロールされていない腕／脚	0.1		
バタフライ: 空中で身体が伸展されていない	0.1	0.3	
バタフライ: 身体 of のポジション(体幹／両脚)が水平位より上下にある	0.1	0.3	
オフ・アクシス: 身体と両脚のポジションが水平より低い	0.1	0.3	0.5
オフ・アクシス: 身体 of のポジションが水平より 45° を超える			0.5

【ファミリー 5】 フォーム・ジャンプ (タック、コサック、バイク、ストラドル/フロンタル・スプリット)	小欠点	中欠点	大欠点
タック: 両膝が腰位置より低い	0.1	0.3	0.5
コサック、バイク、ストラドル、フロンタル・スプリット: 両脚が水平位より低い	0.1	0.3	0.5
ストラドル: 両脚が左右非対称のポジション	0.1	0.3	

【ファミリー 6】 スプリット・リープ／ジャンプ (シザース・リープ、スイッチ・スプリット、サジ タル・スプリット)	小欠点	中欠点	大欠点
シザース・リープ、スイッチ・スプリット: リート脚が、フロアに対して 45° 未満	0.1	0.3	0.5
スプリットを含むエレメント: 両脚の角度が 180 度未満	0.1 (170°)	0.3 (150°)	0.5 (<150°)
身体の向きが前方の脚に向いていない		0.3	0.5

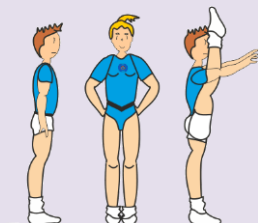
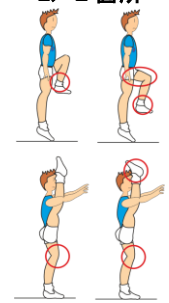
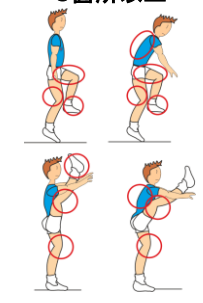
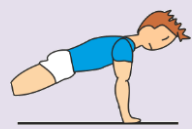
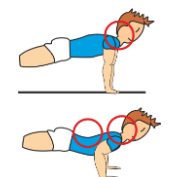
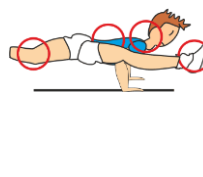
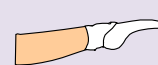
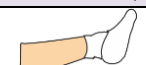
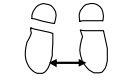
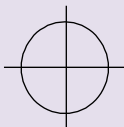
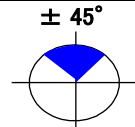
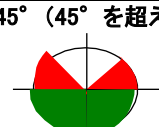
C グループ

- 落下または複数回のフロアへの接触は「1.0」の減点
- 「アン・デダン(支持脚の方向へ回る)」に関わらず下記の減点がされる

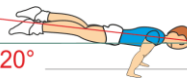
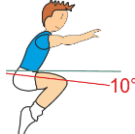
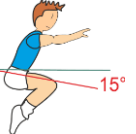
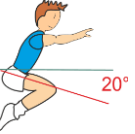
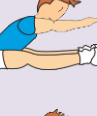
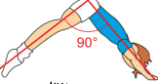
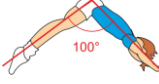
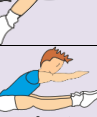
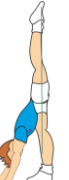
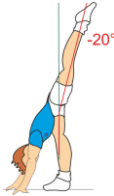
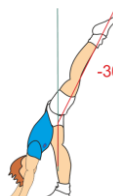
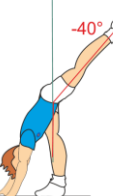
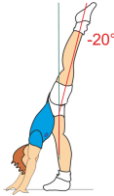
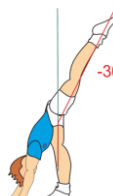
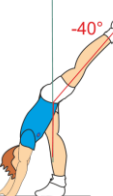
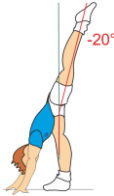
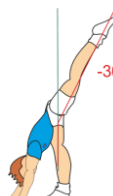
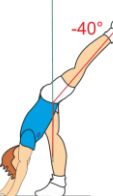
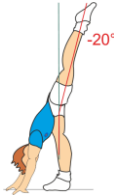
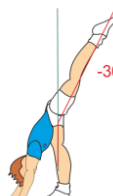
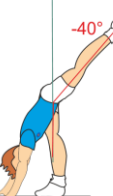
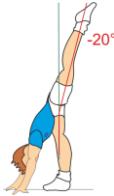
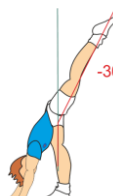
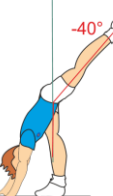
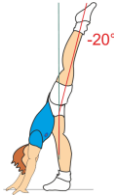
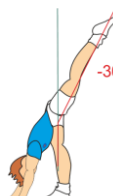
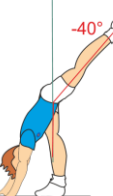
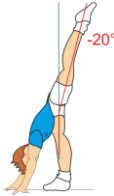
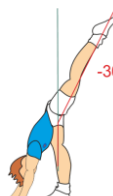
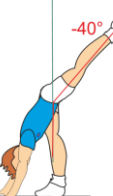
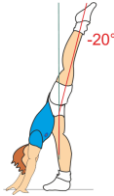
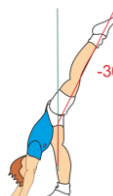
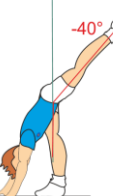
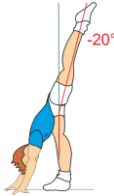
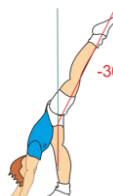
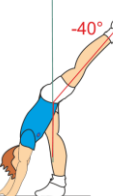
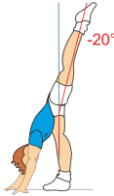
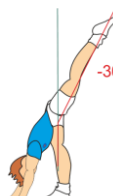
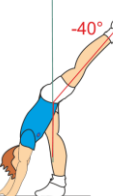
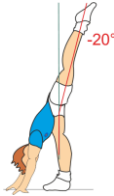
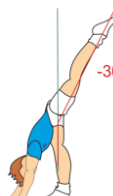
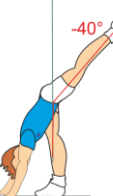
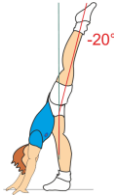
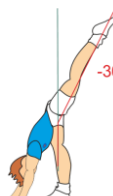
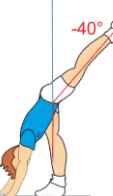
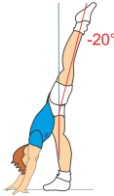
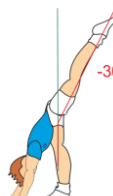
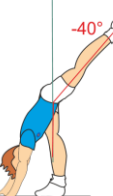
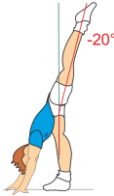
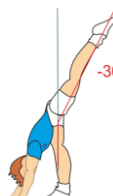
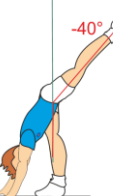
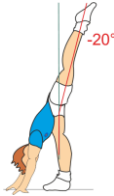
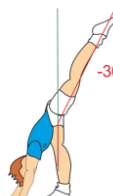
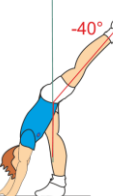
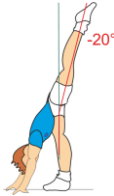
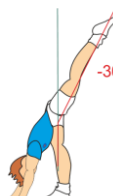
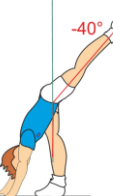
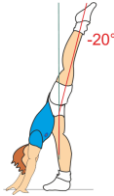
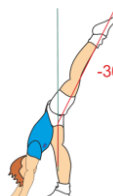
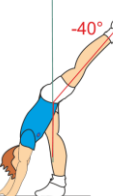
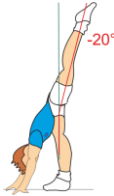
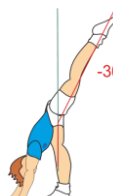
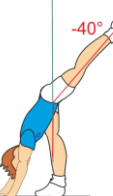
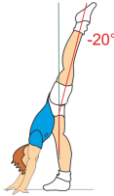
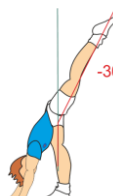
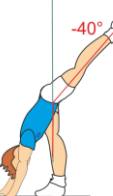
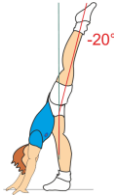
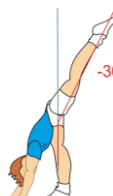
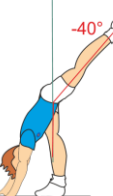
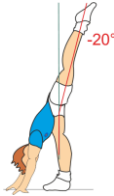
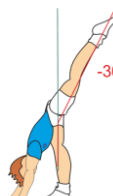
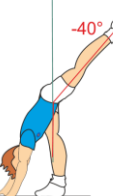
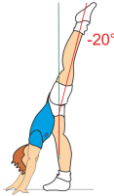
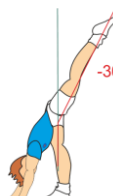
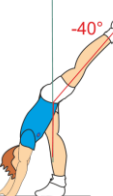
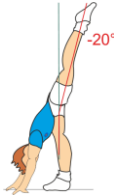
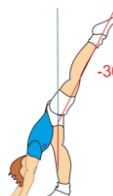
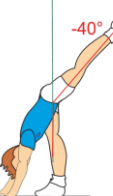
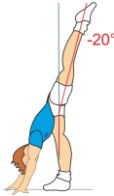
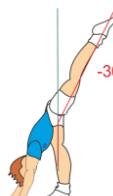
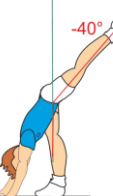
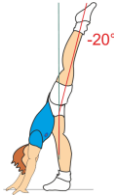
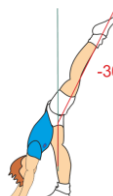
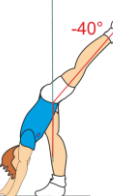
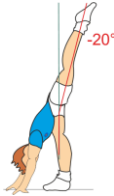
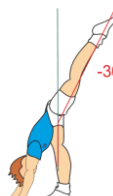
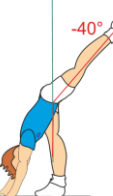
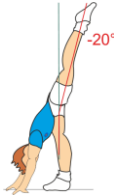
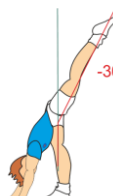
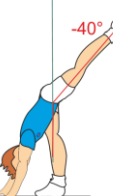
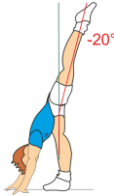
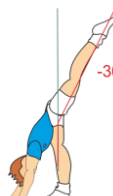
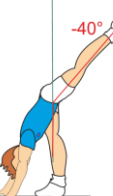
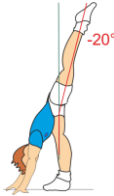
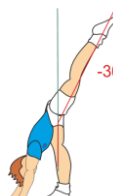
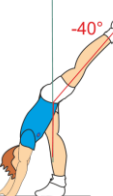
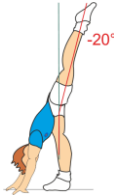
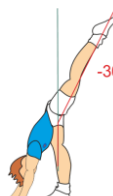
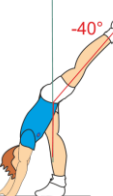
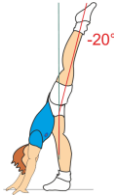
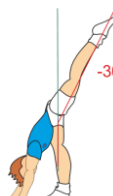
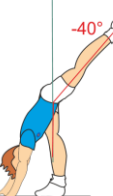
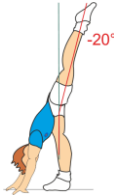
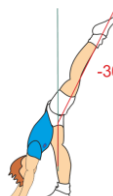
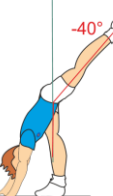
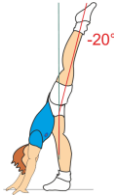
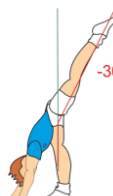
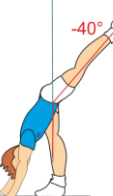
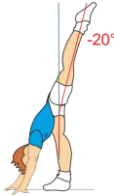
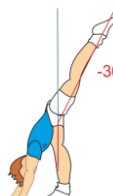
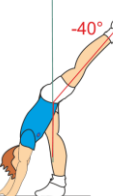
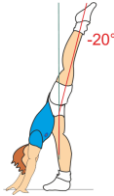
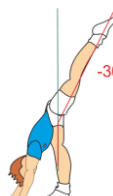
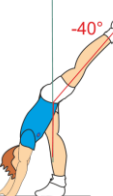
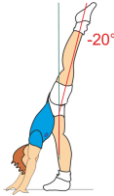
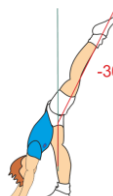
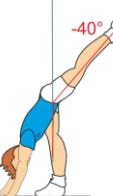
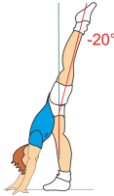
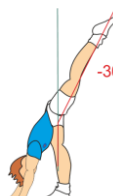
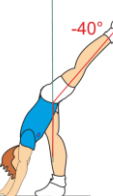
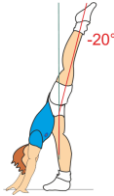
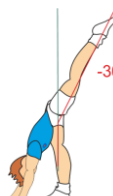
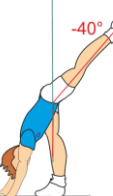
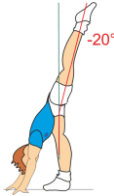
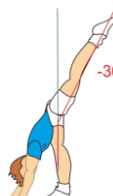
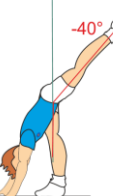
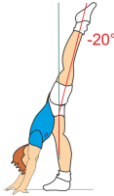
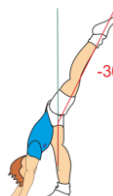
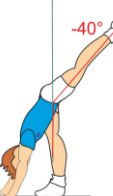
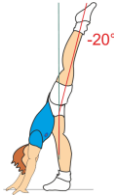
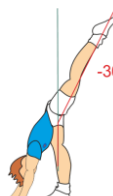
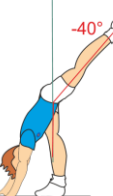
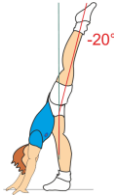
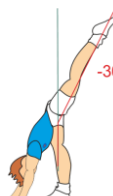
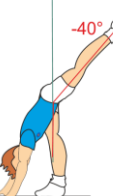
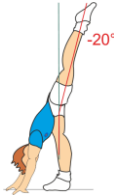
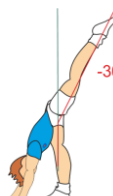
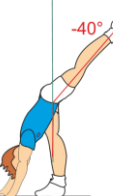
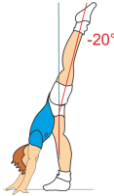
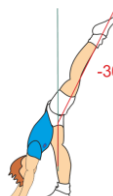
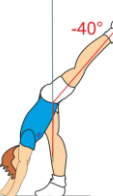
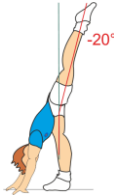
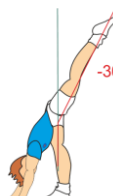
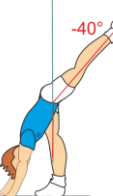
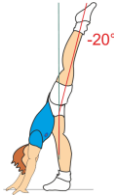
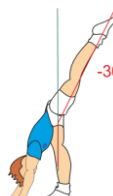
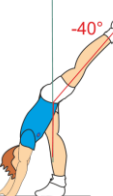
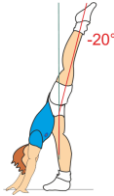
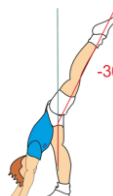
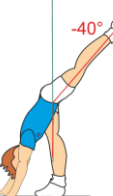
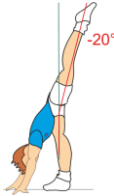
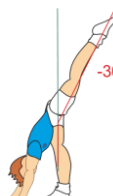
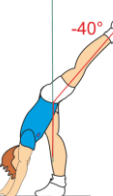
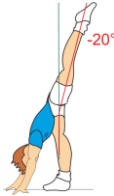
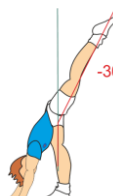
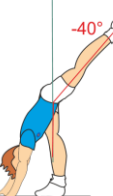
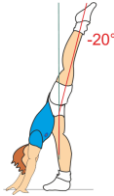
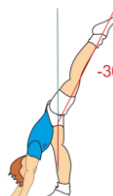
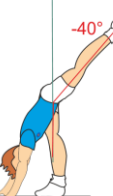
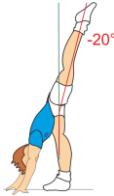
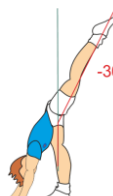
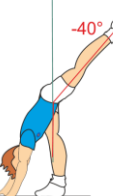
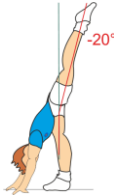
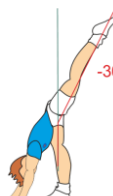
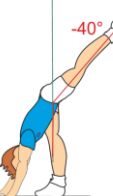
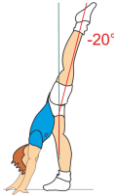
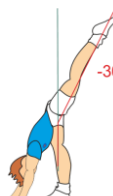
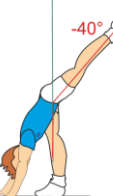
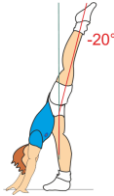
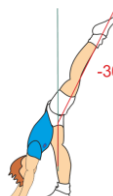
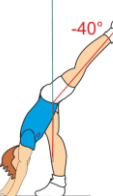
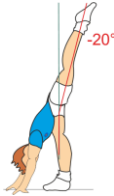
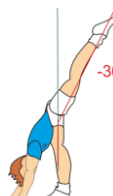
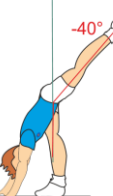
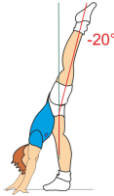
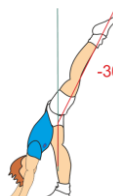
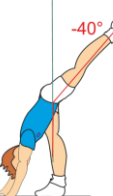
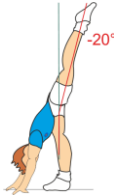
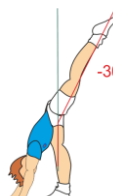
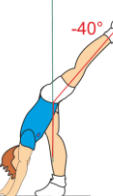
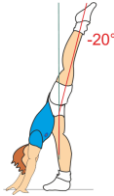
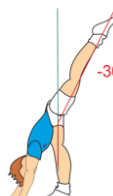
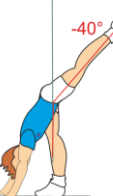
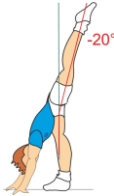
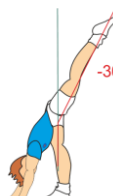
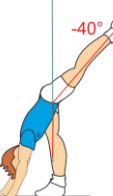
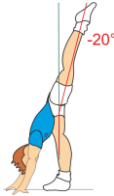
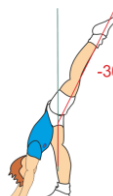
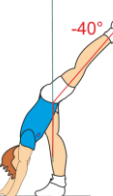
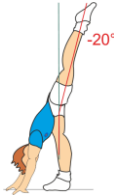
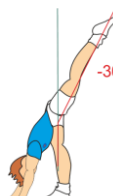
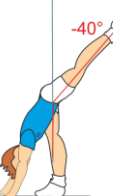
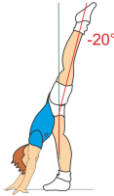
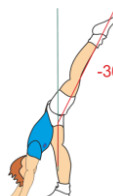
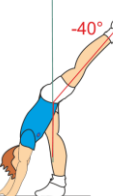
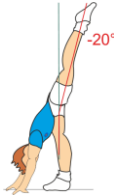
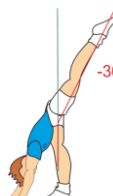
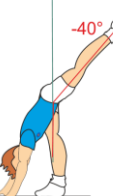
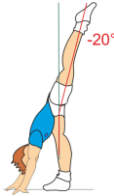
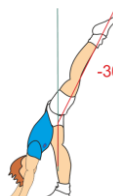
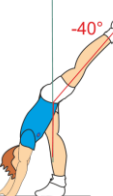
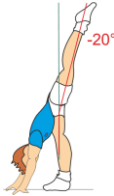
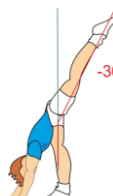
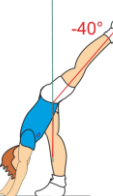
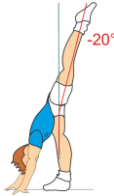
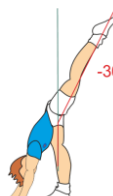
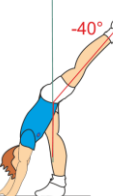
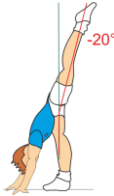
【ファミリー 7】 ターン (ターン、水平・ターン)	小欠点	中欠点	大欠点
バランスを失う	0.1	0.3	0.5
回転の連続性(流れ)に欠ける	0.1	0.3	
ターンでホッピングした			0.5
母趾球でターンしていない		0.3	
余分な準備動作		0.3	
水平・ターン: 脚が水平位にない	0.1 ($<15^\circ$)	0.3 ($15^\circ - 45^\circ$)	0.5 ($>45^\circ$)

【ファミリー 8】 フレキシビリティ (スプリット、イルージュン、バランス)	小欠点	中欠点	大欠点
フリー・サポートの要素: 実施中にフリーな手が軸脚に接触して支持する		0.3	
スプリットの要素: 両脚の角度が 180 度未満	0.1 (170°)	0.3 (150°)	0.5 ($<150^\circ$)
パーティカル・スプリット: 脚が垂直線から外れる	0.1	0.3	0.5
パーティカル・スプリット: 支持足がフロアから離れる			0.5
イルージュン: 不完全な回転	0.1	0.3	
イルージュン: 実施後に余分なターンをした	0.1 (45°)	0.3 ($>45^\circ$)	
イルージュン: 回転の連続性(流れ)に欠ける	0.1	0.3	
イルージュン: フリーな脚のローテーションが垂直線または円軌道から外れている	0.1	0.3	
イルージュン: 実施中にホッピングした		0.3	
イルージュン: 実施中に軸足がスライドした		0.3	
イルージュン: 実施中にフロアに接触した			0.5
バランス: ターンでホッピングしたり、母趾球でターンしていない			0.5

✦減点例 (FIG COP より抜粋)

例	小欠点 - 0.1	中欠点 - 0.3
	不正確なボディ・アライメント	
 AMP シークエンス(8 カウント)	1/2 箇所	3箇所以上
		
		
	コントロールされていない足	
		
	両足が離れている	
	 ≤ 腰幅	 > 腰幅
	不完全な回転	
	 ± 45°	 + 45° (45° を超える)
	両肩が上腕のラインにない	
		

✦減点例 (FIG COP より抜粋)

