

# JAF エアロビック・ジムナステックス 競技・採点規則 2025 – 2028



## はじめに

### ◆エアロビック競技の歴史

エアロビック競技は、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」に由来しています。この理論から派生したエアロビック・ダンスやエクササイズがスポーツとして発展しました。1982年にアメリカで最初のエアロビックコンテストが、1984年には日本で「ドールカップ全日本エアロビック選手権大会」(現在のスズキジャパンカップ)が開催されました。

1989年に日本を本部とする国際エアロビック連盟(IAF)が組織化され、1990年には世界初の国際規模となる「スズキワールドカップ」を主催。その後1992年に設立された日本エアロビック連盟(JAF)が国内大会を開催することになりました。この間にIAFと国際体操連盟(FIG)が国際ルールの整備を開始、1995年にはFIG主催の第1回世界エアロビック選手権大会が開催され、エアロビック競技の国際化が一段と進みました。2003年からJAFも国際ルールを採用してエアロビックの国内普及を図っています。

### ◆「JAFエアロビック・ジムナスティックス競技・採点規則2025-2028」の運用について

エアロビックの国際ルールは、FIG(国際体操連盟)が監修する「FIG Code of Points」です。このルールは競技の進展に伴い、4年ごとに見直されてきました。最新の改定版である「FIG Code of Points 2025-2028」(FIG COP)を基に、日本国内向けに公開したものが「JAF エアロビック・ジムナスティックス競技・採点規則2025-2028」です。このルールは、国内での普及と国際大会での日本選手の強化を目的としています。選手、コーチ、審判がスムーズに審査できるように設計されており、2025年4月1日からJAFや地域のエアロビック連盟が開催する大会で適用されます。

4年間においてルール変更があった場合は、毎年の「JAFナショナルキャンプ」で発表され当該年度の国内競技会で運用されます。「FIG COP」に連動して都度国内ルールが変更されることはありません。変更が必要な場合はJAFウェブサイトの「競技会ルール」でお知らせしますのご留意願います。

このルールが競技会で審判の評価基準として適切に使用されることと同時に、選手やコーチの皆さんが競技力向上のためのガイドとして活用することを心から願っています。

2024年12月1日

公益社団法人日本エアロビック連盟  
審判委員会

## JAF エアロビック・ジムナスティックス 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 | 4 |
| 1.2 | 出場資格                 | 4 |
| 1.3 | 医事関係                 | 4 |
| 1.4 | 肖像権に関する責務            | 4 |
| 1.5 | 音楽著作権に関する責務          | 4 |
| 1.6 | 薬物使用に対する制裁           | 4 |
| 1.7 | 抗議                   | 4 |

### 第2章 一般規則

|     |            |   |
|-----|------------|---|
| 2.1 | 競技エリア/演技時間 | 5 |
| 2.2 | 使用曲        | 5 |
| 2.3 | 演技順        | 5 |
| 2.4 | 服装規定       | 5 |

### 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     | 7 |
| 3.2 | 演技構成                      | 7 |
| 3.3 | エレメントの実施                  | 7 |
| 3.4 | 難度エレメントの実施                | 7 |
| 3.5 | アクロバティック・エレメントの実施         | 8 |
| 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 | 9 |
| 3.7 | コラボレーションの実施               | 9 |

### 第4章 審査

|     |                  |    |
|-----|------------------|----|
| 4.1 | 審判員/審判団(パネル)     | 10 |
| 4.2 | 審判団の基本最小構成人数/パネル | 10 |

## 目次

|      |        |    |
|------|--------|----|
| 4.3  | 審判員席   | 10 |
| 4.4  | 競技委員長  | 10 |
| 4.5  | 主任審判員  | 10 |
| 4.6  | タイム審判員 | 11 |
| 4.7  | ライン審判員 | 11 |
| 4.8  | 難度審判員  | 11 |
| 4.9  | 実施審判員  | 15 |
| 4.10 | 芸術審判員  | 68 |

### 第5章 得点の算出

|     |          |    |
|-----|----------|----|
| 5.1 | 一般原則     | 78 |
| 5.2 | 難度点      | 78 |
| 5.3 | 実施点/芸術点  | 78 |
| 5.4 | 合計得点の算出例 | 78 |
| 5.5 | 同点       | 78 |

### 第6章 規律違反

|     |    |    |
|-----|----|----|
| 6.1 | 警告 | 79 |
| 6.2 | 失格 | 79 |

### 第7章 緊急事態

付録1:「ジュニア」「ユース」「プレユース」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 × 10m          | 1 分 25 秒<br>(±5 秒) | 派遣対象                    |  |
|       | 女子シングル  |         | 女子競技者 1 枚         |                    |                    |                         |  |
|       | 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   |                    |                    |                         |  |
| ジュニア  | 男子シングル  | 14～16 才 | 男子競技者 1 名         |                    | 1 分 25 秒<br>(±5 秒) | 派遣対象<br>(特定の競技会/部門のみ派遣) |  |
|       | 女子シングル  |         | 女子競技者 1 枚         |                    |                    |                         |  |
|       | 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 6～8 名の競技  |                    |                    |                         |  |
| ユース   | 男子シングル  | 11～13 才 | 男子競技者 1 名         | 1 分 15 秒<br>(±5 秒) |                    |                         |  |
|       | 女子シングル  |         | 女子競技者 1 枚         |                    |                    |                         |  |
|       | 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   |                    |                    |                         |  |
| プレユース | 男・女シングル | 7～10 才  | 男女を問わない 1 名の競技者   |                    |                    |                         |  |
|       | トリオ     |         | 男女を問わない 3 名の競技者   |                    |                    |                         |  |

\* : 大会開催年 12 月 31 日時点の年齢



## 第 1 章 総則

### 1.1 「エアロロック・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、ジュニア、ユース、プレユースの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。プレユースシングル部門に出場する 7~10 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。
2. 選手はギプスや、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、ベージュのテーピングの使用は可。
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、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: -0.3 点）  
選手は、自分の名前が呼ばれたら直ちに入場し、終了後は速やかに退場すること。その際、選手は自然な腕や脚の動き、芝居がかった演出やシューズに触れたり、手を拭くなどの余計な動作は、プレゼンテーション違反とみなされ、減点となる。審判員や観客に対する過度なポーズやアピールも減点対象となる。
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. 使用曲の作成については「4.10 芸術審査、4. 評価の詳細、A. 音楽」を参照。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、または大会毎に指定された方法で提出すること。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。
3. 演技時間測定には±5 秒の余裕があるが、音楽が再生される会場の広さや造り、再生装置の状況で数秒のズレが生じることがあるため、それを考慮して作成すること。

### 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

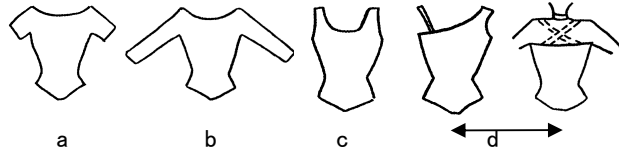
1. 総則  
選手の競技服は、体操競技の一種目としてスポーツを行うにふさわしいものでなければならず、清潔でスポーツマンらしい印象を全体的に与えるものであること。
2. 競技服一般規則（違反時: -0.3 点/合計）
  - a. 適切なサポート(下着)を着用すること。
  - b. 髪は頭部できちんとまとめられ、顔に触れたり肩につかないようにすること。  
ただし、短めのポニーテールは可。
  - c. 白色のエアロビック・シューズを着用すること。ソックスの着用は任意だが、着用する場合は白色であること。
  - d. 競技服は演技中に色が変わったり、胸をはだけるなど変化してはならない。
  - e. 化粧は女子選手のみ可だが控え目であること。(演劇的なマスクやメイクは不可)
  - f. リボンやフリル、ネクタイなど、生地に固定されていない飾りは不可(3D デザイン、LED、グローブ、レッグウォーマー、ベルト等) 眼鏡等の落下も不可。
  - g. 装飾品(アクセサリー)の着用は不可
  - h. 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
  - i. 競技服は透けないこと。レース(透ける素材)を使用する部分(体幹から胸元にかけて)がある場合は、裏地をつけること。
  - j. 競技服は透けてはならないが、女子選手の袖のみ例外とする。
  - k. 競技服の骨盤/股の部分は、透けず、且つベージュ色でない素材で腰骨まで覆われていなければならない。
  - l. 競技服の大部分がベージュ色で裸体を想像させる生地や色使いは不可

- m. ボディ・ペイントは不可
- n. マグネシウムの不適切な使用は不可
- o. ベージュ色のテーピングのみ可(ブレース/グリップは不可)
- p. 戦争、暴力、政治的、性差別的なイデオロギー、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

- a. 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。
- b. 異なる種類のスパンコール、ストーン、刺繍などの装飾はみとめられるが、競技服にしっかりと縫い付けられ、動かないものでなければならない。
- c. 襟ぐりは、前面は胸骨の長さの半分以上、後ろは肩胛骨の下部以内までの深さであること。
- d. 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ならず、外側の縫い目は腸骨の上を通らなければならない。レオタードは股間を完全に覆うものであること。
- e. 袖はあってもなくてもかまわないが、長袖の場合は最長で手首までの長さであること。(片袖でも両袖でも可)
- f. 裏地のない透ける素材の使用は袖部分のみ可。

#### 【認められる女子選手の競技服例】



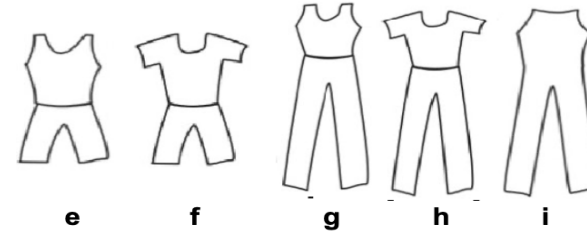
a～c はレオタードの前面と背面が同じ例を表し、d は同じレオタードの前面と背面を表す。

### 4. 男子選手の競技服

- a. ツーピース(半ズボンまたは長ズボンと体<sup>ニ</sup>フィットしたトップス)またはフルレングスのユニタードを着用すること。
- b. 半ズボンや長ズボンはゆったりしたもの(スキントイトではないもの)でなければならないが、下着が見えてはならない。
- c. 半ズボンは大腿部(股関節から膝まで)の 1/3 の長さをカバーすること。
- d. トップスの前後にカットが入ってはならない。
- e. 袖ぐりのラインは肩甲骨より深く下がってはいけない。
- f. 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～i 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

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. 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または大会毎に指定されたウェアを着用しなければならない。

### 7. 国旗や日本代表を想起する服装の着用規制

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。

### 8. 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、全ての構成要素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)
- ・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)
- ・移行動作/つなぎ
- ・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/ダンス部門]

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うまく使用すること。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

演技には規定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」に記載され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<br>グ<br>ル<br>ー<br>プ | フロア・<br>エレメント | 【ファミリー1】<br>ダイナミック・ストレングス       | ・プッシュ・アップ<br>・A-フレーム<br>・ストラドル・カット<br>・エクスプローシブ・ハイ-V<br>・エクスプローシブ・カポエイラ |
|                       |               | 【ファミリー2】<br>スタティック・ストレングス       | ・サポート<br>・V-サポート<br>・プランシェ                                              |
|                       |               | 【ファミリー3】<br>レッグ・サークル            | ・フレア<br>・ヘリコプター                                                         |
| B<br>グ<br>ル<br>ー<br>プ | 空中<br>エレメント   | 【ファミリー4】<br>ダイナミック・ジャンプ/<br>リープ | ・エアー・ターン<br>・アクセル<br>・フリー・フォール<br>・ゲイナー<br>・スケール<br>・バタフライ<br>・オフ・アクシス  |
|                       |               | 【ファミリー5】<br>フォーム・ジャンプ           | ・タック<br>・コサック<br>・パイク<br>・ストラドル/フロンタル・スプリット                             |
|                       |               | 【ファミリー6】<br>スプリット・リープ/ジャンプ      | ・スイッチ・スプリット<br>・シザース・リープ<br>・サジタル・スプリット                                 |
| C<br>グ<br>ル<br>ー<br>プ | 立位<br>エレメント   | 【ファミリー7】<br>ターン/ローテーション         | ・パッセ・ターン<br>・ホリゾンタル・ターン<br>・イルリュージョン                                    |
|                       |               | 【ファミリー8】<br>フレキシビリティ/バランス       | ・スプリット<br>・バーティカル・スプリット<br>・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 (D=難度エレメント、A=アクロ)

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全部門                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 難度エレメントの実施は最大 8 個まで実施可で評価される</li> <li>・ 最低 4 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異なった基本名の難度エレメントは最大 2 個</li> <li>・ 同じ基本名の難度エレメントは最大 1 個</li> <li>・ ”ウエンソン・ポジション”(開始から終了までの全ての局面においてウエンソンの形状をもつ場合、ウエンソン・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</li> <li>・ 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、男子選手はスプリット・ポジション(サジタル/フロンタル)での着地は部門を問わず不可】</li> <li>・ 2 個(ミックスペア部門、トリオ部門、グループ部門)または 3 個(男女シングル部門)の難度エレメントを、停止、躊躇または移行動作なく直接連結することができ、全ての難度エレメントの技術要件(p.13～p.15 参照)を満たし、フロアとの接触や落下が無い場合には、加点がある</li> <li>・ 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</li> <li>・ エレメント(難度エレメント、アクロバティック・エレメント)の連結は最大 1 セット</li> <li>・ 連結内の難度エレメントは、同じまたは異なったファミリーから実施</li> </ul> |
| 男女シングル部門            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 難度エレメントを連結する場合は 1 セットに最大 3 個、1 セットまで(D + D + D、 D + D)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 男子シングル部門のみ          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 女子シングル部門のみ          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ C グループのファミリー7 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。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ミックスペア /トリオ/ グループ部門 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 難度エレメントを連結する場合は 1 セットに最大 2 個、1 セットまで(D + D)</li> <li>・ 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</li> <li>・ (トリオ/グループ部門のみ)オーバー・ラッピング(審判席の視点から、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</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### 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」に記載されているアクロバティック・エレメントに限定され、アクロバティック・エレメントのバリエーションに関してはアクロバティック・エレメントとは認識しない。

❖ 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                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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(肘付きでの実施は禁止動作 A-5「肘でのアクロバティック・エレメントの実施」として主任審判員から減点)</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 付録 4 に記載されているアクロバティック・エレメントの番号(A-1～A-5)の中で、同じ番号の反復は不可</li> <li>・ 動きのつながりとして実施した場合も、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。</li> <li>・ 男子選手は、スプリット・ポジション(サジタル/フロンタル)で着地するアクロバティック・エレメント【A-1～A-5(バリエーションも含み)】は、部門を問わず不可</li> </ul> |
| 男女シングル部門            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ アクロバティック・エレメント同士を連結する場合は、アクロバティック・エレメントは最大 3 個 1 セットのみ (A+A、A+A+A)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ミックスペア /トリオ/ グループ部門 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ アクロバティック・エレメント同士を連結する場合は、アクロバティック・エレメントは最大 2 個 1 セットのみ (A+A)</li> <li>・ 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、且つ同じ方向(前方、後方、側方)】を同時に実施しなければならない。例:トリオ部門で 2 人が A-5) 1 回転宙返り(前方)を実施し、同時にもう 1 人が A-5) 1 回転宙返り(後方)を実施した場合には、異なったアクロバティック・エレメントの同時実施とみなし、主任審判員が減点</li> </ul>                                                                                                        |

### 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(難度エレメント、アクロバティック・エレメント)連結の際の基本ルール

(D=難度エレメント、A=アクロ)

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全部門               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・アクロバティック・エレメントは難度エレメントの有無を問わず連結することが出来、アクロバティック・エレメントと難度エレメントの複合的な連結や、アクロバティック・エレメント同士の連結が可。</li> <li>・難度エレメントのみの連結でも、難度エレメントとアクロバティック・エレメントの複合的な連結でも、アクロバティック・エレメントのみの連結でも、エレメントの連結は合計で最大 1 セット</li> <li>・男子選手は部門を問わずアクロバティック・エレメント(バリエーションも含む)からのスプリット・ポジション(サジタル/フロンタル)での着地や B グループの難度エレメントからのスプリット・ポジション(サジタル/フロンタル)での着地は共に不可</li> <li>・エレメントの連結では、難度エレメントが技術要件を満たし、フロアとの接触や落下が無い場合には、加点がある。</li> </ul> |
| 男女シングル部門          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・難度エレメントとアクロバティック・エレメントの複合的な連結は 1 セットにエレメントが最大 3 個(D + D + A、 D + A + D、 A + D + D、 A + A + D、 A + D + A、 D + A + A、 D + A、 A + D)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ミックスペア/トリオ/グループ部門 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・難度エレメントとアクロバティック・エレメントの複合的な連結は 1 セットにエレメントが最大 2 個(D + A、 A + D)</li> <li>・メンバー全員が同じエレメント(難度エレメントとアクロバティック・エレメント)を同時に実施しなければならない。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### 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、開始/終了のポーズを含め垂直で 2 人の立位(足から、両腕を頭上に伸ばした高さ)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)
- ・プロペリング可
- ・身体接触(フィジカル・インタラクション)で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/<br>スポーツエアロビック<br>クラスの競技会 | 全日本総合選手権地区大会/<br>JOC ジュニアオリンピックカップ<br>クラスの競技会 | 全日本総合選手権全国大会<br>(日本代表選手選考会)<br>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、競技フロア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                                                           | -0.3 点/回 |
| C   | 服装違反(2.4 服装規定に対する違反)                                                  | -0.3 点   |
| D   | 演技時間の違反(±5 秒を超える違反)                                                   | -0.5 点/回 |
| 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(P-1 から P-5)                                                   |          |
| 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   | 男子選手のスプリット(サジタル/フロンタル)で着地するアクロバティック・エレメント(パリエーションも含む)の実施              |          |
| J   | ジュニア、ユース、プレユース、ダンスでのアクロバティック・エレメントの実施規制条件違反(「I」の減点項目以外のアクロからの禁止着地も含む) | -5.0 点   |
| 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)                       |          |
| 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                                                  | 警告       |
| 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                                                 | 失格       |
| 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                                                            |          |
| 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(審査結果表)」に記載



#### 4.6 タイム審判員

##### 1. 役割

- ・ タイム審判員は 2 つのストップ・ウォッチを使用する。1 つは演技時間を計測し、もう 1 つで演技の停止、中断などを計測する。
- ・ 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)から最後に聞こえた音までを計測する。
- ・ 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)

#### 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、挙手/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 個について技術要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、その難度点と別にエレメント減点を確認して、難度点とエレメント減点の 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

- ・ 技術要件を満たしていない難度エレメント、フロアへの接触(1 回または複数回の接触)または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)。
- ・ 最初に実施した規定数(8 個)の難度エレメントのみ評価点の有無の対象となり、規定数(8 個)を超える難度エレメントを実施してしまった場合には、超過数に応じてエレメント減点(-0.5 点/各回)が入り、実施順が 9 番目以降の難度エレメントの評価点は得られず、ファミリーの実施数にもカウントされない。
- ・ ミックスペア/トリオ/グループ部門: 2 つ以上の異なる難度エレメントが同時に実施された場合には、エレメント減点が入り評価点も無く、更に難度エレメントのファミリーの実施のカウントはされない。
  - また、このケースでは超過による難度減点に関する項目はカウントされる。  
例: 「A115 Explosive A-Frame to Wenson」と「A159 Explosive High-V 1/2twist to Wenson」を同時に実施してしまった場合にはウエンソン・ポジションが 2 個としてカウントされる。
- ・ **全てのエレメントで**ターン(回転)を伴う難度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。
- ・ ミックスペア/トリオ/グループ部門: メンバーが不完全な回転により異なった難度エレメントを実施してしまった場合、技術要件が満たされていれば、最も低い回転の難度エレメントの評価点が与えられ、難度審判員による減点も無し。
- ・ **全てのエレメントで**ターン(回転)を伴う難度エレメントにおいて、不完全な回転の為に「付録 3: 難度チャート」に存在しない難度エレメントとなってしまった場合、難度エレメント数に数えられ、完了した回転数の評価点を得る。
- ・ トリオ部門/グループ部門: オーバー・ラッピング(審判席の視点から、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、難度エレメントとしてカウントされ、エレメント減点はないが、難度エレメントの評価点はなし。
- ・ 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、**原則として移行動作やつなぎとして認識され、難度エレメントとは認識されない。但し、選手自身が既存の難度エレメントを実施したが失敗をしてしまった結果として「難度チャート」にない難度エレメントを実施してしまった場合には、評価点は与えられず、難度エレメント数にカウントされる。**
- ・ **B グループのエレメントでのスプリット着地はサジタル・スプリットのみでフロントル・スプリットでの着地をした場合には評価点はないが難度エレメント数にカウントされる。但し、男子選手が B グループのエレメントでのスプリット着地がフロントル・スプリットで着地した場合には、評価点は得られず、減点が入る。**



- 男子シングル部門：ファミリー8の難度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。(−0.5 点/各回)また、ファミリー4の難度エレメントの実施が1つも無い場合にも減点される。(−0.5 点)
- 女子シングル部門：ファミリー7の難度エレメントの実施が1つも無い場合には減点される。(−0.5 点)
- 2 個または 3 個の難度エレメント/アクロバティック・エレメント全てがそれぞれの技術要件を満たし、フロアとの接触(1 回、または複数回の接触)、落下も無く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、連結時に停止、躊躇または移行動作があるなど、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<br>※加点を得るにはDとの連結が必要              | 追加点なし<br>(連結の1つとしてカウントされる)       | A + A / A + 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 /<br>A + D + D / D + D + A /<br>D + D + D / A + A + D /<br>D + A + A |
| ミックスペア/<br>トリオ/グループ<br>※加点を得るにはDとの連結が必要 | 追加点なし<br>(連結の1つとしてカウントされる)       | A + A                                                                                      |
|                                         | 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 /<br>A + D + D / D + D + A /<br>D + D + D / A + A + D /<br>D + A + A |
|                                         | 追加点はなく減点される<br>(連結の1つとしてカウントされる) | A + A + A                                                                                  |

- 規定セット数(1セット)を超えた連結、または連結での規定エレメント数(2、または3)を超えた連結はエレメント減点(−0.5/各回)が入り、加点も無し。
- 連結で実施された難度エレメントの1つまたは複数のエレメントで技術要件が満たされていない、フロアへの接触(1 回または複数回の接触)または落下があった場合には、加点はないが、難度エレメント数と連結セット数はカウントされる。

#### ・ 難度審査の考え方の例

| 例                                                           | エレメント数に<br>カウント | ファミリー数に<br>カウント | 評価点 | 加点 又は<br>難度減点          |
|-------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----|------------------------|
| 1 技術要件が無い実施                                                 | ○               | ○               | ×   | −                      |
| 2 フロアへの接触や落下を伴った実施                                          | ○               | ○               | ×   | −                      |
| 3 ミックスペア/トリオ/グループ部門：2つの異なった難度エレメントを同時に実施                    | ○<br>(1 個)      | ×               | ×   | −<br>エレメント減点あり         |
| 4 トリオ/グループ部門：オーバーラッピングで実施                                   | ○               | ○               | ×   | −                      |
| 5 9 個の難度エレメントを実施して、順番が9 番目の難度エレメントに対して                      | ○               | ×               | ×   | −<br>エレメント減点あり         |
| 6 連結で実施された全ての2 または3 個の難度エレメントが全て技術要件を満たしていて、フロアへの接触や落下が無い場合 | ○               | ○               | ○   | ○<br>(+0.1 / +0.2)     |
| 7 スプリット・ポジションで着地するB グループの難度エレメントを、男子選手が実施                   | ○               | ○               | ○   | 連結時には加点対象<br>エレメント減点あり |

- ・エレメント減点を適応する。(−0.5/各回)

| 部門              | 減点項目                                                                                     |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全部門             | 4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(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(サジタル/フロンタル)で着地するBグループの難度エレメントの実施                                |
|                 | 男子選手のみ: スプリット・ポジション(サジタル/フロンタル)で着地するBグループの難度エレメントの実施                                     |
|                 | 基本名が同じ難度エレメントの反復                                                                         |
|                 | 2回を超えるウエンソン・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エンソンの形状を含むいかなるエレメントはウエンソン・ポジションとして数えられる) |
|                 | 2または3個を超えるエレメントが1セットの連結に含まれる                                                             |
|                 | 1セットを超える連結(「A+A」や「A+A+A」を含む)                                                             |
| 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)                                                                         |
| 女子シングル          | ファミリー7の欠如(C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)                                   |

#### ❖ 難度エレメントの技術要件

- ・選手は、安全かつエレメントの高度な技術を完全に習得して実施出来るエレメントのみをプログラムに含める必要がある
- ・評価点を得るには、全ての難度エレメントが技術要件を満たしている必要がある。
- ・難度エレメントが技術要件を満たしていない場合、その難度エレメントは評価点を得られないが、エレメントの合計数にはカウントされる。

