2024年度～

「エアロダンス」採点規則

シングル部門 /チャレンジ・チーム部門 / エンジョイ・チーム部門

2024年度版

✪シングル各門 / チャレンジ・チーム部門

【競技概要】
リズミカルで切れのよいエアロビック動作を連続させながら音楽を活用した創造的な演技を行う。跳躍動作など技と認識できる動作*を実施する場合は、演技にうまく調和されていなければならない。チャレンジ・チーム部門では、フォーメーション/構成の面白さやチームワークの良さが重要となる。
*技と認識できる動作: 跳躍系・回転系・筋力系・柔軟性系など、演技のアクセントとなり印象に残る動きをいう。

※シングル部門に出場する選手は、当該年度内のAG種目のシングル部門への出場は不可。ただし、ルーキーズに出場の8～10歳の選手に限り、同一開催でない大会において、AG種目 ユースJシングル部門にも出場可とする。

部門**	年齢***	人数	競技エリア	演技時間
マスターズ男子	50才以上	1名	7m x 7m 四方程度	1分15秒～1分30秒 程度
マスターズ女子	60才以上			
シニア男子	17～49才			
シニア女子C	50～59才			
シニア女子B	35～49才			
シニア女子A	17～34才			
ティーンズ男子	14～16才			
ティーンズ女子				
ルーキーズ	13才以下			
チャレンジ・チーム	17才以上	2～20名	10m x 10m 四方程度	1分30秒～1分45秒 程度
	16才以下			
	年齢制限なし			

**: 性別の記載のない部門はすべて男女混合
***: 年齢は大会開催年の12月31日現在

使 用 曲	原則自由。ただし、戦争/暴力/宗教を想起させるような音楽は不可
服　　装	・戦争、暴力、宗教を想起させるような衣装は不可 ・動作がわかりやすく、スポーティーな雰囲気であれば自由（ex.レオタードやスポーツウェアなど） ・演劇的な衣装や演技のテーマに沿ったウエアもよいが、着脱は不可 ・小道具等の使用は不可（ex.太鼓のばち、楽器、ボール、旗、ポンポンなど） ・エアロビック・シューズ又はフィットネス・シューズ ・髪型はスポーティな雰囲気であれば自由（顔を覆う髪型でなければ、ピンで止めたり、まとめたりする必要はない）

演技構成

・ 実施時に遂行度が低く安全性に欠けるアクロバティック的な動作は推奨しない。
・ 以下の4つの必修動作をルーティンに組み込むこと。チャレンジ・チーム部門の場合はメンバー全員が同じタイミングで実施する。
・ 必修動作の実施順・身体の向き・移動は自由とする。
・ エアロビック動作のステップ・コンビネーション****をメインにダンス(ヒップホップ・フラダンス等の民族舞踊)や体操など他のジャンルの動き とのコラボレーションも可。

**** エアロビック動作のステップ・コンビネーションとは、エアロビック固有の動作名がついたステップ(例:マーチ、ジョグ、ニーリフト、キック、ジャンピ ング・ジャック、シャッセ、ランジ、ヒールタッチ、ステップタッチ、レッグカール、グレープバインなど)を連結し組み合わせた連続動作をいう。ローイン パクト、ハイインパクトは問わない。個々の選手の力量に合わせて構成する。

【必修動作】

1. キック (4回以上連続): 両脚を揃えた状態から、軸脚で弾みながらもう一方の脚の膝を伸ばしたまま左右交互に振り上げる。キックする方向は前、斜め、横など自由。動きの調整力や股関節の柔軟性等を表現する。
2. プッシュ・アップ (2回以上連続): フロアに両手(又は片手)を着いて腕立て伏せを行う。バリエーションも可。脚の動きは自由。膝つきも可。動きのコントロールや上半身の力強さを表現する。
3. ジャンプ (1回以上) : 認識できる跳躍動作(ジャンプ・リープ等)。動きの調整力や瞬発力を表現する。
4. JJフレーズ(24カウント): ジャンピング・ジャックを3回実施した後に準備動作を挟み(合計8カウント)、エアロビック動作のステップ・コンビネーションを 用いて8カウントのフレーズを左右(右左)交互にシンメトリーで行うこと(8カウント×2)。 動きのビート感等、エアロビックの基本技術を表現する。

【チャレンジ・チーム部門のみ】

・ ステップ台の利用も可。(台数は自由)
・ <u>選手を他の選手が持ち上げるリフトの実施は任意だが、安全性に配慮して実施すること。</u>

採点基準

以下2項目を主任含む審判員全員が全体を通して技術と芸術の両方の審査を行う。20点満点で、採点は0.1点単位

採点スケール	技術 (10点満点)	芸術 (10点満点)
優れている	9.6-10.0	9.6-10.0
大変良い	9.0-9.5	9.0-9.5
良い	8.0-8.9	8.0-8.9
普通	7.0-7.9	7.0-7.9
劣る	6.0-6.9	6.0-6.9
不可	5.0-5.9	5.0-5.9