例	小欠点 - 0.1	中欠点 - 0.3	大欠点 - 0.5
	身体/脚がフロアと平行でない		
			
			
   	不正確なボディ・アライメント		
			
			
			
   			
			
			
			
例	小欠点 - 0.1	中欠点 - 0.3	大欠点 - 0.5
	両脚の角度が 180° 未満		
			
	垂直線から外れる		
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
		<	

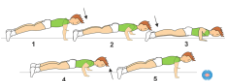
難度エレメントの説明 (FIG COP より抜粋)

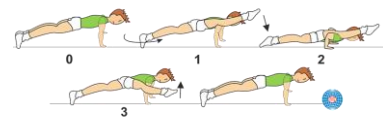
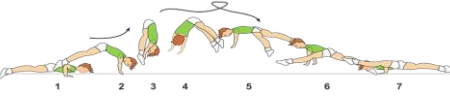
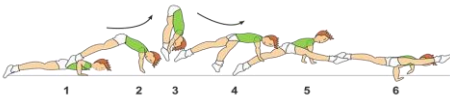
A グループ (フロア・エレメント)

ファミリー 1

ダイナミック・ストレングス

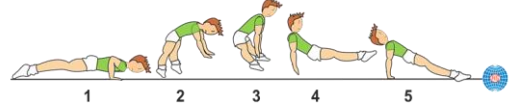
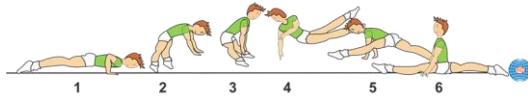
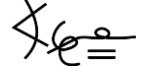
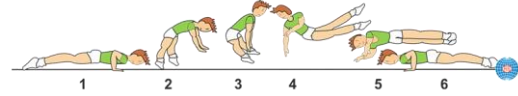
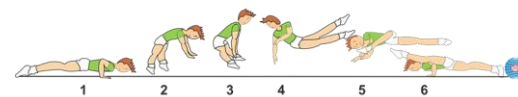
A-FRAME A・フレーム

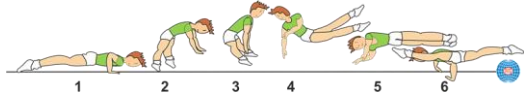
No.	Value	PUSH UP プッシュ・アップ		
A 101	0.1	1. フロント・サポート。 2. 下降と上昇のプッシュ・アップを実施する。 3. フロント・サポートに戻る。		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME イクスプロージブ・A・フレーム		
A 104	0.4	1. フロント・サポート。 2. 身体をフロアから上方へ押し上げて離床し、空中位でパイク・ポジションにする。 3. パイク・ポジションは両脚が垂直で膝を胸に近づけなければならない。 4. プッシュ・アップで着地。		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN イクスプロージブ・A・フレーム 1/2 ターン		
A 106	0.6	1. フロント・サポート。 2. 身体をフロアから上方へ押し上げて離床し、空中位でパイク・ポジションになり、そして身体を180°ターンさせる。 3. 空中位でのパイク・ポジションは両脚が垂直で膝を胸に近づけなければならない。 4. プッシュ・アップ。		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT イクスプロージブ・A・フレーム・トウ・スプリット		
A114	0.4	1. フロント・サポート。 2. 身体をフロアから上方へ押し上げて離床し、空中位でパイク・ポジションにする。 3. パイク・ポジションは両脚が垂直で膝を胸に近づけなければならない。 4. 両手と両足がフロアに着地する時にスプリットを見せる。		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO SPLIT イクスプロージブ・A・フレーム 1/2 ターン・トウ・スプリット		
A 116	0.6	1. フロント・サポート。 2. 身体をフロアから上方へ押し上げて離床し、空中位でパイク・ポジションになり、そして身体を180°ターンさせる。 3. 空中位でのパイク・ポジションは両脚が垂直で膝を胸に近づけなければならない。 4. 両手と両足がフロアに着地する時にスプリットを見せる。		

No.	Value	WENSON PUSH UP ウェンソン・プッシュ・アップ		
A 122	0.2	1. フロント・サポートで、片脚を伸展して同側の上腕（上腕三頭筋）の上部に乗せて支持(ウェンソン)。 2. 両脚は真っ直ぐに伸ばしていなければならない。 3. ウェンソンのポジションでプッシュ・アップを実施する。 4. フロント・サポートで終了。		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON イクスプローシブ・A・フレーム・トゥ・ウェンソン		
A 125	0.5	1. フロント・サポート。 2. 身体をフロアから上方へ押し上げて離床し、空中位でパイク・ポジションにする。 3. パイク・ポジションは両脚が垂直で膝を胸に近づけなければならない。 4. 両手と両足がフロアに着地する時にウェンソン・プッシュ・アップを見せる。		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON イクスプローシブ・A・フレーム・½ ターン・トゥ・ウェンソン		
A 127	0.7	1. フロント・サポート。 2. 身体をフロアから上方へ押し上げて離床し、空中位でパイク・ポジションになり、そして身体を 180°ターンさせる。 3. 空中位でのパイク・ポジションは両脚が垂直で膝を胸に近づけなければならない。 4. 両手と両足がフロアに着地する時にウェンソン・プッシュ・アップを見せる。		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON イクスプローシブ・A・フレーム・トゥ・リフトド・ウェンソン		
A 136	0.6	1. フロント・サポート。 2. 身体をフロアから上方へ押し上げて離床し、空中位でパイク・ポジションにする。 3. パイク・ポジションは両脚が垂直で膝を胸に近づけなければならない。 4. 両手がフロアに着地する時にリフトド・ウェンソン・プッシュ・アップを見せる。		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON イクスプローシブ・A・フレーム・½ ターン・トゥ・リフトド・ウェンソン		
A 138	0.8	1. フロント・サポート。 2. 身体をフロアから上方へ押し上げて離床し、空中位でパイク・ポジションになり、そして身体を 180°ターンさせる。 3. 空中位でのパイク・ポジションは両脚が垂直で膝を胸に近づけなければならない。 4. 両手がフロアに着地する時にリフトド・ウェンソン・プッシュ・アップを見せる。		

ファミリー 1 ダイナミック・ストレングス

STRADDLE CUT ストラドル・カット

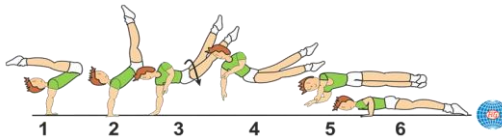
No.	Value	STRADDLE CUT ストラドル・カット		
A 145	0.5	1. フロント・サポート。 2. 両腕を曲げた後、両腕と脚で身体を空中位まで押し上げる。 3. 空中位で両脚が横に開脚し、カットして前方へ両脚を伸ばしながらリア（後）・サポートにする。動作の間、両足はフロアから持ち上がっている。 4. バック・サポート（またはリア・サポート）。		
No.	Value	STRADDLE CUT ½ TWIST TO SPLIT ストラドル・カット・½・ツイスト・トゥ・スプリット		
A 147	0.7	1. フロント・サポート。 2. ストラドル・カットを実施する。 3. カットの前に空中位の段階を見せる。 4. ストラドル・カットの間、跳んだ局面を見せ身体を 180°ツイスト（捻り）する。 5. スプリットで着地する。		
No.	Value	STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP ストラドル・カット・½・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ		
A 148	0.8	1. フロント・サポート。 2. ストラドル・カットを実施する。 3. カットの前に空中位の段階を見せる。 4. ストラドル・カットの間、跳んだ局面を見せ身体を 180°ツイスト（捻り）する。 5. プッシュ・アップで着地する。		
No.	Value	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON ストラドル・カット・½・ツイスト・トゥ・ウェンソン		
A 149	0.9	1. フロント・サポート。 2. ストラドル・カットを実施する。 3. カットの前に空中位の段階を見せる。 4. ストラドル・カットの間、跳んだ局面を見せ身体を 180°ツイスト（捻り）する。 5. ウェンソン。		

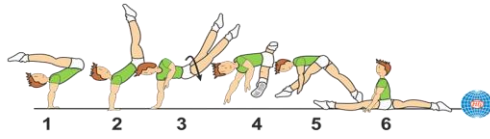
No.	Value	STRADDLE CUT ½ TWIST TO LIFTED WENSON	ストラドル・カット・½・ツイスト・トゥ・リフト・ウエンソン
A 150	1.0	1. フロント・サート。 2. ストラドル・カットを実施する。 3. カットの前に空中位の段階を見せる。 4. ストラドル・カットの間、跳んだ局面を見せ身体を 180°ツイスト（捻り）する。 5. リフト・ウエンソンで着地する。	 

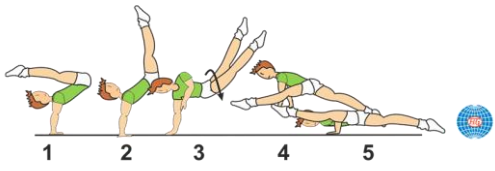
ファミリー 1

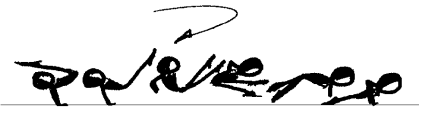
ダイナミック・ストレングス

EXPLOSIVE HIGH-V エクスプローシブ・ハイ・V

No.	Value	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP	エクスプローシブ・ハイ・V・½・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ
A 157	0.7	1. ハイ・V・サート。 2. 伸ばした両足を上方へ上げて前方へ伸ばしながら、180°ツイスト（捻り）を行い、回転（捻り）中は身体を伸ばして両足を揃える。 3. プッシュ・アップ。	 

No.	Value	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO SPLIT	エクスプローシブ・ハイ・V・½・ツイスト・トゥ・スプリット
A 158	0.8	1. ハイ・V・サート。 2. 伸ばした両足を上方と前方へ伸ばしながら、腕で床を押して身体を上方前方のトップ（最も高い位置）に持ち上げてから 180°ツイスト（ひねり）を行う。 3. 同時に両足を矢状面で広げる。 4. サイタル・スプリット。	 

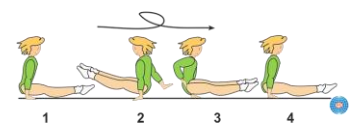
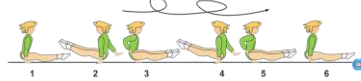
No.	Value	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO WENSON	エクスプローシブ・ハイ・V・½・ツイスト・トゥ・ウエンソン
A 159	0.9	1. ハイ・V・サート。 2. 伸ばした両足を上方へ上げて前方へ伸ばしながら、180°ツイスト（捻り）を行う。 3. 回転（捻り）中は身体を伸ばす。 4. ウエンソン。	 

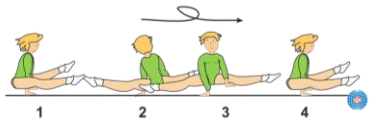
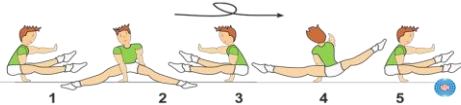
No.	Value	EXPLOSIVE HIGH-V REVERSE STRADDLE CUT TO PU エクスプローシブ・ハイ・V・リバーズ・ストラドル・カット・トゥ・プッシュ・アップ		
A 160	1.0	1. ハイ・V-サポート。 2. 伸ばした両足を上方へ上げて前方へ伸ばしながら、腕でフロアを押して身体を上方前方のトップ（最も高い位置）に持ち上げ、その後空中位の局面でストラドル・カットを見せてからフロント・サポートになる。 3. プッシュ・アップ。		

ファミリー 2

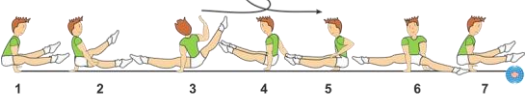
スタティック・ストレングス

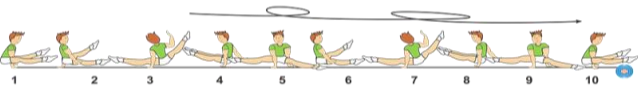
L SUPPORT L-サポート

No.	Value	L-SUPPORT L-サポート		
A 202	0.2	1. 足を揃えて座る。 2. 両手は臀部に近い身体の横に着く。 3. 両手で身体が支持され、手のみフロアに接している。 4. 腰は屈曲し、両脚は伸ばしてフロアに対して平行。2 秒間保持する。		
No.	Value	L-SUPPORT 1/1 TURN L-サポート・1/1・ターン		
A 204	0.4	1. L-サポート。 2. 身体が 360°回転する。ターンの前、中、後のいずれかで 2 秒間保持する。両手は 4 回まで置き換えられる。 3. L-サポート。		
No.	Value	L-SUPPORT 2/1 TURNS L-サポート・2/1・ターン		
A 206	0.6	1. L-サポート。 2. 身体が 720°回転する。両手は 8 回まで置き換えられる。 3. L-サポート。		

No.	Value	STRADDLE SUPPORT ストラドル・サポ-ト		
A 212	0.2	1. ストラドル（開脚した座位）。 2. 両手で身体が支持され、手のみフロアに接している。 3. 両手は身体の前に着く。 4. 腰を屈曲し、両脚は開脚(最低 90°)してフロアに対して平行。 5. 2 秒間保持する。		
No.	Value	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN ストラドル・サポ-ト・1/1・ターン		
A 214	0.4	1. ストラドル・サポ-ト。 2. 身体が 360°回転する。 3. ターンの前、中、後のいずれかで 2 秒間保持する。 4. 両手は 4 回まで置き換えられる。		
No.	Value	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURNS ストラドル・サポ-ト・2/1・ターン		
A 216	0.6	1. ストラドル・サポ-ト。 2. 身体が 720°回転する。ターンの前、中、後のいずれかで 2 秒間保持する。 3. 両手は 8 回まで置き換えられる。		
No.	Value	1 ARM STRADDLE SUPPORT 1・ア-ム・ストラドル・サポ-ト		
A 225	0.5	1. 片手で身体が支持され、手のみフロアに接している。 2. 腰を屈曲し、両脚は開脚（最低 90°）してフロアに対して平行。 3. 2 秒間保持する。 4. フリーな腕のポジションは自由。		
No.	Value	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT 1・ア-ム・ストラドル・サポ-ト・1/1・ターン		
A 228	0.8	1. 1 ア-ム・ストラドル・サポ-ト。 2. 身体が 360°回転する。 3. ターンの前、中、後のいずれかで 2 秒間保持する。 4. 定位置に保持された片腕の支持で回転する。		

No.	Value	STRADDLE / L SUPPORT ストラドル / L・サポ-ト
A 233	0.3	1. ストラドル・サポ-ト。 2. 手と脚を変える (ストラドル - L - ストラドル) 3. ストラドル・サポ-ト。  

No.	Value	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURNS ストラドル / L・サポ-ト・1/1・ターン
A 235	0.5	1. ストラドル・サポ-ト。 2. 半回転毎に手と脚を変えながら (ストラドル - L - ストラドル) 身体が 360°回転する。 3. ストラドル・サポ-ト。  

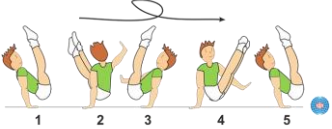
No.	Value	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURNS ストラドル / L・サポ-ト・2/1・ターン
A 237	0.7	1. ストラドル・サポ-ト。 2. 半回転毎に手と脚を変えながら (ストラドル - L - ストラドル) 身体が 720°回転する。 3. ストラドル・サポ-ト。  

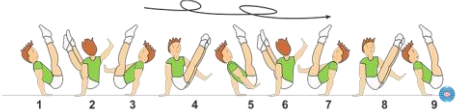
ファミリー 2

スタティック・ストレングス

V SUPPORT V・サポ-ト

No.	Value	V-SUPPORT V・サポ-ト
A 245	0.5	1. 両手で身体が支持され、手のみフロアに接している。 2. 両手は臀部に近い身体の横に着く。 3. 腰は屈曲し、両脚を揃えて垂直に持ち上げて大腿を胸に近づける (V・サポ-ト)。2 秒間保持する。  

No.	Value	V-SUPPORT 1/1 TURN V・サポ-ト・1/1・ターン
A 247	0.7	1. V・サポ-ト。 2. 身体が 360°回転する。ターンの前、中、後のいずれかで 2 秒間保持する。両手は 4 回まで置き換えられる。 3. V・サポ-ト。  

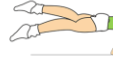
No.	Value	V-SUPPORT 2/1 TURNS V・サポ-ト・2/1・ターン
A 249	0.9	1. V・サポ-ト。 2. 身体が 720°回転する。両手は 8 回まで置き換えられる。 3. V・サポ-ト。  

No.	Value	HIGH V-SUPPORT ハイ・V・サポ-ト		
A 258	0.8	1. 両手で身体が支持され、手のみフロアに接している。 2. 両手を着く位置： 両手は臀部に近い身体の横に着く。 3. 腰は屈曲し、両脚を背中がフロアに対して平行になるまで持ち上げて大腿を胸に近づける(パイク)。 4. 2 秒間保持する。		12)

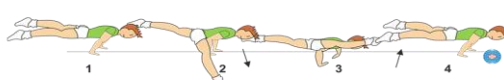
No.	Value	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN ハイ・V・サポ-ト・1/1・ターン		
A 260	1.0	1. ハイ・V・サポ-ト。 2. 身体が 360°回転する。両手は 4 回まで置き換えられる。ターンの前、中、後のいずれかで 2 秒間保持する。 3. ハイ・V・サポ-ト。		012)

ファミリー 2 スタティック・ストレングス

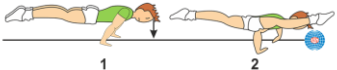
PLANCHE プランシェ

No.	Value	STRADDLE PLANCHE ストラドル・プランシェ		
A 266	0.6	1. 両手だけで身体を支持するサポ-トで、両腕は真っ直ぐに伸びている。 2. 両手を回外して指が足の方を指して指示しても良い。 3. 両脚はストラドル（開脚）。 4. 2 秒間保持する。 5. ボディライン（身体の傾き）は平行から 20°を超えてはいけない。		

No.	Value	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON ストラドル・プランシェ・トゥ・リフトッド・ウエンソン		
A 268	0.8	1. ストラドル・プランシェ。2 秒間保持する。 2. 両腕を曲げる時、片脚を横から前方へ蹴り上げる。 3. リフトッド・ウエンソン。		

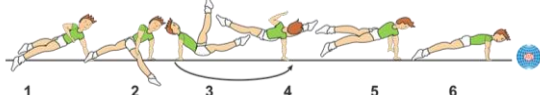
No.	Value	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON AND BACK ストラドル・プランシェ・トゥ・リフトッド・ウエンソン・アンド・バック		
A 270	1.0	1. ストラドル・プランシェ。2 秒間保持する。 2. 両腕を曲げる時、片脚を横から前方へ蹴り上げてリフトッド・ウエンソンになる。 3. ストラドル・プランシェに戻り、2 秒間保持する。		

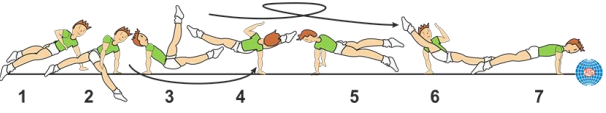
No.	Value	PLANCHE プランシェ		
A 278	0.8	1. 両足を揃えてプランシェ。 2. 両手を回外して指が足の方を指して指示しても良い。ボディ・ライン（身体の傾き）は平行から 20°を超えてはいけない。 3. 2 秒間保持する。		

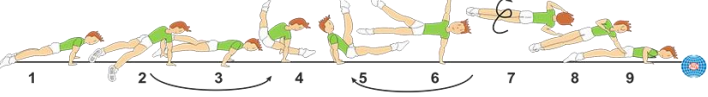
No.	Value	PLANCHE TO LIFTED WENSON プランシェ・トゥ・リフトッド・ウエンソン		
A 280	1.0	1. プランシェ。 2. 2 秒間保持をする。 3. 両腕を曲げる時、片足を横から前方へ蹴り上げ、身体のアライメントを保持したままリフトッド・ウエンソンになる。		

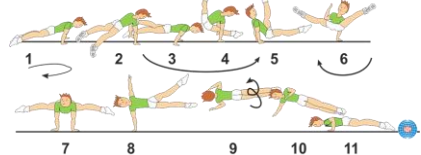
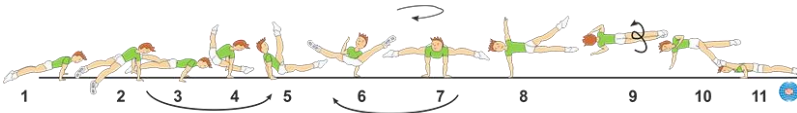
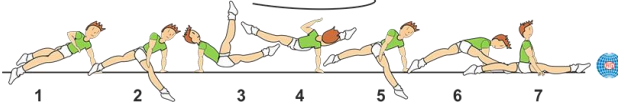
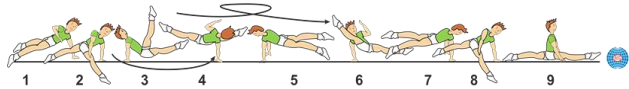
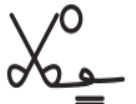
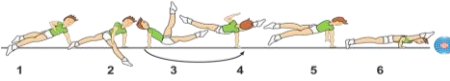
ファミリー 3 レッグ・サークル

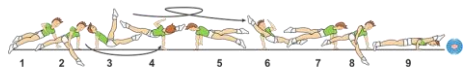
FLAIR フレア

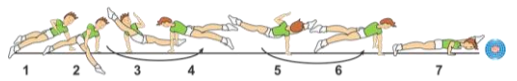
No.	Value	FLAIR フレア		
A 305	0.5	1. ストラドル（開脚）・フロント・サポート。両脚のスイング（ぐるりと回す）を開始する。 2. 両手でのフリー・フロント・サポートから、ストラドル・ポジション（開脚状態のまま）で両脚が身体の周りをレッグ・サークルする。 3. フロント・サポート。		

No.	Value	FLAIR 1/1 TURN フレア・1/1・ターン		
A 307	0.7	1. ストラドル（開脚）・フロント・サポート。両脚のスイング（ぐるりと回す）を開始する。 2. 両手でのフリー・フロント・サポートから、ストラドル・ポジション（開脚状態のまま）で両脚が身体の周りをレッグ・サークルする。 3. フレアの実施で 360°回転する。 4. フロント・サポート。		

No.	Value	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU フレア・1/1・ツイスト・エアボーン・トゥ・プッシュ・アップ		
A 308	0.8	1. ストラドル（開脚）・フロント・サポート。 2. フレアを実施する。フレアが終了する前に、空中位のポジションで 1/1 ツイスト（捻り）する。 3. フロント・サポート。		