- ・評価点を得るには、全てのグループの難度エレメントをフロアへの1回の接触または複数回の接触、落下なしで実施する必要がある。
- ・全ての難度エレメントには「開始ポジション(準備局面)」、「メイン・フェーズ(主要局面)」、「終了ポジション(終末局面)」があり、この3つの局面が明確な場合にのみ難度エレメントとして認識される。

#### 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

- 基本名がプッシュ・アップの難度エレメントを除いたファミリー1の全ての難度エレメントは、空中位を見せなければならない。

| 基本名            | 技術要件                                                                |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|
| プッシュ・アップ       | ・ 下降局面で両肩を最低肘のラインまで降ろす                                              |
| A-フレイム         | ・ 空中位でハイク・ポジション(最低 90°)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  | ・ ハイ-V・ポジションで股関節が最低でも肩関節のレベル以上を見せる<br>・ ハイ-V・ポジションでの体幹と両脚の角度が 60°以内 |
| エクスプローシブ・カホエイラ | ・ カホエイラ・ポジションでの低い脚が最低でもフロアと平行                                       |

##### 【ファミリー 2】 スタティック・ストレングス

| 基本名    | 技術要件                                                          |
|--------|---------------------------------------------------------------|
| サポート   | ・ 2秒間の保持をしなければならない                                            |
| V-サポート | ・ 2秒間の保持をしなければならない<br>・ ハイ-V・サポート：ハイ-V・ポジションでの体幹と両脚の角度が 60°以内 |
| プランシエ  | ・ 2秒間の保持をしなければならない<br>・ 上半身(腰位置より上)の傾きは、水平位より(上方に)20度を超えない    |

### 【ファミリー 3】 レッグ・サークル

- ファミリー3の全ての難度エレメントは、脚の完全な回旋で実施する。
- ファミリー3 でツイスト(捻り)を伴う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    | 技術要件                                                                                                                                                                                             |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| フレア    | <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> </ul>                                                                    |
| ヘリコプター | <ul style="list-style-type: none"> <li>リード脚が反対の脚に交差しながら開始</li> <li>レッグ・サークルを見せなければならない</li> <li>両手や両腕でローテーション(回旋)している両脚を掴んではいけない</li> <li>最低<math>\frac{3}{4}</math> ローテーション(回旋)を完了する</li> </ul> |

### 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／リープ

- 男子シングル部門では、ファミリー4 の難度エレメントの中から最低1個の難度エレメントを必ず実施しなければならない。

| 基本名      | 技術要件                                                                                                                                                                                                       |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| エア・ターン   | 両足での踏み切り(離床)と着地が同時                                                                                                                                                                                         |
| アクセル     | 片足で踏み切り、前方軌道でもう一方の足で着地。                                                                                                                                                                                    |
| 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                                                                                                                                                                                       |
| ゲイター     | 同時に両手と両足が着地しなければならない                                                                                                                                                                                       |
| スケール     | <ul style="list-style-type: none"> <li>片足で踏み切る前にスケール・フォーム(身体と片脚がフロアと平行)を見せなければならない</li> <li>同時に両手と両足が着地しなければならない</li> </ul>                                                                                |
| バタフライ    | <ul style="list-style-type: none"> <li>踏み切る前に<math>\frac{1}{2}</math>サークル(<math>\frac{1}{2}</math>円を描く)しながら上半身をスイング(身体を振る)して回転しなければならない</li> <li>身体の傾きは、メイン・フェーズ(主要局面)で水平位から上下に 45° 以内でなければならない</li> </ul> |
| オフ・アクシス  | <ul style="list-style-type: none"> <li>身体の傾きは、メイン・フェーズ(主要局面)で水平位から上下に 45° 以内でなければならない</li> </ul>                                                                                                           |

### 【ファミリー 5】 フォーム・ジャンプ

- 全てのエレメントは、空中位のメイン・フェーズ(主要局面)でクリアな(明らかな)基本名(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)のそれぞれのフォーム/ポジションを必ず見せなければならない。
- ターンを伴う難度エレメント： 回転(ターン)は難度エレメントのメイン・フェーズ(主要局面)の前、実施中、または後で実施することが出来る。
- ファミリー5 の全ての難度エレメント： 片足踏み切りから実施した場合には、難度エレメントはダウングレードされ 0.1 点低い評価点となる。
- ミックスペア部門/トリオ部門/グループ部門： メンバー全員が同じ踏み切り(片足または両足)を実施する必要がある、異なった踏み切りを実施した場合には、評価点はなし。

| 基本名                 | 技術要件                                               |
|---------------------|----------------------------------------------------|
| 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 / フロンタル・スプリット | 両脚がフロアと平行以上のストラドル・フォーム/フロンタル・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

- ファミリー6の全ての難度エレメントは、空中位のメイン・フェーズ(主要局面)でクリアな(明らかな)サジタル(矢状面)・スプリットのフォーム/ポジションを必ず見せなければならない、スプリット・ポジションでは最低 160° の開脚を見せなければならない。
- ターンを伴う難度エレメント： 回転(ターン)は難度エレメントのメイン・フェーズ(主要局面)の前、実施中、または後で実施することが出来る。

| 基本名            | 技術要件                                                                                                                 |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| スイッチ・スプリット・リープ | <ul style="list-style-type: none"> <li>伸展したリード脚が最低でもフロアから 45° 以上でなければならない</li> <li>空中位で、スイッチ動作を見せなければならない</li> </ul> |
| シザース・リープ       | <ul style="list-style-type: none"> <li>リード脚が最低でもフロアから 45° 以上でなければならない</li> <li>空中位で、スイッチ動作を見せなければならない</li> </ul>     |
| 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／ローテーション

- 女子シングル部門では、ファミリー7 の難度エレメントの中から最低1個の難度エレメントを必ず実施しなければならない。
- 基本名がイルリュージョンの難度エレメントを除いたファミリー7 の全ての難度エレメントは、軸足のホッピングをせずに母趾球で実施しなければならない。
- En Dedans(アン・デダン) エレメント：支持脚と同方向への回転で実施しなければならない。
- En Dehors(アン・デオール) エレメント：支持脚と反対側の方向への回転で実施しなければならない。

| 基本名        | 技術要件                                                                                              |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| パッセ・ターン    | ・フリーな脚はパッセ・ポジション(フリーな足は、支持脚の膝の位置)を見せなければならない                                                      |
| ホリゾンタル・ターン | ・持ち上げられた脚が水平レベル(水平位から 15° より下がってはいけな)を維持しなければならない<br>・【En Dedans(アン・デダン)】支持脚と同方向への回転で実施しなければならない。 |
| イルリュージョン   | ・フリーな脚が、完全な回転を描く                                                                                  |

### 【ファミリー 8】 フレキシビリティ／バランス

- ファミリー8 の全ての難度エレメントにおいて、男子シングル部門の実施は不可。

| 基本名          | 技術要件                                                                                                                                                                |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| スプリット        | ・スプリット・ポジションでの両脚は、最低 160° の開脚を見せなければならない                                                                                                                            |
| パーティカル・スプリット | ・支持脚(支持足)はフロアを離れてはいけな<br>・パーティカル・スプリット・ポジションでの両脚は、最低 160° の開脚を維持しなければならない                                                                                           |
| バランス         | ・バランス・ポジションでの両脚は、最低 160° の開脚<br>・ターン(回転)を伴う難度エレメントは、軸足のホッピングをせずに母趾球で実施しなければならず、【En Dedans(アン・デダン)】支持脚と同方向への回転で実施しなければならない<br>・ターン(回転)を伴わない難度エレメントは、2 秒間保持をしなければならない |

## 4.9 実施審判員

全ての動作は最大限に正確な遂行度【パーフェクション(完璧な実施)】で実施する必要があり、パーフェクションからの逸脱があった場合は、10.0 点満点から 0.1 点単位で減点される。

実施審判員は実施減点の合計点を 10.0 点満点から引いた得点を実施点として採点用紙に記入する。

例：ルーティンの実施減点の合計点が「-1.8」の場合には、

「10.0 点 - 1.8 点(実施減点の合計) = 8.2 点(実施点)」とし、実施審判員は採点用紙に「8.2」と記入する。

### 1. 役割

- ・実施審判員は、最初から最後までルーティン全体を通して、開始/終了ポジションを含む全ての動作の「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パーフェクション(完璧な実施)からの逸脱の度合いで評価する。
  - AMP シークエンスのテクニック(ステップと腕の動き)
  - 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)
  - 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】
  - 一致性【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<br>例:コサック、タック、L-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<br>-脊椎に対しての頭、首、肩、胸の位置<br>-体幹(腰、骨盤、腹部)の位置<br>-股関節、膝関節、足関節に対してのつま先の位置<br>-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、正確なテクニック(技術)で実施する<br>・各動作には、明確な開始と終了ポジションがある<br>・ジャンプとリープでは、振振幅(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：間違ったテクニック（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 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>各エレメントに対して、落下や複数回のフロアへの接触がない状況で、実施減点（小、中、大欠点）が複数回加算された場合の最大実施減点数は「0.8」。</li> <li>もし、各エレメントに対して、落下や複数回のフロアへの接触があった場合の実施減点は「1.0」となる。</li> </ul> |     |     |     |

#### B. 振り付けの減点

AMP シークエンス、移行動作/つなぎ、パートナーシップ/コラボレーション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 |
|-----------------------|-----|-----|
| AMP シークエンスの正確さ（各動作）   | 0.1 |     |
| 移行動作/つなぎ（各回）          | 0.1 | 0.3 |
| パートナーシップ/コラボレーション（各回） | 0.1 | 0.3 |

#### C. 一致性の減点 【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出来ているかを評価

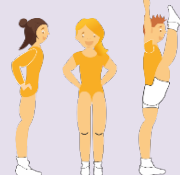
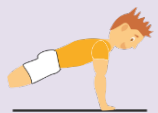
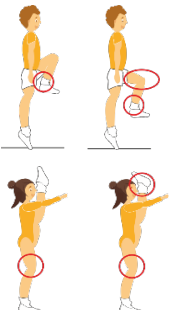
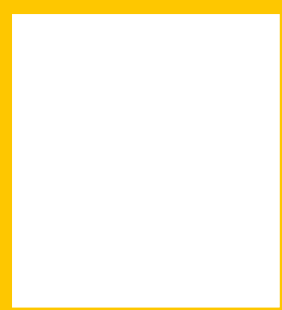
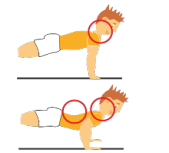
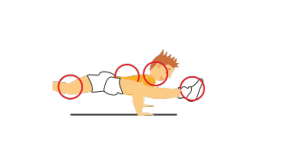
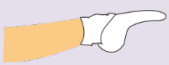
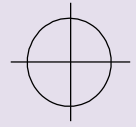
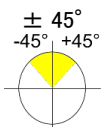
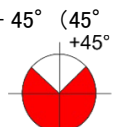
|                                                                     |         |
|---------------------------------------------------------------------|---------|
| 全ての動作（AMP シークエンス、難度エレメント、アクロバティック・エレメント、移行動作/つなぎ、パートナーシップ/コラボレーション） | 0.1 点/回 |
|---------------------------------------------------------------------|---------|

### ❖ 実施審判員による一般的な減点例

- 全ての動作を最大限に正確な遂行度で、完璧に実施したかどうかを評価する。
- 実施審判員による特定の難度エレメントに対する減点例（P.18～P.21 参照）に記載のリストは、減点例を全て網羅しているリストではなく、あくまでも減点例の 1 つとして記載されている。特定の難度エレメントに対する減点例に記載がない欠点内容があった場合や振り付けの減点などは、あくまでも例としてだが次のような実施減点となる。

| 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              |     |    |
| フォームが不正確                                             | 0.1              | 0.3              | 0.5 |    |
| 足のポジションが不正確                                          | 0.1              | 0.3              |     |    |
| 脚/足が曲がっている                                           | 0.1              | 0.3              |     |    |
| 両脚が離れている（揃っていない）                                     | 0.1              | 0.3              |     |    |
| 両足が離れている（前方、側方、後方）                                   | 0.1<br>（ ≤ 腰幅 ）  | 0.3<br>（ > 腰幅 ）  |     |    |
| 不完全なローテーション/ターン（回転）                                  | 0.1<br>（ < 45° ） | 0.3<br>（ ≥ 45° ） |     |    |
| 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              |     |    |
| バランスを失う                                              | 0.1              | 0.3              |     |    |
| 動きの連続性（流れ）に欠ける                                       | 0.1              | 0.3              |     |    |
| 余分な準備動作                                              | 0.1              |                  |     |    |
| 手の位置を調整または修正                                         | 0.1              |                  |     |    |
| 不正確な、またはコントロールされていないプッシュ・アップ・ポジションまたはスプリット・ポジションでの着地 | 0.1              | 0.3              | 0.5 |    |

| 例                                        | 小欠点 | 小欠点 | 大欠点 | 落下  |
|------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| エレメントの連結の間： 停止/躊躇したり余分なステップが入る/連結間に移動が入る | 0.1 |     |     |     |
| エレメントを間違ったテクニック(技術)で実施                   |     |     | 0.5 |     |
| 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 |
| ミックスペア/トリオ/グループ部門： メンバー間での衝突やぶつかり        |     |     | 0.5 |     |

| 例                                                                                                                                                                          | 小欠点                                                                                                         | 中欠点                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                            | - 0.1                                                                                                       | - 0.3                                                                                                                     |
| <br> | 不正確なボディ・アラインメント                                                                                             |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                            |                          |                                        |
|                                                                                                                                                                            |                          |                                        |
|                                                                                         | コントロールされていない足                                                                                               |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                            |                          |                                                                                                                           |
|                                                                                        | 両足が離れている                                                                                                    |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                            | <br>≤ 腰幅                | <br>> 腰幅                              |
|                                                                                       | 不完全 / 余分な回転                                                                                                 |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                            | <br>± 45°<br>-45° +45° | <br>+ 45° (45° を超える)<br>+45° or more |
|                                                                                       | 肩が肘のラインにない                                                                                                  |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                            |                        |                                      |

❖実施審判員による特定の難度エレメントの減点例

| 例                                                                                      | 小欠点                      | 中欠点                                 | 大欠点                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| ウエンソウ・ポジションの難度エレメント： 持ち上げた脚が上腕上部より低い位置に脚を上げている                                         | 0.1                      | 0.3                                 |                           |
| ウエンソウ・ポジションでの着地の難度エレメント： 着地の瞬間にすぐに前脚が上腕上部に保持されたウエンソウ・ポジションでない（前脚が遅れてウエンソウ・ポジションに入っている） | 0.1<br>( $<45^{\circ}$ ) | 0.3<br>( $45^{\circ}-120^{\circ}$ ) | 0.5<br>( $>120^{\circ}$ ) |
| エレメントのターン(回転)： 不完全な、または余分なターン(回転)やローテーション                                              | 0.1<br>( $<45^{\circ}$ ) | 0.3<br>( $\geq 45^{\circ}$ )        |                           |
| プッシュ・アップ・ポジションでの着地の難度エレメント： 両手と両足がフロアに同時に着地していない                                       | 0.1                      | 0.3                                 |                           |

A グループ

| 【ファミリー 1】ダイナミック・ストレングス<br>(プッシュ・アップ、A-フレーム、ストラドル・カット、エクスプローシブ・ハイ・V、エクスプローシブ・カボエイラ) | 小欠点                               | 中欠点                      | 大欠点 |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-----|
| プッシュ・アップ・ポジション： 下降局面で肩を最低肘のラインまで降ろしていない                                            | 0.1                               | 0.3                      |     |
| 空中位を伴わない難度エレメント                                                                    |                                   |                          | 0.5 |
| A フレーム： 体幹と両脚の角度が $60^{\circ}$ を超えるパイク・ポジション                                       |                                   | 0.3                      |     |
| A フレーム： 明らかに両手が同時にフロアを離れていない、または明らかに両手が同時にフロアに着地していない                              |                                   | 0.3                      |     |
| ストラドル・カット： ストラドル・ポジションがない(開脚が $90^{\circ}$ 未満)                                     |                                   | 0.3                      |     |
| ストラドル・カット： カットの前に空中位でヒップが肩より高い位置にある                                                |                                   | 0.3                      |     |
| エクスプローシブ・ハイ・V： ハイ・V・ポジションでは股関節が肩関節のレベルだが、両脚がフロアと平行ではない                             | 0.1                               |                          |     |
| エクスプローシブ・ハイ・V： ハイ・V・ポジションでは股関節が肩関節のレベルより低い                                         |                                   | 0.3                      |     |
| エクスプローシブ・ハイ・V： ハイ・V・ポジション/パイク・ポジションでの、体幹と両脚の角度                                     | 0.1<br>( $0^{\circ}-45^{\circ}$ ) | 0.3<br>( $>45^{\circ}$ ) |     |
| エクスプローシブ・カボエイラ： カボエイラ・ポジションでの低い脚がフロアと平行未満                                          | 0.1                               |                          |     |

| 【ファミリー 2】スタティック・ストレングス<br>(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                      |                                    |                          |
| ストラドル・サポート： ストラドル・ポジションでの両脚の開脚角度が $90^{\circ}$ 未満  | 0.1                      |                                    |                          |
| V-サポート： V・ポジションでの両脚が垂直線にない                         | 0.1                      |                                    |                          |
| ハイ・V-サポート： ハイ・V・ポジションでは股関節が肩関節のレベルだが、両脚がフロアと平行ではない | 0.1                      |                                    |                          |
| ハイ・V-サポート： ハイ・V・ポジションでは股関節が肩関節のレベルより低い             |                          | 0.3                                |                          |
| プランシェ： 体幹／両脚がフロアと平行ではない(平行より高い、または低い)              | 0.1<br>( $<20^{\circ}$ ) | 0.3<br>( $20^{\circ}-45^{\circ}$ ) | 0.5<br>( $>45^{\circ}$ ) |
| プランシェ： 両腕が伸展していない                                  |                          | 0.3                                |                          |

| 【ファミリー 3】レッグ・サークル<br>(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 |
| 空中位を伴うフレア/ヘリコプター： 空中位がない          |     |     | 0.5 |
| ヘリコプター： リード脚が反対側の脚を交差せずに開始されている   |     | 0.3 |     |
| ヘリコプター： 脚が回旋する前に臀部で回転する           |     | 0.3 |     |
| ヘリコプター： 両脚を両手で掴む、または両腕で支えて実施      |     | 0.3 |     |



## B グループ

| 【ファミリー 4】ダイナミック・ジャンプ／リーフ<br>(エアー・ターン、アクセル、フリー・フォール、ゲイナー、スケール、バタフライ、オフ・アックス) | 小欠点             | 中欠点           | 大欠点 |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|-----|
| エアー・ターン: 両足の離床が同時でない、または両足の着地が同時でない                                         | 0.1             |               |     |
| アクセル: 前方軌道がない                                                               |                 | 0.3           |     |
| ゲイナー: リード脚が水平位より低い                                                          | 0.1<br>(0°-45°) | 0.3<br>(≥45°) |     |
| スケール: 片足で踏み切る前にスケール・ポジション(身体と片脚がフロアと平行)がない                                  |                 | 0.3           |     |
| バタフライ: 離床前(踏み切る前)に½サークル(½円を描く)しながら上半身をスイング(身体を振る)して回転している際、頭の位置が腰位置より上にある   |                 | 0.3           |     |
| バタフライ: 上半身と両脚のポジションが、メイン・フェース(主要局面)で水平位から上下に 45° を超えている                     |                 | 0.3           |     |
| オフ・アックス: 上半身のポジションが、メイン・フェース(主要局面)で水平位から上下に 45° を超えている                      |                 | 0.3           |     |

| 【ファミリー 5】フォーム・ジャンプ<br>(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) | 小欠点             | 中欠点           | 大欠点 |
|--------------------------------------------------------|-----------------|---------------|-----|
| タック/: 両膝(両腿のライン)が水平位より低い                               | 0.1<br>(0°-10°) | 0.3<br>(>10°) |     |
| コサック/パイク/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<br>(0°-10°) | 0.3<br>(>10°) |     |
| ストラドル/フロンタル・スプリット: 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・リーフ／ジャンプ<br>(スイッチ・スプリット、シザース・リーフ、サジタル・スプリット) | 小欠点             | 中欠点                | 大欠点            |
|-------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------|----------------|
| スイッチ・スプリット/シザース・リーフ: リード脚が水平位より低い                           | 0.1<br>(0°-45°) | 0.3<br>(≥45°)      |                |
| サジタル(矢状面)・スプリットを含む難度元素: 両脚の開脚角度が 180° 未満                    | 0.1<br>(>170°)  | 0.3<br>(170°-120°) | 0.5<br>(<120°) |

## C グループ

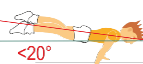
- ・ ターンの実施減点は、「En Dedans(アン・デダン) エlement(支持脚と同方向への回転)」や「En Dehors(アン・デオール) Element(支持脚と反対方向への回転)」に関わらず減点される。

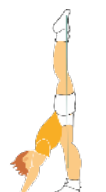
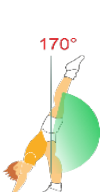
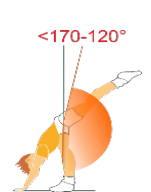
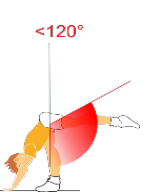
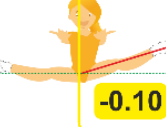
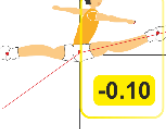
| 【ファミリー 7】ターン／ローテーション<br>(ターン、ホリゾンタル・ターン、イリュージョン) | 小欠点             | 中欠点           | 大欠点 |
|--------------------------------------------------|-----------------|---------------|-----|
| 両足が離れた難度Elementの終了ポジション                          | 0.1<br>(≤ 腰幅)   | 0.3<br>(> 腰幅) |     |
| パッセ・ターン/ホリゾンタル・ターン: ターンの実施中、またはターンの終了時にホッピングする   |                 | 0.3           |     |
| パッセ・ターン/ホリゾンタル・ターン: 母趾球でターンしていない                 |                 | 0.3           |     |
| パッセ・ターン: パッセの足が膝のレベル(膝頭)より低い                     |                 | 0.3           |     |
| ホリゾンタル・ターン: 持ち上げた脚が水平位レベルでない                     | 0.1<br>(0°-10°) | 0.3<br>(>10°) |     |
| イリュージョン: 不完全な回転                                  |                 | 0.3           |     |
| イリュージョン: 実施後に余分なターン(回転)による方向転換                   |                 | 0.3           |     |
| イリュージョン: フリーな脚のローテーション(回転)が垂直線または円軌道から外れている      | 0.1             | 0.3           |     |
| イリュージョン: 実施中にホッピングやスライドした                        |                 | 0.3           |     |

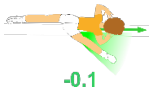
| 【ファミリー 8】フレキシビリティ／バランス<br>(スプリット、バーティカル・スプリット、バランス) | 小欠点            | 中欠点                | 大欠点            |
|-----------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------|
| フリー・バーティカル・スプリット: 実施中にフリーな手が軸脚に接触して支持する             |                |                    | 0.5            |
| スプリットを含む難度Element: 両脚の開脚角度が 180° 未満                 | 0.1<br>(>170°) | 0.3<br>(170°-120°) | 0.5<br>(<120°) |
| バーティカル・スプリット: 支持足がフロアから離れる                          |                |                    | 0.5            |
| ターンを伴わないバランス: 2 秒間保持がない                             |                |                    | 0.5            |
| ターンを伴うバランス(バランス・ターン): ホッピングしたり、母趾球でターンしていない         |                | 0.3                |                |