<table>
<tr>
<td>【技術】
演技全体における全ての動きの出来栄えを評価する。
・姿勢/アライメント、フォームは美しいか
・(チーム部門のみ)一致性が高いか

○エアロビック動作(JJフレーズ含む)
・正しい技術を用いてエアロビック動作を実施しているか
（ビートテクニック：弾性・均一性・転換性）

○その他の動き(JJフレーズ以外の必修動作、技と認識できる動作、つなぎ動作等)
・筋力・柔軟性・瞬発力・調整力が示されているか
・すべての動きがスムーズに実施されているか

※動きの難易度が高いと認められる技も低い遂行度では評価を上げる要素にはならない</td>
<td>【芸術】
演技全体の構成や、表現力を評価する。

○演技構成
・選手の個性にマッチした選曲で音楽の構成を活かした演技になっているか
・エアロビック動作のステップ・コンビネーションは、多様な動きを組み合わせ、演技に活かされているか
・創造的で多種多様な動きが選択されているか。
・必修動作に選手の技能に合わせた工夫があるか
・競技エリア全体を使用し、偏りなくダイナミックに移動しながら様々な動作をバランスよく配置しているか
・(チーム部門のみ)構成人数を活かした工夫されたフォーメーションになっているか

○表現力
・音楽(曲調やリズムなど)と一体化した表現であるか
・すべての動きが美しくクリアであるか
・全身から表出するエネルギーを伝えているか
・観客を魅了し印象に残るパフォーマンスであるか
・(チーム部門のみ)パートナーシップが活かされているか</td>
</tr>
<tr>
<td>審判構成
得点集計</td>
<td colspan="2">・ 最小審判員数: 3名(主任1名、その他審判2名) 全国大会レベルの主任はA級以上、その他審判はB級以上
・ 上下カットはせず、(全審判員の技術点の平均点 ＋ 全審判員の芸術点の平均点) － 主任減点 が合計得点となる。
・ 評価は0.1点単位で行い、技術点/芸術点の平均点は小数点以下1桁で表す(小数点以下2位を四捨五入)。同点の場合は、「①主任減点がない選手、②技術点が高い選手、③芸術点が高い選手、④主任の技術点が高い選手、⑤主任の芸術点が高い選手」の順序に従い順位を決定。それでも同点の場合は同位とする。</td>
</tr>
<tr>
<td>主任減点</td>
<td colspan="2">・ 不可とされる曲の利用: −1.0点
・ 不可とされる服装や、身につけているものが落下した場合: −1.0点/回
・ 必修動作の欠如(一切の実施が見られない場合、または実施したと認識できない場合): −1.0点/個</td>
</tr>
</table>

✪エンジョイ・チーム部門

【競技概要】
リズミカルで切れのよいエアロビック動作を連続させながら、各種ダンスや体操などを自由に組み合わせてチームで楽しく踊る部門。チームワークよく演技を楽しんでいるか、といったチーム全員のエンジョイ度を中心に、音楽とマッチした服装や振り付けなど、独創性やユニークさを評価する。

部門	年齢	構成人数	競技エリア	演技時間
エンジョイ・チーム	年齢制限なし	2～20名程度	10m x 10m 四方程度	1分30秒～1分45秒 程度

使用曲・服装	原則自由。ただし、着脱は避ける。
演技テーマ	戦争や宗教など、スポーツの概念に抵触するようなテーマは避けること。
演技構成	・エアロビック動作の他、ダンス(ヒップホップ、フラダンス、民族舞踊等)や体操的な動作とのコラボレーションも可。 ・ステップ台の利用は可(台数は自由)。小道具の使用も可。 但し放り投げ等により危険な行為となり得る行為は避けること。 ・選手の年齢に相応しいチーム・パフォーマンスであること。 ・必修動作はなし
推奨しない動作	選手が直立で1人以上の選手を高く持ち上げるリフトや、アクロバットのような動作は評価しない
審判構成	最小審判員数: 3名(主任1名とC級以上の審判2名) 主任は、 全国大会レベルはA級以上、 その他の大会はB級以上。
採点基準	選手の各年代や状況に見合ったチーム・パフォーマンスとして、チームワークよくパフォーマンスを楽しんでいるか、といったエン ジョイ度を中心に、音楽とマッチした服装や振り付けなど独創性や創造性などを評価する。 ○賞名(例) ・ 優秀賞 ・チームワーク賞 ・コリオグラフィー賞 ・ミュージカリティー賞 ・パフォーマンス賞 ・オリジナリティー賞 ・ スマイル賞 ・フォーメーション賞 ・プレゼンテーション賞 ・特別賞、等