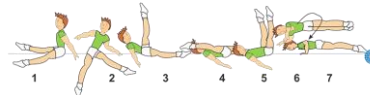
No.	Value	FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU フレア・½・ターン・1/1・ツイスト・エア・ホーン・トゥ・プッシュ・アップ		
A 309	0.9	1. ストラドル（開脚）・フロント・サポート。 2. フレアを実施する。フレアが終了する前に 1/2 ターンして、空中位のポジションで 1/1 ツイスト（捻り）する。 3. フロント・サポート。		
No.	Value	FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO WENSON フレア・½・ターン・1/1・ツイスト・エア・ホーン・トゥ・ウエンソン		
A 310	1.0	1. ストラドル（開脚）・フロント・サポート。 2. フレアを実施する。フレアが終了する前に 1/2 ターンして、空中位のポジションで 1/1 ツイスト（捻り）する。 3. ウエンソンで着地する。		
No.	Value	FLAIR TO SPLIT フレア・トゥ・スプリット		
A 315	0.5	1. ストラドル（開脚）・フロント・サポート。両足のスイング（ぐるりと回す）を開始する。 2. 両手でのフリー・フロント・サポートから、ストラドル・ポジション（開脚状態のまま）で両脚が身体の周りをレグ・サークルする。 3. サジタル・スプリット。		
No.	Value	FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT フレア・1/1・ターン・トゥ・スプリット		
A 317	0.7	1. ストラドル（開脚）・フロント・サポート。 2. フレアを実施する。 3. フレアの実施で 360°回転する。 4. スプリットで着地する。		
No.	Value	FLAIR + AIR FLAIR フレア + エア・フレア		
A 319	0.9	1. ストラドル（開脚）・フロント・サポート。 2. フレアを実施する。 3. 垂直位でエア・フレアを実施する。 4. フロント・サポート。		
No.	Value	FLAIR TO WENSON フレア・トゥ・ウエンソン		
A 326	0.6	1. ストラドル（開脚）・フロント・サポート。 2. フレアを実施する。 3. ウエンソン。		

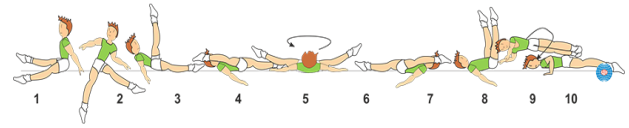
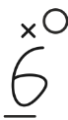
No.	Value	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON	フレア・1/1・ターン・トゥ・ウインソン
A 328	0.8	1. ストラドル（開脚）・フロント・サポート。 2. フレアを実施する。 3. フレアの実施で 360°回転する。 4. ウインソン。	 

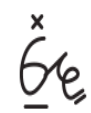
No.	Value	FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON	フレア・1/1・ターン・スピンドル・トゥ・ウインソン
A 329	0.9	1. ストラドル（開脚）・フロント・サポートから片手で回転を開始する。 2. 開脚の脚をバック・サポートにスイング(ぐるりと回す)し、片手で回転してバック・サポートに戻り、開脚でもう半回転捻りをする。（スピンドル：旋回ひねり） 3. ウインソン。	 

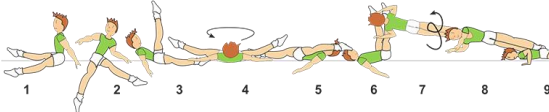
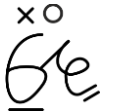
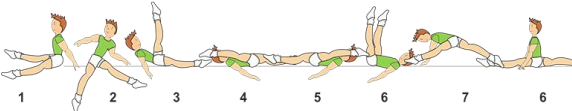
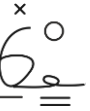
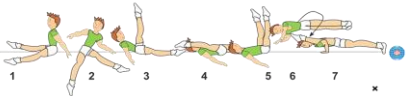
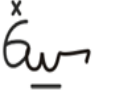
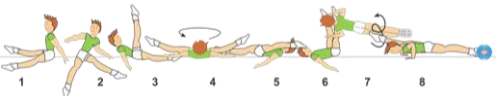
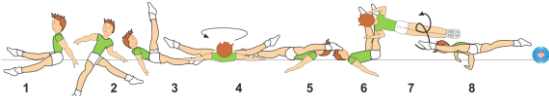
ファミリー 3 レッグ・サークル

HELICOPTER ヘリコプター

No.	Value	HELICOPTER	ヘリコプター
A 334	0.4	1. ストラドル（開脚した座位）。 2. リード脚がもう一方の脚と交差しローテーション（回転）を開始し、動作の開始時に片手はフロアに着いている。リード脚が身体上で回る時、手はフロアから離れ背中の上部分がフロアに着く。両脚が身体上で回りながら 180°のツイスト（捻り）を実施する。 3. 座位の開始方向と同じ方向を向いたプッシュ・アップ°。	 

No.	Value	HELICOPTER 1/1 TURN TO PU	ヘリコプター・1/1・ターン・トゥ・プッシュ・アップ°
A 336	0.6	1. ストラドル（開脚した座位）。 2. リード脚がもう一方の脚と交差しローテーション（回転）を開始し、動作の開始時に片手はフロアに着いている。背中で 360°回転する。 3. 座位の開始方向と同じ方向を向いたプッシュ・アップ°。	 

No.	Value	HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	ヘリコプター・1/1・ツイスト・エアボーン・トゥ・プッシュ・アップ°
A 338	0.8	1. ストラドル（開脚した座位）。 2. リード脚がもう一方の脚と交差しローテーション（回転）を開始する。 3. 動作の開始時に片手はフロアに着いている。 4. リード脚が身体上で回る時、手はフロアから離れ、空中位の段階に身体全体を押し出す。空中位で 360°ツイスト（捻り）を実施する。 5. 座位の開始方向と同じ方向を向いたプッシュ・アップ°。	 

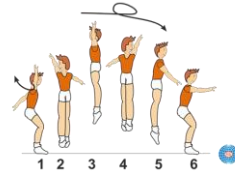
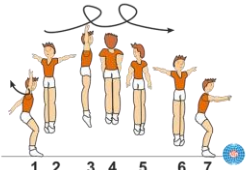
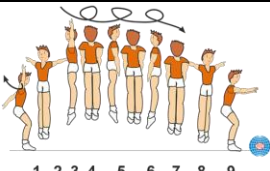
No.	Value	HELICOPTER, 1/1 TURN 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU ヘリコプター・1/1・ターン・1/1・ツイスト・エアボーン・トゥ・プッシュ・アップ		
A 340	1.0	1. ストラドル（開脚した座位）。 2. ヘリコプターを実施している間に、背中で体が 360°回転する。 3. 空中位へ押し上げ 360°ツイスト（捻り）し、座位の開始方向と同じ方向を向いたプッシュ・アップで着地する。		$\times \circ$ 
No.	Value	HELICOPTER TO SPLIT ヘリコプター・トゥ・スプリット		
A 344	0.4	1. ストラドル（開脚した座位）。 2. ヘリコプターを実施する。 3. サジタル・スプリットで着地する。		$\times$ 
No.	Value	HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT ヘリコプター・1/1・ターン・トゥ・スプリット		
A 346	0.6	1. ストラドル（開脚した座位）。 2. ヘリコプターを実施している間に、背中で体が 360°回転する。 3. 空中位へ押し上げ、座位の開始方向と同じ方向を向いたスプリットで着地する。		$\times$ 
No.	Value	HELICOPTER TO WENSON ヘリコプター・トゥ・ウエンソン		
A 355	0.5	1. ストラドル（開脚した座位）。 2. ヘリコプターを実施する。 3. ウエンソンで着地する。		$\times$ 
No.	Value	HELICOPTER TO LIFTED WENSON ヘリコプター・トゥ・リフトッド・ウエンソン		
A 356	0.6	1. ストラドル（開脚した座位）。 2. ヘリコプターを実施する。 3. リフトッド・ウエンソンで着地する。		$\times$ 
No.	Value	HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON ヘリコプター・1/1・ターン・トゥ・ウエンソン		
A 357	0.7	1. ストラドル（開脚した座位）。 2. ヘリコプターを実施している間に、背中で体が 360°回転する。 3. 押し上げ、座位の開始方向と同じ方向を向いたウエンソンで着地する。		$\times \circ$ 
No.	Value	HELICOPTER 1/1 TURN TO LIFTED WENSON ヘリコプター・1/1・ターン・トゥ・リフトッド・ウエンソン		
A 358	0.8	1. ストラドル（開脚した座位）。 2. ヘリコプターを実施している間に、背中で体が 360°回転する。 3. 押し上げ、座位の開始方向と同じ方向を向いたリフトッド・ウエンソンで着地する。		$\times \circ$ 

B グループ (空中エレメント)

ファミリー 4

ダイナミック・ジャンプ

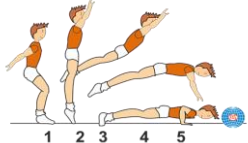
AIR TURN 17-ターン

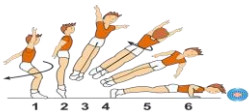
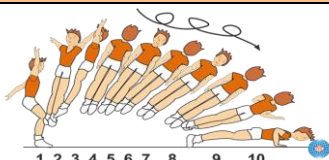
No.	Value	1/1 AIR TURN 1/1・17-ターン		
B 403	0.3	- 両足で踏み切り、身体は垂直で完全に真っ直ぐ伸ばす。 - 空中位で身体が 360°ターンする。腕のポジションは自由。 - 両足を揃えて着地する。		
No.	Value	2/1 AIR TURNS 2/1・17-ターン		
B 405	0.5	- 両足で踏み切り、身体は垂直で完全に真っ直ぐ伸ばす。 - 空中位で身体が 720°ターンする。腕のポジションは自由。 - 両足を揃えて着地する。		
No.	Value	3/1 AIR TURNS 3/1・17-ターン		
B 408	0.8	- 両足で踏み切るジャンプで、身体は垂直で完全に真っ直ぐ伸ばす。 - 空中位で身体が 1080°ターンする。腕のポジションは自由。 - 両足を揃えて着地する。		

ファミリー 4

ダイナミック・ジャンプ

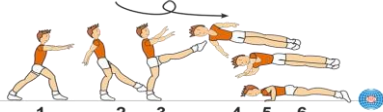
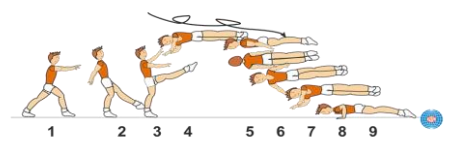
FREE FALL フリー・フォール

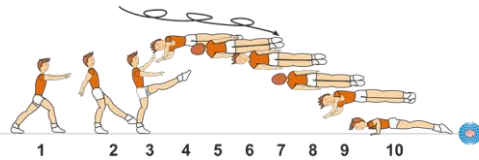
No.	Value	FREE FALL AIRBORNE フリー・フォール・エアボーン		
B 414	0.4	- 両足で踏み切る。 - 選手は上方そして前方に跳躍して身体を一直線にする。 - 両手と両足が同時にフロアに接してフッシュ・アップで着地する。		

No.	Value	FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE フリー・フォール・1/1・ツイスト・エアホーン		
B 416	0.6	1. 両足で踏み切る。 2. 選手は跳躍して落下（倒れ込み）を開始し、同時に 360°ツイスト（捻り）する。 3. 両手と両足が同時にフロアに接してプッシュ・アップで着地する。		
No.	Value	FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE フリー・フォール・2/1・ツイスト・エアホーン		
B 418	0.8	1. 両足で踏み切る。 2. 選手は跳躍して落下（倒れ込み）を開始し、同時に 720°ツイスト（捻り）する。 3. 両手と両足が同時にフロアに接してプッシュ・アップで着地する。		
No.	Value	FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE フリー・フォール・3/1・ツイスト・エアホーン		
B 420	1.0	1. 両足で踏み切る。 2. 跳躍して（フロアから押し出で）前方への落下（倒れ込み）を開始し、その直後に 1080°ツイスト（捻り）する。 3. 両手と両足が同時にフロアに接してプッシュ・アップで着地する。		

ファミリー 4 ダイナミック・ジャンプ

GAINER ゲイナー

No.	Value	GAINER ½ TWIST ゲイナー・½・ツイスト		
B 425	0.5	1. 立位から片脚を前方へ振り上げ、身体がフロアと平行になるように空中に押し上げる。 2. 空中位で両脚を揃え（ゲイナー）、身体を伸ばして 180°ツイスト（捻り）する。 3. 両手と両足が同時にフロアに接してプッシュ・アップで着地する。		
No.	Value	GAINER 1 ½ TWIST ゲイナー・1 ½・ツイスト		
B 427	0.7	1. 立位から片脚を前方へ振り上げ、身体がフロアと平行になるように空中に押し上げる。 2. 空中位で両脚を揃え（ゲイナー）、身体を伸ばして 540°ツイスト（捻り）する。 3. 両手と両足が同時にフロアに接してプッシュ・アップで着地する。		

No.	Value	GAINER 2 ½ TWIST ゲイナー・2 ½ ツイスト		
B 430	1.0	1. 立位から片脚を前方へ振り上げ、身体がフワと平行になるように空中に押し上げる。 2. 空中位で両脚を揃え(ゲイナー)、身体を伸ばして 900°ツイスト (捻り) する。 3. 両手と両足が同時にフワに接してプッシュアップで着地する。		

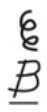
ファミリー 4

ダイナミック・ジャンプ

BUTTERFLY バタフライ

No.	Value	BUTTERFLY バタフライ		
B 435	0.5	1. 片足で踏み切る前にフワの上で½回転する。 2. フリーな脚を真っ直ぐに伸ばし後方に蹴り上げて、背中に僅かなアーチ (後屈) が出ながら、身体を上へ持ち上げる。 3. その後、空中位で身体は水平ポジションとなり脚が空中を飛びながらストラドルに開く (開脚)。 4. 片足で着地する。		

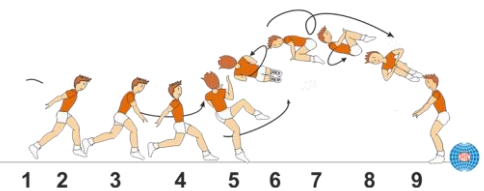
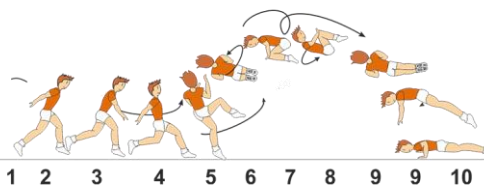
No.	Value	BUTTERFLY 1/1 TWIST バタフライ・1/1 ツイスト		
B 437	0.7	1. 片足で踏み切る前にフワの上で½回転する。 2. フリーな脚を真っ直ぐに伸ばし蹴り上げ、斜め後方にスイング (振り) して、背中に僅かなアーチ (後屈) が出ながら、身体を上へ持ち上げる。 3. その後、空中位で脚が空中を飛びながらストラドルに開き (開脚)、水平ポジションで身体が回転して完全な 1/1 ツイスト【捻り】(360°) をする。 4. 片足で着地する。		

No.	Value	BUTTERFLY 2/1 TWIST バタフライ・2/1 ツイスト		
B 439	0.9	1. 片足で踏み切る前にフワの上で½回転する。 2. フリーな脚を真っ直ぐに伸ばし蹴り上げ、斜め後方にスイング (振り) して、背中に僅かなアーチ (後屈) が出ながら、身体を上へ持ち上げる。 3. その後、空中位の水平ポジションで身体が回転して 2/1 ツイスト【捻り】(720°) する。 4. 片足で着地する。		

ファミリー 4

ダイナミック・ジャンプ

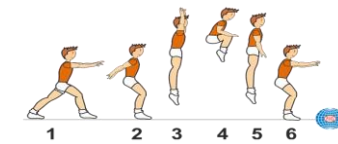
OFF AXIS オフ・アキス

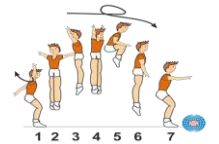
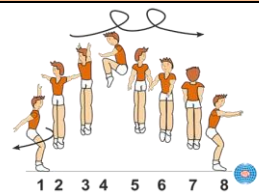
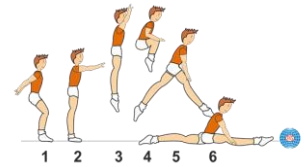
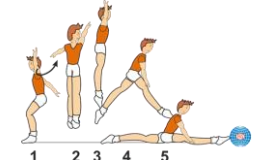
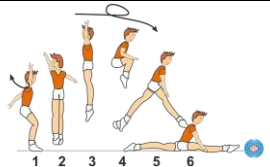
No.	Value	1/1 TURN, 1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP	1/1・ターン・1 1/2・ツイスト・オフ・アキス・ジャンプ
B 447	0.7	1. フリーな脚を斜め上方に蹴り上げ、片足で踏み切る。 2. 空中位で、両手を胸に近づけたタック・ポジションで後傾させて軸を中心線から外し、縦軸に1 1/2回転 (540°)し同時に横軸に1回転 (360°)する。 3. 立位で着地する。	 
No.	Value	1 1/2 TURN, 1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP	1 1/2・ターン・1 1/2・ツイスト・オフ・アキス・ジャンプ
B 448	0.8	1. フリーな脚を斜め上方に蹴り上げ、片足で踏み切る。 2. 空中位で、両手を胸に近づけたタック・ポジションで後傾させて軸を中心線から外し、縦軸に1 1/2回転 (540°)し同時に横軸に1 1/2回転 (540°)する。 3. 立位で着地する。	 
No.	Value	1/1 TURN, 1 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO PU	1/1・ターン・1 1/2・ツイスト・オフ・アキス・ジャンプ・トゥ・プッシュ・アップ
B 449	0.9	1. フリーな脚を斜め上方に蹴り上げ、片足で踏み切る。 2. 空中位で、両手を胸に近づけたタック・ポジションで後傾させて軸を中心線から外し、縦軸に1 1/2回転 (540°)し同時に横軸に1回転 (360°)する。 3. 真っ直ぐな身体を70°と平行にして、着地の準備をする。 4. プッシュ・アップで着地する。	 

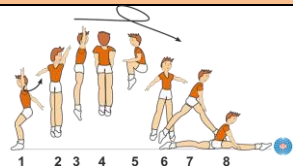
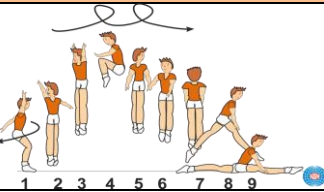
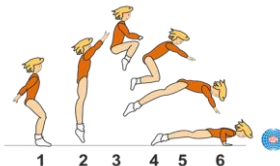
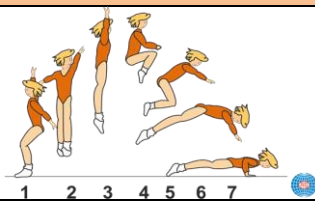
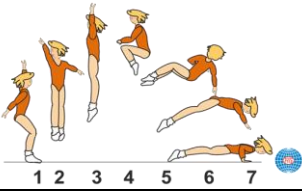
ファミリー 5

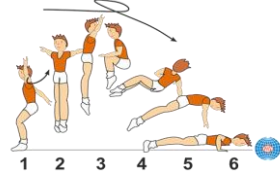
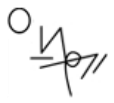
フォーム・ジャンプ

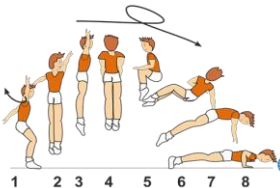
TUCK タック

No.	Value	TUCK JUMP	タック・ジャンプ
B 502	0.2	1. 垂直ジャンプ。 2. 両足を持ち上げて、膝を曲げて両脚を胸に引き寄せてタックを見せる。 3. 両足で着地する。	 

No.	Value	1/1 TURN TUCK JUMP 1/1・ターン・タック・ジャンプ		
B 504	0.4	1. 垂直ジャンプで360°ターンする。 2. 空中位でタックを見せる。 3. 開始方向と同じ方向を向いて両足を揃えて着地する。		
No.	Value	2/1 TURNS TUCK JUMP 2/1・ターン・タック・ジャンプ		
B 506	0.6	1. 垂直ジャンプで720°ターンする。 2. 空中位でタックを見せる。 3. 開始方向と同じ方向を向いて両足を揃えて着地する。		
No.	Value	TUCK JUMP TO SPLIT タック・ジャンプ・トゥ・スプリット		
B 513	0.3	1. 垂直ジャンプ。 2. 空中位でタックを見せる。 3. スプリットで着地する。		
No.	Value	1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT 1/2・ターン・タック・ジャンプ・トゥ・スプリット		
B 514	0.4	1. 垂直ジャンプで180°ターンする。 2. 空中位でタックを見せる。 3. スプリットで着地する。		
No.	Value	1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT 1/1・ターン・タック・ジャンプ・トゥ・スプリット		
B 515	0.5	1. 垂直ジャンプで360°ターンしてタックになる。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と同じ方向を向いてスプリットで着地する。		

No.	Value	1 ½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT 1 ½・ターン・タック・ジャンプ・トゥ・スプリット	
B 516	0.6	1. 垂直ジャンプで 540°ターンしてタックになる。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. スプリットで着地する。	 
No.	Value	2/1 TURNS TUCK JUMP TO SPLIT 2/1・ターン・タック・ジャンプ・トゥ・スプリット	
B 517	0.7	1. 垂直ジャンプで 720°ターンしてタックになる。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と同じ方向を向いてスプリットで着地する。	 
No.	Value	TUCK JUMP TO PUSH UP タック・ジャンプ・トゥ・プッシュ・アップ	
B 524	0.4	1. 垂直タック・ジャンプ。 2. 身体を傾け着地の準備をする。 3. プッシュ・アップで着地する。	 
No.	Value	½ TURN TUCK JUMP TO PUSH UP ½・ターン・タック・ジャンプ・トゥ・プッシュ・アップ	
B 525	0.5	1. 垂直ジャンプで 180°ターンしてタックになる。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. プッシュ・アップで着地する。	 
No.	Value	½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP ½・ターン・タック・ジャンプ・½・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ	
B 526	0.6	1. 垂直ジャンプで 180°ターンしてタックになる。 2. 空中位で身体が 180°ツイスト（捻り）して傾き、着地の準備をする。 3. 開始方向と同じ方向を向いてプッシュ・アップで着地する。	 

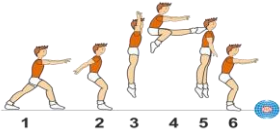
No.	Value	1/1TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP 1/1・ターン・タック・ジャンプ・½・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ
B 527	0.7	1. 垂直ジャンプで 360°ターンしてタックになる。 2. 空中位で身体が 180°ツイスト（捻り）して傾き、着地の準備をする。 3. 開始方向と反対側の方向を向いてプッシュ・アップで着地する。  

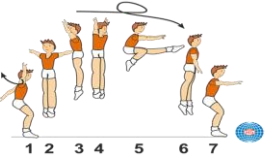
No.	Value	1 ½TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP 1 ½・ターン・タック・ジャンプ・½・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ
B 528	0.8	1. 垂直ジャンプで 540°ターンしてタックになる。 2. 空中位で身体が 180°ツイスト（捻り）して傾き、着地の準備をする。 3. 開始方向と同じ方向を向いてプッシュ・アップで着地する。  