# ✦減点例

| 例                                                                                        | 小欠点                                                                                          | 中欠点                                                                                              | 大欠点                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          | - 0.1                                                                                        | - 0.3                                                                                            | - 0.5                                                                                       |
|         | 身体 / 両脚がフロアと平行でない                                                                            |                                                                                                  |                                                                                             |
|                                                                                          | <br><20°    | <br>>20° - <45° | <br>45°   |
| タック<br> | 両膝(両腿のライン)がフロアと平行でない                                                                         |                                                                                                  |                                                                                             |
|                                                                                          | <br><10°    | <br>>10°        |                                                                                             |
|         | 空中での不正確な身体のポジション                                                                             |                                                                                                  |                                                                                             |
|                                                                                          |                                                                                              |                 |                                                                                             |
| パイク<br> | 両脚がフロアと平行でない                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                             |
|                                                                                          | <br><10°   | <br>>10°       |                                                                                             |
|                                                                                          | コサック<br>  | <br><10°      | <br>>10° |
|                                                                                          | ストラドル<br> | <br><10°      | <br>>10° |

| 例                                                                                     | 小欠点                                                                                            | 中欠点                                                                                              | 大欠点                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       | - 0.1                                                                                          | - 0.3                                                                                            | - 0.5                                                                                        |
|    | 両脚の角度が 180° 未満                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                              |
|                                                                                       | <br>170°    | <br><170-120° | <br><120° |
|    | 垂直線から外れる                                                                                       |                                                                                                  |                                                                                              |
|                                                                                       | <br>170°    | <br><170-120° | <br><120° |
|   | ストラドル・ジャンプ / スプリット・ジャンプが対称でない                                                                  |                                                                                                  |                                                                                              |
|                                                                                       | <br>-0.10  | <br>-0.30    |                                                                                              |
|  | <br>-0.10 | <br>-0.30   |                                                                                              |

| 例                                                                                   | 小欠点                                                                                                              | 中欠点                                                                                                     | 大欠点                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | - 0.1                                                                                                            | - 0.3                                                                                                   | - 0.5                                                                                               |
|    | リード脚が水平レベルより低い                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                                                     |
|                                                                                     | <br>0° - <45°                   | <br>>45°               |                                                                                                     |
|    | ウエンソン・ポジションでの着地の瞬間に、前脚が上腕上部に保持されていない(ウエンソン・ポジションになる前脚が着地よりも遅れる)                                                  |                                                                                                         |                                                                                                     |
|                                                                                     | <br>-0.1<br><45°                | <br>-0.3<br>45° - 120° | <br>-0.5<br>>120° |
|   | ハイ・V・ポジションで両脚がフロアと平行でない                                                                                          |                                                                                                         |                                                                                                     |
|                                                                                     | 股関節が肩関節レベル / 両脚がフロアと平行でない<br> | 股関節が肩関節レベルより低い<br>   |                                                                                                     |
|  | ハイ・V・ポジションで体幹と両脚の間の角度が 0° でない                                                                                    |                                                                                                         |                                                                                                     |
|                                                                                     | <br>0° - <45°                 | <br>>45°             |                                                                                                     |

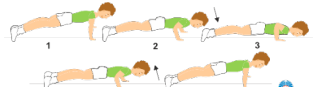
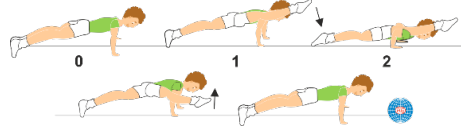
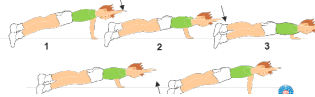
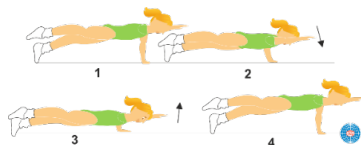
## 難度エレメントの説明

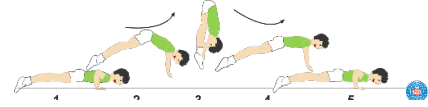
# A グループ (フロア・エレメント)

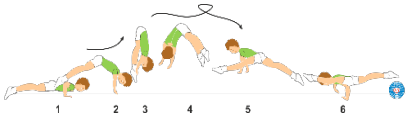
ファミリー 1

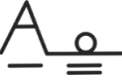
ダイナミック・ストレングス

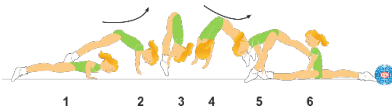
基本名: **PUSH-UP** フッシュ・アップ

| No.   | Value | <b>PUSH UP</b> フッシュ・アップ                                                                                                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| A 101 | 0.1   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. フロント・サポート。</li> <li>2. 下降と上昇のフッシュ・アップを実施する。</li> <li>3. フロント・サポートに戻る。</li> </ol>                                                                               |    |    |
| No.   | Value | <b>WENSON PUSH UP</b> ウエンソン・フッシュ・アップ                                                                                                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
| A 102 | 0.2   | <ol style="list-style-type: none"> <li>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(ウエンソン)。</li> <li>2. 両脚は真っ直ぐに伸ばしていなければならない。</li> <li>3. ウエンソンのポジションでフッシュ・アップを実施する。</li> <li>4. フロント・サポートで終了。</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | <b>1ARM PUSH UP</b> 1アーム・フッシュ・アップ                                                                                                                                                                        |                                                                                       |                                                                                       |
| A 104 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片腕でのフロント・サポート。</li> <li>2. 下降と上昇のフッシュ・アップを実施する。</li> <li>3. 片腕でのフロント・サポートに戻る。</li> </ol>                                                                       |  |  |
| No.   | Value | <b>1ARM 1LEG PUSH UP</b> 1アーム・1レッグ・フッシュ・アップ                                                                                                                                                              |                                                                                       |                                                                                       |
| A 106 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片腕と片足でのフロント・サポート。</li> <li>2. 下降と上昇のフッシュ・アップを実施する。</li> <li>3. 片腕と片足でのフロント・サポートに戻る。</li> </ol>                                                                 |  |  |

| No.   | Value | EXPLOSIVE A-FRAME エクスプローシブ・A・フレーム                                                                                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| A 114 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. フロント・サポート。</li> <li>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。</li> <li>3. プッシュ・アップで着地。</li> </ol>                                           |    |    |
| No.   | Value | EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON エクスプローシブ・A・フレーム・トゥ・ウエンソン                                                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |
| A 115 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. フロント・サポート。</li> <li>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。</li> <li>3. 両手と両足がフロアに着地する時にウエンソン・プッシュ・アップを見せる。</li> </ol>                    |    |    |
| No.   | Value | EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON エクスプローシブ・A・フレーム・トゥ・リフトド・ウエンソン                                                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
| A 116 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. フロント・サポート。</li> <li>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。</li> <li>3. 両手がフロアに着地する時にリフトド・ウエンソン・プッシュ・アップを見せる。</li> </ol>                  |    |    |
| No.   | Value | EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN エクスプローシブ・A・フレーム 1/2 ターン                                                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                       |
| A 126 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. フロント・サポート。</li> <li>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。</li> </ol>                                                |   |   |
| No.   | Value | EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON エクスプローシブ・A・フレーム・1/2 ターン・トゥ・ウエンソン                                                                                                                |                                                                                       |                                                                                       |
| A 127 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. フロント・サポート。</li> <li>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。</li> <li>3. 両手と両足がフロアに着地する時にウエンソン・プッシュ・アップを見せる。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON</b> エクスプローシブ・A・フレーム・½ ターン・トゥ・リフト・ウエンソン                                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| A 128 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. フロント・サポート。</li> <li>2. 身体をフロアから上方へ押し上げて離床し、空中位でバイク・ポジションになり、そして身体を 180° ターンさせる。</li> <li>3. 両手がフロアに着地する時にリフト・ウエンソン・プッシュ・アップを見せる。</li> </ol> |  |  |

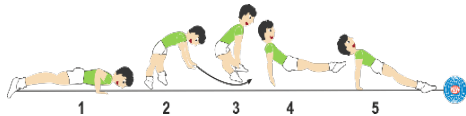
| No.  | Value | <b>EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT</b> エクスプローシブ・A・フレーム・トゥ・スプリット                                                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |
|------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| A134 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. フロント・サポート。</li> <li>2. 身体をフロアから上方へ押し上げて離床し、空中位でバイク・ポジションにする。</li> <li>3. 両手と両足がフロアに着地する時にサジタル(矢状面)・スプリットを見せる。</li> </ol> |  |  |

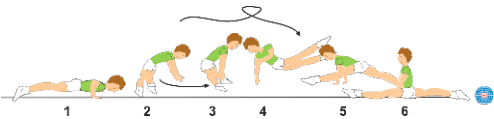
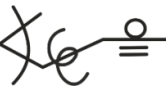
| No.   | Value | <b>EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT</b> エクスプローシブ・A・フレーム ½ ターン・トゥ・スプリット                                                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| A 136 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. フロント・サポート。</li> <li>2. 身体をフロアから上方へ押し上げて離床し、空中位でバイク・ポジションになり、そして身体を 180° ターンさせる。</li> <li>3. 両手と両足がフロアに着地する時にサジタル(矢状面)・スプリットを見せる。</li> </ol> |  |  |

## ファミリー 1

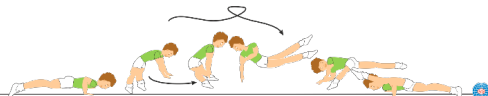
## ダイナミック・ストレングス

基本名: **STRADDLE CUT** ストラドル・カット

| No.   | Value | <b>STRADDLE CUT</b> ストラドル・カット                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |                                                                                       |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| A 145 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. フロント・サポート。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>4. バック・サポート(またはリア・サポート)。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>STRADDLE CUT ½ TWIST TO SPLIT</b> ストラドル・カット・½・ツイスト・トゥ・スプリット                                                                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| A 147 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. フロント・サポート。</li> <li>2. ストラドル・カットを実施する。</li> <li>3. カットの前に空中位の段階を見せる。</li> <li>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。</li> <li>5. サジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP</b> 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   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. フロント・サポート。</li> <li>2. ストラドル・カットを実施する。</li> <li>3. カットの前に空中位の段階を見せる。</li> <li>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。</li> <li>5. プッシュ・アップで着地する。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON</b> ストラドル・カット・½・ツイスト・トゥ・ウエンソン                                                                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| A 149 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. フロント・サポート。</li> <li>2. ストラドル・カットを実施する。</li> <li>3. カットの前に空中位の段階を見せる。</li> <li>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。</li> <li>5. ウエンソン。</li> </ol> |  |  |

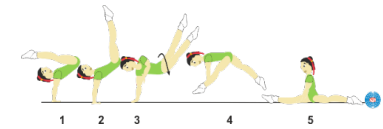
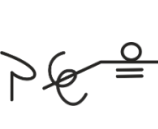
| No.   | Value | <b>STRADDLE CUT ½ TWIST TO LIFTED WENSON</b> ストラドル・カット・½・ツイスト・トゥ・リフト・ウエンソン                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| A 150 | 1.0   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. フロント・サポート。</li> <li>2. ストラドル・カットを実施する。</li> <li>3. カットの前に空中位の段階を見せる。</li> <li>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。</li> <li>5. リフト・ウエンソンで着地する。</li> </ol> |  |  |

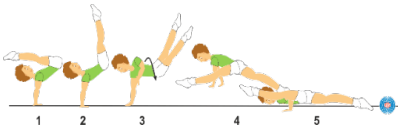
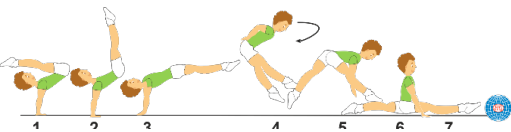
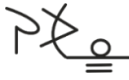
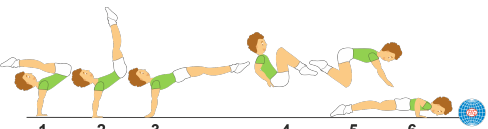
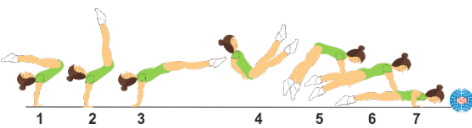
## ファミリー 1

## ダイナミック・ストレングス

基本名: **EXPLOSIVE HIGH-V** エクスプローシブ・ハイ・V

| No.   | Value | <b>EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP</b> 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   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ハイ・V・ポジション。</li> <li>2. 伸ばした両脚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、ツイスト(捻り)中は身体を伸ばして両脚を揃える。</li> <li>3. プッシュ・アップで着地する。</li> </ol> |  |  |

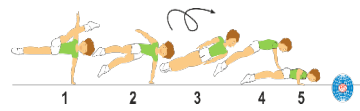
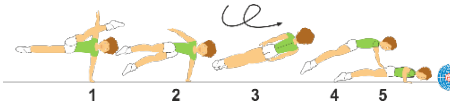
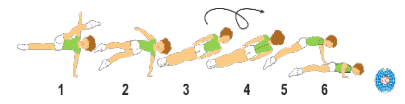
| No.   | Value | <b>EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO SPLIT</b> エクスプローシブ・ハイ・V・½・ツイスト・トゥ・スプリット                                                                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| A 158 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ハイ・V・ポジション。</li> <li>2. 伸ばした両脚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)に持ち上げてから 180° ツイスト(捻り)を行う。</li> <li>3. 同時に両脚を矢状面で広げる。</li> <li>4. サジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO WENSON</b> 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   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ハイ・V・ポジション。</li> <li>2. 伸ばした両脚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。</li> <li>3. ツイスト(捻り)中は身体を伸ばす。</li> <li>4. ウエンソンで着地する。</li> </ol>                                   |    |    |
| No.   | Value | <b>EXPLOSIVE HIGH-V REVERSE CUT TO SPLIT</b> エクスプローシブ・ハイ・V・リバース・カット・トゥ・スプリット                                                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                       |
| A 167 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ハイ・V・ポジション。</li> <li>2. 伸ばした両脚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リバース・カットを見せてからフロント・サポートになる。</li> <li>3. サジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | <b>EXPLOSIVE HIGH-V REVERSE TUCK CUT TO PUSH UP</b> エクスプローシブ・ハイ・V・リバース・タック・カット・トゥ・プッシュ・アップ                                                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |
| A 169 | 1.0   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ハイ・V・ポジション。</li> <li>2. 伸ばした両脚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リバース・タック・カットを見せてからフロント・サポートになる。</li> <li>3. プッシュ・アップで着地する。</li> </ol>    |    |    |
| No.   | Value | <b>EXPLOSIVE HIGH-V REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP</b><br>エクスプローシブ・ハイ・V・リバース・ストラドル・カット・トゥ・プッシュ・アップ                                                                                                           |                                                                                       |                                                                                       |
| A 170 | 1.0   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ハイ・V・ポジション。</li> <li>2. 伸ばした両脚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。</li> <li>3. プッシュ・アップで着地する。</li> </ol>       |  |  |

## ファミリー 1

### ダイナミック・ストレングス

基本名: **EXPLOSIVE CAPOEIRA** エクスプローシブ・カポエイラ

| No.   | Value | <b>EXPLOSIVE CAPOEIRA 1/4TWIST TO PUSH UP</b> エクスプローシブ・カポエイラ・1/4・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A 174 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>片腕でのサイド(側方)・サポート。</li> <li>片脚を振り(キック)、片腕の支持で低い脚がフロアと少なくとも平行になるようにカポエイラ(両脚の開脚角度が 90° -180° )の姿勢を示す。</li> <li>身体を空中に押し上げる。</li> <li>空中で前方に 90° ツイスト(捻り)し、プッシュ・アップで着地する。</li> </ol>     |
| No.   | Value | <b>EXPLOSIVE CAPOEIRA 3/4TWIST TO PUSH UP</b> エクスプローシブ・カポエイラ・3/4・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| A 176 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>片腕でのサイド(側方)・サポート。</li> <li>片脚を振り(キック)、片腕の支持で低い脚がフロアと少なくとも平行になるようにカポエイラ(両脚の開脚角度が 90° -180° )の姿勢を示す。</li> <li>身体を空中に押し上げる。</li> <li>空中で後方に 270° ツイスト(捻り)し、プッシュ・アップで着地する。</li> </ol>    |
| No.   | Value | <b>EXPLOSIVE CAPOEIRA 1 1/4TWIST TO PUSH UP</b> エクスプローシブ・カポエイラ・1 1/4・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| A 179 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>片腕でのサイド(側方)・サポート。</li> <li>片脚を振り(キック)、片腕の支持で低い脚がフロアと少なくとも平行になるようにカポエイラ(両脚の開脚角度が 90° -180° )の姿勢を示す。</li> <li>身体を空中に押し上げる。</li> <li>空中で前方に 450° ツイスト(捻り)し、プッシュ・アップで着地する。</li> </ol>   |

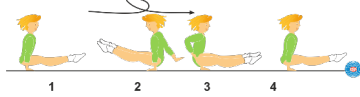
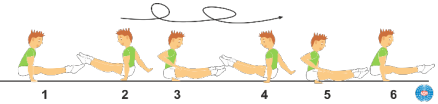
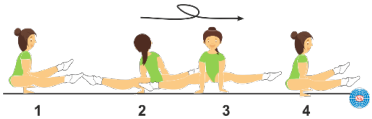
## ファミリー 2

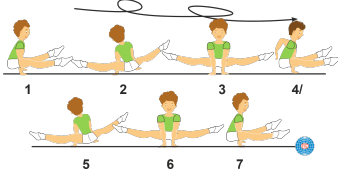
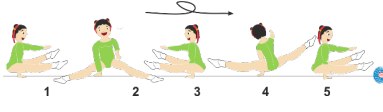
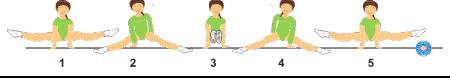
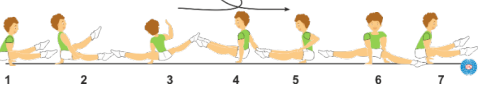
### スタティック・ストレングス

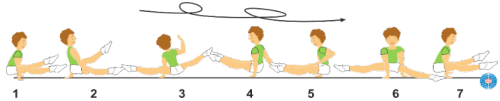
基本名: **SUPPORT** サポート

| No.   | Value | <b>L-SUPPORT</b> L・サポート                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A 202 | 0.2   | <ol style="list-style-type: none"> <li>脚を揃えて座る。</li> <li>両手を太腿に近い身体の横に着く。</li> <li>両手で身体が支持され、手のみフロアに接している。</li> <li>腰は屈曲し、両脚は伸ばしてフロアに対して平行。</li> <li>2 秒間保持する。</li> </ol>   |



| No.   | Value | <b>L-SUPPORT 1/1 TURN</b> L・サポート・1/1・ターン                                                                                                                                                               |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| A 204 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. L・サポート。</li> <li>2. 身体が 360° 回転する。</li> <li>3. ターンの前、中、後のいずれかで 2 秒間保持する。</li> <li>4. 両手は 4 回まで置き換えられる。</li> <li>5. L・サポート・ポジションで同じ方向に終了。</li> </ol>          |    |    |
| No.   | Value | <b>L-SUPPORT 2/1 TURNS</b> L・サポート・2/1・ターン                                                                                                                                                              |                                                                                       |                                                                                       |
| A 206 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. L・サポート。</li> <li>2. 身体が 720° 回転する。</li> <li>3. ターンの前、中、後のいずれかで 2 秒間保持する。</li> <li>4. 両手は 8 回まで置き換えられる。</li> <li>5. L・サポート・ポジションで同じ方向に終了。</li> </ol>          |    |    |
| No.   | Value | <b>1ARM L-SUPPORT 1/1 TURN</b> 1・アーム・L・サポート・1/1・ターン                                                                                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |
| A 207 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片腕の L・サポート。</li> <li>2. 身体が 360° 回転する。</li> <li>3. ターンの前、中、後のいずれかで 2 秒間保持する。</li> <li>4. L・サポート・ポジションで同じ方向に終了。</li> </ol>                                    |    |    |
| No.   | Value | <b>STRADDLE SUPPORT</b> ストラドル・サポート                                                                                                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
| A 212 | 0.2   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラドル(開脚)した座位。</li> <li>2. 両腕で身体を持ち上げて支持し、手のみフロアに接している。</li> <li>3. 両手は身体の前に着く。</li> <li>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。</li> <li>5. 2 秒間保持する。</li> </ol> |   |   |
| No.   | Value | <b>STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN</b> ストラドル・サポート・1/1・ターン                                                                                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |
| A 214 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラドル・サポート。</li> <li>2. 身体が 360° 回転する。</li> <li>3. ターンの前、中、後のいずれかで 2 秒間保持する。</li> <li>4. 両手は 4 回まで置き換えられる。</li> </ol>                                        |  |  |

| No.   | Value | <b>STRADDLE SUPPORT 2/1 TURNS</b> ストラドル・サポート・2/1・ターン                                                                                                                        |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| A 216 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラドル・サポート。</li> <li>2. 身体が 720° 回転する。</li> <li>3. ターンの前、中、後のいずれかで 2 秒間保持する。</li> <li>4. 両手は 8 回まで置き換えられる。</li> </ol>             |    |    |
| No.   | Value | <b>1 ARM STRADDLE SUPPORT</b> 1・アーム・ストラドル・サポート                                                                                                                              |                                                                                       |                                                                                       |
| A 225 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片手で身体が支持され、手のみフロアに接している。</li> <li>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。</li> <li>3. 2 秒間保持する。</li> <li>4. フリーな腕のポジションは自由。</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | <b>1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT</b> 1・アーム・1/1・ターン・ストラドル・サポート                                                                                                             |                                                                                       |                                                                                       |
| A 228 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 アーム・ストラドル・サポート。</li> <li>2. 身体が 360° 回転する。</li> <li>3. ターンの前、中、後のいずれかで 2 秒間保持する。</li> <li>4. 定位置に保持された片腕の支持で回転する。</li> </ol>    |    |    |
| No.   | Value | <b>STRADDLE / L SUPPORT</b> ストラドル / L・サポート                                                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                       |
| A 233 | 0.3   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラドル・サポート。</li> <li>2. 手と脚を変える(ストラドル - L - ストラドル)</li> <li>3. ストラドル・サポート。</li> </ol>                                             |   |   |
| No.   | Value | <b>STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURNS</b> ストラドル / L・サポート・1/1・ターン                                                                                                                |                                                                                       |                                                                                       |
| A 235 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラドル・サポート。</li> <li>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。</li> <li>3. ストラドル・サポート。</li> </ol>                        |  |  |

| No.   | Value | <b>STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURNS</b> ストラドル / L・サポート・2/1・ターン                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| A 237 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラドル・サポート。</li> <li>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。</li> <li>3. ストラドル・サポート。</li> </ol> |  |  |

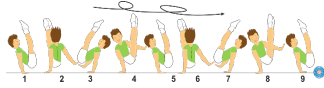
## ファミリー 2

## スタティック・ストレングス

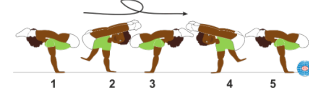
## 基本名: V SUPPORT V・サポート

| No.   | Value | <b>V-SUPPORT V・サポート</b>                                                                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| A 245 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両手で身体が支持され、手のみフロアに接している。</li> <li>2. 両手は臀部に近い身体の横に着く。</li> <li>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・サポート)。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>V-SUPPORT 1/1 TURN V・サポート・1/1・ターン</b>                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| A 247 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. V・サポート。</li> <li>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。</li> <li>3. 両手は4回まで置き換えられる。</li> <li>4. V・サポート。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>V-SUPPORT 2/1 TURNS V・サポート・2/1・ターン</b>                                                                                             |                                                                                      |                                                                                      |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| A 249 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. V・サポート。</li> <li>2. 身体が720°回転する。</li> <li>3. 両手は8回まで置き換えられる。</li> <li>4. V・サポート。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>HIGH V-SUPPORT ハイ・V・サポート</b>                                                                                                                                                                           |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| A 258 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両手で身体が支持され、手のみフロアに接している。</li> <li>2. 身体はパイク・フォーム(両足を揃えて体幹と両脚の角度は最大60°)に曲げられ、股関節は少なくとも肩関節の高さかそれより上になる。</li> <li>3. 両脚がフロアと平行になる。</li> <li>4. 2秒間保持する。</li> </ol> |  |  |

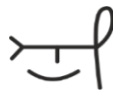
| No.   | Value | <b>HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN</b> ハイ・V・サポート・1/1・ターン                                                                                                                                      |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| A 260 | 1.0   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ハイ・V・サポート。</li> <li>2. 身体が 360° 回転する。</li> <li>3. 両手は 4 回まで置き換えられる。</li> <li>4. ターンの前、中、後のいずれかで 2 秒間保持する。</li> <li>5. ハイ・V・サポート。</li> </ol> |  |  |

## ファミリー 2

### スタティック・ストレングス

基本名: **PLANCHE** プランシェ

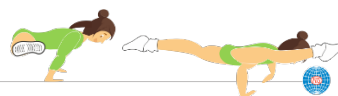
プランシェ: 体幹と脚のポジションのパーフェクション(完璧な実施)は両方共にフロアと平行。

| No.   | Value | <b>STRADDLE PLANCHE</b> ストラドル・プランシェ                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| A 266 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両手だけで身体を支持するサポートで、両腕は真っ直ぐに伸びている。</li> <li>2. 両手を回外して指が足の方を向いても良い。</li> <li>3. 両脚はストラドル(開脚)。</li> <li>4. 2 秒間保持する。</li> <li>5. ホディライン(身体の傾き)は平行から 20° を超えてはいけない。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON</b> ストラドル・プランシェ・トゥ・リフト・ウエンソン                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| A 268 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラドル・プランシェ。2 秒間保持する。</li> <li>2. 両腕を曲げる時、片脚を横から前方へ出す。</li> <li>3. リフト・ウエンソン。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON AND BACK</b> ストラドル・プランシェ・トゥ・リフト・ウエンソン・アンド・バック                                                                            |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| A 270 | 1.0   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラドル・プランシェ。2 秒間保持する。</li> <li>2. 両腕を曲げる時、片脚を横から前方へ出してリフト・ウエンソンになる。</li> <li>3. ストラドル・プランシェに戻り、2 秒間保持する。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>FRONTAL SPLIT PLANCHE</b> フロント・スプリット・プランシェ                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| A 274 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両手だけで身体を支持するサポートで、両腕は真っ直ぐに伸びている。</li> <li>2. 両手を回外して指が足の方向を向いても良い。</li> <li>3. 両脚はフロント・スプリット・ポジション(両脚の開脚角度は 180° から 120° の間)。</li> <li>4. 2 秒間保持する。</li> <li>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。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>FRONTAL SPLIT PLANCHE TO LIFTED WENSON</b> フロント・スプリット・プランシェ・トゥ・リフト・ウエンソン                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| A 276 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両手だけで身体を支持するサポートで、両腕は真っ直ぐに伸びている。</li> <li>2. 両手を回外して指が足の方向を向いても良い。</li> <li>3. 両脚はフロント・スプリット・ポジション(両脚の開脚角度は 180° から 120° の間)。</li> <li>4. 2 秒間保持する。</li> <li>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。</li> <li>6. 両腕を曲げる時、片脚を横から前方へ出す。</li> <li>7. リフト・ウエンソンで終了する。</li> </ol> |  |  |