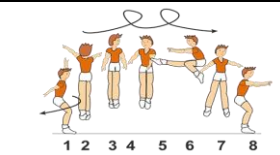
ファミリー 5

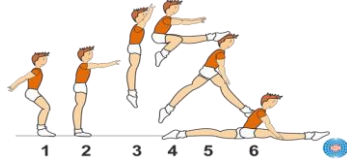
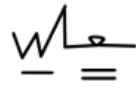
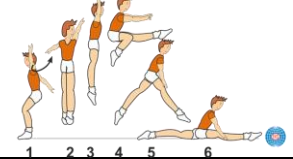
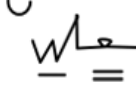
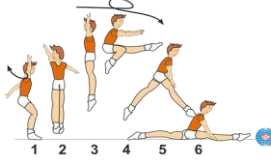
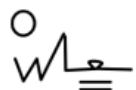
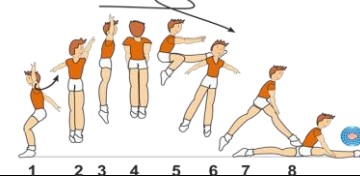
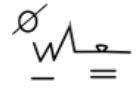
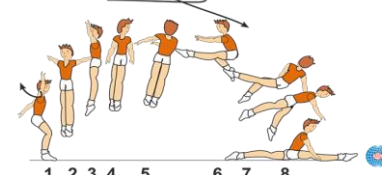
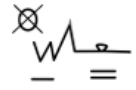
フォーム・ジャンプ

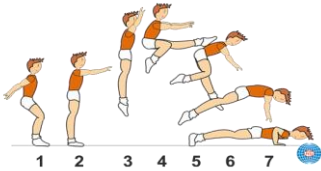
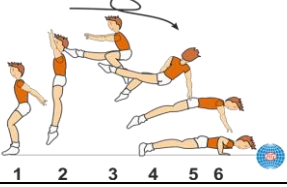
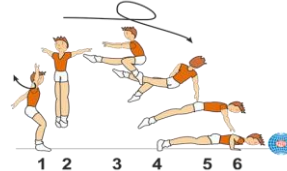
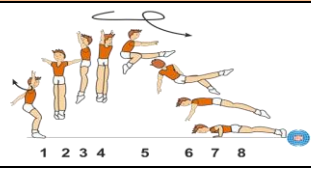
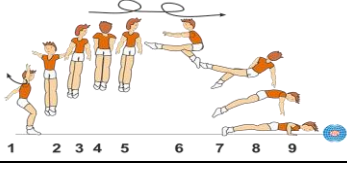
COSSACK コサック

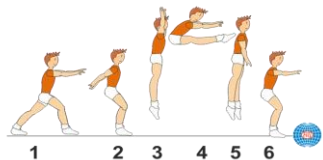
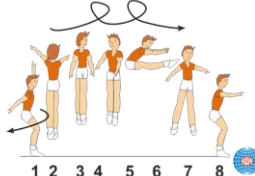
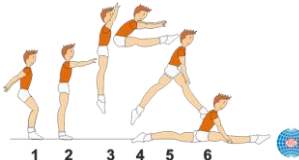
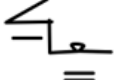
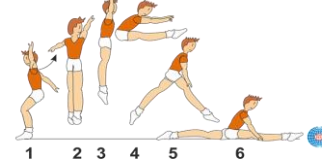
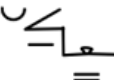
No.	Value	COSSACK JUMP コサック・ジャンプ
B 533	0.3	1. 垂直ジャンプで両脚がフアに対して平行以上まで持ち上げ、片膝を曲げる（コサック）。 2. 両脚の太もも（大腿）は揃えてフアと平行以上でなければならない。 3. 両足を揃えて着地する。  

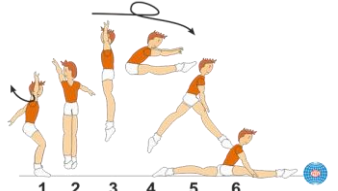
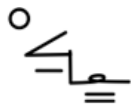
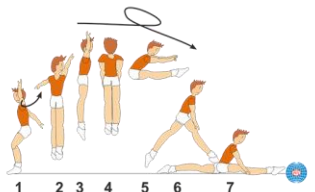
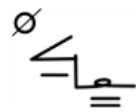
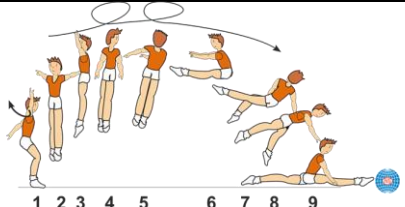
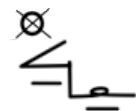
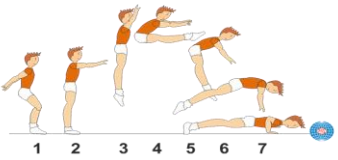
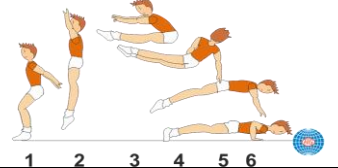
No.	Value	1/1 TURN COSSACK JUMP 1/1・ターン・コサック・ジャンプ
B 535	0.5	1. 垂直ジャンプで 360°ターンする。 2. 空中位でコサックを見せる。 3. 開始方向と同じ方向を向いて両足を揃えて着地する。  

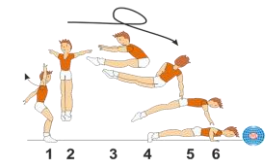
No.	Value	2/1 TURNS COSSACK JUMP 2/1・ターン・コサック・ジャンプ
B 537	0.7	1. 垂直ジャンプで 720°ターンする。 2. 空中位でコサックを見せる。 3. 開始方向と同じ方向を向いて両足を揃えて着地する。  

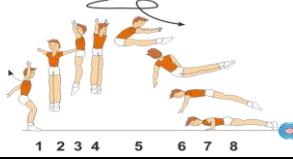
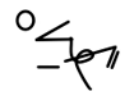
No.	Value	COSSACK JUMP TO SPLIT コサック・ジャンプ・トゥ・スプリット		
B 544	0.4	1. 垂直コサック・ジャンプ。 2. 身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と同じ方向を向いてスプリットで着地する。		
No.	Value	½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT ½・ターン・コサック・ジャンプ・トゥ・スプリット		
B 545	0.5	1. 垂直ジャンプで 180°ターンしてコサックになる。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. スプリットで着地する。		
No.	Value	1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT 1/1・ターン・コサック・ジャンプ・トゥ・スプリット		
B 546	0.6	1. 垂直ジャンプで 360°ターンしてコサックになる。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. スプリットで着地する。		
No.	Value	1 ½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT 1 ½・ターン・コサック・ジャンプ・トゥ・スプリット		
B 547	0.7	1. 垂直ジャンプで 360°ターンしてコサックになる。 2. その後、更に身体を 180°ターンして傾き着地の準備をする。 3. 開始方向と反対側の方向を向いてスプリットで着地する。		
No.	Value	2/1 TURNS COSSACK JUMP SPLIT 2/1・ターン・コサック・ジャンプ・トゥ・スプリット		
B 548	0.8	1. 垂直ジャンプで 720°ターンしてコサックになる。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と同じ方向を向いてスプリットで着地する。		

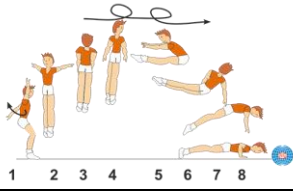
No.	Value	COSSACK JUMP TO PUSH UP コサック・ジャンプ・トゥ・プッシュ・アップ°	
B 555	0.5	1. 垂直コサック・ジャンプ°。 2. 身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と同じ方向を向いてプッシュ・アップ°で着地する。	 
No.	Value	COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP コサック・ジャンプ・½・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ°	
B 556	0.6	1. 垂直ジャンプ°でコサック・ポジションになる。 2. その後、身体を傾け 180°ツイスト（捻り）して着地の準備をする。 3. 開始方向と反対側の方向を向いてプッシュ・アップ°で着地する。	 
No.	Value	½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP ½・ターン・コサック・ジャンプ・½・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ°	
B 557	0.7	1. 垂直ジャンプ°で 180°ターンしてコサックになる。 2. その後、空中位で更に身体を 180°ツイスト（捻り）して傾き着地の準備をする。 3. 開始方向と同じ方向を向いてプッシュ・アップ°で着地する。	 
No.	Value	1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP 1/1・ターン・コサック・ジャンプ・½・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ°	
B 558	0.8	1. 垂直ジャンプ°で 360°ターンしてコサックになる。 2. その後、空中位で更に身体を 180°ツイスト（捻り）して傾き着地の準備をする。 3. 開始方向と反対側の方向を向いてプッシュ・アップ°で着地する。	 
No.	Value	1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP 1½・ターン・コサック・ジャンプ・½・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ°	
B 559	0.9	1. 垂直ジャンプ°で 540°ターンしてコサックになる。 2. その後、空中位で更に身体を 180°ツイスト（捻り）して傾き着地の準備をする。 3. 開始方向と同じ方向を向いてプッシュ・アップ°で着地する。	 

No.	Value	PIKE JUMP パイク・ジャンプ		
B 564	0.4	1. 垂直ジャンプで両脚が肩に対して平行まで持ち上げ、身体は折り曲げてパイクになる。 2. 両脚は揃えて肩と平行以上まで持ち上げ、体幹と脚の角度が 60°以内であることを見せ、両腕と両手はつま先の方へ伸ばす。 3. 両足を揃えて着地する。		
No.	Value	1/1 TURN PIKE JUMP 1/1・ターン・パイク・ジャンプ		
B 566	0.6	1. 垂直ジャンプで 360°ターンする。 2. 空中位でパイクを見せる。 3. 開始方向と同じ方向を向いて両足を揃えて着地する。		
No.	Value	2/1 TURNS PIKE JUMP 2/1・ターン・パイク・ジャンプ		
B 568	0.8	1. 垂直ジャンプで 720°ターンする。 2. 空中位でパイクを見せる。 3. 開始方向と同じ方向を向いて両足を揃えて着地する。		
No.	Value	PIKE JUMP TO SPLIT パイク・ジャンプ・トゥ・スプリット		
B 575	0.5	1. 垂直パイク・ジャンプ。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. スプリットで着地する。		
No.	Value	½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT ½・ターン・パイク・ジャンプ・トゥ・スプリット		
B 576	0.6	1. ジャンプで 180°ターンしてパイクになる。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. スプリットで着地する。		

No.	Value	1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT 1/1・ターン・パイク・ジャンプ・トゥ・スプリット		
B 577	0.7	1. 垂直ジャンプで360°ターンしてパイクになる。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と同じ方向を向いてスプリットで着地する。		
No.	Value	1 1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT 1 1/2・ターン・パイク・ジャンプ・トゥ・スプリット		
B 578	0.8	1. 垂直ジャンプで540°ターンしてパイクになる。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と反対側の方向を向いてスプリットで着地する。		
No.	Value	2/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT 2/1・ターン・パイク・ジャンプ・トゥ・スプリット		
B 579	0.9	1. 垂直ジャンプで720°ターンしてパイクになる。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と同じ方向を向いてスプリットで着地する。		
No.	Value	PIKE JUMP TO PUSH UP パイク・ジャンプ・トゥ・プッシュ・アップ		
B 586	0.6	1. 垂直パイク・ジャンプ。 2. 身体を傾け着地の準備をする。 3. プッシュ・アップで着地する。		
No.	Value	PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP パイク・ジャンプ・1/2・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ		
B 587	0.7	1. パイク・ジャンプ。 2. その後、空中位で身体を180°ツイスト（捻り）して傾き着地の準備をする。 3. プッシュ・アップで着地する。		

No.	Value	$\frac{1}{2}$ TURN PIKE JUMP $\frac{1}{2}$ TWIST TO PUSH UP $\frac{1}{2}$ ・ターン・パイク・ジャンプ・ $\frac{1}{2}$ ・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ°
B 588	0.8	1. 垂直ジャンプで180°ターンしてパイクになる。 2. その後、空中位で更に身体を180°ツイスト(捻り)して傾き着地の準備をする。 3. 開始方向と同じ方向を向いてプッシュ・アップで着地する。  

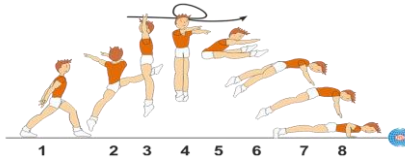
No.	Value	1/1 TURN PIKE JUMP $\frac{1}{2}$ TWIST TO PUSH UP 1/1・ターン・パイク・ジャンプ・ $\frac{1}{2}$ ・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ°
B 589	0.9	1. 垂直ジャンプで360°ターンしてパイクになる。 2. その後、空中位で更に身体を180°ツイスト(捻り)して傾き着地の準備をする。 3. 開始方向と反対側の方向を向いてプッシュ・アップで着地する。  

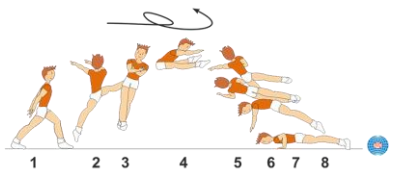
No.	Value	1 $\frac{1}{2}$ TURN PIKE JUMP $\frac{1}{2}$ TWIST TO PUSH UP 1 $\frac{1}{2}$ ・ターン・パイク・ジャンプ・ $\frac{1}{2}$ ・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ°
B 590	1.0	1. ジャンプで540°ターンしてパイクになる。 2. その後、空中位で更に身体を180°ツイスト(捻り)して傾き着地の準備をする。 3. 開始方向と同じ方向を向いてプッシュ・アップで着地する。  

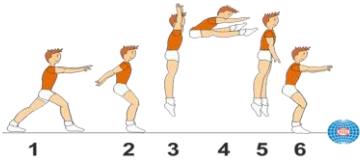
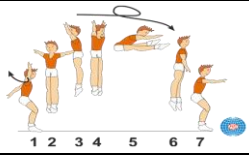
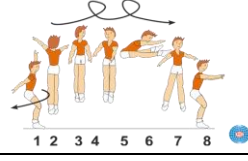
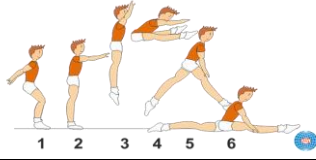
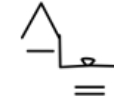
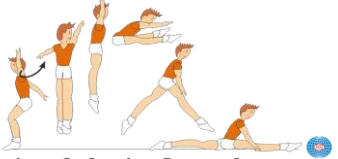
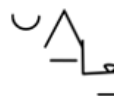
ファミリー 5

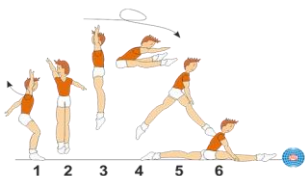
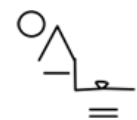
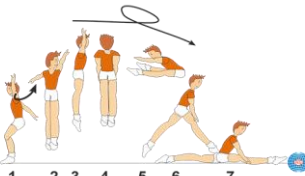
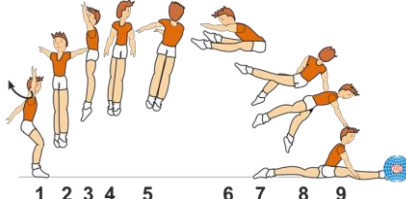
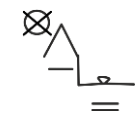
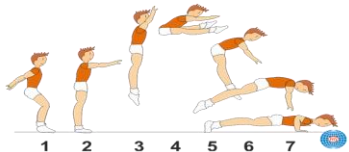
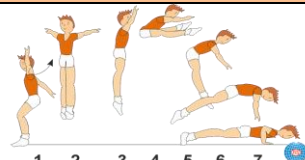
フォーム・ジャンプ

STRADDLE / FRONTAL SPLIT ストラドル・フロントル・スプリット

No.	Value	1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP 1/1・ターン・ストラドル・リープ・トゥ・プッシュ・アップ°
B 598	0.8	1. 片足で踏み切るリープで360°ターンしてストラドルになる。 2. 脚、体幹、頭のアライメントを保持しながら着地前に真っ直ぐな身体を見せる。 3. プッシュ・アップで着地する。  

No.	Value	1/1 TURN STRADDLE LEAP $\frac{1}{2}$ TWIST TO PUSH UP 1/1・ターン・ストラドル・リープ・ $\frac{1}{2}$ ・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ°
B 599	0.9	1. 片足で踏み切るリープで360°ターンしてストラドルになる。 2. 180°ツイスト(捻り)して着地前に真っ直ぐな身体を見せる。 3. 開始方向と反対側の方向を向いてプッシュ・アップで着地する。  

No.	Value	STRADDLE JUMP ストラドル・ジャンプ		
B 5104	0.4	1. 垂直ジャンプで両腕を使いながら両脚を空中に引き上げストラドル(90°に開脚)になる。 2. 体幹と脚の角度が60°を超えてはならない。 3. 両脚は70°と平行以上でなければならない。 4. 両足を揃えて着地する。		
No.	Value	1/1 TURN STRADDLE JUMP 1/1・ターン・ストラドル・ジャンプ		
B 5106	0.6	1. 垂直ジャンプで360°ターンする。 2. 空中位でストラドルを見せる。 3. 開始方向と同じ方向を向いて両足を揃えて着地する。		
No.	Value	2/1 TURNS STRADDLE JUMP 2/1・ターン・ストラドル・ジャンプ		
B 5108	0.8	1. 垂直ジャンプで720°ターンする。 2. 空中位でストラドルを見せる。 3. 開始方向と同じ方向を向いて両足を揃えて着地する。		
No.	Value	STRADDLE JUMP TO SPLIT ストラドル・ジャンプ・トゥ・スプリット		
B 5115	0.5	1. 垂直ストラドル・ジャンプ。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. スプリットで着地する。		
No.	Value	1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT 1/2・ターン・ストラドル・ジャンプ・トゥ・スプリット		
B 5116	0.6	1. 垂直ジャンプで180°ターンしてストラドルになる。 2. 身体を傾け着地の準備をする。 3. スプリットで着地する。		

No.	Value	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT 1/1・ターン・ストラドル・ジャンプ・トゥ・スプリット	
B 5117	0.7	1. 垂直ジャンプで360°ターンしてストラドルになる。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と同じ方向を向いてスプリットで着地する。	 
No.	Value	1 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT 1 1/2・ターン・ストラドル・ジャンプ・トゥ・スプリット	
B 5118	0.8	1. 垂直ジャンプで540°ターンしてストラドルになる。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と反対側の方向を向いてスプリットで着地する。	 
No.	Value	2/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT 2/1・ターン・ストラドル・ジャンプ・トゥ・スプリット	
B 5119	0.9	1. 垂直ジャンプで720°ターンしてストラドルになる。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と同じ方向を向いてスプリットで着地する。	 
No.	Value	STRADDLE JUMP TO PUSH UP ストラドル・ジャンプ・トゥ・プッシュ・アップ	
B 5126	0.6	1. 垂直ストラドル・ジャンプ。 2. 身体を傾け着地の準備をする。 3. プッシュ・アップで着地する。	 
No.	Value	1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP 1/2・ターン・ストラドル・ジャンプ・トゥ・プッシュ・アップ	
B 5127	0.7	1. 垂直ジャンプで180°ターンしてストラドルになる。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. プッシュ・アップで着地する。	 

No.	Value	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP 1/1・ターン・ストラドル・ジャンプ・トゥ・プッシュ・アップ	
B 5128	0.8	1. 垂直ジャンプで360°ターンしてストラドルになる。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と同じ方向を向いてプッシュ・アップで着地する。	

No.	Value	1 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP 1 1/2・ターン・ストラドル・ジャンプ・トゥ・プッシュ・アップ	
B 5129	0.9	1. 垂直ジャンプで540°ターンしてストラドルになる。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と反対側の方向を向いてプッシュ・アップで着地する。	

No.	Value	2/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP 2/1・ターン・ストラドル・ジャンプ・トゥ・プッシュ・アップ	
B 5130	1.0	1. 垂直ジャンプで720°ターンしてストラドルになる。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と同じ方向を向いてプッシュ・アップで着地する。	

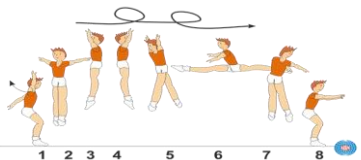
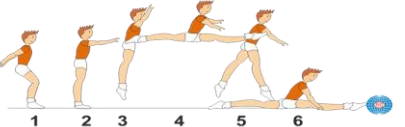
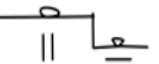
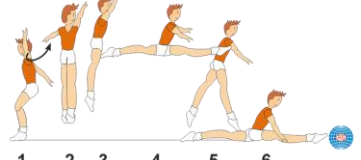
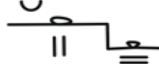
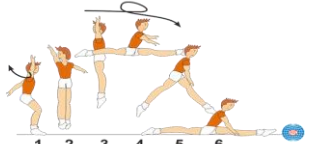
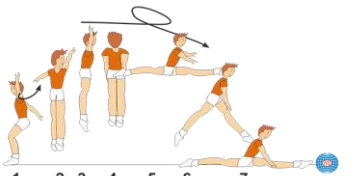
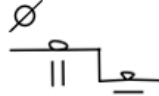
ファミリー 6

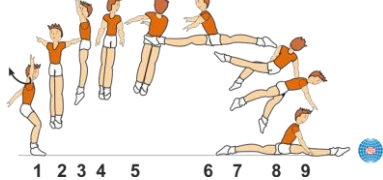
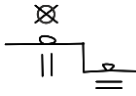
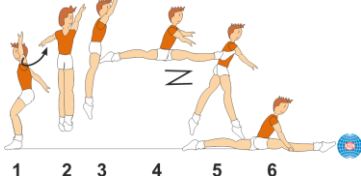
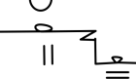
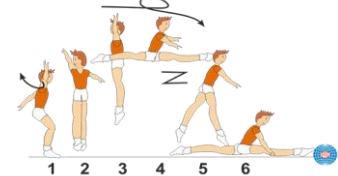
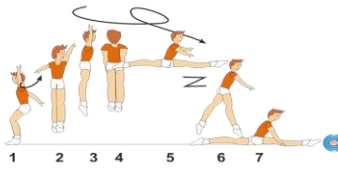
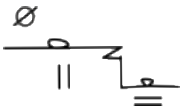
スプリット・リープ / ジャンプ

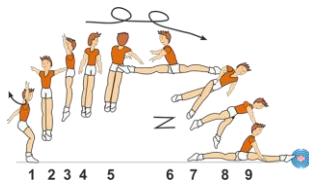
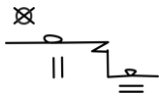
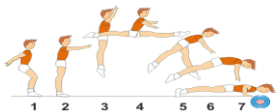
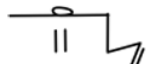
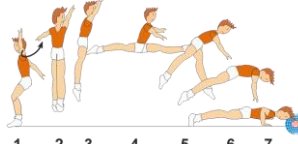
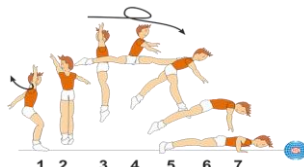
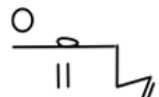
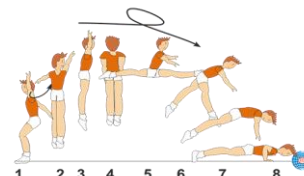
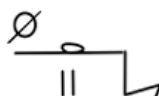
SAGITTAL SPLIT サジタル・スプリット

No.	Value	SPLIT JUMP スプリット・ジャンプ	
B 664	0.4	1. 垂直ジャンプ。 2. 空中位で両脚を完全に伸ばしてスプリットを見せる。 3. 両足を揃えて着地する。	

No.	Value	1/1 TURN SPLIT JUMP 1/1・ターン・スプリット・ジャンプ	
B 666	0.6	1. 垂直ジャンプで360°ターンする。 2. 空中位で両脚を完全に伸ばしてスプリットを見せる。 3. 開始方向と同じ方向を向いて両足を揃えて着地する。	