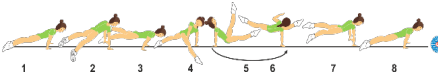
| No.   | Value | <b>PLANCHE</b> プランシェ                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| A 278 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両脚を揃えてプランシェ。</li> <li>2. 両手を回外して指が足の方向を向いても良い。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。</li> <li>3. 2 秒間保持する。</li> </ol> |  |  |

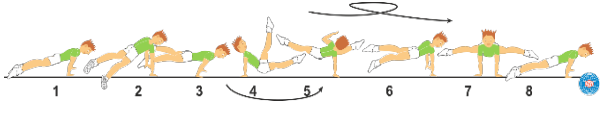
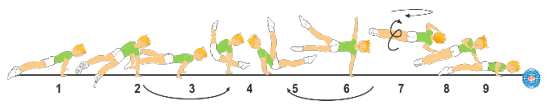
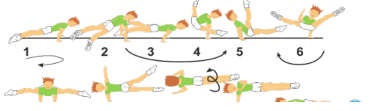
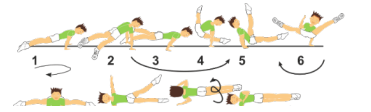
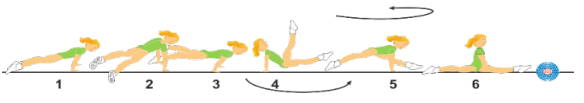
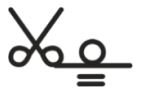
| No.   | Value | <b>PLANCHE TO LIFTED WENSON</b> プランシェ・トゥ・リフト・ウエンソン                                                                                                |                                                                                      |                                                                                      |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| A 280 | 1.0   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. プランシェ。</li> <li>2. 2 秒間保持をする。</li> <li>3. 両腕を曲げる時、片足を横から前方へ出して、身体のアライメントを保持したままリフト・ウエンソンになる。</li> </ol> |  |  |

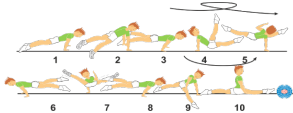
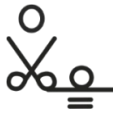
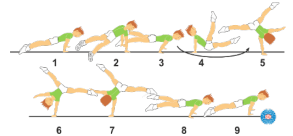
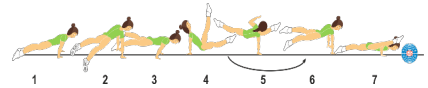
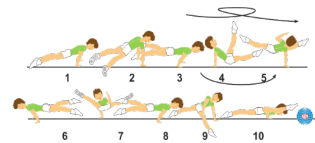
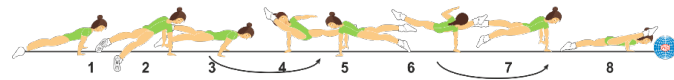
ファミリー 3

レッグ・サークル

基本名: FLAIR フレア

| No.   | Value | <b>FLAIR</b> フレア                                                                                                                                                                                |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| A 305 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラトル(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。</li> <li>2. 両手でのフリー・フロント・サポートから、ストラトル・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。</li> <li>3. フロント・サポート。</li> </ol> |  |  |

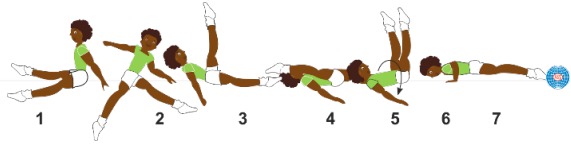
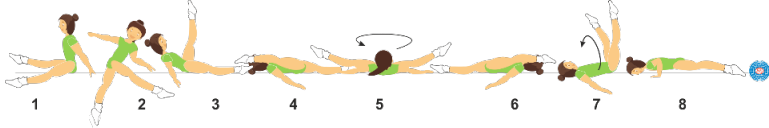
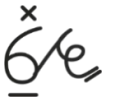
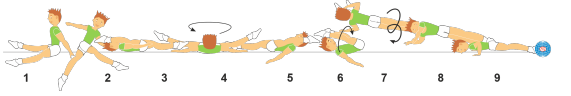
| No.   | Value | <b>FLAIR 1/1 TURN</b> フレア・1/1・ターン                                                                                                                                                                                              |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| A 307 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3. フレアの実施で 360° 回転する。</li> <li>4. フロント・サポート。</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | <b>FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP</b> フレア・1/1・ツイスト・エアホーン・トゥ・プッシュ・アップ°                                                                                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
| A 308 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラドル(開脚)・フロント・サポート。</li> <li>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。</li> <li>3. フロント・サポート。</li> </ol>                                                                    |    |    |
| No.   | Value | <b>FLAIR 1/2 TURN. 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP</b> フレア・1/2・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   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラドル(開脚)・フロント・サポート。</li> <li>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。</li> <li>3. フロント・サポート。</li> </ol>                                                          |    |    |
| No.   | Value | <b>FLAIR 1/2 TURN. 1/1 TWIST AIRBORNE TO WENSON</b> フレア・1/2・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   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラドル(開脚)・フロント・サポート。</li> <li>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。</li> <li>3. ウエンソンで着地する。</li> </ol>                                                         |   |   |
| No.   | Value | <b>FLAIR TO SPLIT</b> フレア・トゥ・スプリット                                                                                                                                                                                             |                                                                                       |                                                                                       |
| A 315 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3. サジタル(矢状面)・スプリット。</li> </ol>                          |  |  |

| No.   | Value | <b>FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT</b> フレア・1/1・ターン・トゥ・スプリット                                                                                                                                            |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| A 317 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラトル(開脚)・フロント・サポート。</li> <li>2. フレアを実施する。</li> <li>3. フレアの実施で 360° 回転する。</li> <li>4. サジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>                               |    |    |
| No.   | Value | <b>FLAIR + AIR FLAIR</b> フレア + エア・フレア                                                                                                                                                          |                                                                                       |                                                                                       |
| A 319 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラトル(開脚)・フロント・サポート。</li> <li>2. フレアを実施する。</li> <li>3. 垂直位でエア・フレアを実施する。</li> <li>4. フロント・サポート。</li> </ol>                                            |    |    |
| No.   | Value | <b>FLAIR TO WENSON</b> フレア・トゥ・ウエンソン                                                                                                                                                            |                                                                                       |                                                                                       |
| A 326 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラトル(開脚)・フロント・サポート。</li> <li>2. フレアを実施する。</li> <li>3. ウエンソン。</li> </ol>                                                                             |    |    |
| No.   | Value | <b>FLAIR 1/1 TURN TO WENSON</b> フレア・1/1・ターン・トゥ・ウエンソン                                                                                                                                           |                                                                                       |                                                                                       |
| A 328 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラトル(開脚)・フロント・サポート。</li> <li>2. フレアを実施する。</li> <li>3. フレアの実施で 360° 回転する。</li> <li>4. ウエンソン。</li> </ol>                                              |   |   |
| No.   | Value | <b>FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON</b> フレア・1/1・ターン・スピンドル・トゥ・ウエンソン                                                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                       |
| A 329 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラトル(開脚)・フロント・サポートから片手で回転を開始する。</li> <li>2. 開脚の足をバック・サポートにスイング(ぐると回す)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: 旋回捻り)</li> <li>3. ウエンソン。</li> </ol> |  |  |

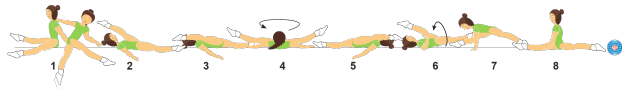
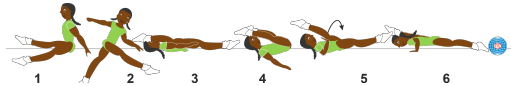
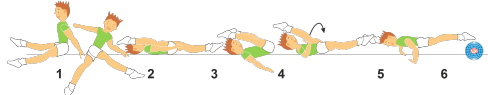
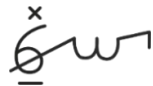
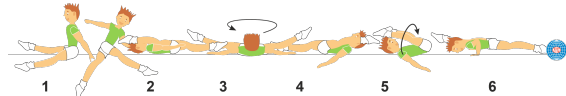
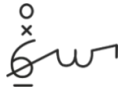
ファミリー 3

レッグ・サークル

基本名: HELICOPTER ヘリコプター

| No.   | Value | HELICOPTER ヘリコプター                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| A 334 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラドル(開脚した座位)。</li> <li>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している。リード脚が身体上で回る時、手はフロアから離れ背中上部がフロアに着く。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。</li> <li>3. 座位の開始方向と同じ方向を向いたプッシュ・アップ。</li> </ol>                         |    |    |
| No.   | Value | HELICOPTER 1/1 TURN TO PUSH UP ヘリコプター・1/1・ターン・トゥ・プッシュ・アップ°                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |                                                                                       |
| A 336 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラドル(開脚した座位)。</li> <li>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している。背中で 360° 回転する。</li> <li>3. 座位の開始方向と同じ方向を向いたプッシュ・アップ。</li> </ol>                                                                              |    |    |
| No.   | Value | HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP 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   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラドル(開脚した座位)。</li> <li>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。</li> <li>3. 動作の開始時に片手はフロアにしている。</li> <li>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。</li> <li>5. 座位の開始方向と同じ方向を向いたプッシュ・アップ。</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | HELICOPTER. 1/1 TURN 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP 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   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラドル(開脚した座位)。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>                                                                                 |  |  |
| No.   | Value | HELICOPTER TO SPLIT ヘリコプター・トゥ・スプリット                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |
| A 345 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラドル(開脚した座位)。</li> <li>2. ヘリコプターを実施する。</li> <li>3. サジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>                                                                                                                                      |  |  |



| No.   | Value | <b>HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT</b> ヘリコプター・1/1・ターン・トゥ・スプリット                                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| A 347 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラトル(開脚した座位)。</li> <li>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。</li> <li>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サニタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | <b>HELICOPTER TO WENSON</b> ヘリコプター・トゥ・ウエンソン                                                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |
| A 355 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラトル(開脚した座位)。</li> <li>2. ヘリコプターを実施する。</li> <li>3. ウエンソンで着地する。</li> </ol>                                                        |    |    |
| No.   | Value | <b>HELICOPTER TO LIFTED WENSON</b> ヘリコプター・トゥ・リフトッド・ウエンソン                                                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |
| A 356 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラトル(開脚した座位)。</li> <li>2. ヘリコプターを実施する。</li> <li>3. リフトッド・ウエンソンで着地する。</li> </ol>                                                  |    |    |
| No.   | Value | <b>HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON</b> ヘリコプター・1/1・ターン・トゥ・ウエンソン                                                                                                                |                                                                                       |                                                                                       |
| A 357 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラトル(開脚した座位)。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>               |   |   |
| No.   | Value | <b>HELICOPTER 1/1 TURN TO LIFTED WENSON</b> 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   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストラトル(開脚した座位)。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>         |  |  |

## 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 / リープ

基本名: **AIR TURN** エアー・ターン

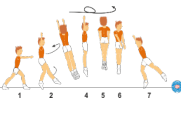
| No.   | Value | 1/1 AIR TURN 1/1・エアー・ターン                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| B 403 | 0.3   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切り、身体は垂直で完全に真っ直ぐ伸ばす。</li> <li>空中位で身体が 360° ターンする。</li> <li>腕のポジションは自由。</li> <li>両足を閉じて着地する。</li> </ol>       |  |  |
| No.   | Value | 2/1 AIR TURNS 2/1・エアー・ターン                                                                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |
| B 405 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切り、身体は垂直で完全に真っ直ぐ伸ばす。</li> <li>空中位で身体が 720° ターンする。</li> <li>腕のポジションは自由。</li> <li>両足を閉じて着地する。</li> </ol>       |  |  |
| No.   | Value | 3/1 AIR TURNS 3/1・エアー・ターン                                                                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |
| B 408 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>空中位で身体が 1080° ターンする。</li> <li>腕のポジションは自由。</li> <li>両足を閉じて着地する。</li> </ol> |  |  |

ファミリー 4

ダイナミック・ジャンプ / リープ

基本名: **AXEL** アクセル

基本的な「アクセル・ジャンプ」は、片足で踏み切るリープで前方軌道のジャンプ。開始時と反対方向を向いて着地する必要がある。

| No.   | Value | AXEL アクセル                                                                                                                                                              |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 415 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>前方への軌道で、片足で踏み切るリープ。</li> <li>リード脚を前方に振り、身体を上方に持ち上げる。</li> <li>空中位で身体が 540° ターンする。</li> <li>開始時と反対方向を向いて、リード脚の足で着地する。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>DOUBLE AXEL</b> ダブル・アクセル                                                                                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| B 417 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前方への軌道で、片足で踏み切るリーフ。</li> <li>2. リード脚を前方に振り、身体を上方に持ち上げる。</li> <li>3. 空中位で身体が 90° ターンする。</li> <li>4. 開始時と反対方向を向いて、リード脚の足で着地する。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>TRIPLE AXEL</b> トリプル・アクセル                                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| B 420 | 1.0   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 前方への軌道で、片足で踏み切るリーフ。</li> <li>2. リード脚を前方に振り、身体を上方に持ち上げる。</li> <li>3. 空中位で身体が 1260° ターンする。</li> <li>4. 開始時と反対方向を向いて、リード脚の足で着地する。</li> </ol> |  |  |

## ファミリー 4

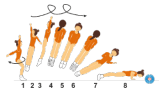
## ダイナミック・ジャンプ / リープ

基本名: **FREE FALL** フリー・フォール

| No.   | Value | <b>FREE FALL AIRBORNE</b> フリー・フォール・エア・ホーン                                                                                                      |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| B 424 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る。</li> <li>2. 選手は上方そして前方に跳躍して身体を一直線にする。</li> <li>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。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE</b> フリー・フォール・1/1・ツイスト・エア・ホーン                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 426 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE</b> フリー・フォール・1 1/2・ツイスト・エア・ホーン                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 427 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る。</li> <li>2. 選手は後方に跳躍して落下(倒れ込み)を開始し、同時に 540° ツイスト(捻り)する。</li> <li>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。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE</b> フリー・フォール・2/1・ツイスト・エア・ホーン                                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| B 428 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> |  |  |

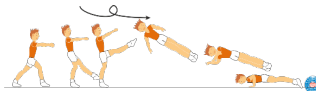
| No.   | Value | <b>FREE FALL 2 1/2 TWIST AIRBORNE</b> フリー・フォール・2 1/2・ツイスト・エア・ホーン                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| B 429 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る。</li> <li>2. 選手は後方に跳躍して落下(倒れ込み)を開始し、同時に 540° ツイスト(捻り)する。</li> <li>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。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE</b> フリー・フォール・3/1・ツイスト・エア・ホーン                                                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| B 430 | 1.0   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る。</li> <li>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、同時に 1080° ツイスト(捻り)する。</li> <li>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。</li> </ol> |  |  |

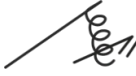
## ファミリー 4

## ダイナミック・ジャンプ / リープ

## 基本名: GAINER ゲイナー

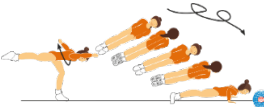
| No.   | Value | <b>GAINER 1/2 TWIST</b> ゲイナー・1/2・ツイスト                                                                                                                                            |                                                                                      |                                                                                      |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| B 435 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 立位から片脚を前方へ振り上げ、身体を空中に押し上げる。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>GAINER 1 1/2 TWIST</b> ゲイナー・1 1/2・ツイスト                                                                                                                                        |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 437 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 立位から片脚を前方へ振り上げ、身体を空中に押し上げる。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>GAINER 2 ½ TWIST</b> ゲイナー・2 ½・ツイスト                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| B 439 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 立位から片脚を前方へ振り上げ、身体を空中に押し上げる。</li> <li>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。</li> </ol> |  |  |

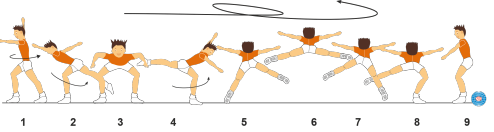
ファミリー 4 ダイナミック・ジャンプ / リープ

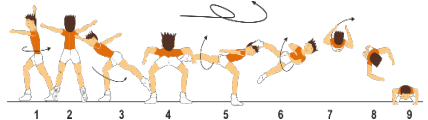
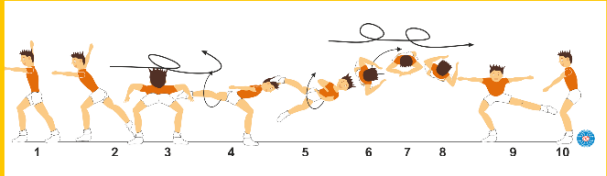
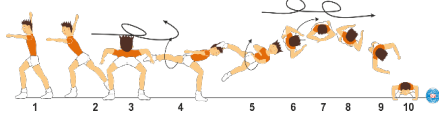
基本名: **SCALE** スケール

| No.   | Value | <b>SCALE 1/1 TWIST</b> スケール・1/1・ツイスト                                                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| B 446 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身体と持ち上げた脚をフロアと平行にしたサジタル(矢状面)・スケール。</li> <li>2. 支えている脚でフロアを押して身体を上を持ち上げ、脚を揃えて空中で 360° ツイスト(捻り)する。</li> <li>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。</li> </ol> |  |  |
| No.   | Value | <b>SCALE 2/1 TWIST</b> スケール・2/1・ツイスト                                                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |
| B 449 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身体と持ち上げた脚をフロアと平行にしたサジタル(矢状面)・スケール。</li> <li>2. 支えている脚でフロアを押して身体を上を持ち上げ、脚を揃えて空中で 720° ツイスト(捻り)する。</li> <li>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。</li> </ol> |  |  |

ファミリー 4 ダイナミック・ジャンプ / リープ

基本名: **BUTTERFLY** バタフライ

| No.   | Value | <b>BUTTERFLY</b> バタフライ                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 455 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片足で踏み切る前にフロアの上で½サークル(½円を描く)しながら上半身(腰位置のレベル以下で頭を振る)を回転する。</li> <li>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、身体を上方へ持ち上げる。</li> <li>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ルに開く(開脚)。</li> <li>4. 片足で着地する。</li> </ol> |  |  |

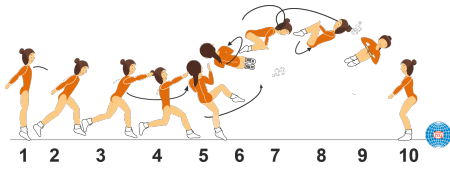
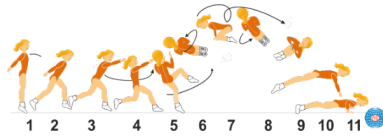
| No.   | Value | <b>BUTTERFLY 1/1 TWIST</b> バタフライ・1/1・ツイスト                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 457 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片足で踏み切る前にフロアの上で<math>\frac{1}{2}</math>サークル(<math>\frac{1}{2}</math>円を描く)しながら上半身(腰位置のレベル以下で頭を振る)を回転する。</li> <li>2. フリーな脚を真っ直ぐに伸ばし蹴り上げ、斜め後方に振り、身体を上方へ持ち上げる。</li> <li>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を 360° 完全にツイスト(捻り)する。</li> <li>4. 片足で着地する。</li> </ol>       |    |    |
| No.   | Value | <b>BUTTERFLY 1/1 TWIST TO PUSH UP</b> バタフライ・1/1・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| B 458 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片足で踏み切る前にフロアの上で<math>\frac{1}{2}</math>サークル(<math>\frac{1}{2}</math>円を描く)しながら上半身(腰位置のレベル以下で頭を振る)を回転する。</li> <li>2. フリーな脚を真っ直ぐに伸ばし蹴り上げ、斜め後方に振り、身体を上方へ持ち上げる。</li> <li>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を 360° 完全にツイスト(捻り)する。</li> <li>4. プッシュ・アップで着地する。</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | <b>BUTTERFLY 2/1 TWIST</b> バタフライ・2/1・ツイスト                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                       |                                                                                       |
| B 459 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片足で踏み切る前にフロアの上で<math>\frac{1}{2}</math>サークル(<math>\frac{1}{2}</math>円を描く)しながら上半身(腰位置のレベル以下で頭を振る)を回転する。</li> <li>2. フリーな脚を真っ直ぐに伸ばし蹴り上げ、斜め後方に振り、身体を上方へ持ち上げる。</li> <li>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を 720° 完全にツイスト(捻り)する。</li> <li>4. 片足で着地する。</li> </ol>       |   |    |
| No.   | Value | <b>BUTTERFLY 2/1 TWIST TO PUSH UP</b> バタフライ・2/1・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| B 460 | 1.0   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片足で踏み切る前にフロアの上で<math>\frac{1}{2}</math>サークル(<math>\frac{1}{2}</math>円を描く)しながら上半身(腰位置のレベル以下で頭を振る)を回転する。</li> <li>2. フリーな脚を真っ直ぐに伸ばし蹴り上げ、斜め後方に振り、身体を上方へ持ち上げる。</li> <li>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を 720° 完全にツイスト(捻り)する。</li> <li>4. プッシュ・アップで着地する。</li> </ol> |  |  |

ファミリー 4

ダイナミック・ジャンプ / リープ

基本名: OFF AXIS オフ・アクシス

基本的には「OFF AXIS JUMP」は、タック・ポジションで 2 つの異なる回転(水平面で 1/2 回転-180° と縦軸での身体の 1/2 回転捻り-180° )が同時に実施されるジャンプ。

| No.   | Value | OFF AXIS JUMP TO PUSH UP オフ・アクシス・ジャンプ・トゥ・プッシュ・アップ°                                                                                                                                                                                                               |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 466 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>フリーな脚を斜め上方に蹴り上げ、片足で踏み切る。</li> <li>空中位の間に、身体はタック・ポジションでフロアに対して水平になり、2 つの異なる回転(水平面で 1/2 回転-180° と縦軸での 1/2 回転捻り 180° )が同時に実施されるジャンプ°。<br/>実施している間、身体は水平から 45° を超えてはならない。</li> <li>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。</li> </ol>     |    |    |
| No.   | Value | OFF AXIS JUMP 1 1/2 TWIST オフ・アクシス・ジャンプ・1 1/2 ツイスト                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |                                                                                       |
| B 467 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>フリーな脚を斜め上方に蹴り上げ、片足で踏み切る。</li> <li>空中位の間に、身体はタック・ポジションでフロアに対して水平になり、2 つの異なる回転(水平面で 1/2 回転-180° と縦軸での 1 1/2 回転捻り 540° )が同時に実施されるジャンプ°。<br/>実施している間、身体は水平から 45° を超えてはならない。</li> <li>開始方向と同じ方向を向いて片足または両足の立位で着地する。</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | OFF AXIS JUMP 2/1 TWIST オフ・アクシス・ジャンプ・2/1 ツイスト                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |
| B 468 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>フリーな脚を斜め上方に蹴り上げ、片足で踏み切る。</li> <li>空中位の間に、身体はタック・ポジションでフロアに対して水平になり、2 つの異なる回転(水平面で 1/2 回転-180° と縦軸での 2/1 回転捻り 720° )が同時に実施されるジャンプ°。<br/>実施している間、身体は水平から 45° を超えてはならない。</li> <li>開始方向と反対側の方向を向いて片足または両足の立位で着地する。</li> </ol> |   |   |
| No.   | Value | OFF AXIS JUMP 1 1/2 TWIST TO PUSH UP オフ・アクシス・ジャンプ・1 1/2 ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ°                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |                                                                                       |
| B 469 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>フリーな脚を斜め上方に蹴り上げ、片足で踏み切る。</li> <li>空中位の間に、身体はタック・ポジションでフロアに対して水平になり、2 つの異なる回転(水平面で 1/2 回転-180° と縦軸での 1 1/2 回転捻り 540° )が同時に実施されるジャンプ°。<br/>実施している間、身体は水平から 45° を超えてはならない。</li> <li>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。</li> </ol>   |  |  |



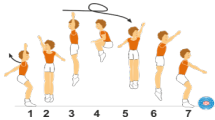
| No.   | Value | <b>OFF AXIS JUMP 2/1 TWIST TO PUSH UP</b> オフ・アクシス・ジャンプ・2/1・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ°                                                                                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| B 470 | 1.0   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. フリーな脚を斜め上方に蹴り上げ、片足で踏み切る。</li> <li>2. 空中位の間に、身体はタック・ポジションでフロアに対して水平になり、2つの異なる回転（水平面で1/2回転-180°と縦軸での2/1回転捻り720°）が同時に実施されるジャンプ。</li> <li>3. 実施している間、身体は水平から45°を超えてはならない。</li> </ol> |  |  |

## ファミリー 5

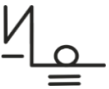
## フォーム・ジャンプ

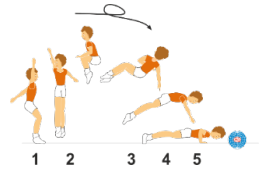
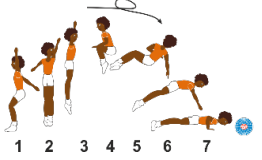
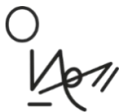
## 基本名: TUCK タック

ターンを伴う難度エレメント: 回転(ターン)は難度エレメントのメイン・フェーズ/主要局面(タック・ポジション)の前、実施中、または後で実施することが出来る。  
 ファミリー5の基本名が「タック」の全ての難度エレメント: 空中位のメインフェーズ(主要局面)で明らかな基本名(タック)のフォームを見せなければならない。  
 ファミリー5の全ての難度エレメント: 片足踏み切りから実施した場合には、難度エレメントはダウングレードされ0.1点低い評価点となる。  
 ミックスペア部門/トリオ部門/グループ部門: メンバー全員が同じ踏み切りを実施する必要がある。

| No.   | Value | <b>TUCK JUMP</b> タック・ジャンプ°                                                                                                                |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 502 | 0.2   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプ°。</li> <li>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。</li> <li>3. 両足で着地する。</li> </ol>    |    |    |
| No.   | Value | <b>1/1 TURN TUCK JUMP</b> 1/1・ターン・タック・ジャンプ°                                                                                               |                                                                                       |                                                                                       |
| B 504 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプ°で360°ターンする。</li> <li>2. 空中位でタックを見せる。</li> <li>3. 開始方向と同じ方向を向いて両足で着地する。</li> </ol> |   |   |
| No.   | Value | <b>2/1 TURNS TUCK JUMP</b> 2/1・ターン・タック・ジャンプ°                                                                                              |                                                                                       |                                                                                       |
| B 506 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプ°で720°ターンする。</li> <li>2. 空中位でタックを見せる。</li> <li>3. 開始方向と同じ方向を向いて両足で着地する。</li> </ol> |  |  |



| No.   | Value | <b>TUCK JUMP TO SPLIT</b> タック・ジャンプ・トゥ・スプリット                                                                                                               |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 513 | 0.3   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプ。</li> <li>2. 空中位でタックを見せる。</li> <li>3. サジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>                            |    |    |
| No.   | Value | <b>1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</b> 1/2・ターン・タック・ジャンプ・トゥ・スプリット                                                                                              |                                                                                       |                                                                                       |
| B 514 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 180° ターンする。</li> <li>2. 空中位でタックを見せる。</li> <li>3. 開始方向と反対側の方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | <b>1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</b> 1/1・ターン・タック・ジャンプ・トゥ・スプリット                                                                                              |                                                                                       |                                                                                       |
| B 515 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 360° ターンする。</li> <li>2. 空中位でタックを見せる。</li> <li>3. 開始方向と同じ方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>   |    |    |
| No.   | Value | <b>1 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</b> 1 1/2・ターン・タック・ジャンプ・トゥ・スプリット                                                                                          |                                                                                       |                                                                                       |
| B 516 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 540° ターンする。</li> <li>2. 空中位でタックを見せる。</li> <li>3. 開始方向と反対側の方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol> |   |   |
| No.   | Value | <b>2/1 TURNS TUCK JUMP TO SPLIT</b> 2/1・ターン・タック・ジャンプ・トゥ・スプリット                                                                                             |                                                                                       |                                                                                       |
| B 517 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 720° ターンする。</li> <li>2. 空中位でタックを見せる。</li> <li>3. 開始方向と同じ方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>   |  |  |

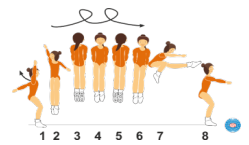
| No.   | Value | <b>TUCK JUMP TO PUSH UP</b> タック・ジャンプ・トウ・プッシュ・アップ                                                                                                                                |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 524 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプでタックになる。</li> <li>2. 身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>3. プッシュ・アップで着地する。</li> </ol>                                                |    |    |
| No.   | Value | <b>1/2 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP</b> 1/2・ターン・タック・ジャンプ・トウ・プッシュ・アップ                                                                                                               |                                                                                       |                                                                                       |
| B 525 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 180° ターンしてタックになる。</li> <li>2. その後、身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>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。</li> </ol>                  |    |    |
| No.   | Value | <b>1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</b> 1/2・ターン・タック・ジャンプ・1/2・ツイスト・トウ・プッシュ・アップ                                                                                            |                                                                                       |                                                                                       |
| B 526 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 180° ターンしてタックになる。</li> <li>2. 空中位で身体が傾き、180° ツイスト(捻り)して、着地の準備をする。</li> <li>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。</li> </ol>   |    |    |
| No.   | Value | <b>1/1 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</b> 1/1・ターン・タック・ジャンプ・1/2・ツイスト・トウ・プッシュ・アップ                                                                                            |                                                                                       |                                                                                       |
| B 527 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 360° ターンしてタックになる。</li> <li>2. 空中位で身体が傾き、180° ツイスト(捻り)して、着地の準備をする。</li> <li>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。</li> </ol> |   |   |
| No.   | Value | <b>1 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</b> 1 1/2・ターン・タック・ジャンプ・1/2・ツイスト・トウ・プッシュ・アップ                                                                                        |                                                                                       |                                                                                       |
| B 528 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 540° ターンしてタックになる。</li> <li>2. 空中位で身体が傾き、180° ツイスト(捻り)して、着地の準備をする。</li> <li>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。</li> </ol>   |  |  |

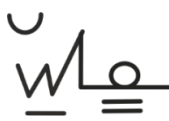
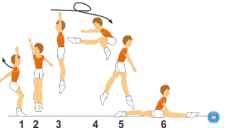
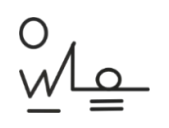
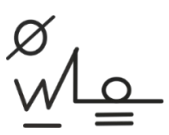
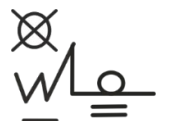
## ファミリー 5

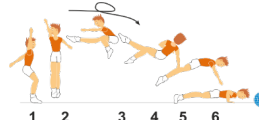
## フォーム・ジャンプ

## 基本名: COSSACK コサック

ターンを伴う難度エレメント: 回転(ターン)は難度エレメントのメイン・フェーズ/主要局面(コサック・ポジション)の前、実施中、または後で実施することが出来る。  
 ファミリー5の基本名が「コサック」の全ての難度エレメント: 空中位のメイン・フェーズ(主要局面)で明らかな基本名(コサック)のフォームを見せなければならない。  
 ファミリー5の全ての難度エレメント: 片足踏み切りから実施した場合には、難度エレメントはダウングレードされ 0.1 点低い評価点となる。  
 ミックスペア部門/トリオ部門/グループ部門: メンバー全員が同じ踏み切りを実施する必要がある。

| No.   | Value | COSSACK JUMP コサック・ジャンプ                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 533 | 0.3   | 1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで両脚がフロ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)。<br>2. 太もも(大腿)を揃えてフロアと平行以上でなければならない。<br>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. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 360° ターンする。<br>2. 空中位でコサックを見せる。<br>3. 開始方向と同じ方向を向いて両足で着地する。                             |    |    |
| 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. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 720° ターンする。<br>2. 空中位でコサックを見せる。<br>3. 開始方向と同じ方向を向いて両足で着地する。                             |  |  |
| 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. 両足で踏み切る垂直ジャンプでコサックになる。<br>2. 空中位でコサックを見せる。<br>3. サジタル(矢状面)・スプリットで着地する。                                 |  |  |

| No.   | Value | <b>½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</b> ½・ターン・コサック・ジャンプ・トゥ・スプリット                                                                                                             |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 545 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切る垂直ジャンプで 180° ターンする。</li> <li>空中位でコサックを見せる。</li> <li>開始方向と反対側の方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>                        |    |    |
| No.   | Value | <b>1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</b> 1/1・ターン・コサック・ジャンプ・トゥ・スプリット                                                                                                         |                                                                                       |                                                                                       |
| B 546 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切る垂直ジャンプで 360° ターンする。</li> <li>空中位でコサックを見せる。</li> <li>開始方向と同じ方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>                          |    |    |
| No.   | Value | <b>1 ½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</b> 1 ½・ターン・コサック・ジャンプ・トゥ・スプリット                                                                                                         |                                                                                       |                                                                                       |
| B 547 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切る垂直ジャンプで 360° ターンしてコサックになる。</li> <li>その後、更に身体を 180° ターンして着地の準備をする。</li> <li>開始方向と反対側の方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | <b>2/1 TURNS COSSACK JUMP SPLIT</b> 2/1・ターン・コサック・ジャンプ・トゥ・スプリット                                                                                                           |                                                                                       |                                                                                       |
| B 548 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切る垂直ジャンプで 720° ターンする。</li> <li>空中位でコサックを見せる。</li> <li>開始方向と同じ方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>                          |   |   |
| No.   | Value | <b>COSSACK JUMP TO PUSH UP</b> コサック・ジャンプ・トゥ・プッシュ・アップ                                                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
| B 555 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切る垂直ジャンプでコサックになる。</li> <li>身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>プッシュ・アップで着地する。</li> </ol>                                                 |  |  |

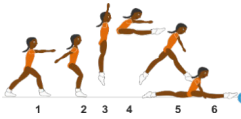
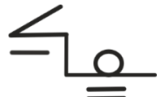
| No.   | Value | <b>COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b> コサック・ジャンプ・½・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ                                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 556 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプでコサックになる。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>                  |    |    |
| No.   | Value | <b>½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b> 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   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 180° ターンしてコサックになる。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>   |    |    |
| No.   | Value | <b>1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b> 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   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 360° ターンしてコサックになる。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | <b>zs</b>                                                                                                                                                                             |                                                                                       |                                                                                       |
| B 559 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 540° ターンしてコサックになる。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>   |  |  |

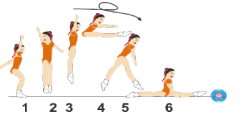
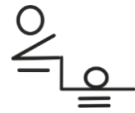
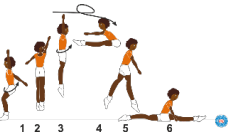
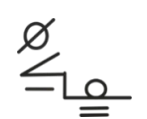
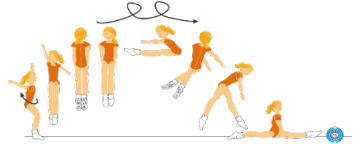
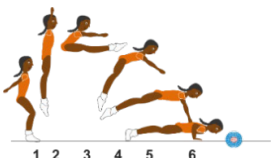
## ファミリー 5

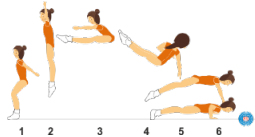
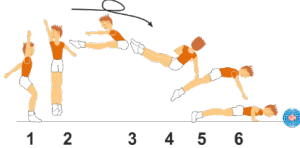
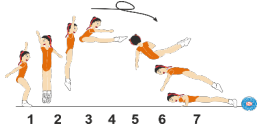
## フォーム・ジャンプ

## 基本名: PIKE パイク

ターンを伴う難度エレメント: 回転(ターン)は難度エレメントのメイン・フェーズ/主要局面(パイク・ポジション)の前、実施中、または後で実施することが出来る。  
 ファミリー5の基本名が「パイク」の全ての難度エレメント: 空中位のメイン・フェーズ(主要局面)で明らかな基本名(パイク)のフォームを見せなければならない。  
 ファミリー5の全ての難度エレメント: 片足踏み切りから実施した場合には、難度エレメントはダウングレードされ 0.1 点低い評価点となる。  
 ミックスペア部門/トリオ部門/グループ部門: メンバー全員が同じ踏み切りを実施する必要がある。

| No.   | Value | PIKE JUMP パイク・ジャンプ                                                                                                                        |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 564 | 0.4   | 1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで両脚がフロア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。<br>2. 両脚は揃えてフロア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。<br>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. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 360° ターンする。<br>2. 空中位でパイクを見せる。<br>3. 開始方向と同じ方向を向いて両足で着地する。                                                              |    |    |
| No.   | Value | 2/1 TURNS PIKE JUMP 2/1・ターン・パイク・ジャンプ                                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| B 568 | 0.8   | 1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 720° ターンする。<br>2. 空中位でパイクを見せる。<br>3. 開始方向と同じ方向を向いて両足で着地する。                                                              |   |   |
| 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. 両足で踏み切る垂直パイク・ジャンプ。<br>2. 空中位でパイクを見せる。<br>3. サジタル(矢状面)・スプリットで着地する。                                                                      |  |  |

| No.   | Value | <b>½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT</b> ½・ターン・パイク・ジャンプ・トゥ・スプリット                                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 576 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切る垂直ジャンプで 180° ターンする。</li> <li>空中位でパイクを見せる。</li> <li>開始方向と反対側の方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>                           |    |    |
| No.   | Value | <b>1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</b> 1/1・ターン・パイク・ジャンプ・トゥ・スプリット                                                                                                               |                                                                                       |                                                                                       |
| B 577 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切る垂直ジャンプで 360° ターンする。</li> <li>空中位でパイクを見せる。</li> <li>開始方向と同じ方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>                             |    |    |
| No.   | Value | <b>1 ½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT</b> 1 ½・ターン・パイク・ジャンプ・トゥ・スプリット                                                                                                               |                                                                                       |                                                                                       |
| B 578 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切る垂直ジャンプで 360° ターンしてパイクになる。</li> <li>その後、身体を傾け、更に 180° ターンして着地の準備をする。</li> <li>開始方向と反対側の方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | <b>2/1 TURNS PIKE JUMP TO SPLIT</b> 2/1・ターン・パイク・ジャンプ・トゥ・スプリット                                                                                                              |                                                                                       |                                                                                       |
| B 579 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切る垂直ジャンプで 720° ターンする。</li> <li>空中位でパイクを見せる。</li> <li>開始方向と同じ方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>                             |   |   |
| No.   | Value | <b>PIKE JUMP TO PUSH UP</b> パイク・ジャンプ・トゥ・プッシュ・アップ                                                                                                                           |                                                                                       |                                                                                       |
| B 586 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切る垂直ジャンプでパイクになる。</li> <li>身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>プッシュ・アップで着地する。</li> </ol>                                                    |  |  |

| No.   | Value | <b>PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b> パイク・ジャンプ・½・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ°                                                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 587 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切るパイク・ジャンプ°。</li> <li>2. 空中位で身体が傾き、180° ツイスト(捻り)して、更に傾いて着地の準備をする。</li> <li>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。</li> </ol>                 |    |    |
| No.   | Value | <b>½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b> ½・ターン・パイク・ジャンプ・½・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ°                                                                                                          |                                                                                       |                                                                                       |
| B 588 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプ°で 180° ターンしてパイクになる。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>   |    |    |
| No.   | Value | <b>1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b> 1/1・ターン・パイク・ジャンプ・½・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ°                                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| B 589 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプ°で 360° ターンしてパイクになる。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | <b>1 ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b> 1 ½・ターン・パイク・ジャンプ・½・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ°                                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| B 590 | 1.0   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプ°で 540° ターンしてパイクになる。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>   |  |  |



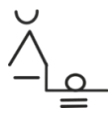
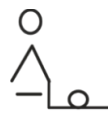
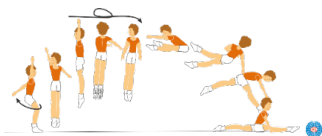
# ファミリー 5

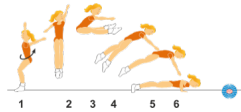
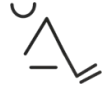
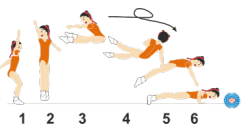
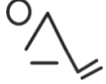
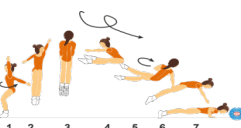
## フォーム・ジャンプ

## 基本名: STRADDLE ストラドル / フロント・スプリット

ターンを伴う難度エレメント: 回転(ターン)は難度エレメントのメイン・フェーズ/主要局面(ストラドル・ポジション)の前、実施中、または後で実施することが出来る。  
 ファミリー5の基本名が「ストラドル」の全ての難度エレメント: 空中位のメイン・フェーズ(主要局面)で明らかな基本名(ストラドル)のフォームを見せなければならない。  
 ファミリー5の全ての難度エレメント: 片足踏み切りから実施した場合には、難度エレメントはダウングレードされ 0.1 点低い評価点となる。  
 ミックスペア部門/トリオ部門/グループ部門: メンバー全員が同じ踏み切りを実施する必要がある。

| No.    | Value | STRADDLE JUMP ストラドル・ジャンプ                                                                                                  |  |  |
|--------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| B 594  | 0.4   | 1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで両脚を空中に引き上げストラドル(90° に開脚)になる。<br>2. 体幹と脚の角度が 60° を超えてはならない。<br>3. 両脚はフロアと平行以上でなければならない。<br>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 596  | 0.6   | 1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 360° ターンする。<br>2. 空中位でストラドルを見せる。<br>3. 開始方向と同じ方向を向いて両足で着地する。                                            |  |  |
| No.    | Value | 2/1 TURNS STRADDLE JUMP 2/1・ターン・ストラドル・ジャンプ                                                                                |  |  |
| B 598  | 0.8   | 1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 720° ターンする。<br>2. 空中位でストラドルを見せる。<br>3. 開始方向と同じ方向を向いて両足で着地する。                                            |  |  |
| No.    | Value | STRADDLE JUMP TO SPLIT ストラドル・ジャンプ・トゥ・スプリット                                                                                |  |  |
| B 5105 | 0.5   | 1. 両足で踏み切る垂直ジャンプ。<br>2. 空中位でストラドルを見せる。<br>3. サジタル(矢状面)・スプリットで着地する。                                                        |  |  |

| No. Value $\frac{1}{2}$ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT $\frac{1}{2}$ ・ターン・ストラドル・ジャンプ・トゥ・スプリット   |     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B 5106                                                                                       | 0.6 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 180° ターンしてストラドルになる。</li> <li>2. 身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>3. 開始方向と反対側の方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>     |       |
| No. Value $\frac{1}{1}$ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT $\frac{1}{1}$ ・ターン・ストラドル・ジャンプ・トゥ・スプリット   |     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |
| B 5107                                                                                       | 0.7 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 360° ターンしてストラドルになる。</li> <li>2. その後、身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>3. 開始方向と同じ方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>   |       |
| No. Value $1\frac{1}{2}$ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT $1\frac{1}{2}$ ・ターン・ストラドル・ジャンプ・トゥ・スプリット |     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |
| B 5108                                                                                       | 0.8 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 540° ターンしてストラドルになる。</li> <li>2. その後、身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>3. 開始方向と反対側の方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol> |       |
| No. Value $\frac{2}{1}$ TURNS STRADDLE JUMP TO SPLIT $\frac{2}{1}$ ・ターン・ストラドル・ジャンプ・トゥ・スプリット  |     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |
| B 5109                                                                                       | 0.9 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 720° ターンする。</li> <li>2. 空中位でストラドルを見せる。</li> <li>3. 開始方向と同じ方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>               |     |
| 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 5116                                                                                       | 0.6 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプでストラドルになる。</li> <li>2. 身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>3. プッシュ・アップで着地する。</li> </ol>                                      |   |

| No.    | Value | <b>½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP ½・ターン・ストラドル・ジャンプ・トゥ・プッシュ・アップ°</b>                                                                                             |                                                                                       |                                                                                       |
|--------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 5117 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 180° ターンしてストラドルになる。</li> <li>2. その後、身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>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。</li> </ol> |    |    |
| No.    | Value | <b>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>                                                                                         |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5118 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 360° ターンしてストラドルになる。</li> <li>2. その後、身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>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。</li> </ol>   |    |    |
| No.    | Value | <b>1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP 1 ½・ターン・ストラドル・ジャンプ・トゥ・プッシュ・アップ°</b>                                                                                         |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5119 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 540° ターンしてストラドルになる。</li> <li>2. その後、身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>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。</li> </ol> |    |    |
| No.    | Value | <b>2/1 TURNS 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>                                                                                        |                                                                                       |                                                                                       |
| B 5120 | 1.0   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 720° ターンしてストラドルになる。</li> <li>2. その後、身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>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。</li> </ol>   |  |  |

## ファミリー 6

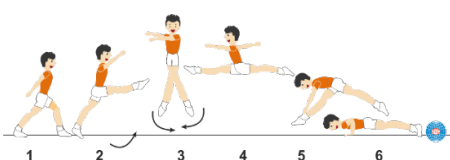
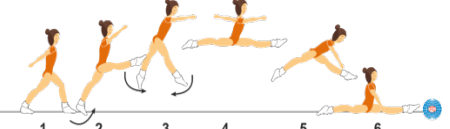
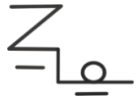
## スプリット・リープ / ジャンプ

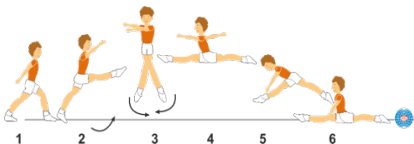
## 基本名: SWITCH SPLIT スイッチ・スプリット

ファミリー6の基本名が「スイッチ・スプリット」の全ての難度エレメント: 空中位で明らかなサジタル(矢状面)・スプリットのフォームを見せなければならない。

ファミリー6の全ての難度エレメント: 空中位のメイン・フェーズ(主要局面)でのサジタル(矢状面)・スプリットでの開脚角度のパーフェクション(完璧な実施)は 180° 以上。

スイッチ・スプリット・リープのリード脚: リード脚のパーフェクション(完璧な実施)はフロアと平行以上。

| No.   | Value | SWITCH SPLIT LEAP スイッチ・スプリット・リープ                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 605 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>片足で踏み切るリープ。</li> <li>スイッチ(入れ替え)する前にリード脚はフロアから最低 45° を見せなければいけない。</li> <li>空中位で両脚をスイッチ(入れ替え)してサジタル(矢状面)・スプリットを見せる。</li> <li>リード脚で着地する。</li> </ol>                                                                                     |    |    |
| 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 607 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>片足で踏み切るスイッチ・スプリット・リープ。</li> <li>スイッチ(入れ替え)する前にリード脚はフロアから最低 45° を見せなければいけない。</li> <li>空中位で両脚をスイッチ(入れ替え)してサジタル(矢状面)・スプリットを見せる。</li> <li>その後、身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>プッシュ・アップで着地する。</li> </ol>                                          |    |    |
| No.   | Value | SWITCH SPLIT LEAP 1/2 TURN TO PUSH UP スイッチ・スプリット・リープ・1/2・ターン・トゥ・プッシュ・アップ                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |
| B 608 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>片足で踏み切るスイッチ・スプリット・リープ。</li> <li>スイッチ(入れ替え)する前にリード脚はフロアから最低 45° を見せなければいけない。</li> <li>空中位で両脚をスイッチ(入れ替え)してサジタル(矢状面)・スプリットを見せる。</li> <li>空中位で 180° ターンする。</li> <li>その後、身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>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。</li> </ol> |   |   |
| 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 616 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>片足で踏み切るスイッチ・スプリット・リープ。</li> <li>スイッチ(入れ替え)する前にリード脚はフロアから最低 45° を見せなければいけない。</li> <li>空中位で両脚をスイッチ(入れ替え)してサジタル(矢状面)・スプリットを見せる。</li> <li>その後、身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>サジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>                                   |  |  |

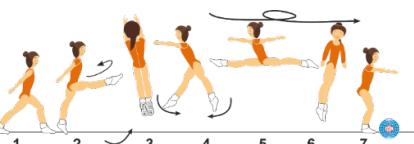
| No.   | Value | <b>SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT</b> スイッチ・スプリット・リープ・½・ターン・トゥ・スプリット                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| B 617 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片足で踏み切るスイッチ・スプリット・リープ。</li> <li>2. スイッチ(入れ替え)する前にリード脚はフロアから最低 45° を見せなければいけない。</li> <li>3. 空中位で両脚をスイッチ(入れ替え)してサジタル(矢状面)・スプリットを見せる。</li> <li>4. 空中位で 180° ターンする。</li> <li>5. その後、身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>6. 開始方向と反対側の方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol> |  |  |