No.	Value	2/1 TURNS SPLIT JUMP 2/1・ターン・スプリット・ジャンプ		
B 668	0.8	1. 垂直ジャンプで720°ターンする。 2. 空中位で両脚を完全に伸ばしてスプリットを見せる。 3. 開始方向と同じ方向を向いて両足を揃えて着地する。		
No.	Value	SPLIT JUMP TO SPLIT スプリット・ジャンプ・トゥ・スプリット		
B 675	0.5	1. 垂直スプリット・ジャンプ。 2. 身体を傾け着地の準備をする。 3. スプリットで着地する。		
No.	Value	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT ½・ターン・スプリット・ジャンプ・トゥ・スプリット		
B 676	0.6	1. 垂直スプリット・ジャンプで180°ターンする。 2. 身体を傾け着地の準備をする。 3. スプリットで着地する。		
No.	Value	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT 1/1・ターン・スプリット・ジャンプ・トゥ・スプリット		
B 677	0.7	1. 垂直スプリット・ジャンプ。 2. 空中位で360°ターンし、身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と同じ方向を向いてスプリットで着地する。		
No.	Value	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT 1 ½・ターン・スプリット・ジャンプ・トゥ・スプリット		
B 678	0.8	1. 垂直スプリット・ジャンプ。 2. 空中位で540°ターンし、身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と反対側の方向を向いてスプリットで着地する。		

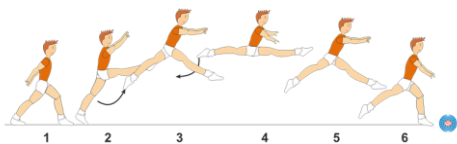
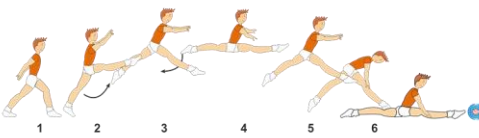
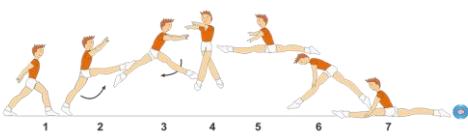
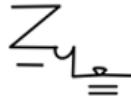
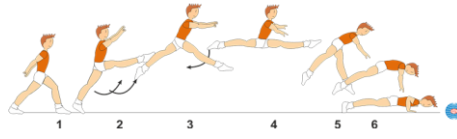
No.	Value	2/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT 2/1・ターン・スプリット・ジャンプ・トゥ・スプリット		
B 679	0.9	1. 垂直スプリット・ジャンプ。 2. 空中位で 720°ターンし、身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と同じ方向を向いてスプリットで着地する。		
No.	Value	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT スプリット・ジャンプ・スイッチ・トゥ・スプリット		
B 686	0.6	1. 垂直スプリット・ジャンプ。 2. 空中位で両足をスイッチ(入れ替える)し、身体を傾け着地の準備をする。 3. スプリットで着地する。		
No.	Value	1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT 1/2・ターン・スプリット・ジャンプ・スイッチ・トゥ・スプリット		
B 687	0.7	1. 垂直ジャンプで 180°ターンしながらスプリットになる。 2. 空中位で両足をスイッチ(入れ替える)し、身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と反対側の方向を向いてスプリットで着地する。		
No.	Value	1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT 1/1・ターン・スプリット・ジャンプ・スイッチ・トゥ・スプリット		
B 688	0.8	1. 垂直ジャンプで 360°ターンしながらスプリットになる。 2. 空中位で両足をスイッチ(入れ替える)し、身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と同じ方向を向いてスプリットで着地する。		
No.	Value	1 1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT 1 1/2・ターン・スプリット・ジャンプ・スイッチ・トゥ・スプリット		
B 689	0.9	1. 垂直ジャンプで 360°ターンしながらスプリットになる。 2. 空中位で、両脚は 180°の身体の回転で両足をスイッチ(入れ替える)し、その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と反対側の方向を向いてスプリットで着地する。		

No.	Value	2/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT 2/1・ターン・スプリット・ジャンプ・スイッチ・トゥ・スプリット		
B 690	1.0	1. 垂直ジャンプで720°ターンしながらスプリットになる。 2. 空中位で両脚をスイッチ(入れ替える)し、身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と同じ方向を向いてスプリットで着地する。		
No.	Value	SPLIT JUMP TO PUSH UP スプリット・ジャンプ・トゥ・プッシュ・アップ		
B 696	0.6	1. 垂直スプリット・ジャンプ。 2. 身体を傾け着地の準備をする。 3. プッシュ・アップで着地する。		
No.	Value	1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP 1/2・ターン・スプリット・ジャンプ・トゥ・プッシュ・アップ		
B 697	0.7	1. 垂直スプリット・ジャンプで180°ターンする。 2. 身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と反対側の方向を向いてプッシュ・アップで着地する。		
No.	Value	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP 1/1・ターン・スプリット・ジャンプ・トゥ・プッシュ・アップ		
B 698	0.8	1. 垂直スプリット・ジャンプで360°ターンする。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と同じ方向を向いてプッシュ・アップで着地する。		
No.	Value	1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP 1 1/2・ターン・スプリット・ジャンプ・トゥ・プッシュ・アップ		
B 699	0.9	1. 垂直スプリット・ジャンプで540°ターンする。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. 開始方向と反対側の方向を向いてプッシュ・アップで着地する。		

ファミリー 6

スプリット・リープ / ジャンプ

SWITCH SPLIT スイッチ・スプリット

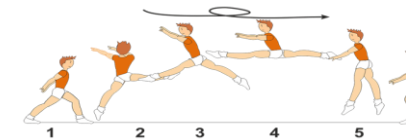
No.	Value	SWITCH SPLIT LEAP スイッチ・スプリット・リープ		
B 604	0.4	1. 片足で踏み切るリープ。 2. 最初または踏み切る前にリフト 脚は最低 45°。 3. 空中位で両脚をスイッチ(入れ替え)してスプリットを見せる。 4. リフト 脚で着地する。		
No.	Value	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT スイッチ・スプリット・リープ・トゥ・スプリット		
B 605	0.5	1. 片足で踏み切るスイッチ・スプリット・リープ。 2. 空中位で両脚をスイッチ(入れ替え)してスプリットを見せる。 3. その後、身体を傾け着地の準備をする。 4. スプリットで着地する。		
No.	Value	SWITCH SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT スイッチ・スプリット・リープ・1/2・ターン・トゥ・スプリット		
B 606	0.6	1. 片足で踏み切るスイッチ・スプリット・リープ。 2. 空中位で両脚をスイッチ(入れ替え)してスプリットを見せる。 3. 空中位で 180°ターンする。 4. その後、身体を傾け着地の準備をする。 5. 開始方向と反対側の方向を向いてスプリットで着地する。		
No.	Value	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP スイッチ・スプリット・リープ・トゥ・プッシュ・アップ		
B 616	0.6	1. 片足で踏み切るスイッチ・スプリット・リープ。 2. 空中位で両脚をスイッチ(入れ替え)してスプリットを見せる。 3. その後、身体を傾け着地の準備をする。 4. プッシュ・アップで着地する。		

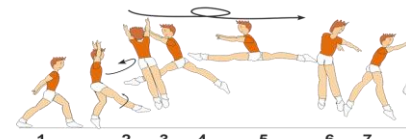
No.	Value	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO PUSH UP スイッチ・スプリット・リープ・½・ターン・トゥ・プッシュ・アップ	
B 617	0.7	1. 片足で踏み切るスイッチ・スプリット・リープ。 2. 空中位で両足をスイッチ(入れ替え)してスプリットを見せる。 3. 空中位で 180°ターンする。 4. その後、身体を傾け着地の準備をする。 5. プッシュ・アップで着地する。	 

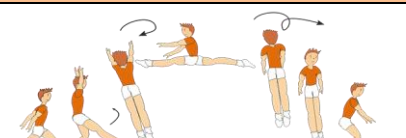
ファミリー 5

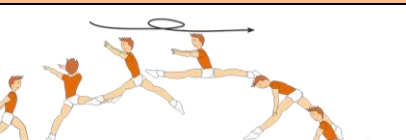
スプリット・リープ / ジャンプ

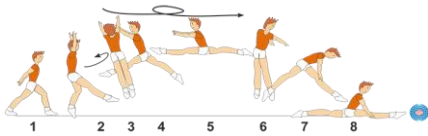
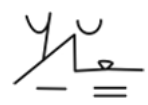
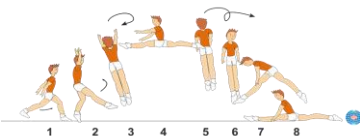
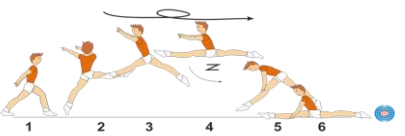
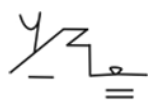
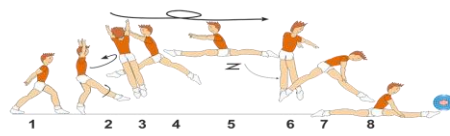
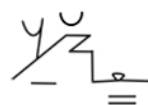
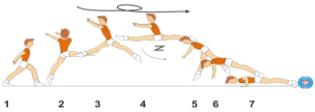
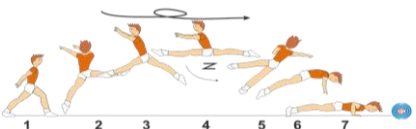
SCISSORS LEAP シザー・ス・リープ

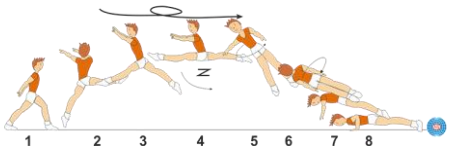
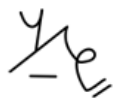
No.	Value	SCISSORS LEAP ½ TURN シザー・ス・リープ・½・ターン	
B 625	0.5	1. 前脚を真っ直ぐに伸ばして片足で踏み切るリープで、180°ターンする。 2. 最初または踏み切る前にリフト脚は最低 45°。 3. 空中位で両足をスイッチ(入れ替え)してスプリットを見せる。 4. 片足または両足で着地する。	 

No.	Value	SCISSORS LEAP 1/1 TURN シザー・ス・リープ・1/1・ターン	
B 626	0.6	1. 前脚を真っ直ぐに伸ばして片足で踏み切るリープで、180°ターンする。 2. 空中位で両足をスイッチ(入れ替え)し、スプリットを見せて 1/2 ターン (180°) する。 3. 開始方向と同じ方向を向いて両足で着地する。	 

No.	Value	SCISSORS LEAP 1 ½ TURN シザー・ス・リープ・1 ½・ターン	
B 627	0.7	1. 片足で踏み切るリープで、同時に身体が 180°ターンする。 2. 空中位で両足をスイッチ(入れ替え)してスプリットを見せる。 3. 更に身体が 360°ターンする。 4. 両足で着地する。	 

No.	Value	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT シザー・ス・リープ・½・ターン・トゥ・スプリット	
B 636	0.6	1. 片足で踏み切るシザー・ス・リープで 1/2 ターンする。 2. 着地の準備の為に身体は垂直位を維持する。 3. スプリットで着地する。	 

No.	Value	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT シザース・リープ・1/1・ターン・トゥ・スプリット		
B 637	0.7	1. 片足で踏み切るシザース・リープで1/2ターンする。 2. 身体は垂直位で1/2ターンする。 3. スプリットで着地する。		
No.	Value	SCISSORS LEAP 1 1/2 TURN TO SPLIT シザース・リープ・1 1/2・ターン・トゥ・スプリット		
B 638	0.8	1. 片足で踏み切るシザース・リープで1/2ターンする。 2. 身体は垂直位で1/1ターンする。 3. スプリットで着地する。		
No.	Value	SCISSORS LEAP 1/2 TURN SWITCH TO SPLIT シザース・リープ・1/2・ターン・スイッチ・トゥ・スプリット		
B 647	0.7	1. 片足で踏み切るシザース・リープで1/2ターンする。 2. 空中位で両脚をスイッチ(入れ替え)してスプリットを見せ、身体を傾け着地の準備をする。 3. スプリットで着地する。		
No.	Value	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT シザース・リープ・1/1・ターン・スイッチ・トゥ・スプリット		
B 648	0.8	1. 片足で踏み切るシザース・リープで1/1ターンする。 2. 空中位で両脚をスイッチ(入れ替え)してスプリットを見せる。 3. その後、身体を傾け着地の準備をする。 4. スプリットで着地する。		
No.	Value	SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO PUSH UP シザース・リープ・1/2・ターン・トゥ・プッシュ・アップ		
B 657	0.7	1. 片足で踏み切るシザース・リープで1/2ターンする。 2. その後、身体を傾け着地の準備をする。 3. プッシュ・アップで着地する。		
No.	Value	SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/2 TWIST TO PUSH UP シザース・リープ・1/2・ターン・1/2・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ		
B 658	0.8	1. 片足で踏み切るシザース・リープで180°ターンする。 2. その後、空中位で更に身体を180°ツイスト(捻り)して傾き着地の準備をする。 3. プッシュ・アップで着地する。		

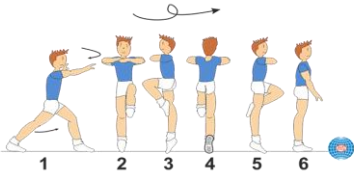
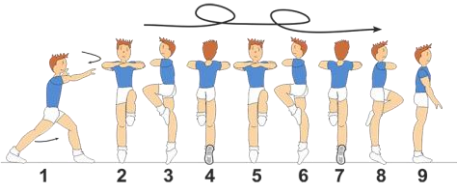
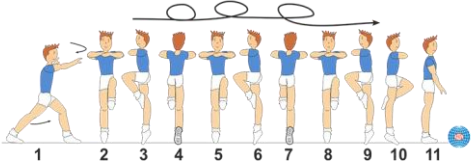
No.	Value	SCISSORS LEAP ½ TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP	シザース・リープ・½・ターン・1/1・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ
B 660	1.0	1. 片足で踏み切るシザース・リープで180°ターンする。 2. その後、空中位で更に身体を360°ツイスト(捻り)して傾き着地の準備をする。 3. 開始方向と反対側の方向を向いてプッシュ・アップで着地する。	 

C グループ (立位エレメント)

ファミリー 7

ターン

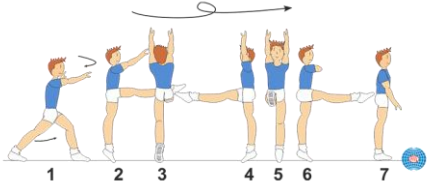
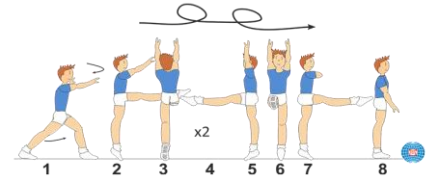
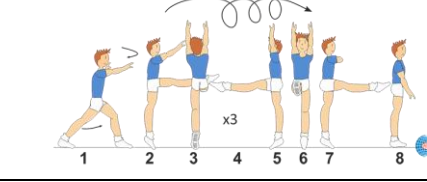
TURN ターン

No.	Value	1/1 TURN 1/1・ターン
C 702	0.2	1. 片足の立位。 2. 完全な1/1ターン(360°)を実施する。 3. フリーな脚と腕のポジションは自由。 4. 片足または両足の立位。  
No.	Value	2/1 TURNS 2/1・ターン
C 704	0.4	1. 片足の立位。 2. 2/1ターン(720°)を実施する。 3. フリーな脚と腕のポジションは自由。 4. 片足または両足の立位。  
No.	Value	3/1 TURNS 3/1・ターン
C 706	0.6	1. 片足の立位。 2. 3/1ターン(1080°)を実施する。 3. フリーな脚と腕のポジションは自由。 4. 片足または両足の立位。  

ファミリー 7

ターン

HORIZONTAL TURN ホリゾンタル・ターン

No.	Value	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL 1/1・ターン・ウイズ・レグ・アット・ホリゾンタル	
C 715	0.5	- 片足の立位で、フリーな脚は真っ直ぐに伸ばす。 - ターンを行っている間、自由な脚（の踵）は水平位前方に保ち（位置させ）、完全な 1/1 ターン(360°)をする。腕のポジションは自由。 - 片足または両足の立位。	
No.	Value	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL 2/1・ターン・ウイズ・レグ・アット・ホリゾンタル	
C 717	0.7	- 片足の立位で、フリーな脚は真っ直ぐに伸ばす。 - ターンを行っている間、自由な脚（の踵）は水平位前方に保ち（位置させ）2/1 ターン(720°)する。腕のポジションは自由。 - 片足または両足の立位。	
No.	Value	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL 3/1・ターン・ウイズ・レグ・アット・ホリゾンタル	
C 719	0.9	- 片足の立位で、フリーな脚は真っ直ぐに伸ばす。 - ターンを行っている間、自由な脚（の踵）は水平位前方に保ち（位置させ）3/1 ターン(1080°)する。腕のポジションは自由。 - 片足または両足の立位。	

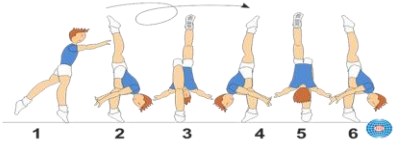
ファミリー 8

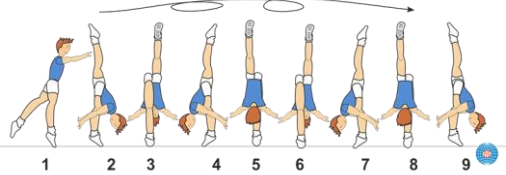
フレキシビリティ

SPLIT スプリット

No.	Value	VERTICAL SPLIT バーティカル・スプリット	
C 801	0.1	- 片脚で身体を支えながらも一方の脚を垂直に 180°持ち上げてバークティカル・スプリットになる。 - 支持足のそばのフットに両手を着ける。 頭、体幹、脚は全てアライメントを保つ。 - 立位で両足を揃えて終わる。	

No.	Value	FREE VERTICAL SPLIT フリー・バーティカル・スプリット		
C 803	0.3	1. 片脚で身体を支えながらもう一方の脚を垂直に180°持ち上げてバーティカル・スプリットになる。 2. 手はフロアに着けなければ、ポジションは自由。 3. 頭、体幹、脚は全てアライメントを保つ。 4. 立位で両足を揃えて終わる。		

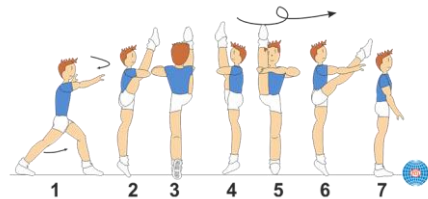
No.	Value	FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN フリー・バーティカル・スプリット・ウイズ・1/1・ターン		
C 805	0.5	1. 片足の立位。 2. フリー・バーティカル・スプリットを実施する。 3. 完全な360°ターンを実施する。 4. 立位で両足を揃えて終わる。		

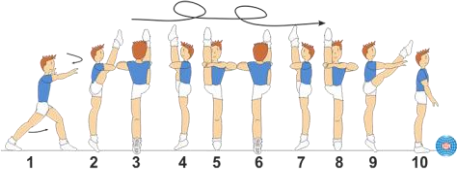
No.	Value	FREE VERTICAL SPLIT WITH 2/1 TURN フリー・バーティカル・スプリット・ウイズ・2/1・ターン		
C 807	0.7	1. 片足の立位。 2. フリー・バーティカル・スプリットを実施する。 3. 2/1ターン(720°)を実施する。 4. 立位で両足を揃えて終わる。		

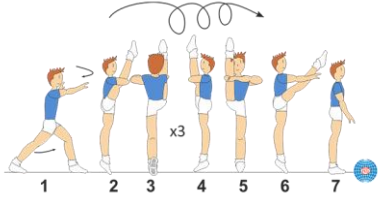
ファミリー 8

フレキシビリティ

BALANCE バランス

No.	Value	BALANCE 1/1 TURN バランス・1/1・ターン		
C 815	0.5	1. 片手または両手でサポートした片脚をサジタルかフロント・バランスに持ち上げて行うバランス・ターン。 2. 完全な1/1ターン(360°)を実施する。 3. 立位で両足を揃える。		

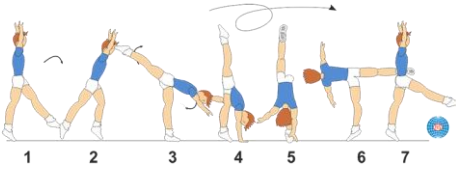
No.	Value	BALANCE 2/1 TURNS バランス・2/1・ターン		
C 817	0.7	1. 片手または両手でサポートした片脚をサジタルかフロンタル・バランスに持ち上げて行うバランス・ターン。 2. 完全な 2/1 ターン(720°)を実施する。 3. 立位で両足を揃える。		

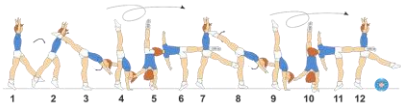
No.	Value	BALANCE 3/1 TURNS バランス・3/1・ターン		
C 819	0.9	1. 片手または両手でサポートした片脚をサジタルかフロンタル・バランスに持ち上げて行うバランス・ターン。 2. 完全な 3/1 ターン(1080°)を実施する。 3. 立位で両足を揃える。		

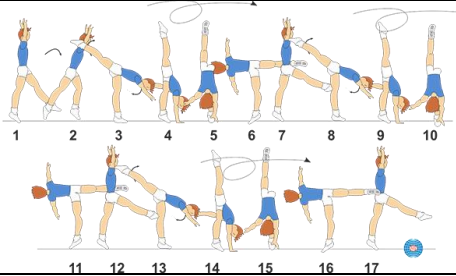
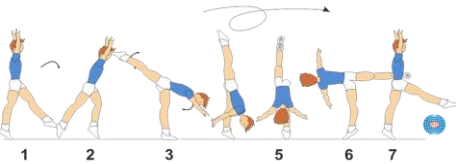
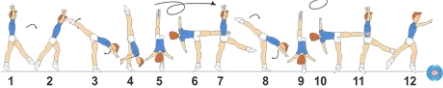
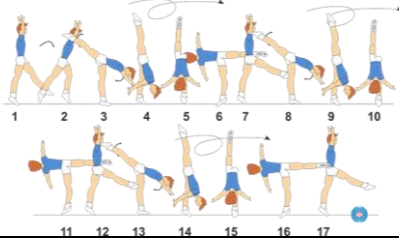
ファミリー 8

フレキシビリティー

ILLUSION イリュージョン

No.	Value	ILLUSION イリュージョン		
C 824	0.4	1. 片足の立位のポジションから、片脚が上に持ち上げられ 360°の垂直な円を描き始める。 2. 同時に支持脚上で身体が 360°ターンする。支持足のそばのフロアに片手が接する。開始ポジションに持ち上げられた脚が降りてくる。 3. 立位で両足を揃える。		

No.	Value	DOUBLE ILLUSION ダブル・イリュージョン		
C 826	0.6	1. 片足の立位。 2. 2つのイリュージョン(720°)を連続して実施する。 3. 立位で両足を揃える。		

No.	Value	TRIPLE ILLUSION トリプル・イリュージョン		
C 828	0.8	1. 片足の立位。 2. 3つのイリュージョン(1080°)を連続して実施する。 3. 立位で両足を揃える。		
No.	Value	FREE ILLUSION フリー・イリュージョン		
C 835	0.5	1. 片足の立位から、片脚が上に持ち上げられ 360°の垂直な円を描き始める。 2. 同時に支持脚上で身体が 360°ターンする。 3. 両手はフロアに着けず、開始ポジションに持ち上げられた脚が降りてくる。 4. 立位で両足を揃える。		
No.	Value	FREE DOUBLE ILLUSION フリー・ダブル・イリュージョン		
C 837	0.7	1. 片足の立位。 2. 2つのフリー・イリュージョン(720°)を連続して実施する。 3. 立位で両足を揃える。		
No.	Value	FREE TRIPLE ILLUSION フリー・トリプル・イリュージョン		
C 839	0.9	1. 片足の立位。 2. 3つのフリー・イリュージョン(1080°)を連続して実施する。 3. 立位で両足を揃える。		

4.10 芸術審判員

1. 役割

芸術審判員は、振り付けのすべての構成要素が、音楽に合わせて行うエアロビック競技の特性を芸術的なパフォーマンスに高めつつ、選手の個性を活かしきれているか、選手が「何」を実施したかに加え、「どの様に、どこで」実施したかを評価する。

- AMP シークエンス
- 難度エレメント/アクロバティック・エレメント
- 移行動作/つなぎ
- 【ミックス・ペア/トリオ/グループ部門】 パートナースhip/コラボレーション

2. 審査概要

芸術審判員は、下記の評価項目および採点スケールに基づいて評価する

評価項目			
構成 (6 点)	A. 音楽	A1 : 選曲/構成/編集の質	2 点
	B. エアロビック・コンテンツ	B1 : 量-AMP シークエンスの量 B2 : 質-多様性	2 点
	C. AMP シークエンス以外 の内容	C1 : 複雑さ/多様性 C2 : スペース(競技スペースと空間)	2 点
パフォー マンス (4 点)	D. 芸術的な演技内容	D1 : 振り付けの構成 D2 : 音楽性	2 点
	E. 芸術的パフォーマンス	E1 : プレゼンテーション/動作の質	2 点

各項目の採点スケール (2 点満点)		
2.0 点	優れている	採点項目すべての要件が十分に満たされている。 際立った内容をみせている
1.8 ~ 1.9 点	大変良い	各採点項目は、概ね満たされている
1.6 ~ 1.7 点	良い	各採点項目は、ほぼ満たされているが十分ではない
1.4 ~ 1.5 点	普通	各採点項目に目立った加点要素がない
1.0 ~ 1.3 点	劣る	各採点項目の内容が低い

芸術点合計点の参考範囲 (10 点満点)	
9.6~10.0 点	優れている
9.0~9.5 点	大変良い
8.0~8.9 点	良い
7.0~7.9 点	普通
6.0~6.9 点	劣る
5.0~5.9 点	かなり劣る

※芸術点の最低は、5.0 点

2.1. 構成点（合計 6 点満点）

A. 音楽（2.0 点）	
演技は、音楽に合わせて実施しなければならない。エアロビック競技にふさわしいものであれば、いかなるスタイルの曲でも使用することができるが、選手が使用する音楽はエアロビック競技の主な特性と性質を反映するものでなければならない。	
A1. 選曲/構成/編集の質	
【選曲】 ・ 良い選曲は、演技のテーマと同様に演技構成と動きのペース(リズム)を決め、パフォーマンスを高める。音楽は選手の表現力同様に振り付けのスタイルと質を際立たせるものとして使われなければならない。 ・ それぞれの演技には ”物語”があるべきであり、選手が選んだ音楽は、選手が伝えたい”物語”を表現すべきである。 ・ 音楽は、1 曲もしくは複数曲の組み合わせも可能である。 ・ 音楽は選手の性別、年齢、競技部門にふさわしいものであり、かつ選手の個性を高めるものであること。ただし、選んだ音楽を正しく解釈して使用できることが重要である。 【構成(組み立て)】 ・ 使用音楽は、エアロビック競技の特性と特徴を生かすものでなければならない。それらは、ダイナミックで多様性に富み、リズムカルで独創的であり、ビートの有無にかかわらずカウント可能な音楽であること。 ・ 使用する音楽が単調にならないように、曲を適切に組み立てる。 ・ 原曲のメロディーやビート音を尊重し、アクセントとなるビート音を過剰に使用しない。 ・ 曲には序奏(導入部分)が必要であり、音楽が始まったら動作を開始することが好ましい。	【編集の質】 ・ 使用音楽は正しく制作され、録音や編集は質の高いものでなければならない。突然途切れたりせず、ひとつの楽曲としてまとまりのある曲になるように作成されてなければならない。 ・ 編曲/編集をする際、原曲/編集曲にかかわらずビート音を重ねる場合は、過剰に重ねず、原曲本来のメロディーが聞き取れる音量でなければならない。 ・ 使用音楽は、開始と終了が明確であり、音楽のフレーズやメロディーを尊重したものであること。音楽には起承転結があり、曲の流れに相応しいエンディングで終了すること(フェードアウトは推奨しない)。 ・ 求められる AMP シークエンスのセット数を実施するため、AMP シークエンスが容易に認識できる8カウントの構造がある音楽を使用することが推奨される。 ・ 音楽に合わせて選手が適切に動けるよう、リズムが遅すぎたり速すぎたりしないこと(145～160 BPM を推奨)。

✦まとめ

A. 音楽		
採点項目	要点	減点のポイント
A1. 選曲/構成/編集の質	- 演技の質を高め、選手の特徴を効果的にみせる選曲 - 単調でなく、エアロビック競技に適した音楽 - 適切に高度な技術で制作され、不必要なビート音がない	- 音楽がエアロビック競技に適していない - 音楽が選手の特性や特徴に合っていない/選手の年齢や部門に相応しくない - 音楽にほとんど変化がなく単調である - 不必要に何曲も連結されているため、全体として統一感や一体感に欠ける - 曲の制作技術が低い/録音の質が悪い - 過度なアクセント(ビートやリズム)の重ね音(大音量/メロディーより大きい音)が使用されている - 過度もしくは無意味な効果音が使用されている 1曲のみ使用されていても、曲の連結や編集が荒い - 音楽のリズムが遅すぎ、あるいは速すぎて、エアロビック競技の適切な強度で動くことができない

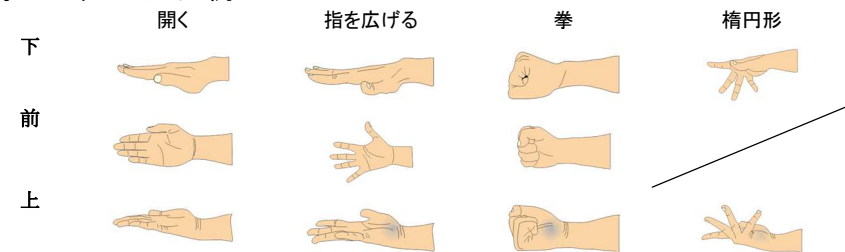
B. エアロビック・コンテンツ (2.0 点)	
エアロビック・コンテンツでは、演技全体を通して適切な強度の AMP シークエンスの内容を評価する。AMP はエアロビック競技の主要な特性を示すものであり、連続した動作で実施する AMP シークエンスは、エアロビック競技の基礎基本である。AMP シークエンスを認識可能にするためには、完全な 8 カウントを音楽に合わせて完璧な技術で実施することが非常に重要である。 AMP シークエンスには、高いレベルの身体調整力を生かした基本ステップと腕の動作の多様な組み合わせが含まれる必要があり、それらが連続した動作パターンとして認識されなければならない。	
B1. 量 - AMP シークエンスの量	
・演技全般を通して適切な強度の AMP シークエンスを実施しなければならない。 ・難度エレメント、移行動作/つなぎ、パートナーシップ/コラボレーション以外は、十分な量の AMP シークエンスを見せなければならず、一定数の連続した AMP シークエンス (AMP ブロックを含む)を実施しなければならない。 -1 AMP シークエンス = 1 セット 【男女シングル】最低 8 セット実施 【ミックス・ペア/トリオ/グループ】最低 9 セット実施 -1 AMP ブロック = 規定セット数の連続した AMP シークエンス 【男女シングル】3 セットの AMP シークエンス実施 【ミックス・ペア/トリオ/グループ】4 セットの AMP シークエンス実施	・連続的で明確なAMPブロックは、エアロビック競技の独自性を示すもので、常にリバウンドしながら、振り付けジャンプ(例: エアー・ジャック、イーグル・ジャンプ、ディア・ジャンプ等)なしで伝統的なエアロビック・ステップを実施すること。 ・演技に8または9セットの完全なAMPシークエンスがない場合、芸術審判は不足しているセット数毎に-0.2減点する。 ・AMP ブロック(3 または 4 セットの連続した AMP シークエンス)がない場合、芸術審判は-0.5 減点する。 ※ AMP シークエンスの速記(各 8 カウントのセット) : A

B2. 質 - 多様性

- ・エアロビックの足の動きとなる基本ステップは、調整力と多様性を備えた正しい技術（バウンス）で実施されなければならない。
- ・腕の動きは正確でスムーズに実施しなければならない。ある位置から別の位置への軌道は、リズム変化や対称/非対称の動きを用いて滑らかに実施しなければならない。
- ・演技全体を通して、似通ったAMPシーケンスを避け、全ての基本ステップを活用して反復することなく多様なAMPシーケンスを実施しなければならない。
- ・AMP シークエンスは、音楽のスタイルを表すものでなければならない。基本ステップにダンスステップや振り付けジャンプ（AMP ブロックを除く）などを組み合わせて、音楽を活かした身体表現を行う。
- ・AMP ブロックは、振り付けジャンプを含まずに伝統的なエアロビック動作を実施すること。動作は、複雑で多様な AMP シークエンスに必要な身体調整力を示し、反復せず、単調さや定位置（同じ場所にとどまる）での実施を避けなければならない。AMP ブロック以外の AMP シークエンスとは異なる必要がある。
- ・【ミックス・ペア/トリオ/グループ】 AMP ブロックは、身体の向きや位置、フォーメーションや移動等の変化を使用し、ユニットとして互いに近い距離で実施しなければならない。動きは完全に一致/同調していなければならない。
- ・多様なAMPシーケンスを創るためには：
 - より多くの身体部位(頭部、肩等)を関連させて使う
 - 異なった関節の動き/面/可動域/テコの長さを使う
 - 左右対称/非対称の動作を使う
 - 異なったリズムを使用する
 - 両腕を同時に動かす
 - 動作速度を変化させる
 - 身体の向きを変化させる
 - AMPシーケンスで移動する
 - フォーメーションを変化させる

- ・「7つの基本ステップ」のバリエーション例（付録 6:参照）
 - マーチ: 角度、高さ、スピード、リズム変化、方向変化（例: V-ステップ、ターン・ステップ、ツーステップ、ボックス・ステップ）
 - ジョグ: 角度、スピード、リズム変化、方向変化
 - ニー・リフト: 面、角度、スピード、リズム変化、ハイ/ロー・インパクト
 - キック: 面、高さ、スピード、リズム変化、ハイ/ロー・インパクト、方向変化（例: ミドル・キック、ハイ・キック、バーチカル・キック）
 - ジャンピング・ジャック: 股関節と膝の角度、スピード、リズム変化、ハイ/ロー・インパクト（スクワット）
 - ランジ: 面、角度、スピード、リズム変化、ハイ/ロー・インパクト
 - スキップ: 面、角度、方向、スピード、リズム変化、ハイ/ロー・インパクト
- ・腕の動きのバリエーション例:（全ての例を使用する必要はない）
 - 左右対称と非対称の動きを使用
 - 異なった高さ(上、下、斜め)を使用
 - 異なった長さ(伸ばす/曲げる)を使用
 - 直線的と曲線的な動きを使用
 - 異なったリズム/スピードを使用
 - 異なった面を使用
 - 異なった関節の動き(屈曲、伸展、外転、内転、回外、回内、等)を使用
 - 異なった手のポジション（手を開く、手を握る等）を使用
- ・腕の動きのバリエーションとは、高い頻度で腕を動かすことではない。
- ・腕の動きは、異なった可動域で多様に動かすことにより、競技部門に合った表現をすることができる。

・手のバリエーション例:



(不適切な例)



✦まとめ

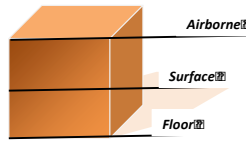
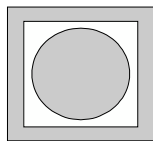
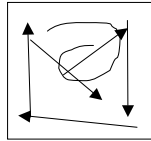
B. エアロビック・コンテンツ		
採点項目	要点	減点のポイント
B1. 量 - AMP シークエンスの量	- AMPシークエンスの量（セット数） - AMPブロックの実施	- 完全な AMP シークエンスが 8 または 9 セット未満（-0.2 減点/各セット） - AMP ブロックの欠如（-0.5 減点）
B2. 質 - 多様性	- 身体調整力の十分な発揮 - 完璧な技術（質）での実施 - 多様な動作の実施	- 身体調整力が低い 「7 つの基本ステップ」を使っていない - ステップや腕の動きに正確性や明確な形がない - 脚と腕の動きが適切に組み合わせられていない - 演技全体を通して同じようなりズムしかない - 腕の動作がダブル・ビート（ゆっくり 2 カウント毎）のみで実施されている - ロボットのような動き - 同じような脚/腕の動きの反復（異なった脚/腕の動きが少ない） - ジョグやシャッセ動作の過度な使用 - 不適切な手指のアクションの乱用

C. AMP シークエンス以外の内容（2.0 点）	
演技におけるAMPシークエンス以外の内容とは、移行動作/つなぎ、パートナーシップ/コラボレーション、アクロバティック・エレメントをいう。	
C1. 複雑さ／多様性	
”複雑な動き”とは複数の身体部位を同時に使用する動作で、以下のような動作をいう： - 身体調整力が必要な動き - 技術力と身体能力が必要な動き - ダイナミックな動き - 流動性が高い動き - 予測できないタイミングでの実施 - 動作全てが、同じまたは似通った動作を反復することなく実施すること。著しく反復される場合、芸術審判は反復毎に-0.2 減点する。 - 移行動作/つなぎ、パートナーシップ/コラボレーション等、全ての動作は、異なった動き、異なった形、異なった身体能力を必要とする動作であり、音楽に合った意味のある独創的な動きを示すべきである。 - 動作から動作への接続は、スムーズで滑らかでなければならない。演技で実施する全ての動作は不必要な休止をすることなく繋げられ、敏捷性を見せなければならない。過度の停止は演技の流れを悪くさせ、競技の特性や性質にそぐわない。	- 異なったコラボレーションが同時(動作の開始が同時)に実施された場合は、1 回のコラボレーションとしてカウントされる。 【ミックス・ペア/トリオ/グループ】 - 反復することなく、コラボレーションを最低 3 回見せなければならない。3 回に満たない場合、芸術審判員が 0.2 点評価を下げる。残りの、移行動作/つなぎ/パートナーシップ/アクロバティック・エレメントは、バランス良く構成され演技を高め意味のある内容でなければならない。 ※AMP シークエンス以外の内容の速記(コラボレーションは除く) (ひとかたまり)： G ※コラボレーション (ひとかたまり)： C 例) ミックス・ペア G (intro) A E G C E+E E G A A Acro + E G A A A A E A G E G E G A A C G E C (ending)

C2. スペース(競技スペースと空間)

【競技エリアとフォーメーションの利用】

- ・演技全体を通して、全ての方向(前、後、横、対角線、曲線)への移動、移動距離を長短で実施するなど、同じような軌跡の反復なしに構成しなければならない。
- ・演技全体を通して、バランスのとれた振り付けと組み立てで競技エリアを効果的に利用しなければならない。
- ・四隅と中央だけではなく、全ての競技エリアを活用しなければならない。

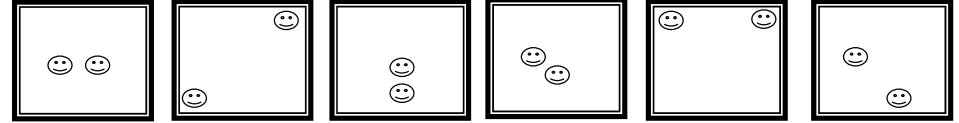


- ・【グループ部門】単純に競技エリア全体を利用しても評価基準は満たされず、AMP シークエンスを使って全ての方向を使用し移動軌跡を見せなければならない。

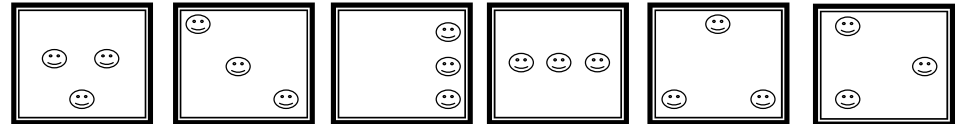
【フォーメーションの変化】

- ・フォーメーションには、選手間の立ち位置、他のフォーメーションに変える際の変化の仕方、AMP やその他の動作を実施している際の選手間の距離等が含まれる。
- ・演技全体を通して、異なったフォーメーションおよび異なった選手間の立ち位置を見せなければならない(選手間の距離の遠近も含む)。
- ・フォーメーション変化は流れる様にスムーズに実施しなければならない。

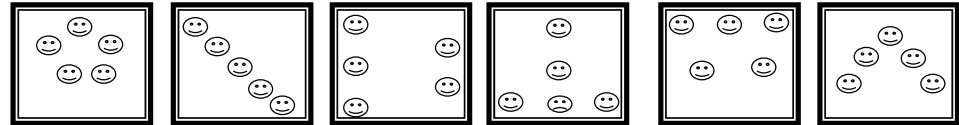
(ミックス・ペアでのフォーメーション例)



(トリオでのフォーメーション例)



(グループでのフォーメーション例)



【演技の要素】

- ・競技エリアの3つのレベル(フロア、立位、空中位)全てを利用しなければならない。レベルを変えずに、32 カウントを超えてのフロアあるいは立位状態が続かないことを推奨する。
- ・演技の構成要素は、演技全体を通して空間的、時間的に適切に配置されていること。
例: 演技にフロア・ワークを含む場合は、異なる場所やエリアに配置すること。

✦まとめ

C. AMP シークエンス以外の内容		
採点項目	要点	減点のポイント
C1. 複雑さ／多様性	・ 複雑で多様な動き ・ 意味のある移行動作/つなぎ/パートナーシップ/コラボレーション ・ 動作の反復がない	- AMP シークエンス以外の内容が単純な動きのみのため、複雑さが欠如している - 意味のないフロアでのつなぎや、意味のないアクロバティック・エレメントの実施 - 高度で難しい動きを試みるが、正しく実施できていない - 同じような移行動作/つなぎを反復している - 過度の小休止や準備動作が見られる - 動作間の連結がスムーズでない - 【ミックス・ペア/トリオ/グループ】 コラボレーションを反復することなく、最低 3 回見せていない。 (-0.2 減点)
C2. スペース(競技スペースと空間)	・ AMP シークエンスを使つての長短の移動 ・ 競技エリアとレベルの利用 ・ 異なったフォーメーション/距離 ・ バランスのよいルーティン構成 ・ 動作の配置	- AMP シークエンス実施時に、長短様々な距離や方向に移動していない - 移動軌跡が欠如していたり、円や曲線の軌跡が多すぎて偏っている - 選手の位置に変化がない - AMP シークエンスを 4 セット以上連続して詰め込んでいる(AMPブロック以外) - AMP シークエンスを間に組み入れずに 3 個以上の難度エレメントを実施したり、32 カウントを超えても AMP シークエンスを実施しない - 狭い範囲のエリアだけで演技してスペースを効果的に活用していない。または偏って使用している - エレメントと AMP シークエンス以外の内容が競技エリアの同じ場所で実施されている - 1つのレベルで明らかに長い時間演技している - フォーメーションの変化はあるが、移動が明確に見えない

2.2 パフォーマンス点（合計 4.0 点）

D. 芸術的な演技内容 (2.0 点)
パフォーマンス点は、演技全体を評価する。独創的/印象的な演技は、演技全体の質を高める。エアロビック・ジムナスティックスが持つスポーツとしての創造性豊かで独創的な特性を、芸術的パフォーマンスに転換するために、選手は振り付けの構成要素全てが完全に一致するように演技を組み立てる必要がある。選手は、芸術とスポーツという両方の要素を、観客への魅力的なメッセージとしてスポーツ・マナーに則って組み入れなければならない。 演技の独創性/創造性には、選曲に合った演技のテーマだけではなく、革新的で独特な移行動作/つなぎ、パートナーシップ/コラボレーションを、自然な表情/表現で演技する。 演技開始の動作は、エレメント以外の動作でなければならない。また、演技のテーマやスタイルをイメージさせるために「導入(“起承転結”の“起”）」(例：序奏に調和した 4-8 カウントの導入部分)を入れなければならない。演技開始時、演技の内容をイメージさせるような「導入」がなかったり、エレメントで開始/終了する場合、芸術的な演技の評価は「大変良い」や「優れている」にはならない。

D1：振り付けの構成	
演技は、エアロビック競技だからこそ発揮できる、なにかしらの印象/記憶に残る一片の芸術作品のようなものでなければならない。記憶に残る演技は、全ての構成要素が音楽とスポーツ・マナーに則った演技のテーマに完璧に適応し観客を魅了する。	- 振り付けは、創造的かつ独創的な移行動作/つなぎ、パートナーシップ/コラボレーションを含む必要がある。 - 独創的な動作は振り付けの芸術性を強調する。 - エレメントで開始/終了した場合は、-0.2/各回減点する。
D2: 音楽性	
- 音楽性とは、選手がその音楽を解釈し、その音楽のリズムや速さ、流れ、形、強度、情熱を演技によって表現する能力を意味する。 - 演技は、音楽のイメージと調和した内容でなければならない。全ての動作は選曲と完全に一致し、選手が実施する動作の特性や特徴に合ったものであること。音楽には起承転結があり、振り付けはその音楽のイメージを上手く反映するものでなければならない。選手は、全身を十分に活用し、自らがもつ身体能力を最大限に発揮して音楽に合わせて表現しなければならない。	- AMP シークエンスは、音楽のテーマや特徴と高い相関性がなければならない。振り付けの特徴を失わずに、意味を持たせなければならない。フレーズを活かし、身体全ての部位を使用して表現しなければならない。 - 音楽が単なるBGMにならないように、振り付けはそのリズム、ビート、フレーズ、メロディーに乗っていなければならない。音楽と共に動作が実施されなければ単なるBGMとなる。

✦まとめ

D. 芸術的な演技内容		
採点項目	要点	減点のポイント
D1 振り付けの構成	- 演技はスポーツマナーに則り、一片の芸術作品 - 演技は、テーマや音楽のスタイルを表す - 独創的/創造的な動作を含む - 記憶に残る演技	- 演技にテーマやスタイルがない - 開始時の「導入」がなかったり、使用曲の流れに相応しい終了になっていない - 動作の反復や特徴のない動きがある - エレメントで開始/終了(-0.2減点/各回)
D2. 音楽性	- 演技全体と選曲の強い関連性 - 音楽の優れた解釈/理解 - 異なったパートの使用如何にかかわらず意味のある曲の活用	- 振り付けが音楽と離れてしまっているため、音楽がBGMになっている - 音楽のビートと動作がずれている(タイミングの欠点) - 音楽のフレーズと動作が合っていない - 音楽の組み立てやテーマ/メロディーと動作が合っていない - 演技のスタイルが音楽の構想と無関係で、音楽が意味のある形で使用されていない