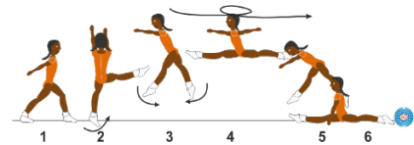
## ファミリー 6 スプリット・リープ / ジャンプ

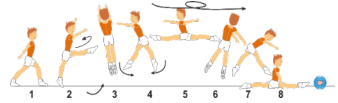
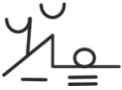
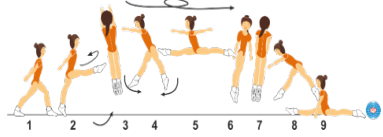
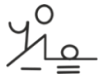
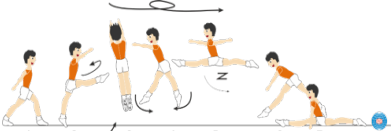
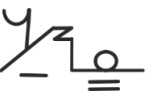
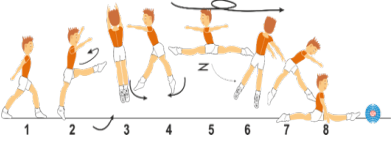
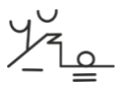
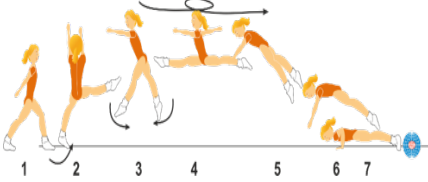
## 基本名: SCISSORS LEAP シザース・リープ

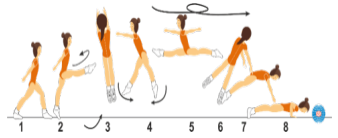
ファミリー6の基本名が「シザース・リープ」の全ての難度エレメント: 空中位で明らかなサジタル(矢状面)・スプリットのフォームを見せなければならない。  
 ファミリー6の全ての難度エレメント: 空中位のメイン・フェーズ(主要局面)でのサジタル(矢状面)・スプリットでの開脚角度のパーフェクション(完璧な実施)は 180° 以上。  
 シザース・リープのリード脚: リード脚のパーフェクション(完璧な実施)はフロアと平行以上。

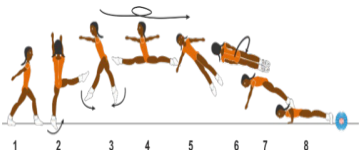
| No.   | Value | <b>SCISSORS LEAP ½ TURN</b> シザース・リープ・½・ターン                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| B 626 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. スイッチ(入れ替え)する前にリード脚はフロアから最低 45° を見せなければいけない。</li> <li>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。</li> <li>4. 開始方向と反対側の方向を向いて両足で着地する。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>SCISSORS LEAP 1/1 TURN</b> シザース・リープ・1/1・ターン                                                                                                                                                                                                |                                                                                      |                                                                                      |
|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| B 627 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. スイッチ(入れ替え)する前にリード脚はフロアから最低 45° を見せなければいけない。</li> <li>3. 空中位で両脚をスイッチ(入れ替え)し、スプリットを見せて 1/2 ターン(180° )する。</li> <li>4. 開始方向と同じ方向を向いて両足で着地する。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT</b> シザース・リープ・½・ターン・トゥ・スプリット                                                                                                                                                                   |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 637 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片足で踏み切るシザース・リープで 1/2 ターンする。</li> <li>2. スイッチ(入れ替え)する前にリード脚はフロアから最低 45° を見せなければいけない。</li> <li>3. その後、着地の準備の為に身体は垂直位を維持する。</li> <li>4. 開始方向と反対側の方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT</b> シサース・リープ・1/1・ターン・トゥ・スプリット                                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 638 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片足で踏み切るシサース・リープで 1/2 ターンする。</li> <li>2. スイッチ(入れ替え)する前にリフト脚はフロアから最低 45° を見せなければいけない。</li> <li>3. その後、身体は垂直位で 1/2 ターンする。</li> </ol>                                                                                      |    |    |
| No.   | Value | <b>SCISSORS LEAP 1 ½ TURN TO SPLIT</b> シサース・リープ・1 ½・ターン・トゥ・スプリット                                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |
| B 639 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片足で踏み切るシサース・リープで 1/2 ターンする。</li> <li>2. スイッチ(入れ替え)する前にリフト脚はフロアから最低 45° を見せなければいけない。</li> <li>3. その後、身体は垂直位で 1/1 ターンする。</li> <li>4. 開始方向と反対側の方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>                                     |    |    |
| No.   | Value | <b>SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT</b> シサース・リープ・½・ターン・スイッチ・トゥ・スプリット                                                                                                                                                                                         |                                                                                       |                                                                                       |
| B 648 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片足で踏み切るシサース・リープで 1/2 ターンする。</li> <li>2. スイッチ(入れ替え)する前にリフト脚はフロアから最低 45° を見せなければいけない。</li> <li>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、身体を傾け着地の準備をする。</li> </ol>                                                                  |    |    |
| No.   | Value | <b>SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT</b> シサース・リープ・1/1・ターン・スイッチ・トゥ・スプリット                                                                                                                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
| B 649 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片足で踏み切るシサース・リープで 1/1 ターンする。</li> <li>2. スイッチ(入れ替え)する前にリフト脚はフロアから最低 45° を見せなければいけない。</li> <li>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。</li> <li>4. その後、身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>5. 開始方向と同じ方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol> |   |   |
| No.   | Value | <b>SCISSORS LEAP ½ TURN TO PUSH UP</b> シサース・リープ・½・ターン・トゥ・プッシュ・アップ                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |                                                                                       |
| B 658 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片足で踏み切るシサース・リープで 1/2 ターンする。</li> <li>2. スイッチ(入れ替え)する前にリフト脚はフロアから最低 45° を見せなければいけない。</li> <li>3. その後、身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>4. 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。</li> </ol>                                                |  |  |

| No.   | Value | <b>SCISSORS LEAP ½ TURN ½ TWIST TO PUSH UP</b> シサース・リープ・½・ターン・½・ツイスト・トゥ・プッシュ・アップ                                                                                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| B 659 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片足で踏み切るシサース・リープで 180° ターンする。</li> <li>2. スイッチ(入れ替え)する前にリフト脚はフロアから最低 45° を見せなければいけない。</li> <li>3. 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。</li> <li>4. 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。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>SCISSORS LEAP ½ TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP</b> シサース・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   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片足で踏み切るシサース・リープで 180° ターンする。</li> <li>2. スイッチ(入れ替え)する前にリフト脚はフロアから最低 45° を見せなければいけない。</li> <li>3. 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。</li> <li>4. 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。</li> </ol> |  |  |

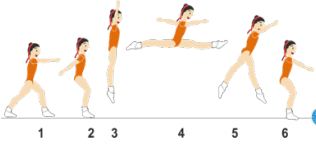
## ファミリー 6

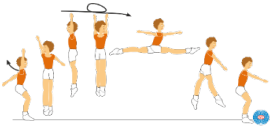
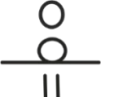
## スプリット・リープ / ジャンプ

## 基本名: SAGITTAL SPLIT サジタル・スプリット

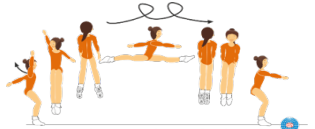
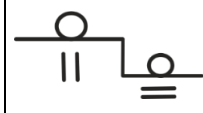
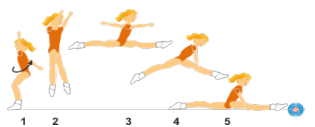
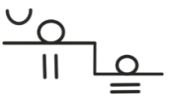
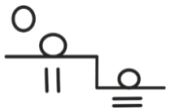
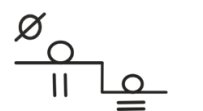
ターンを伴う難度エレメント: 回転(ターン)は難度エレメントのメイン・フェーズ/主要局面(サジタル・スプリット・ポジション)の前、実施中、または後で実施することが出来る。  
ファミリー6の基本名が「サジタル・スプリット」の全ての難度エレメント: 空中位のメイン・フェーズ(主要局面)で明らかな基本名(サジタル・スプリット)のフォームを見せなければならない。

ファミリー6の全ての難度エレメント: 空中位のメイン・フェーズ(主要局面)でのサジタル(矢状面)・スプリットでの開脚角度のパーフェクション(完璧な実施)は 180° 以上。

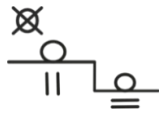
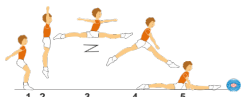
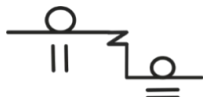
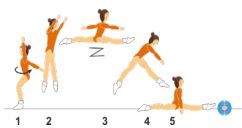
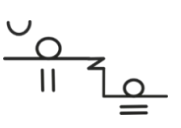
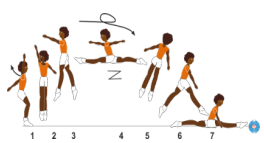
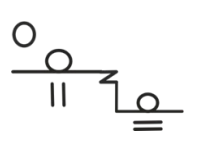
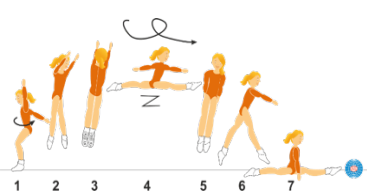
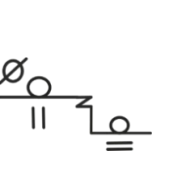
| No.   | Value | <b>SPLIT JUMP</b> スプリット・ジャンプ                                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                      |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| B 664 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプ。</li> <li>2. 空中位で両脚を完全に伸ばしてサジタル(矢状面)・スプリットを見せる。</li> <li>3. 開始方向と同じ方向を向いて両足で着地する。</li> </ol> |  |  |

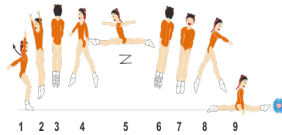
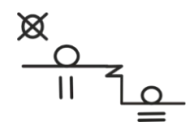
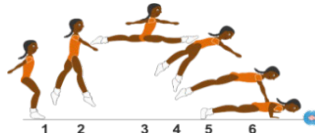
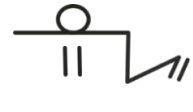
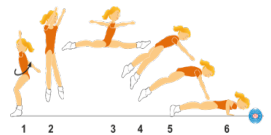
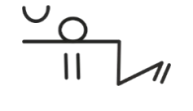
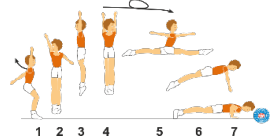
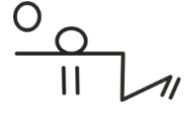
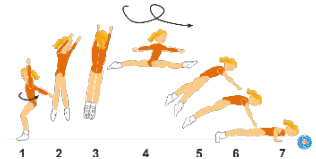
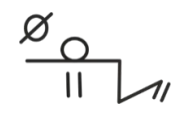
| No.   | Value | <b>1/1 TURN SPLIT JUMP</b> 1/1・ターン・スプリット・ジャンプ                                                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 666 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 360° ターンする。</li> <li>2. 空中位で両脚を完全に伸ばしてサジタル(矢状面)・スプリットを見せる。</li> <li>3. 開始方向と同じ方向を向いて両足で着地する。</li> </ol> |  |  |



| No.   | Value | <b>2/1 TURNS SPLIT JUMP 2/1・ターン・スプリット・ジャンプ</b>                                                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B 668 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直ジャンプで 720° ターンする。</li> <li>2. 空中位で両脚を完全に伸ばしてサジタル(矢状面)・スプリットを見せる。</li> <li>3. 開始方向と同じ方向を向いて両足で着地する。</li> </ol>               |    |    |
| No.   | Value | <b>SPLIT JUMP TO SPLIT スプリット・ジャンプ・トゥ・スプリット</b>                                                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |
| B 675 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直サジタル(矢状面)・スプリット・ジャンプ。</li> <li>2. 身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>3. サジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>                               |    |    |
| No.   | Value | <b>1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT 1/2・ターン・スプリット・ジャンプ・トゥ・スプリット</b>                                                                                                                |                                                                                       |                                                                                       |
| B 676 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直サジタル(矢状面)・スプリット・ジャンプで 180° ターンする。</li> <li>2. 身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>3. サジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>                   |    |    |
| No.   | Value | <b>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>                                                                                                                |                                                                                       |                                                                                       |
| B 677 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直サジタル(矢状面)・スプリット・ジャンプ。</li> <li>2. 空中位で 360° ターンし、身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>3. 開始方向と同じ方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>   |   |   |
| No.   | Value | <b>1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT 1 1/2・ターン・スプリット・ジャンプ・トゥ・スプリット</b>                                                                                                            |                                                                                       |                                                                                       |
| B 678 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足で踏み切る垂直サジタル(矢状面)・スプリット・ジャンプ。</li> <li>2. 空中位で 540° ターンし、身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>3. 開始方向と反対側の方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol> |  |  |



| No.   | Value | <b>2/1 TURNS SPLIT JUMP TO SPLIT</b> 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   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切る垂直サジタル(矢状面)・スプリット・ジャンプ。</li> <li>空中位で 720° ターンし、身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>開始方向と同じ方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>                                             |    |    |
| No.   | Value | <b>SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</b> スプリット・ジャンプ・スイッチ・トゥ・スプリット                                                                                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| B 686 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切る垂直サジタル(矢状面)・スプリット・ジャンプ。</li> <li>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。</li> <li>サジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>                                                     |    |    |
| No.   | Value | <b>1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</b> 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   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切る垂直ジャンプで 180° ターンしながらサジタル(矢状面)・スプリットになる。</li> <li>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。</li> <li>開始方向と反対側の方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>                      |    |    |
| No.   | Value | <b>1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</b> 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   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切る垂直ジャンプで 360° ターンしながらサジタル(矢状面)・スプリットになる。</li> <li>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。</li> <li>開始方向と同じ方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol>                        |   |   |
| No.   | Value | <b>1 1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</b> 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   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切る垂直ジャンプで 360° ターンしながらサジタル(矢状面)・スプリットになる。</li> <li>空中位で、両脚は 180° の身体の回転で両脚をスイッチ(入れ替える)し、その後、身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>開始方向と反対側の方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>2/1 TURNS SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</b> 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   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切る垂直ジャンプで 720° ターンしながらサジタル(矢状面)・スプリットになる。</li> <li>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。</li> <li>開始方向と同じ方向を向いてサジタル(矢状面)・スプリットで着地する。</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | <b>SPLIT JUMP TO PUSH UP</b> スプリット・ジャンプ・トゥ・プッシュ・アップ                                                                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| B 696 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切る垂直サジタル(矢状面)・スプリット・ジャンプ。</li> <li>身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>プッシュ・アップで着地する。</li> </ol>                                                         |    |    |
| No.   | Value | <b>1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</b> 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   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切る垂直サジタル(矢状面)・スプリット・ジャンプで 180° ターンする。</li> <li>身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>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。</li> </ol>                              |    |    |
| No.   | Value | <b>1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</b> 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   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切る垂直サジタル(矢状面)・スプリット・ジャンプで 360° ターンする。</li> <li>その後、身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>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。</li> </ol>                            |   |   |
| No.   | Value | <b>1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</b> 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   | <ol style="list-style-type: none"> <li>両足で踏み切る垂直サジタル(矢状面)・スプリット・ジャンプで 540° ターンする。</li> <li>その後、身体を傾け着地の準備をする。</li> <li>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。</li> </ol>                          |  |  |

## C グループ (立位エレメント)

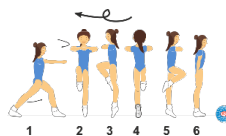
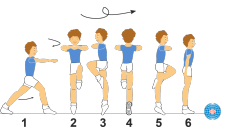
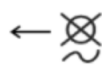
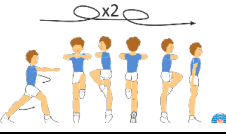
ファミリー 7

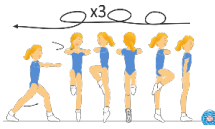
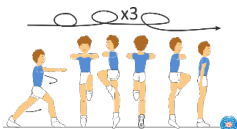
ターン / ローテンション

基本名: TURN ターン

En Dehors (アン・デオール) エレメント: 支持脚と反対側の方向への回転で実施しなければならない。

En Dedans (アン・デダン) エレメント: 支持脚と同方向への回転で実施しなければならない。

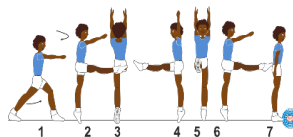
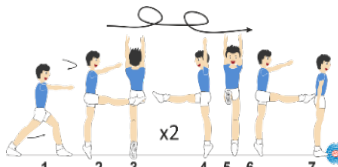
| No.   | Value | 1/1 TURN – EN DEHORS 1/1・ターン - アン・デオール                                                                                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| C 701 | 0.1   | <ol style="list-style-type: none"> <li>片足の立位。</li> <li>支持脚と反対側の方向に完全な 1/1 ターン(360°)を実施する。</li> <li>フリーな脚はパッセ・ポジション(フリーな足は、支持脚の膝の位置)。</li> <li>腕のポジションは自由。</li> <li>立位で両足を揃えて終了する。</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | 1/1 TURN – EN DEDANS 1/1・ターン - アン・デダン                                                                                                                                                        |                                                                                       |                                                                                       |
| C 702 | 0.2   | <ol style="list-style-type: none"> <li>片足の立位。</li> <li>支持脚と同じ方向に完全な 1/1 ターン(360°)を実施する。</li> <li>フリーな脚はパッセ・ポジション(フリーな足は、支持脚の膝の位置)。</li> <li>腕のポジションは自由。</li> <li>立位で両足を揃えて終了する。</li> </ol>   |    |    |
| No.   | Value | 2/1 TURNS – EN DEHORS 2/1・ターン - アン・デオール                                                                                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| C 703 | 0.3   | <ol style="list-style-type: none"> <li>片足の立位。</li> <li>支持脚と反対側の方向に 2/1 ターン(720°)を実施する。</li> <li>フリーな脚はパッセ・ポジション(フリーな足は、支持脚の膝の位置)。</li> <li>腕のポジションは自由。</li> <li>立位で両足を揃えて終了する。</li> </ol>    |  |  |
| No.   | Value | 2/1 TURNS – EN DEDANS 2/1・ターン - アン・デダン                                                                                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| C 704 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>片足の立位。</li> <li>支持脚と同じ方向に完全な 2/1 ターン(720°)を実施する。</li> <li>フリーな脚はパッセ・ポジション(フリーな足は、支持脚の膝の位置)。</li> </ol>                                                |  |  |

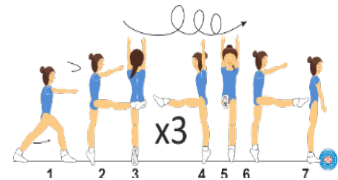
| No.   | Value | <b>3/1 TURNS – EN DEHORS 3/1・ターン - アン・デオール</b>                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| C 705 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>片足の立位。</li> <li>支持脚と反対側の方向に 3/1 ターン(1080°)を実施する。</li> <li>フリーな脚はパッセ・ポジション(フリーな足は、支持脚の膝の位置)。</li> </ol>  |  |  |
| No.   | Value | <b>3/1 TURNS – EN DEDANS 3/1・ターン - アン・デダン</b>                                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |
| C 706 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>片足の立位。</li> <li>支持脚と同じ方向に完全な 3/1 ターン(1080°)を実施する。</li> <li>フリーな脚はパッセ・ポジション(フリーな足は、支持脚の膝の位置)。</li> </ol> |  |  |

## ファミリー 7 ターン / ローテンション

基本名: **HORIZONTAL TURN** ホリゾンタル・ターン

ファミリー7の基本名が「ホリゾンタル・ターン」の全ての難度エレメント: 支持脚と同方向への回転【En Dedans(アン・デダン)】で実施しなければならない。

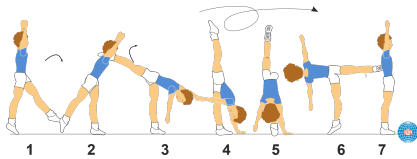
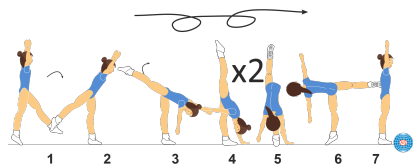
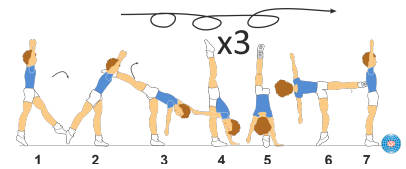
| No.   | Valu | <b>1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL 1/1・ターン・ウイズ・レッグ・アット・ホリゾンタル</b>                                                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| C 715 | 0.5  | <ol style="list-style-type: none"> <li>片足の立位で、フリーな脚は水平位レベルに真っ直ぐに伸ばす。</li> <li>ターンを行っている間、フリーな脚は水平位前方に伸ばし、支持脚と同じ方向に完全な 1/1 ターン(360°)をする。腕のポジションは自由。</li> <li>立位で両足を揃えて終了する。</li> </ol> |    |    |
| No.   | Valu | <b>2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL 2/1・ターン・ウイズ・レッグ・アット・ホリゾンタル</b>                                                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |
| C 717 | 0.7  | <ol style="list-style-type: none"> <li>片足の立位で、フリーな脚は水平位レベルに真っ直ぐに伸ばす。</li> <li>ターンを行っている間、フリーな脚は水平位前方に伸ばし、支持脚と同じ方向に完全な 2/1 ターン(720°)をする。腕のポジションは自由。</li> <li>立位で両足を揃えて終了する。</li> </ol> |  |  |

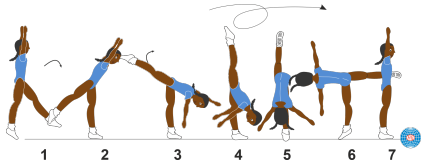
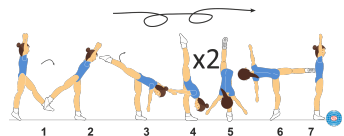
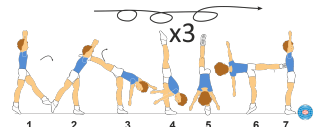
| No.   | Value | <b>3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL</b> 3/1・ターン・ウイズ・レッグ・アット・ホリゾンタル                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| C 719 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片足の立位で、フリーな脚は水平レベルに真っ直ぐに伸ばす。</li> <li>2. ターンを行っている間、フリーな脚は水平位前方に伸ばし、支持脚と同じ方向に完全な 3/1 ターン(1080°)をする。腕のポジションは自由。</li> <li>3. 立位で両足を揃えて終了する。</li> </ol> |  |  |

## ファミリー 7

## ターン / ローテンション

## 基本名: ILLUSION イリュージョン

| No.   | Value | <b>ILLUSION</b> イリュージョン                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| C 724 | 0.4   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足を揃えた立位から、前に踏み出して、フリーな脚を上を持ち上げて 360° の垂直回転を開始する。</li> <li>2. 同時に身体を回転させて、支持脚上で身体が 360° ターンする。</li> <li>3. 支持足の横のフロアに片手が接する。</li> <li>4. 持ち上げた脚を降ろして、両足を揃えて立った状態での開始ポジションまで脚が降りてくる。</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | <b>DOUBLE ILLUSION</b> ダブル・イリュージョン                                                                                                                                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| C 726 | 0.6   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足を揃えた立位から、前に踏み出して、フリーな脚を上を持ち上げて垂直回転を開始する。</li> <li>2. 2つのイリュージョン(720°)を連続して実施する。</li> <li>3. 持ち上げた脚を降ろして、両足を揃えて立った状態での開始ポジションまで脚が降りてくる。</li> </ol>                                            |   |   |
| No.   | Value | <b>TRIPLE ILLUSION</b> トリプル・イリュージョン                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| C 728 | 0.8   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足を揃えた立位から、前に踏み出して、フリーな脚を上を持ち上げて垂直回転を開始する。</li> <li>2. 3つのイリュージョン(1080°)を連続して実施する。</li> <li>3. 持ち上げた脚を降ろして、両足を揃えて立った状態での開始ポジションまで脚が降りてくる。</li> </ol>                                           |  |  |