E. 芸術的パフォーマンス (2.0 点)	
演技の質(習熟度/完成度)とは、エレメントの完璧な実施だけでなく、振り付けの動き(AMP、移行動作/つなぎ、パートナーシップ/コラボレーション等)を含む全ての動作を正しい技術で実施できる能力をいい、演技の完璧な遂行に加えて、音楽性、表現力を見せなければならない。 選手は、自らの個性/独創的なスタイルとともに音楽を上手く活用して、効果的に構成された演技を一つの作品として芸術的なパフォーマンスに転換しなければならない。 選手は、性別と年齢に則した表現を行わなければならない。 芸術の要素とスポーツの要素を融合させ、スポーツ・マナーに則って魅力的なメッセージを観客に伝える内容であること。 【ミックス・ペア/トリオ/グループ】 チームワークの美しさを示すために、パートナーシップ/コラボレーションを使用して、ひとつのユニットとして見せなければならない。	
E1. プレゼンテーション/動きの質	
・選手がどのように自分/チームを魅せているか。自分の感情を豊かな表現力、質の高い動きで滑らかに流れる演技として審判/観客と共有できているか。 ・顔の表情だけでなく身体全体を用いて演技し、情感豊かに表現しなければならない。	【ミックス・ペア/トリオ/グループ】 ・選手は一つのユニットとしてチームであることを見せなければならない。複数名で演技する利点、メンバー間の関係性を表さなければならない。動きは性別を尊重する(女性らしい、男性らしい)ものでなければならない。 ・男女が異なった動きを実施しても一致性の減点にはならない。

✦まとめ

E. 芸術的パフォーマンス (2.0 点)		
採点項目	要点	減点のポイント
E1. プレゼンテーション/ 動きの質	・完璧で印象に残る演技 ・観客を魅了する表現力/プレゼンテーション ・態度/感情/独創性/らしさ ・選手間の関係性	- エアロビック競技に相応しい、スポーツ的な印象がない - 動きが曖昧で明確な印象がなく、情熱やエネルギーに欠け、観客に見せるという気迫が感じられない - 選手の特徴や年齢、部門にふさわしくない演技である - 動きが緩慢だったり、忘れたように見え、観客を不安にさせる - 他の振り付けや動きを真似た演技 - 不自然な顔の表情/または作られた過度な顔の表情 - 自信のなさや不安感が表情に出る - 【ミックス・ペア/トリオ/グループ】複数名で演技する利点を見せず、個人演技になっている

第 5 章 得点の算出

5.1. 一般原則

実施点	最高 10 点
芸術点	最高 10 点
難度点	オープン・スコア
△ 難度減点	(難度減点一覧参照)
△ 主任減点	(主任減点一覧参照)
	最終得点

5.2 難度点

- ・シングル/ペア/トリオ(男子 3 名で構成)、グループ(男子 5 名で構成) : 2.0 で割る
- ・トリオ(男女混合)、グループ(男女混合) : 1.8 で割る
- ・トリオ(女子 3 名)、グループ(女子 5 名) : 1.7 で割る

難度点	1 名の場合	2 名の場合
	2.0 または 1.8 または 1.7 で割った得点	2 名が合意した難度点を 2.0 あるいは 1.8、1.7 で割った得点
得点表示	小数点以下 3 桁で表す(小数点以下第 4 位で切り捨て)	

5.3 実施点/芸術点

実施点 芸術点	2 名(3 名)の場合	4 名の場合
	2 名(3 名)の 平均値を求める	最高点と最低点を削除し、中間 2 名の 平均得点が下記の偏差範囲以内であ ることを前提として平均を求める
得点表示	評価は 0.1 単位で行い、得点は小数点以下 3 桁で表す (小数点以下第 4 位で切り捨て)	

中間 2 名の平均得点が 10.00 ～ 8.00 の場合の最大差 = 0.3
 7.99 ～ 7.00 の場合の最大差 = 0.4
 6.99 ～ 6.00 の場合の最大差 = 0.5
 5.99 ～ 0 の場合の最大差 = 0.6
 上記の最大許容偏差より大きくなった場合、4 名の審判員全ての得点を平均する。

5.4 合計得点の算出例

・1.7 で割る難度点の算出例

芸術点	9.5	9.2	9.4	9.3	得点 9.350
実施点	8.7	8.9	8.6	8.9	8.800
難度点 (6.5/1.7=3.823)				6.5	3.823
合計点					21.973
難度減点	0.5	0.5			-0.5
ライン減点		1 x 0.1			-0.1
主任審判員減点					
・禁止動作		1 x 0.5			-0.5
・服装の過失		1 x 0.2			-0.2
最終得点					= 20.673

・2.0 で割る難度点の算出例

芸術点	9.5	9.3	9.4	9.3	得点 9.350
実施点	9.1	9.2	8.9	9.1	9.100
難度点 (6.6/2.0=3.300)				6.6	3.300
合計点					21.750
難度減点	1.0	1.0			-1.0
ライン減点		1 x 0.1			-0.1
主任審判員減点					
・服装の過失		1 x 0.2			-0.2
最終得点					= 20.450

5.5 同点

同点の場合は、以下の順序に従い順位を決定する。

- ・実施点の高い選手
- ・芸術点の高い選手
- ・難度点の高い選手

それでも同点の場合は同位とする。

第 6 章 規律違反

6.1 警告

以下の場合、警告が言い渡される。

- ・ 禁止エリアへの侵入
- ・ 録音状態(音質)が悪い／一企業や団体を連想させるような曲の使用
- ・ 競技会会場または競技エリア上での不適切な態度
- ・ スポーツマンとしてふさわしくない行為
- ・ 表彰式での競技ウェアの不着用
- ・ 2.4 服装規定への抵触が危ぶまれる場合

選手が警告を受けられるのは1回のみで、2度目に警告を受けた時点で直ちに失格となる。

6.2 失格

以下の場合、失格となる。

- ・ 競技エリアへの登場時間違反とみなされた場合
- ・ 選手による音源の不備
- ・ JAF 各種規定、選手登録規定に対する重大な違反を犯した場合

第 7 章 緊急事態

緊急事態とは下記のことを言う。

- ・ 音響設備の問題
- ・ ライトやステージ等、会場設備によって生じた不備
- ・ 選手以外による人や方法によって、競技エリアに異物が投げ入れられた場合

上記のような緊急事態が発生した場合、選手は直ちに演技を中止する義務がある。演技終了後の抗議は認められない。

主任審判員の判断により問題が解決次第、選手は、再度演技をやり直すことができる。当該選手のそれまでの得点は破棄される。

上記以外の状況が発生した場合、または選手の過失ではない事由により競技エリアへの登場が遅れた場合は、主任審判員が検討し解決する。主任審判員(または競技委員長)の判断が最終決定となる。

付 録

付録 1: 「ユース J, ユース 1, 2」 ルール

付録 2: シニア「ダンス」 ルール

付録 3: 難度チャート

付録 4: アクロバティック・エレメントと禁止動作

付録 5: 速記記号

付録 6: 「エアロビック競技」用語解説集

付録 1: 「ユース J, ユース 1, 2」ルール

付録 1: 「ユース J」「ユース 1」「ユース 2」 ルール

※年齢はすべて大会年 12 月 31 日時点

※ユース J 男女混合シングル部門に出場する選手で同日開催でない大会でのみ、AD 種目ルーキーズ部門にも出場できる

	ユース J		
競技部門 / 年齢	男女混合シングル / 8～10 才	競技エリア	7m x 7m
演技時間 / 使用曲	約 1 分 / 指定曲のみ(JAF ウェブサイトからダウンロードして使用。BPM の調節は可)		
服装規定	動作がわかりやすい身体にフィットしたスポーツウェアとエアロビック・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、他のスポーツを想起させるような特殊な衣装(バレエの衣装、競泳水着など)や、スカートは不可。化粧不可。		
演技構成 (規定演技)	ユース J 期選手の強化の観点から検討した、倒立を含むあらかじめ設定した課題動作を演技に組み込んだ規定演技。最初と最後のポーズとはじめの 16 カウントの AMP シークエンスは自由に創作できるが、移動は決められた軌道で行うことが望ましい。選択エレメントは 3 つの難度エレメントグループからそれぞれ選手の技術レベルに応じて選択することができる。課題動作および選択エレメントは最低条件を満たした場合のみ評価を得るが、課題動作を実施できなくても減点はしない。また、課題/選択エレメント以外のエレメントを実施した場合は評価されない。		
規定演技構成	※JAF ウェブサイトを参照		
課題動作 ()は評価点	- A グループ: 3 個…プッシュ・アップ(0.1)、ウエンソン・プッシュ・アップ(0.2) 、ストラドルサポート(0.2) - C グループ: 1 個…バーティカル・スプリット(0.1)		
選択エレメント ()は評価点	- A グループ: 2 個…L サポート(0.2) 、V サポート(0.5) - B グループ: 4 個…タック・ジャンプ(0.2)、1/1 タック・ジャンプ(0.4)、1/1 エアー・ターン(0.3)、コサック・ジャンプ(0.3) - C グループ: 2 個…1/1 ターン(0.2)、2/1 ターン(0.4)		
倒立実施基準	倒立動作として認識できた場合は 1.0 加点するが、以下の場合は実施審判員が本編に準じて減点する。 ・2 秒間程度の保持はあるが、完璧な実施度から少し逸脱…-0.1 点 ・2 秒間程度の保持はあるが、完璧な実施度から大きく逸脱、複数の欠点…-0.3 点 ・ある程度コントロールされているが、明確に 2 秒間程度の保持されていない。間違った技術で実施しており倒立として認識できない…-0.5 点 ・完全にコントロールを失ってフロアに落下、または着地…-1.0 点 (加点なし)		
審判構成	最小審判員数: 3 名 (主任 1 名、実施 2 名以上) 主任は原則 A 級以上、実施は B 級以上		
審査	-主任審判員: 倒立の実施を認めた場合の加点、課題動作/選択エレメントを評価し 2.0 で割った値をだす。 -実施審判員: 全ての動作について審査し、必要に応じて減点する。		
主任減点	-服装違反: -0.2 点		

※「ユース J トリオ」「ユース 1」「ユース 2」: 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。

※年齢はすべて大会年 12 月 31 日時点

※「ユース 1, 2 シングル部門」に出場する選手は、当該年度内は、エアロダンス種目(以下 AD 種目)のシングル部門に出場することはできない。

	ユース J	ユース 1	ユース 2
競技部門	トリオ(TR男女を問わず 3 名)	男子シングル(IM)、女子シングル(IW)、 ミックス・ペア(MP: 男女 1 名ずつ 2 名)、トリオ(TR: 3 名)、グループ(GR: 5 名)	
年齢(大会年 12 月 31 日時点)	8~10 才	11~13 才	14~16 才
演技時間	1 分 15 秒±5 秒		1 分 20 秒±5 秒
競技エリア	7m x 7m	IM/IW: 7m x 7m, MP/TR/GR: 10m x 10m	10m x 10m
服装規定	動作がわかりやすい身体にフィットしたスポーツウェアとエアロビック・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、他のスポーツを想起させるような特殊な衣装(バレエの衣装、競泳水着など)や、スカートは不可。化粧不可。	薄化粧のみ可	本編に準ずる
★必修エレメント	3 個: 連結なしにメンバー全員が同時に実施 ・プッシュ・アップ または ウェンソン・プッシュアップ (最低条件なし、肩は上腕のラインにあること) ・ストラドル・サポート ・エアー・ターン	4 個: IM/IW では連結なしに実施。MP/TR/GR では、連結なしにメンバー全員が同時に実施 ・ヘリコプター ・ストラドルまたは L サポート(1 回転まで) ・タック・ジャンプ 1/1 回転 ・2 回転ターン	7 個 (最低 4 ファミリーから選択): 全部門で連結可 (MP/TR/GR では、メンバー全員が同時に実施) ・0.8 の難度エレメント 1 個 ・0.7 の難度エレメント 2 個 ・0.6 以下の難度エレメント 4 個
★難度エレメント実施可能数と実施制限	7 個 (0.1~0.4)	7 個 (0.2~0.6) IM: ファミリー4 からの実施は任意、ファミリー8 からの実施は不可	7 個 (0.2~0.8) 本編シニアと同様の実施制限あり
★エレメントの連結	不可	2 個のエレメントを 1 セットのみ可 (連結の難度エレメントは 0.3 以上のもののみ可) (A + D / D + D / D + A)	必修動作を含み、2 個のエレメントを 1 セットのみ可 (連結の難度エレメントは 0.3 以上のもののみ可) (A + D / D + D / D + A)
★禁止難度エレメント	1 アーム・サポート	1 アーム・サポート	5 個以上のフロア・エレメント
★プッシュ・アップ/スプリットでの着地 (難度エレメント/アクロバティック・エレメント)	・プッシュ・アップでの着地不可 ・スプリットでの着地は 1 回のみ可	・IM: プッシュ・アップでの着地は 1 回まで可/スプリットでの着地不可 IW/MP/TR/GR: プッシュ・アップ又はスプリットでの着地は 1 回のみ可	・IM: プッシュ・アップでの着地は 2 回まで可/スプリットでの着地不可 ・IW/MP/TR/GR: プッシュ・アップでの着地/スプリットでの着地は 1 回ずつ可
コラボレーション	最低 1 回	最低 2 回	最低 3 回
☆アクロバティック・エレメントの実施(反復は不可)	A-1 ~ A-2 から 2 個まで可	A-1 ~ A-4 から 2 個まで可	・A-1 ~ A-5 から 2 個まで可 (ひねりを伴う宙返りは不可。IM/IW: 連結は 1 セットのみ可、MP/TR/GR は連結不可)
主任減点	☆の実施規制条件違反(アクロバティック・エレメント): -0.5 点/回		
難度減点	-★の難度エレメントに関する実施規制条件違反: -0.5 点/回 -難度エレメントの反復: -0.5 点/回		

付録 2: シニア「ダンス」ルール

付録2: シニア「ダンス」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。

チーム構成	大会年 12 月 31 日時点で 17 才以上の男女を問わず 8 名	教示時間 / 競技エリア	1 分 25 秒±5 秒 / 10m x 10m
服装規定	本編に記載の服装規定に加え、以下のルールを適応する: ・ ユニタードやツーピースのレオタード(パンツ、長いレギンス、短パンとトップ)の着用も可だが、メンバー間で異なった服装の場合、全体的に調和させる必要がある。 ・ 女子選手は、骨盤エリアよりも下に垂れ下がらないスカート(女子新体操と同様)をレオタード、タイツ、ユニタードの上に着用することも可で、スカートのスタイル(カットやデコレーション)は自由だが、バレエの「チュチュ」に見えるものは禁止。 ・ 安定したエアロビック・シューズまたはスポーツ・シューズを着用しなければならない。		
演技構成	・ 演技の構成要素: -ダンス・スタイルでの AMP シークエンス -第 2 のスタイル -移行動作 / つなぎ -パートナーシップ / コラボレーション -難度エレメント(任意) / アクロバティック・エレメント(任意) ・ 演技には「テーマ」が必要であり、それを振り付けの中で表現する必要がある。 ・ エアロビック動作をダンス・スタイルで実施する振り付けであること。 ・ 演技には、他の部門とは異なる「第 2 のスタイル(あらゆるスタイルのダンス)」を 32～64 カウント間含む必要がある。 ・ 全ての選手がユニットとして動く一致性が重要なため、十分にその効果を考慮した構成であること。 ・ 演技にアクロバティック・エレメントや難度エレメントを含むことはできるが、評価点は得られない。		

★主任審判員の審査

アクロバティック・エレメントの連結は、最大 2 つまで 3 セットまで可能だが、メンバー全員が同時に実施する必要がある。これに違反した場合は 0.5 点/回の減点となる。

例: ロンダート + バク転 + 宙返り = 減点あり

ロンダート + 宙返り = 減点なし

★実施審判員の審査

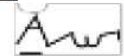
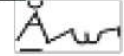
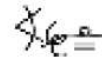
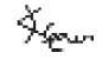
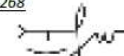
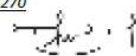
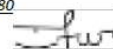
本編の審査基準に準ずるが、「AMP シークエンス」と記載がある箇所をすべて「ダンス・スタイルでの AMP シークエンス(第 2 のスタイルを含む)」と読み替えて審査する。

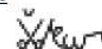
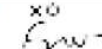
★芸術審判員の審査

- ・ 本編の審査基準に準ずるが、「AMP シークエンス」と記載がある箇所をすべて「ダンス・スタイルでの AMP シークエンス」と読み替え、更に第 2 のスタイルを含めて審査する。
- ・ スポーツマナーを尊重し、服装だけではなく、動きや音楽で「テーマ」を表現しなければならない。演技全体を通して、振り付けはユニットとしての美しさを見せるものであること。
- ・ エアロビック競技の特性を活かし、より自由度の高いダンス的な AMP シークエンスを実施すること。第 2 のスタイルを除き、最低 6 セットのダンス・スタイルでの AMP シークエンスを含まなければならない。(6 セット未満の場合、-0.5 点減点/各不足セット)
- ・ 「第 2 のスタイル」は振り付けに上手く統合され、分離されてはならない。AMP ブロックは不要。(「第 2 のスタイル」がない場合、-0.5 点減点)

付録 3: 難度チャート

付録3: 難度チャート

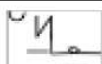
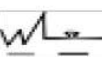
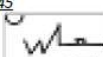
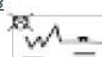
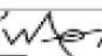
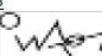
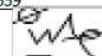
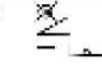
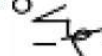
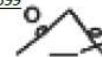
GROUP A										
	A 1	B 2	C 3	D 4	E 5	F 6	G 7	H 8	I 9	J 10
Family 1	DYNAMIC STRENGTH (A-Frame, Straddle Cut, Explosive High-V)									
100	A101 	A102	A103	A104 	A105	A106 	A107	A108	A109	A110
110	A111	A112	A113	A114 	A115	A116 	A117	A118	A119	A120
120	A121	A122 	A123	A124	A125 	A126	A127 	A128	A129	A130
130	A131	A132	A133	A134	A135	A136 	A137	A138 	A139	A140
140	A141	A142	A143	A144	A145 	A146	A147 	A148 	A149 	A150 
150	A151	A152	A153	A154	A155	A156	A157 	A158 	A159 	A160 
Family 2	STATIC STRENGTH (Support, V-support, Planche/Straddle Planche)									
200	A201	A202 	A203	A204 	A205	A206 	A207	A208	A209	A210
210	A211	A212 	A213	A214 	A215	A216 	A217	A218	A219	A220
220	A221	A222	A223	A224	A225 	A226	A227	A228 	A229	A230
230	A231	A232	A233 	A234	A235 	A236	A237 	A238	A239	A240
240	A241	A242	A243	A244	A245 	A246	A247 	A248	A249 	A250
250	A251	A252	A253	A254	A255	A256	A257	A258 	A259	A260 
260	A261	A262	A263	A264	A265	A266 	A267	A268 	A269	A270 
270	A271	A272	A273	A274	A275	A276	A277	A278 	A279	A280 

Family 3	LEG CIRCLE (Flair, Helicopter)									
300	A301	A302	A303	A304	A305 	A306	A307 	A308 	A309 	A310 
310	A311	A312	A313	A314	A315 	A316	A317 	A318	A319 	A320
320	A321	A322	A323	A324	A325	A326 	A327	A328 	A329 	A330
330	A331	A332	A333	A334 	A335	A336 	A337	A338 	A339	A340 
340	A341	A342	A343	A344 	A345	A346 	A347	A348	A349	A350
350	A351	A352	A353	A354	A355 	A356 	A357 	A358 	A359	A360

GROUP C

	A 1	B 2	C 3	D 4	E 5	F 6	G 7	H 8	I 9	J 10
Family 7	TURN (Turn, Horizontal Turn)									
700	C701	C702 	C703	C704 	C705	C706 	C707	C708	C709	C710
710	C711	C712	C713	C714	C715 	C716	C717 	C718	C719 	C720
Family 8	FLEXIBILITY (Split, Balance, Illusion)									
800	C801 	C802	C803 	C804	C805 	C806	C807 	C808	C809	C810
810	C811	C812	C813	C814	C815 	C816	C817 	C818	C819 	C820
820	C821	C822	C823	C824 	C825	C826 	C827	C828 	C829	C830
830	C831	C832	C833	C834	C835 	C836	C837 	C838	C839 	C840

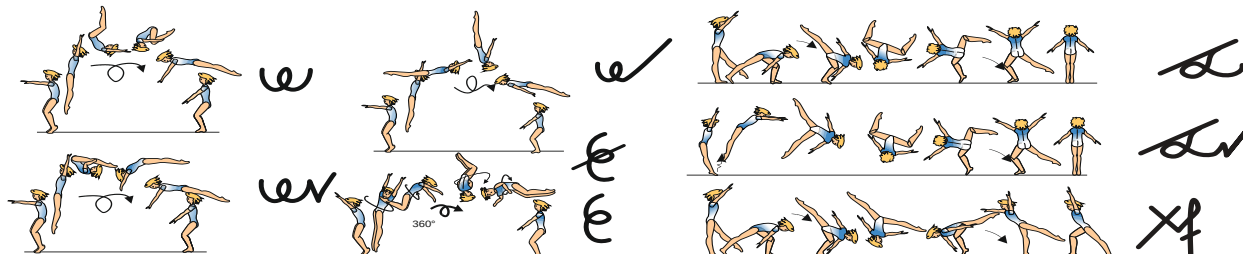
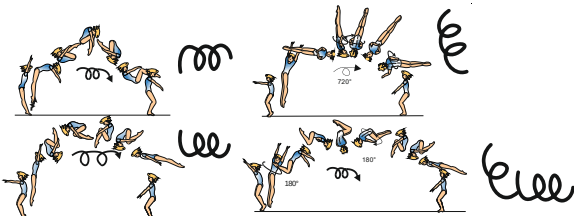
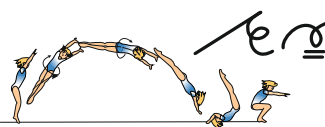
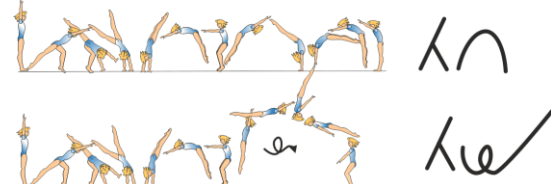
GROUP B

	A 1	B 2	C 3	D 4	E 5	F 6	G 7	H 8	I 9	J 10
Family 4	DYNAMIC JUMP (Air Turn, Free Fall, Gainer, Butterfly, Off Axis)									
400	B401	B402	B403 	B404	B405 	B406	B407	B408 	B409	B410
410	B411	B412	B413	B414 	B415	B416 	B417	B418 	B419	B420 
420	B421	B422	B423	B424	B425 	B426	B427 	B428	B429	B430 
430	B431	B432	B433	B434	B435 	B436	B437 	B438	B439 	B440
440	B441	B442	B443	B444	B445	B446	B447 	B448 	B449 	B450
Family 5	FORM JUMP (Tuck, Cossack, Pike, Straddle/Frontal Split)									
500	B501	B502 	B503	B504 	B505	B506 	B507	B508	B509	B510
510	B511	B512	B513 	B514 	B515 	B516 	B517 	B518	B519	B520
520	B521	B522	B523	B524 	B525 	B526 	B527 	B528 	B529	B530
530	B531	B532	B533 	B534	B535 	B536	B537 	B538	B539	B540
540	B541	B542	B543	B544 	B545 	B546 	B547 	B548 	B549	B550
550	B551	B552	B553	B554	B555 	B556 	B557 	B558 	B559 	B560
560	B561	B562	B563	B564 	B565	B566 	B567	B568 	B569	B570
570	B571	B572	B573	B574	B575 	B576 	B577 	B578 	B579 	B580
580	B581	B582	B583	B584	B585	B586 	B587 	B588 	B589 	B590 
590	B591	B592	B593	B594	B595	B596	B597	B598 	B599 	B600

5100	B5101	B5102	B5103	B5104	B5105	B5106	B5107	B5108	B5109	B5110
5110	B5111	B5112	B5113	B5114	B5115	B5116	B5117	B5118	B5119	B5120
5120	B5121	B5122	B5123	B5124	B5125	B5126	B5127	B5128	B5129	B5130
Family 6 SPLIT LEAP / JUMP (Switch Split, Scissors Leap, Sagittal Split)										
600	B601	B602	B603	B604	B605	B606	B607	B608	B609	B610
610	B611	B612	B613	B614	B615	B616	B617	B618	B619	B620
620	B621	B622	B623	B624	B625	B626	B627	B628	B629	B630
630	B631	B632	B633	B634	B635	B636	B637	B638	B639	B640
640	B641	B642	B643	B644	B645	B646	B647	B648	B649	B650
650	B651	B652	B653	B654	B655	B656	B657	B658	B659	B660
660	B661	B662	B663	B664	B665	B666	B667	B668	B669	B670
670	B671	B672	B673	B674	B675	B676	B677	B678	B679	B680
680	B681	B682	B683	B684	B685	B686	B687	B688	B689	B690
690	B691	B692	B693	B694	B695	B696	B697	B698	B699	B700

付録 4: アクロバティック・エレメントと禁止動作

付録 4: アクロバティック・エレメントと禁止動作一覧

アクロバティック・エレメント			
◆ アクロバティック・エレメントは片手か両手/または片足か両足で実施可 ◆ A-1 から A-5 はバリエーションも含み反復できない。 ◆ 移行動作にバリエーションを含んだアクロバティック・エレメントを使用しても 1 個のアクロとしてカウントされる ◆ ペア/トリオ/グループ:同じアクロバティック・エレメント(同じ番号)を同時に実施すること。 ◆ 男女シングル: ルーティン内に 1 セットのアクロバティック・コンビネーションを含める。 ◆ 男子シングルスプリット・ポジションでの着地は不可。 ◆ 肘付きでのアクロバティック・エレメントの実施は実施審判から-0.5 減点される。	A-1) ロンダート 	A-2) 前方ブリッジ、後方ブリッジ 	
	A-3) 前転とび、ハンド・スプリング 	A-4) 後転とび、バック転 	
	A-5) 1 回転宙返り (前方、後方、側方) 最大 1 回ひねりまで可 		
	禁止動作		
	◆ 静的状態で極端な柔軟性を見せる (例: 極端な腰椎の過伸展ブリッジ等) ◆ 2 秒間を超える倒立の保持 (静止倒立) ◆ ひねりを伴うとび前転 ◆ 1 回転を超える宙返り ◆ MP/TR/GR: アクロバティック・エレメント同士の連結	P-1) 静止状態で極度な腰椎の過伸展、ブリッジ等 	P-2) 2 秒間を超える倒立の保持 (静止倒立) 
	P-4) ひねりの有無に関わらず、1 回転を超える宙返り 	P-3) ひねりを伴う、とび前転 	
		P-5) MP / TR / GR: アクロバティック・エレメント同士の連結 (例: ロンダート + 後転とび、またはロンダート + 後方 1 回宙返り) 	

付録 5: 速記記号

付録5: 速記記号

1. フォーム

ストレート	ストラドル	パイク	タック	コサック
	^	L	W	W

2. 身体的位置

空中位	サポート状態	サポートでの着地 (空中→フロア)	両脚からのジャンプ/ 両脚を揃える
—	⌒	=	

3. フォームと動き

スイッチ	ストラドル	バランス	フリー・サポート	ラテラル	ワン・アーム / ワン・レッグ*
Z	^	~	f	→	1

*左側に記載: 片足または片足での離床
*右側に記載: 片手

4. 回転とひねり

1/2ターン (180°)	1/1ターン (360°)	1 1/2ターン (540°)	2/1ターン (720°)	2 1/2ターン (900°)	3/1ターン (1080°)
U	O	⊖	⊗	⊗	⊗
1/2ひねり (180°)	1/1ひねり (360°)	1 1/2ひねり (540°)	2/1ひねり (720°)	2 1/2ひねり (900°)	3/1ひねり (1080°)
ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ	ℓ

5. 難度エレメント

★ Aグループ: フロアエレメント

プッシュ・アップ(PU)	ウェンソンPU	ストラドル・カット	リバース・カット	エクプローシブ・A・フ レーム	ハイ・V	フLEAR
ヘリコプター	ストラドル・サポート	L・サポート	V・サポート	ハイ・V・サポート	ストラドル・プランシェ	プランシェ

★ Bグループ: 空中エレメント

エアー・ターン	フリー・フォール	ゲイナー	バタフライ	オフ・アクシス	タック	コサック
パイク	ストラドル	フロンタル・スプリット	シザース・リープ	スイッチ・スプリット	スプリット(サジタル)	

★ Cグループ: スタンディング・エレメント

ターン	ホリゾンタル・ターン	スプリット	パーティカル・スプリット	イリュージョン	フリー・イリュージョン	バランス・ターン

付録 6: 「エアロビック競技」用語解説集

付録 6: 「エアロビック競技」用語解説集

	正式名称(読み方)	略称/俗称	解説(定義/意味)
あ	アクロバティック・エレメント	アクロ	アクロバットのような、タンブリング的動作の総称だが、本規則では、付録 4: 「アクロバティック・エレメントと禁止動作」に記載のあるアクロバティック・エレメントの動作を指す。
	アライメント		関節を構成している骨の配列を指す。競技では正確な位置で身体(各部)を正しいポジションに保持することをいう。ボディ・アライメントともいう。
	移行動作		動作間をつなげる動きで、空間レベル(フロア・立位・空中位)を変える動作
	エアロビック競技	エアロ	アメリカのケネス・H・クーパー博士が提唱した運動処方理論「エアロビクス」を起源とし、その後に派生したエアロビック・ダンスが発展したスポーツ。
	エアーボーン		人がフロアやパートナーに接触しておらず、身体が空中位
	FIG(エフアイジー)		International Gymnastic Federation(国際体操連盟)の略
	AD(エーディー)種目		エアロダンス種目の略
	AG(エージー)		Age Group の略。大会開催年 12 月 31 日に 12~14 才になる選手のカテゴリー名称
	AG(エージー)種目		エアロビック・ジムナスティックス種目の略
	AMP (エーエムピー)		Aerobic Movement Pattern(エアロビック動作パターン) 基本的なエアロビック・ステップと腕の動きを組み合わせたコンビネーションで、音楽に合わせてダイナミックかつリズミカルで創造的な動きをハイ・インパクトやロー・インパクト動作で連続させた動き。
	AMP シークエンス		Aerobic Movement Pattern Sequence の略。AMP で完全な 8 カウント(音楽のフレーズの 1 拍目から 8 拍目まで)で構成された動作を意味し、1 つのまとまりを 1 セットとする。8 カウント未満の実施は AMP シークエンスとは認識されない。
	AMP ブロック		連続した明確な AMP シークエンスのかたまり。男女シングル部門では、3 セットの AMP シークエンス。ミックス・ペア/トリオ/グループ部門では 4 セットの AMP シークエンスを 1 AMP ブロックという。
	エレメント		エレメントには「難度エレメント」と「アクロバティック・エレメント」があり、単に「エレメント」と記載されている場合は両方を指す。
	オープン・エクササイズ形式		「フライト競技」の 1 次ラウンドに用いられる競技形式の一つ。選手がフロアに並び、フライト・リーダーの進行に合わせて競技する。
か	カット		空中位で両脚が横に開脚し、前方へ両脚を伸ばしながらバック・サポートにする。動作の間、両足はフロアから離れている。
	カノン		ミックス・ペア/トリオ/グループ/ダンス部門において、一つの動作を時間差で(次々と)実施すること。
	キュー音	キュー	選手が使用する曲を録音する際、曲の最初に意図的に入れる効果音
	グループ		難度エレメントを実施する際に必要とされる身体能力別に、グループ A からグループ C まで 3 つに分けた際のひとつの”まとまり”のことをいう。
	コサック		両脚を胸に近づけ、片膝を伸ばして片膝を曲げて、両太腿がフロアと並行になっているパイクの形をした空中ポジション。体幹と脚の角度は最大 60°。屈曲した膝関節の角度は 60°を超えない。
	コリオグラフィー	コリオ	振り付け
	Code of Points (コード・オブ・ポイント)	COP(シー・オー・ピー)	FIG が作成するエアロビック競技の国際統一ルール。オリンピック・サイクルに合わせ、4 年毎に改定される。
	コラボレーション	コラボ	ミックス・ペア/トリオ/グループ/ダンス部門において、選手間の関係を生み出すために、他の選手の助けや支えを借りできる動きやアクション(持ち上げる、身体の回りで回旋させる、等)。この関係を維持しながら、選手間のチームワークを見せる能力であり、選手間のハーモニーを示すことにより観客を喚起・感動させるものとしてシングル部門では表現できないパフォーマンスを発揮する。

さ	最低条件		難度エレメント実施の際に要求される最低実施条件。条件が満たされなければ、難度点は獲得できない。
	サークル		360° の旋回
	サジタル		矢状面の意味。 身体の面の一つであり身体を左右に分ける面。「サジタル・スプリット」は「矢状面での前後開脚」の意味。(図1参照)
	サポート		全体重または一部を支持するという意味。 等尺性筋収縮を利用して、手をフロアに付けた状態で身体を支持する。難度エレメント実施時は、全体重を2秒以上保持しなければならない。
	持久力		振り付けを通して強度を保持する能力
	シニア		「AG 部門」における成人の部の総称(大会開催年12月31日現在で17才以上) ※FIGでは、18才以上
	ジャンプ		足腰の筋肉を使って床から空中に身体を押し上げる。離着陸が同じ場所で行われる垂直の跳躍。
	柔軟性		動的や静的な全ての関節可動域
	10分ルール		JAFが主催/指定する大会において、選手が2つ以上の部門に出場する場合に、最初の部門の演技終了後から次の部門の演技開始までの身体調整時間として10分間の時間を設けることをいう。
	シンクロナイズーション	シンクロ	一致性の意味。 ミックス・ペア/トリオ/グループ/ダンス部門において、構成メンバーが、全ての動作を1つのユニットとして、同一の可動域、同じタイミング、さらに同じ質感で行い、全員が一体となって実施する能力
	スイッチ		脚を入れ替える動作
	スイング		軸上で前後または左右に動くことの意味
	スタティック・ストレングス		等尺性の筋力/収縮の意味。 難度エレメントのうち、「サポート・ファミリー」の実施に必要な身体能力。
	ストラドル		床と平行に身体をパイク・ポジション(体幹と脚の角度は最大 60°)にした状態で脚を左右に開く(90°以上)意味。「ストラドル・サポート」では、身体フォームは両脚を開脚ポジションで伸ばしてフロアに対して平行。「ストラドル・ジャンプ」では、空中フォームは、上体を前傾/屈曲し両脚を水平位かそれ以上に持ち上げられたストラドル・ポジションになる。
	スプリット		開脚位の意味。 両脚の開脚は180°を見せ、上体は直立する
	スライド		滑るように移動する。
た	ダイナミック・ストレングス		動的筋力。「ファミリー1」の難度エレメントの呼称であり、「ファミリー1」の難度エレメント実施に必要な身体能力
	タック		両膝を曲げ、両脚を胸に引き上げる動作。「ファミリー5」の難度エレメントの「タック・ジャンプ」の空中フォームの姿勢
	ターン		フロアに接しているか空中位で脊柱が垂直線上で実施される回転
	ツイスト		脊柱が垂直線上から逸脱している回転。ひねり。
	つなぎ		動作間をつなげる動きで空間レベル(フロア・立位・空中位)を変えない動作
	テクニカル・スキル	スキル	体力要素(動的/静的な柔軟性、筋力、振振幅、パワー、筋持久力)を最大限に発揮し、正しいフォーム、姿勢、アライメントで正確性の高い完璧なテクニックで動作を遂行する能力。
な	7つの基本ステップ		マーチ、ジョグ、スキップ、ニー・ニフト、キック、ジャンピング・ジャック、ランジ (図2参照)
	難度エレメント	難度	付録3:「難度チャート」に記載のある、難度評価を持つ技を指す。
は	ハイ・インパクト		エアロビックのステップで、ジョグやジャンプ、ジャンピング・ジャックなど、両足がフロアについていない瞬間がある着地の衝撃性が高いステップの俗称。
	バウンス / リバウンド		全身を協調させて(床反力を活かし)連続的、弾力的に上下する弾み動作
	ホップ / ホッピング		跳ぶ、跳ねる

は	パイク		上体を前傾しながらフロアと並行して伸ばした両脚を揃えて屈曲する空中ポジション。「エクスプローシブ・A-フレーム」では、体幹と両脚を近づけて股関節を屈曲し、体幹と脚の角度は 60°。「パイク・ジャンプ」では、踏み切り後、身体は両脚を揃えて伸ばし、その両脚が水平位かそれ以上の位置になるパイクの形を見せる。体幹と脚の角度最大で 60°。
	パネル	パネ	競技会における審判団の総称。大会規模により、1 パネルまたは 2 パネルで審査される。
	バーティカル		垂直位
	パートナーシップ		ミックス・ペア/トリオ/グループ/ダンス部門において、選手間の関係を生み出すために、構成メンバーが協力して他の選手の助けや支えを借りずに選手間のつながりを示す内容。身体接触の有無にかかわらず、選手間の「つながり」が目に見える具体的な動き。この関係を維持しながら、選手間のチームワークを見せる能力であり、選手間のハーモニーを示すことにより観客を喚起・感動させるものとしてシングル部門では表現できないパフォーマンスを発揮する。
	パワー		短時間での瞬発力
	BPM(ビーピーエム)		Beats Per Minute の略。音楽のテンポを示す単位で、1 分間にカウントされるビートの数。数字が大きいほどテンポが速くなる。
	必修エレメント		ユース J、ユース 1 部門において演技に組み込まなければならない難度エレメント。
	必修動作		エアロダンス種目の「シングル部門」「チャレンジ・チーム部門」において演技に組み込まなければならない動作
	ファミリー		類似した同系列の技術を持つ難度エレメントごとに分類した”まとまり”
	フォーメーション	隊形	ミックス・ペア/トリオ/グループ/ダンス部門において、構成メンバー同士の移動や立ち位置でつくる隊形
	フォール	落下	完全にコントロールをなくしてフロアに落ちること。降りること。
	振幅		動きの中での高い関節可動域および高い瞬発力のある動作を実施する能力
	プレゼンテーション	プレゼン	自己表現/自己アピール
	フレーズ		(音楽の)小節/句
	フロア		競技用床面の意。床そのものを意味することもある。
	フロア・エレメント		床面で実施するエレメントまたは床面に着地する難度エレメントの意
	プロペリング		ミックス・ペア/トリオ/グループ/ダンス部門において、1 人あるいは複数の選手が他の選手を放り投げたり、パートナーを使って空中に飛び出し他の選手と接触がない状態で空中位になる動作
	フロンタル		前額。「フロンタル・スプリット」では、「前額面での左右開脚」の意味。(図 1 参照)
	ホリゾンタル		水平位
ら	ラテラル		側方(横)への移動動作。
	リザルト		審査結果(表)
	リープ		踏み切りから着地点までに移動がある跳躍
	ルーティン		選手が規定時間内で行う演技の総称
	ロー・インパクト		エアロビックのステップで、片方の足がフロアについている着地の衝撃性が少ないステップの俗称
	ローテーション		回転

図 1: 解剖学上での「面」の説明

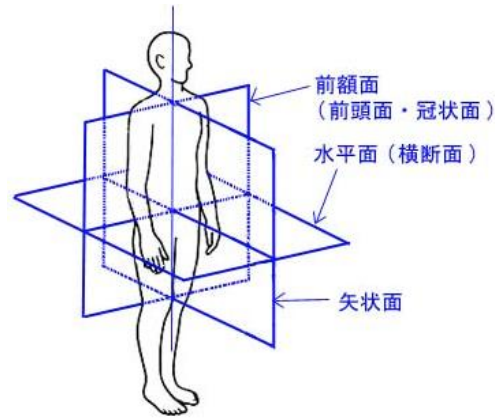
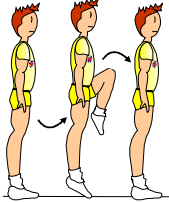
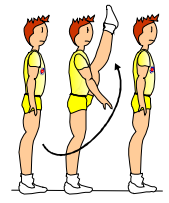
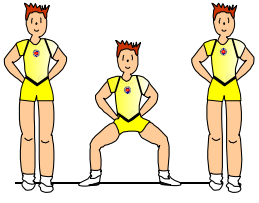
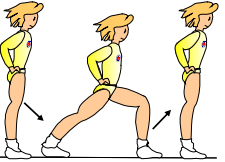
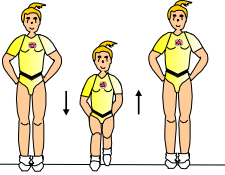


図 2: 「7つの基本ステップ」(FIG COP より抜粋)

ステップ名	説 明	最適なステップ
マーチ	➤ 脚は身体の前で曲げる:股関節と膝関節の屈曲。 ➤ 足首は明確な動作(つま先・拇指球・かかと)を見せる。 ➤ 全体の動きは上向きで、下向きではない。 ➤ 上半身は自然な脊椎のアライメントを保つ。 ➤ 上半身は核としての安定的な筋力を見せ、動作と一緒に上下や前後に揺れ動かない。 ➤ 振り幅:自然なポジションから完全に足首を底屈し、股関節と膝関節は30-40°で屈曲。	The illustration shows a sequence of five figures demonstrating the marching step. The foot is lifted forward and bent at the hip and knee, with the heel, ball of foot, and heel visible in sequence.
ジョグ	➤ 下腿は後方の臀部へ最大に曲げ上げる。 ➤ 骨盤は自然な位置か若干の屈曲または伸展(+/- 10°)で伸ばす。 ➤ 膝関節屈曲。 ➤ トップの位置では足首が底屈になる。 ➤ 足はコントロールされた動きを見せ、着地はつま先→拇指球→かかとの順に行う。 ➤ 上半身は自然な脊椎のアライメントを保つ。 ➤ 振り幅:股関節伸展は自然なポジションから0-10°、膝関節屈曲は110-130°、足首は最大に底屈。	The illustration shows a sequence of five figures demonstrating the jogging step. The foot is lifted high and bent at the hip and knee, with the heel, ball of foot, and heel visible in sequence.
スキップ	➤ スキップはジョグから開始し、股関節伸展、膝関節屈曲、そしてかかとを後方の臀部へ近づかせて準備し、ロー・キックの股関節屈曲30-45°と膝関節伸展0°のスキップになる。 ➤ 股関節と膝関節の両方に動きが見られる。 ➤ 動作を通して筋肉のコントロールが見られる。下腿は大腿四頭筋で止められる。 ➤ 上半身は自然な脊椎のアライメントを保つ。 ➤ 振り幅:股関節屈曲は自然なポジションから30-45°、膝関節は完全な屈曲から伸ばして完成する。	The illustration shows a sequence of five figures demonstrating the skipping step. The foot is lifted high and bent at the hip and knee, with the heel, ball of foot, and heel visible in sequence.

ニー・リフト	➤ 動作を行う脚は高い屈曲レベル、股／膝関節両方が最低90°の屈曲を見せなければならない。 ➤ 動作を行う太ももがトップの位置にある時、その下腿は垂直で足首は底屈する。 ➤ 足首は底屈でも背屈でも良いが、筋肉のコントロールを見せなければならない。 ➤ 軸脚は真っ直ぐで、膝／股関節の最大屈曲は約10°。 ➤ 上半身は自然な脊椎のアライメントを保つ。 ➤ 振り幅:動作脚の股／膝関節は自然なポジションから最低90° の屈曲。	
キック	➤ 真っ直ぐなハイ・レッグ・キックで、最低の振り幅は肩の高さまでで約145°。 ➤ 股関節屈曲のみの動作。キック脚は真っ直ぐで、膝関節の動きは見られない。 ➤ 足首は動作を通して底屈。 ➤ 軸脚は真っ直ぐで股／膝関節の屈曲は最大約10°。 ➤ 上半身は自然な脊椎のアライメントを保つ。 ➤ 振り幅: 自然なポジションからキック脚は150-180° の股関節屈曲。膝は動作を通して完全に伸ばした状態を保つ。	
ジャック	➤ 脚を曲げて外側と内側へホップする。股関節の自然な外側へのローテーション(外旋)。 ➤ 足を肩幅より広く広げて着地し、膝と足先は少し外側を指す。 ➤ パワフルにかつコントロールし離陸と着地を行う。正確にコントロールされた足首と足の動作で足はつま先・拇指球・踵の順に着地。 ➤ 内側へホップ・イン:両足と両かかとと一緒に着け、つま先は前方に向けることが望ましいが、少し外側を向いても可。 ➤ 上半身は自然な脊椎のアライメントを保つ。 ➤ 振り幅: 自然なポジションから肩幅プラス足の長さの約2倍の幅で、股／膝関節は25-45°の屈曲(スーパー・ローやロー・インパクトでグラント・ブリエ・ポジションを行う場合はもっと広くなる)。	
ランジ	➤ 両足は揃えた状態または肩幅からスタートし、股関節の外側へのローテーション(外旋)はない。片脚を後方へ(膝をロックしないで)矢状面で伸ばす。 ➤ 踵はコントロールして下ろす。 ➤ 両足は矢状面にある。全身が一体となって動く(横から横へ)。 ➤ ロー・インパクト: 身体は若干前傾(前の足に体重が乗る)し、首から踵まで一直線で結べる。 ➤ ハイ・インパクト: 両脚は交互に矢状面でホッピングし、クロス・カントリー・スキーに似た動作になる。 ➤ 振り幅: 矢状面で約60cm~90cm広げる。(ランジのバリエーション = 異なった振り幅)。	 

JAF エアロビック・ジムナスティックス 競技・採点規則 2022-2024

2022 年 2 月 1 日 初版発行

編 集: 公益社団法人日本エアロビック連盟 審判委員会

発 行: 公益社団法人日本エアロビック連盟

〒140-0011 東京都品川区東大井 5-7-10 クレストワン 3F

TEL: 03-5796-7521 FAX: 03-5796-7527

無断転載・複写を禁じます