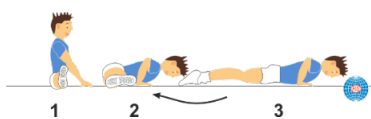
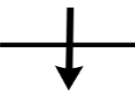
| No.   | Value | <b>FREE ILLUSION</b> フリー・イリュージョン                                                                                                                                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| C 735 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足を揃えた立位から、前に踏み出して、フリーな脚を上を持ち上げて360°の垂直回転を開始する。</li> <li>2. 同時に身体を回転させて、支持脚上で身体が360°ターンする。</li> <li>3. 両手はフロアに着けない。</li> <li>4. 持ち上げた脚を降ろして、両足を揃えて立った状態での開始ポジションまで脚が降りてくる。</li> </ol> |  |  |
| No.   | Value | <b>FREE DOUBLE ILLUSION</b> フリー・ダブル・イリュージョン                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| C 737 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足を揃えた立位から、前に踏み出して、フリーな脚を上を持ち上げて垂直回転を開始する。</li> <li>2. 両手はフロアに着けず、2つのフリー・イリュージョン(720°)を連続して実施する。</li> <li>3. 持ち上げた脚を降ろして、両足を揃えて立った状態での開始ポジションまで脚が降りてくる。</li> </ol>                    |  |  |
| No.   | Value | <b>FREE TRIPLE ILLUSION</b> フリー・トリプル・イリュージョン                                                                                                                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |
| C 739 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両足を揃えた立位から、前に踏み出して、フリーな脚を上を持ち上げて垂直回転を開始する。</li> <li>2. 両手はフロアに着けず、3つのフリー・イリュージョン(1080°)を連続して実施する。</li> <li>3. 持ち上げた脚を降ろして、両足を揃えて立った状態での開始ポジションまで</li> </ol>                           |  |  |

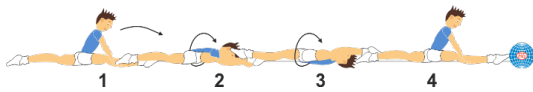
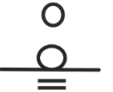
## ファミリー 8

## フレキシビリティ / バランス

基本名: **SPLIT** スプリット

ファミリー8の基本名が「スプリット」の全ての難度エレメント: スプリットでの開脚角度のパーフェクション(完璧な実施)は180°以上。

| No.   | Value | <b>SPLIT THROUGH</b> スプリット・スルー                                                                                                                                               |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| C 802 | 0.2   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身体を直立させたフロントル(前額面)・スプリット・ポジションから始める。</li> <li>2. 上半身を胸がフロアに着くまで前方に倒す。</li> <li>3. フロントル(前額面)・スプリットの両脚で、骨盤を持ち上げずに股関節を内転内</li> </ol> |  |  |

| No.   | Valu | <b>SPLT ROLL</b> スプリット・ロール                                                                                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| C 803 | 0.3  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身体を直立させたサジタル(矢状面)・スプリット・ポジションから始める。</li> <li>2. 上半身を胸が前脚に着くまで前方に倒し、両腕で前脚をつかむ。</li> <li>3. 身体を前方に倒したまのサジタル(矢状面)・スプリット・ポジションで横転する。</li> <li>4. 1回転(ローテーション))して終了する。</li> </ol> |  |  |

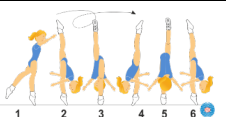
## ファミリー 8 フレキシビリティ / バランス

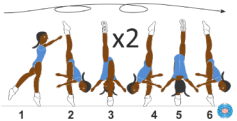
## 基本名: VERTICAL SPLIT バーティカル・スプリット

ファミリー8の基本名が「バーティカル・スプリット」の全ての難度エレメント: バーティカル・スプリットでの開脚角度のパーフェクション(完璧な実施)は 180° 以上。

| No.   | Value | <b>VERTICAL SPLIT</b> バーティカル・スプリット                                                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| C 811 | 0.1   | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 支持足のそばのフロアに両手を着ける。</li> <li>3. 頭、体幹、脚は全てアライメントを保つ。</li> <li>4. 立位で両足を揃えて終わる。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>FREE VERTICAL SPLIT</b> フリー・バーティカル・スプリット                                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                     |
|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| C 813 | 0.3   | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 手はフロアに着けなければ、ポジションは自由。</li> <li>3. 頭、体幹、脚は全てアライメントを保つ。</li> <li>4. 立位で両足を揃えて終わる。</li> </ol> |  |  |

| No.   | Value | <b>FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN</b> フリー・バーティカル・スプリット・ウィズ・1/1・ターン                                                                                                          |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| C 815 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片足の立位。</li> <li>2. フリー・バーティカル・スプリットを実施する。</li> <li>3. フリー・バーティカル・スプリット・ポジションで完全な 360° ターンを実施する。</li> <li>4. 立位で両足を揃えて終わる。</li> </ol> |  |  |

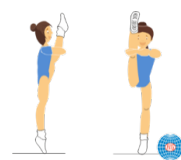
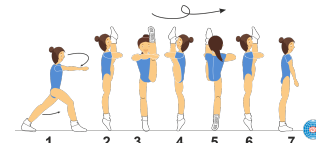
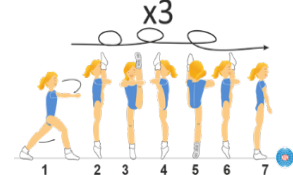
| No.   | Value | <b>FREE VERTICAL SPLIT WITH 2/1 TURNS</b> フリー・バーティカル・スプリット・ウィズ・2/1・ターン                                                                               |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| C 817 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片足の立位。</li> <li>2. フリー・バーティカル・スプリットを実施する。</li> <li>3. フリー・バーティカル・スプリット・ポジションで完全な 720° ターンを実施する。</li> </ol> |  |  |

## ファミリー 8 フレキシビリティ / バランス

基本名: **BALANCE** バランス

ファミリー8の基本名が「バランス」の全ての難度エレメント: バランスでの開脚角度のパーフェクション(完璧な実施)は 180° 以上。

ファミリー8の基本名が「バランス」のターンを伴う難度エレメント: 支持脚と同方向への回転【En Dedans(アン・デダン)】で実施しなければならない。

| No.   | Value | <b>BALANCE</b> バランス                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                       |                                                                                       |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| C 822 | 0.2   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片足の立位で、もう片方の足をサジタル(矢状面)かフロンタル(前額面)・スプリット・ポジションに持ち上げる。</li> <li>2. 持ち上げた足を片手または両手でサポート(支える)する。</li> <li>3. このエレメントは 2 秒間保持をしなければならない。【支持足の踵はフロアに降りていてもよい(ヒール・ダウン)】</li> <li>4. 立位で両足を揃えて終了する。</li> </ol> |    |    |
| No.   | Value | <b>BALANCE 1/1 TURN</b> バランス・1/1・ターン                                                                                                                                                                                                              |                                                                                       |                                                                                       |
| C 825 | 0.5   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片手または両手でサポートした片足をサジタル(矢状面)かフロンタル(前額面)・バランスに持ち上げて行うバランス・ターン。</li> <li>2. 完全な 1/1 ターン(360°)を実施する。</li> <li>3. 立位で両足を揃えて終了する。</li> </ol>                                                                   |    |    |
| No.   | Value | <b>BALANCE 2/1 TURNS</b> バランス・2/1・ターン                                                                                                                                                                                                             |                                                                                       |                                                                                       |
| C 827 | 0.7   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片手または両手でサポートした片足をサジタル(矢状面)かフロンタル(前額面)・バランスに持ち上げて行うバランス・ターン。</li> <li>2. 完全な 2/1 ターン(720°)を実施する。</li> <li>3. 立位で両足を揃えて終了する。</li> </ol>                                                                   |   |   |
| No.   | Value | <b>BALANCE 3/1 TURNS</b> バランス・3/1・ターン                                                                                                                                                                                                             |                                                                                       |                                                                                       |
| C 829 | 0.9   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 片手または両手でサポートした片足をサジタル(矢状面)かフロンタル(前額面)・バランスに持ち上げて行うバランス・ターン。</li> <li>2. 完全な 3/1 ターン(1080°)を実施する。</li> <li>3. 立位で両足を揃えて終了する。</li> </ol>                                                                  |  |  |



#### 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。

##### 2. 演技の構成要素

- AMP シークエンス(AMP ブロックを含む)
- 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/コラボレーション【ミックスペア/トリオ/グループ部門】
- 音楽
- 開始/終了
- パフォーマンス

##### 3. 審査概要

芸術点の満点は 10.0 点。0.1 刻みで採点する。

芸術審判員は、下記の評価項目/採点スケールおよび減点項目に基づいて、演技全体を通して創造性と独創性を評価する。

| 評価項目                             |                  |     |
|----------------------------------|------------------|-----|
| A. 音楽                            | 選曲/構成/編集の質/音楽性   | 2 点 |
| B. エアロビック・コンテンツ<br>(シークエンス/ブロック) | 量/質/多様性          | 2 点 |
| C. AMP シークエンス以外<br>の内容           | 量/多様性/スペース       | 2 点 |
| D. 芸術的な演技内容                      | 構成/組み立て/ストーリー    | 2 点 |
| E. 芸術的パフォーマンス                    | 技術的/芸術的プレゼンテーション | 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。<br>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                            |

| 評価項目                | 減点項目           | 減点数         |
|---------------------|----------------|-------------|
| エアロビック・コンテンツ        | AMP セットの不足     | -0.5 点/各セット |
|                     | AMP ブロックがない    | -0.5 点      |
| AMP シークエンス以外の<br>内容 | 3 回未満のコラボレーション | -0.5 点      |
|                     | ゾーンの欠如         | -0.5 点      |
| 芸術的な演技内容            | イントロダクションがない   | -0.5 点      |
|                     | エレメントで演技を終了    | -0.5 点      |
| 芸術的パフォーマンス          | 複数箇所の接触または落下   | -0.5 点      |

| 芸術点採点例                    |      |
|---------------------------|------|
| 音楽                        | 1.9  |
| エアロビック・コンテンツ(シークエンス/ブロック) | 1.8  |
| AMP シークエンス以外の内容           | 1.7  |
| 芸術的な演技内容                  | 1.7  |
| 芸術的パフォーマンス                | 1.8  |
| 合計                        | 8.9  |
| 減点合計                      | -0.5 |
| 最終芸術得点                    | 8.4  |

| 芸術の速記(推奨) |                                    |
|-----------|------------------------------------|
| I         | イントロダクション(演技の開始)                   |
| A         | 8 カウント毎の AMP (1 セット)               |
| E         | 難度エレメント/アクロバティック・エレメント             |
| T         | つなぎ/リンク/パートナーシップまたは動作のかたまり(1 ユニット) |
| C         | 身体接触のあるコラボレーション                    |
| F         | 終わり(演技の終了)                         |

## 評価の詳細

| 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音楽でも使用することができる。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 「音楽」の評価ポイント:<br>・ 演技を高めるもの    ・ 演技に利点を与える    ・ 不必要なビート音や効果音を使用しない    ・ プロフェッショナルな質    ・ 動作と強く結びつくもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 選曲/構成/編集の質/音楽性                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>【選曲】</b><br>・ 良い選曲は、演技構成と動きのペース(リズム)を決める。すべての音楽には各々のスタイルがあり、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。<br>・ AMP シークエンスとして認識できる 8 カウントの構成があり、適切な BPM であること (145-160BPM)<br><br><b>【構成(組み立て)】</b><br>・ 使用音楽は、エアロビック競技の特性と特徴を活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(単調ではない)、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。<br><br><b>【編集の質】</b><br>・ 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音楽になるように作成されてなければならない。 | ・ 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。音楽のフェードアウトは不可。<br>・ 使用音楽は原曲またはアレンジしたものでも良いが、過剰なアクセントの乱用や、リズムカルなベース音を過剰に使用しない。(メロディーよりも大きくならないこと) 編集されたビートと原曲のビートとメロディーがバランスよく構成されていること。<br><br><b>【音楽性】</b><br>・ 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、強度、情熱を演技によって表現する能力を意味する。<br>・ 演技は、全体を通して音楽のイメージと強い関係性をもっ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。<br>・ 振り付けは、選手の特性と選んだ音楽の特徴に合った動きで作られるべきである。<br>・ 音楽終了時に演技を終了しなければならない。 |

## ✦まとめ

| A. 音楽          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 採点項目           | 要点                                                                                                                                                                                                                                                                      | 評価が低くなる要因                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 選曲/構成/編集の質/音楽性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ パフォーマンスを後押しし、利点を与え輝かせる</li> <li>・ 音楽はエアロビック競技に適しており、単調さを避ける</li> <li>・ 適切に高度な技術で制作され、不必要なビート音がない</li> <li>・ 全体を通して音楽のイメージと強い関係性をもった内容</li> <li>・ 音楽の解釈</li> <li>・ 切り貼りをしても音楽全体として意味がある。</li> <li>・ すべての動作が音楽と一致している</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- リズムカルなベース音/ビート音を過度に使用</li> <li>- 効果音を過度に使用</li> <li>- 音楽の制作技術が低い/突然途切れる</li> <li>- メロディーよりも大きなベース音/ビート音/効果音</li> <li>- 演技が音楽と共に終了していない</li> <li>- 動作が音楽の構成/フレーズに合っていない</li> <li>- 動作が音楽の意図に合っていない</li> <li>- 音楽が選手の年齢や部門に相応しくない</li> <li>- 音楽が速過ぎたり遅過ぎたりする</li> <li>- 音楽が単調</li> <li>- 音楽が BGM になっている</li> </ul> |

## 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(注 1) 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。

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。

(注 1) AMP シークエンスとは、完全な 8 カウント(1 カウント目から 8 カウント目まで)を音楽のフレーズに合わせて適切な強度でエアロビック動作/パターンを行うことである。

8 カウントに満たない AMP シークエンスは、AMP、シークエンス/セットとは認識されない。

(注 2) 1 セット中に 3 カウント連続で足を動かさないローインパクトの動作を組み込んだ場合もシークエンス/セットとして認識。ただし、定位置での AMP シークエンスを繰り返し実施すると質/多様性の評価が下がるだけでなく、AMP シークエンス以外の内容の流動性の評価も低くなる。

「エアロビック・コンテンツ」の評価ポイント:

- ・ リバウンド技術を用いた AMP ブロックとして、連続した 32 カウント(4 セット x 8 カウント) を実施
- ・ AMP ブロックを含む質の高い 9AMP シークエンスを実施
- ・ 多様な AMP シークエンス

### B1 量 / 質 / 多様性

#### 【AMP シークエンスの量】

- ・ 演技全体を通して AMP シークエンスを実施しなければならない。最低 9AMP セット(AMP ブロックを含む)の実施
- ・ 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、ヒッチキック、シザーズキック、ダブルファンキック等)なしで伝統的なエアロビック・ステップを実施すること。

※AMP ブロック(MP/TR/GR)

全てのメンバーが 32 カウントの間、常に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。32 カウントの間に近距離で実施されていなければ AMP ブロックとはみなされない。



全てのメンバーは、可能であれば面/位置/フォーメーションを変化させ移動を伴いながらユニットとして同時に同じ基本ステップ(対称/非対称)を実施しなければならない(一致性の欠如を除く)。全てのメンバーが同時に同じ基本ステップを実施しなかった場合は AMP ブロックとはみなされない。

異なった方向(面/回転)や腕の動作(対称/非対称)は可能

- ・ AMP ブロックで同じ基本ステップを実施している間に選手同士が身体交流(コラボレーションは除く)を行うことは可能

| B2 量 / 質 / 多様性                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>【AMP シークエンスの質】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>AMP の質はとても重要であり、脚の動作はエアロビックの基本ステップのリバウンド技術を用いて実施しなければならない。</li> <li>リバウンド技術とは、重心の上下動を伴って弾む技術である。床反力を活用し、股関節、膝関節、足関節を連動、協調させて動かなければならない。</li> <li>腕の動きは脚の動きとともに正確でスムーズに実施しなければならない。</li> </ul> | <p>【多様性】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>演技全体を通して、似通った AMP シークエンスを避け、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 シークエンスを実施しなければならない。</li> <li>全ての基本動作は、過度にジョギングやシャッセをつかわない。</li> <li>腕の動きは、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。</li> <li>AMP ブロックは、反復せず、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、単調さや定位置(同じ場所にとどまる)を避け、伝統的なエアロビック動作で実施しなければならない。</li> <li>「7つの基本ステップ」のバリエーション例(付録 6:参照) <ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>ジョグ: 角度、スピード、リズム変化、方向変化</li> <li>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</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>ランジ: 面、角度、スピード、リズム変化、ハイ/ロー・インパクト</li> <li>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</li> </ul> </li> </ul> |

## ✦まとめ

| B. エアロビック・コンテンツ    |                                                                                     |                                                                                                                                                    |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 採点項目               | 要点                                                                                  | 評価が低くなる要因                                                                                                                                          |
| AMP シークエンスの量/質/多様性 | <ul style="list-style-type: none"> <li>AMP シークエンスの質</li> <li>身体調整力の十分な発揮</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>不明確な腕/脚の動作(正確さやキレがない、動きが曖昧)</li> <li>明らかな腕/脚の動作の反復</li> <li>腕/脚の動作の組み合わせがシンプル</li> <li>不適切な手指の動き</li> </ul> |
| 減点項目               | AMP の量                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>9 セット未満の AMP シークエンス -0.5/各セット</li> <li>AMP ブロックの欠如 -0.5</li> </ul>                                          |

### 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/フォーメーション(MP/TR/GR)、競技エリアの活用をいう。

全ての動作は音楽に合っており、選手の特徴に合った内容で意味のある動きであること。

「AMP シークエンス以外の内容」の評価ポイント:

- 多様な移行動作/つなぎ、パートナーシップ/コラボレーション/フォーメーション
- 競技エリアをバランス良く活用
- 動作のスムーズなつながり
- 最低 3 回のコラボレーション(MP/TR/GR)
- 多様なフォーメーションと選手の位置 (MP/TR/GR)

#### 量/多様性/スペース

##### 【AMP シークエンス以外の量】

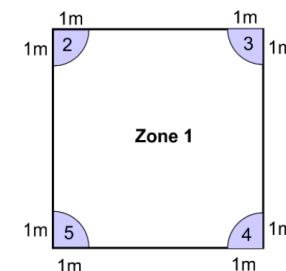
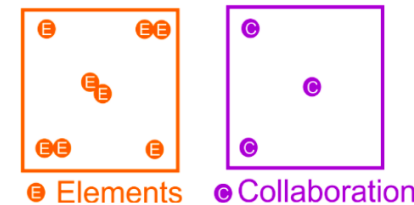
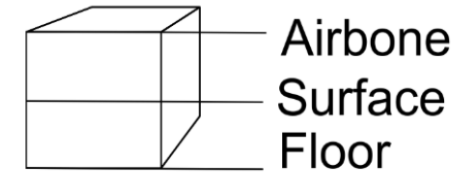
- 動作全てが、同じまたは似通った動きを反復することなく 3 回以上のコラボレーション(付録 6:参照)を実施すること。
- 異なったコラボレーションが同時(動作の開始が同時)に実施された場合は、1 回のコラボレーションとしてカウントされる。

##### 【多様性】

- 優れた演技は異なった動きを見せる。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を含むこと。
- AMP シークエンス以外の内容における多様性の評価は、全ての動作は反復なしで同じまたは似たような動作を行わないことを重視する。
- AMP シークエンス以外の内容はバランスがとれていなければならない。異なった動き、異なった形、身体能力を示し、演技に利点を与え意味のある内容を見せること。

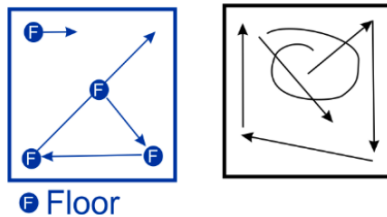
##### 【競技エリアの活用】

- 選手は、一箇所にとどまることなく、競技エリア(フロア、立位、空中位の 3 つのレベル全てを含む)を最大限にバランスよく有効に活用すること。
- GR では、競技エリアに大きく散らばっただけでは有効活用とは認められない。
- 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。(AMP ブロックを除く)
- 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。



【移動方向/移動距離】

- 演技全体を通して、AMP シークエンスでの移動によって全ての方向(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見せなければならない。ある位置から別の位置へのジョギングや右から左へ転がりながら移動するような動きは推奨しない。



【フォーメーション変化】

- MP/TR/GR においては、多様なフォーメーションと位置の変化を見せなければならない。
- 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)。

【流動性】

- フォーメーションの変化は流れる様にスムーズに実施しなければならない。
- 演技全体を通して不必要なポーズ(小休止)なしに機敏に行わなければならない。
- 過度なポーズ(小休止)は、演技の流動性を減少させ、エアロビック競技のもつ特性にそぐわない。

✦まとめ

| C. AMP シークエンス以外の内容 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 採点項目               | 要点                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 評価が低くなる要因                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 量/多様性/スペース/流動性     | <ul style="list-style-type: none"> <li>意味のある移行動作/つながり</li> <li>意味のあるパートナーシップ/コラボレーション</li> <li>多様な移行動作/つながり、パートナーシップ/コラボレーション、フォーメーション</li> <li>競技エリアの活用</li> <li>競技エリアのレベルの活用</li> <li>バランスのとれた動作/動きの配置と配分</li> <li>フォーメーションにおける他のメンバーとの多様な距離/位置関係</li> <li>動きの流動的なつながり</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>競技エリア/空間が活用されていない。</li> <li>バランスがとれていない動作/動きの配置/時系列的な配分</li> <li>移動方向/距離/軌跡の明らかな反復</li> <li>移行動作/つながりの明らかな反復</li> <li>明らかに似通ったコラボレーション/フォーメーション</li> <li>流動性の欠如/過度なポーズ(小休止)</li> <li>意味のないアクロバティック・エレメントの実施</li> </ul> |
| 減点項目               | 量/多様性/スペース/流動性                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 回未満のコラボレーション -0.5</li> <li>- ゾーンの欠如 -0.5</li> </ul>                                                                                                                                                                |

#### D. 芸術的な演技内容 (2.0 点)

演技は、芸術作品のように、エアロビック競技の特性をもとに、印象的で見るものの心に残る内容であるべきである。  
振り付けは、個々の選手が音楽からイメージして描いたストーリー性のある内容で創造的かつ独創的なものでなければならない。

演技はテーマ(誰もが知るキャラクター/映画/アニメ等)があってもよいが、音楽やレオタードだけで表現するのではなく競技特性を活かした動き/動作から容易に理解できる内容であるべきである。

「芸術的な内容」の評価ポイント:

- ・ いかに関り付けの構成/組み立てがなされているか
- ・ いかに関始と終了がクリアで意味のあるものであるか
- ・ いかに関憶に残る印象的な演技であるか
- ・ いかに関選手がイメージしたストーリー性のある内容を動き/動作で表現できたか

#### 構成 / 組み立て / ストーリー

【構成/組み立て】

- ・ 振り付けは、エアロビック競技の特性をもとに、演劇的にならずスポーツ・マナーに則って構成されなければならない。
- ・ 演技は、全ての要素がストーリーに完全に一致した構成/組み立てで振り付けられなければならない。

【開始/終了】

- ・ 音楽の開始時には動かずにいてもよいが、音楽開始から数秒後には動作を開始しなければならない。
- ・ 演技の開始は、音楽で始まるのではなく、選手の最初の動き/動作から始まる。
- ・ 演技のテーマやスタイルをイメージさせるためのイントロダクション(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/終了は、エレメント以外の動作でなければならない。

#### ✦まとめ

#### D. 芸術的な演技内容

| 採点項目    | 要点                                                                                                                                                                 | 評価が低くなる要因                                                                                                                                                                                                |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 構成/組み立て | <ul style="list-style-type: none"> <li>・演技はスポーツマナーに則り、一片の芸術作品</li> <li>・振り付けは、選手がイメージしたストーリーや内容と強く結びついている</li> <li>・独創的/ユニークな動きを含む</li> <li>・記憶/印象に残る演技</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 演技にストーリーがない</li> <li>- 個々の選手が音楽からイメージして描いたストーリー性のある内容を表現できていない</li> <li>- いくつかの動き/動作のみがストーリーと関連している</li> <li>- 一般的で印象に残らない演技</li> <li>- 起承転結がなく単調な演技</li> </ul> |
| 減点項目    | 構成/組み立て                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- イントロダクションがない/エレメントで開始 -0.5</li> <li>- エレメントで終了 -0.5</li> </ul>                                                                                                  |



## E. 芸術的パフォーマンス（2.0 点）

選手は、自らの個性/カリスマ性/熱意/活気のある独創的なスタイルを用いて、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。

演技は、エアロビック競技の特性をスポーツ・マナーに則って尊重しつつ、魅力的かつ観客の心をとらえる印象的な内容でなければならない。

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。

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。

演技を通して自然で造りものでない表現で、エアロビック競技の特性を尊重した芸術的な演技に転換しなければならない。

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。

【MP/TR/GR】 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。

「芸術的パフォーマンス」の評価ポイント:

- すべての動き/動作が芸術性を高めるために、非の打ちどころのない技術で実施されている
- カリスマ性と熱意で観客を魅了している
- エアロビック競技の特徴を尊重している
- 【MP/TR/GR】 チームワークの美しさを示している

### 技術的/芸術的プレゼンテーション

#### 【技術的プレゼンテーション(質)】

完璧な実施なくして芸術性はない。選手は、流れるような非の打ちどころのない技術ですべての動き/動作を行わなければならない。

欠点の大小にかかわらず接触/落下のある演技は、技術的プレゼンテーションの評価が低くなる。

#### 【MP/TR/GR】

メンバー間の動きの一致性は必須であり、個々の動きの質に加えて技術的プレゼンテーションの鍵を握るものである。

#### 【芸術的プレゼンテーション】

選手やチームがいかに関客に対して自然体で演技しているか。演技中に豊かな表現力で流れるような演技として観客と共有できているか。

スポーツ・マナーを守りつつ、顔の表情だけでなく身体全体を用いて情感豊かに表現しなければならない。

#### 【MP/TR/GR】

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/動作は部門を尊重するものでなければならない。

✦まとめ

| E. 芸術的パフォーマンス (2.0 点) |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 採点項目                  | 要点                                                                                                                                                                                                    | 評価が低くなる要因                                                                                                                                                                                                                                              |
| 技術的/芸術的プレゼンテーション      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・完璧な質の動き/動作</li> <li>・完璧な一致性</li> <li>・印象に残る演技</li> <li>・観客を魅了する表現力</li> <li>・カリスマ性、熱意</li> <li>・情感</li> <li>・独創性</li> <li>・選手らしさ</li> <li>・選手間の関係性</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 演技の継続に影響を及ぼすような接触/落下</li> <li>- 質の低い/不明確な動き/動作</li> <li>- 部門にふさわしくない動き/動作</li> <li>- 不自然な顔の表情/または作られた過度な顔の表情</li> <li>- 情熱やエネルギーに欠け、自信のなさや不安感が表情に出る</li> <li>- 【MP/TR/GR】複数名で演技する利点を見せず、個人演技になっている</li> </ul> |
| 減点項目                  | 技術的/芸術的プレゼンテーション                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 複数箇所の接触/ 落下 -0.5</li> </ul>                                                                                                                                                                                   |

## 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) : 1.9 で割る
- ・トリオ(女子 3 名)、グループ(女子 5 名) : 1.8 で割る

| 難度点  | 1 名の場合                        | 2 名の場合                                  |
|------|-------------------------------|-----------------------------------------|
|      | 2.0 または 1.9 または 1.8<br>で割った得点 | 2 名が合意した難度点を 2.0 あるいは<br>1.9、1.8 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<br>芸術点 | 2 名(3 名)の場合                                        | 4 名の場合                                                     |
|------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|            | 2 名(3 名)の<br>平均値を求める                               | 最高点と最低点を削除し、中間 2 名の<br>平均得点が下記の偏差範囲以内であ<br>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<br>(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

#### ・1.8 で割る難度点の算出例

|                        |     |         |     |     |             |
|------------------------|-----|---------|-----|-----|-------------|
| 芸術点                    | 9.5 | 9.2     | 9.4 | 9.3 | 得点<br>9.350 |
| 実施点                    | 8.7 | 8.9     | 8.6 | 8.9 | 8.800       |
| 難度点<br>(6.5/1.8=3.611) |     |         | 6.5 | 6.5 | 3.611       |
| 合計点                    |     |         |     |     | 21.761      |
| 難度減点                   | 0.5 | 0.5     |     |     | -0.5        |
| ライン減点                  |     | 1 × 0.1 |     |     | -0.1        |
| 主任審判員減点                |     |         |     |     |             |
| ・禁止動作                  |     | 1 × 0.5 |     |     | -0.5        |
| ・服装の過失                 |     | 1 × 0.2 |     |     | -0.2        |
| 最終得点                   |     |         |     |     | = 20.361    |

#### ・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<br>9.350 |
| 実施点                    | 9.1 | 9.2     | 8.9 | 9.1 | 9.100       |
| 難度点<br>(6.6/2.0=3.300) |     |         | 6.6 | 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 × 0.1 |     |     | -0.1        |
| 主任審判員減点                |     |         |     |     |             |
| ・服装の過失                 |     | 1 × 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: 「ジュニア」「ユース」「プレユース」 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: 「ジュニア」 「ユース」 「プレユース」 ルール

## 付録 1: 「ジュニア」「ユース」「プレユース」ルール

※以下に記載されていないルールについては男・女シングル、ミックスペア、トリオ、グループ部門は本編に準じ、ダンス部門は付録 2【シニア「ダンス」ルール】と本編に準ずる。

※年齢はすべて大会年 12 月 31 日時点

|                     | プレユース                                                                                                                                          | ユース                                                                                           | ジュニア                                                                                                   |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 競技部門                | 男・女シングル( I: 男女を問わず 1 名)、<br>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)、<br>ミックスペア(MP: 男女 1 名ずつ 2 名)、<br>トリオ(TR: 3 名)、グループ(GR: 5 名)             | 男子シングル(IM)、女子シングル(IW)、<br>ミックスペア(MP: 男女 1 名ずつ 2 名)、トリオ(TR: 3 名)、<br>グループ(GR: 5 名)、ダンス(D: 6～8 名)        |
| 年齢(大会年 12 月 31 日時点) | 7～10 才                                                                                                                                         | 11～13 才                                                                                       | 14～16 才                                                                                                |
| 演技時間                | 全部門: 1 分 15 秒±5 秒                                                                                                                              |                                                                                               | 全部門 1 分 25 秒±5 秒                                                                                       |
| 競技エリア               | 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。                      | 本編に準ずるが、女子選手は薄化粧のみ可                                                                           | 【IM/IW/MP/TR/GR】 本編に準ずる<br>【D】 付録 2 に準ずる                                                               |
| ★必修エレメント            | 4 個：連結なしにメンバー全員が同時に実施<br>・A101 プッシュ・アップ (ファミリー1)<br>・A212 ストラドル・サポート (ファミリー2)<br>・B403 1/1 エアー・ターン (ファミリー4)<br>・C702 1/1 ターン - アン・デダン (ファミリー7) | なし                                                                                            |                                                                                                        |
| 難度の割り値              | 2.0                                                                                                                                            |                                                                                               |                                                                                                        |
| ★難度エレメント実施可能数       | 0.1～0.4 までを最大 7 個<br>IM: ファミリー4 からの実施は任意、<br>ファミリー8 からの実施は不可<br>IW: ファミリー7からの実施は任意                                                             | 0.2～0.6 までを最大 7 個、最低 4 ファミリー<br>IM: ファミリー4 からの実施は任意、<br>ファミリー8 からの実施は不可<br>IW: ファミリー7からの実施は任意 | 【IM/IW/MP/TR/GR】<br>0.2～0.7 までを最大 7 個、最低 4 ファミリー<br>※IM/IW は本編シニアと同様<br>【D】 難度エレメントの実施は可だが<br>難度評価点はなし |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>★エレメントの実施制限<br/>(エレメント減点)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・0.5 以上のエレメントの実施</li> <li>・8 個以上の難度エレメントの実施</li> <li>・同じファミリーから 3 個以上の難度エレメントの実施</li> <li>・同じ基本名をもつ難度エレメントの2個以上の反復での実施</li> <li>・3 個以上のウェンソン・プッシュ・アップの実施(完璧な実施/形でないウェンソンを含み、いかなる局面のウェンソンもカウントされる)</li> <li>・2 回以上の B グループからのプッシュ・アップ/スプリットでの着地</li> <li>・男子選手の B グループからのスプリット(サジタル/フロンタル)での着地</li> <li>・2 セット以上のエレメントの連結</li> <li>・連結時に3個以上のエレメントを連結して実施</li> </ul> <p>【0.3 以上の難度エレメントのみ】(D + D または D + A または A + D または A + A)</p> <p>・必修エレメントを連結や時間差で実施(必修エレメントの評価点はなしで、難度減点が入る)</p> <p>【I (男・女シングル部門)での男子選手のみ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ファミリー8 の実施</li> </ul> <p>【TR】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・0.7 以上のエレメントの実施</li> <li>・8 個以上の難度エレメントの実施</li> <li>・4 個未満のファミリーの実施</li> <li>・同じファミリーから 3 個以上の難度エレメントの実施</li> <li>・同じ基本名をもつ難度エレメントの2個以上の反復での実施</li> <li>・3 個以上のウェンソン・プッシュ・アップの実施(完璧な実施/形でないウェンソンを含み、いかなる局面のウェンソンもカウントされる)</li> <li>・3 回以上の B グループからのプッシュ・アップ/スプリットでの着地</li> <li>・男子選手の B グループからのスプリット(サジタル/フロンタル)での着地</li> <li>・2 セット以上のエレメントの連結</li> <li>・連結時に3個以上のエレメントを連結を実施</li> </ul> <p>【0.3 以上の難度エレメントのみ】(D + D または D + A または A + D または A + A)</p> <p>【IM のみ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ファミリー8 の実施</li> </ul> <p>【MP/TR/GR】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul> | <p>【IM/IW/MP/TR/GR】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・0.8 以上のエレメントの実施</li> <li>・8 個以上の難度エレメントの実施</li> <li>・4 個未満のファミリーの実施</li> <li>・同じファミリーから 3 個以上の難度エレメントの実施</li> <li>・同じ基本名をもつ難度エレメントの2個以上の反復での実施</li> <li>・3 個以上のウェンソン・プッシュ・アップの実施(完璧な実施/形でないウェンソンを含み、いかなる局面のウェンソンもカウントされる)</li> <li>・4 回以上の B グループからのプッシュ・アップ/スプリットでの着地</li> <li>・男子選手の B グループからのスプリット(サジタル/フロンタル)での着地</li> <li>・2 セット以上のエレメントの連結</li> <li>・連結時に3個以上のエレメントを連結して実施【0.3 以上の難度エレメントのみ】(D + D または D + A または A + D または A + A)</li> </ul> <p>【IM のみ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ファミリー4 の欠如</li> <li>・ファミリー8 の実施</li> </ul> <p>【IW のみ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ファミリー7 の欠如</li> </ul> <p>【MP/TR/GR】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul> |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ☆アクロバティック・エレメントからの禁止着地                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・男子選手のスプリット(サジタル／フロンタル)で着地するアクロバティック・エレメントのバリエーション</li> <li>・プッシュ・アップで着地するアクロバティック・エレメントのバリエーション</li> <li>・着地時にパートナー(他の選手)の支え／助けがないアクロバティック・エレメントの A-3(前転とび)、A-4(後転とび)、A-5【1回転宙返り(1回転までの捻りの有無を問わず)】のコラボレーション</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・男子選手のスプリット(サジタル／フロンタル)で着地するアクロバティック・エレメントのバリエーション</li> <li>・プッシュ・アップで着地するアクロバティック・エレメントのバリエーション</li> <li>・着地時にパートナー(他の選手)の支え／助けがないアクロバティック・エレメントの A-5【1回転宙返り(1回転までの捻りの有無を問わず)】のコラボレーション</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・男子選手のスプリット(サジタル／フロンタル)で着地するアクロバティック・エレメントのバリエーション</li> <li>・着地時にパートナー(他の選手)の支え／助けがないアクロバティック・エレメントの A-5【1回転宙返り(1回転までの捻りの有無を問わず)】のコラボレーション</li> </ul>           |
| ☆アクロバティック・エレメントの実施(反復は不可、MP/TR/GRでは同じアクロバティック・エレメントを同時に実施) | <p>A-1 ～ A-2 から 2 個まで可<br/>反復は不可<br/>A3～A-5 はバリエーションも含み不可<br/>(アクロ同士の連結も可)</p>                                                                                                                                                                                 | <p>A-1 ～ A-4 から 2 個まで可<br/>反復は不可<br/>A-5 はバリエーションも含み不可<br/>(アクロ同士の連結も可)</p>                                                                                                                                                                | <p>【IM/IW/MP/TR/GR】<br/>A-1 ～ A-5 から 2 個まで可<br/>A-5 の1回転宙返りでは捻り(ツイスト)を伴うものはバリエーションも含み不可。反復は不可<br/>(アクロ同士の連結も可)</p> <p>【D】<br/>A-1 ～ A-5 の実施が可で単独実施の個数制限は無く付録 2 のシニアと同様だが、アクロ同士の連結は 2 個までを 2 セットまで可</p> |
| コラボレーション                                                   | <p>最大 2 回<br/>(3 回以上の実施は芸術性の審査で減点)</p>                                                                                                                                                                                                                         | <p>最低 2 回<br/>(2 回未満の実施は芸術性の審査で減点)</p>                                                                                                                                                                                                     | <p>最低 3 回<br/>(3 回未満の実施は芸術性の審査で減点)</p>                                                                                                                                                                 |
| 主任減点                                                       | ☆の実施規制条件違反: -0.5 点/回                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                        |
| エレメント減点                                                    | ⊙のエレメントに関する難度審判員が減点する実施規制条件違反: -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: <ul style="list-style-type: none"> <li>ユニタードやツーピースのレオタード(大きすぎたり、ダブダブせずに体形がわかるパンツ、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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                         |              |                          |
| 演技構成  | <ul style="list-style-type: none"> <li>演技の構成要素:               <ul style="list-style-type: none"> <li>-ダンス・スタイルでの AMP シークエンス</li> <li>-第 2 のスタイル</li> <li>-難度エレメント(任意) / アクロバティック・エレメント(任意)</li> <li>-移行動作 / つなぎ</li> <li>-パートナーシップ / コラボレーション</li> </ul> </li> <li>他の部門よりもエアロビックの動きをより自由に活用し、AMP シークエンスはダンス・スタイルで行うこと。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>全ての選手がひとつのユニットとして動く一貫性の美しさが重要なため、十分にその効果を考慮した構成であること。</li> <li>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(単独の実施数に制限なし)、評価点は得られない。</li> </ul> |              |                          |

### ★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。(3 個以上、4 セット以上の連結は、-0.5 点/各回減点)

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:

減点スケールは本編の審査基準に準じ、最大限に正確な遂行度で実施するテクニカル・スキルおよび一貫性を評価。

本部門において一貫性は、重要な評価内容となる。

A. 振り付けの減点

|                                                 | 小欠点 | 中欠点 |
|-------------------------------------------------|-----|-----|
| ダンス・スタイルでの AMP シークエンス/<br>第2のスタイルの正確さ(各 8 カウント) | 0.1 | 0.3 |
| 移行動作/つなぎ(各回)                                    | 0.1 | 0.3 |
| パートナーシップ/コラボレーション(各回)                           | 0.1 | 0.3 |

#### B. 一致性の減点

|       |          |
|-------|----------|
| 全ての動作 | 0.1 点/各回 |
|-------|----------|

#### ⊕ 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。
- ・ ダンス・スタイルのエアロビクスの特性、スポーツ・マナーを尊重し、音楽やテーマに完全に一致した創造的な振り付けであること。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。(テーマがない場合、-0.5 点減点)
- ・ AMP シークエンスは、身体をコントロールしつつ、より自由度の高いダンス的な内容で実施すること。ただし、あくまでもエアロビク競技の特性を活かすこととし、エアロビクとかけ離れたダンスにならないこと。
- ・ 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。
- ・ 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(選手間で異なるステップも可)。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)

| 評価項目                           |                  |     |
|--------------------------------|------------------|-----|
| A. 音楽                          | 選曲/構成/編集の質/音楽性   | 2 点 |
| B. ダンス・コンテンツ(シークエンス/第 2 のスタイル) | 量/質/多様性          | 2 点 |
| C. ダンス・コンテンツ以外の内容              | 複雑性/多様性/スペース     | 2 点 |
| D. 芸術的な演技内容                    | 構成/組み立て/テーマ      | 2 点 |
| E. 芸術的パフォーマンス                  | 技術的/芸術的プレゼンテーション | 2 点 |

| 減点項目           |                          |             |
|----------------|--------------------------|-------------|
| ダンス・コンテンツ      | ダンス・スタイルでの AMP シークエンスの不足 | -0.5 点/各セット |
|                | 第2のスタイルがない/64 カウントを超える実施 | -0.5 点      |
| ダンス・コンテンツ以外の内容 | 3 回未満のコラボレーション           | -0.5 点      |
|                | ゾーンの欠如                   | -0.5 点      |
| 芸術的な演技内容       | テーマがない                   | -0.5 点      |
|                | イントロダクションがない             | -0.5 点      |
| 芸術的パフォーマンス     | 複数箇所の接触または落下             | -0.5 点      |

## 付録 3: 難度チャート

難度チャート

| GROUP                                                                                                         | A    | B    | C    | D    | E    | F    | G    | H    | I    | J    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                                                                                                               | 0.1  | 0.2  | 0.3  | 0.4  | 0.5  | 0.6  | 0.7  | 0.8  | 0.9  | 1.0  |
| Family 1 – Dynamic Strength (Base Name: Push-Up, A-Frame, Straddle Cut, Explosive High-V, Explosive Capoeira) |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 100                                                                                                           | A101 | A102 | A103 | A104 | A105 | A106 | A107 | A108 | A109 | A110 |
| 110                                                                                                           | A110 | 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 |
| 160                                                                                                           | A161 | A162 | A163 | A164 | A165 | A166 | A167 | A168 | A169 | A170 |
| 170                                                                                                           | A171 | A172 | A173 | A174 | A175 | A176 | A177 | A178 | A179 | A180 |

|                                                                     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Family 2 – Static Strength (Base Name: Support, V-Support, 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 (Base Name: 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                                                                                                                              | A     | B     | C     | D     | E     | F     | G     | H     | I     | J     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| B                                                                                                                                  | 0.1   | 0.2   | 0.3   | 0.4   | 0.5   | 0.6   | 0.7   | 0.8   | 0.9   | 1.0   |
| <b>Family 4 – Dynamic Jump / Leap (Base Name: Air Turn, Axel, Free Fall, Gainer, Scale, Butterfly, Off Axis) Compulsory for IM</b> |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 400                                                                                                                                | B401  | B402  | B403  | B404  | B405  | B406  | B407  | B408  | B409  | B410  |
| 410                                                                                                                                | B410  | 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  |
| 450                                                                                                                                | B451  | B452  | B453  | B454  | B455  | B456  | B457  | B458  | B459  | B460  |
| 460                                                                                                                                | B461  | B462  | B463  | B464  | B465  | B466  | B467  | B468  | B469  | B470  |
| <b>Family 5 – Dynamic Jump (Base Name: Tuck, Cossack, Pike, Straddle / Frontal Split)</b>                                          |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| <b>Note: All the elements in Family 5 - If performed from one foot take off, the element will be downgraded by -0.1</b>            |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 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  | B5100 |
| 5100                                                                                                                               | B5101 | B5102 | B5103 | B5104 | B5105 | B5106 | B5107 | B5108 | B5109 | B5110 |
| 5110                                                                                                                               | B5111 | B5112 | B5113 | B5114 | B5115 | B5116 | B5117 | B5118 | B5119 | B5120 |

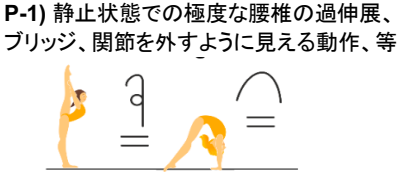
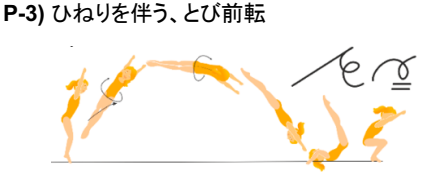
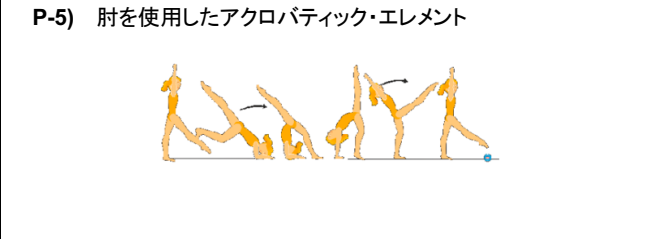
| GROUP                                                                                        | A    | B    | C    | D    | E    | F    | G    | H    | I    | J    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| B                                                                                            | 0.1  | 0.2  | 0.3  | 0.4  | 0.5  | 0.6  | 0.7  | 0.8  | 0.9  | 1.0  |
| <b>Family 6 – Split Jump / Leap (Base Name: Switch Split, Scissors Leap, Sagittal Split)</b> |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 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 |

| GROUP                                                                                        | A    | B    | C    | D    | E    | F    | G    | H    | I    | J    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| C                                                                                            | 0.1  | 0.2  | 0.3  | 0.4  | 0.5  | 0.6  | 0.7  | 0.8  | 0.9  | 1.0  |
| <b>Family 7 – Turn (Base Name: Passé Turn, Horizontal Turn, Illusion) Compulsory for IW</b>  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 700                                                                                          | C701 | C702 | C703 | C704 | C705 | C706 | C707 | C708 | C709 | C710 |
| 710                                                                                          | C711 | C712 | C713 | C714 | C715 | C716 | C717 | C718 | C719 | C720 |
| 720                                                                                          | C721 | C722 | C723 | C724 | C725 | C726 | C727 | C728 | C729 | C730 |
| 730                                                                                          | C731 | C732 | C733 | C734 | C735 | C736 | C737 | C738 | C739 | C740 |
| <b>Family 8 – Flexibility (Base Name: Split, Vertical Split, Balance) Not allowed for IM</b> |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 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 |



## 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 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</li><li>◆ A-1 から A-5 は反復不可</li><li>◆ つなぎにアクロバティック・エレメントを使用しても 1 個のアクロバティック・エレメントとしてカウントされる</li><li>◆ MP/TR/GR:2 人以上の選手がアクロバティック・エレメントを実施する際は、同じアクロバティック・エレメント【同じ番号、且つ同じ向き(前方、後方、側方)】を同時に実施すること</li><li>◆ 他の選手との接触のあるコラボレーションでのアクロバティック・エレメントは、アクロバティック・エレメントとしてカウントされない</li></ul> | A-1) ロンダート<br>                                 |  | A-2) 前方ブリッジ、後方ブリッジ<br>                         |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | A-3) 前転とび、ハンド・スプリング<br>                        |  | A-4) 後転とび、バク転<br>                              |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | A-5) 1 回転宙返り(前方、後方、側方)最大 1 回ひねりまで可<br>         |  |                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 禁止動作                                                                                                                             |  |                                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>◆ P-1) 静的状態(2 秒を超える保持)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、関節を外すようにみえる動作、等)</li><li>◆ P-2) 2 秒を超える倒立の保持(静止倒立)</li><li>◆ P-3) ひねりを伴うとび前転</li><li>◆ P-4) 1 回転を超える宙返り(捻りの有無にかかわらず、バリエーションも含む)</li><li>◆ P-5) 肘を使用したアクロバティック・エレメント</li><li>◆ 男子選手のみ:スプリット(サニタル/フロンタル)で着地するアクロバティック・エレメントのバリエーションは、禁止着地と認識される</li></ul>            | P-1) 静止状態での極端な腰椎の過伸展、ブリッジ、関節を外すように見える動作、等<br> |  | P-2) 2 秒を超える倒立の保持(静止倒立)<br>                   |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | P-3) ひねりを伴う、とび前転<br>                         |  | P-4) ひねりの有無に関わらず、1 回転を超える宙返り (バリエーションも含む)<br> | P-5) 肘を使用したアクロバティック・エレメント<br> |

## 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                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |

2. 身体の位置

| 空中位                                                                               | サポート状態                                                                            | サポートでの着地<br>(空中→フロア)                                                              | 両脚からのジャンプ/<br>両脚を揃える                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |

3. フォームと動き

| スイッチ                                                                              | バランス                                                                              | フリー・サポート                                                                          | ワン・アーム /<br>ワン・レッグ*                                                               | *左側に記載: 片足または片足での離床<br>*右側に記載: 片手 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|  |  |  |  |                                   |

4. 回転とひねり

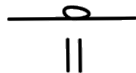
| 1/2ターン (180°)                                                                       | 1/1ターン (360°)                                                                       | 1 1/2ターン (540°)                                                                     | 2/1ターン (720°)                                                                        | 2 1/2ターン (900°)                                                                       | 3/1ターン (1080°)                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |
| 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°)                                                                        |
|  |  |  |  |  |  |

## 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                                                                           | A・フレイム                                                                            | ストラドル・カット                                                                           | ハイ・V                                                                                | カポエイラ                                                                               | L・サポート                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  |
| ストラドル・サポート                                                                        | V・サポート                                                                            | ストラドル・プランシェ                                                                       | プランシェ/ フロントプランシェ                                                                    |                                                                                     | フレア                                                                                 | ヘリコプター                                                                              |
|  |  |  |   |  |  |  |

### ★ Bグループ: 空中エレメント

| エアー・ターン                                                                             | アクセル                                                                                | フリー・フォール                                                                            | ゲイナー                                                                                  | スケール                                                                                  | 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                                                                                 | スイッチ・スプリット                                                                            | シザース・リープ                                                                              | 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

| パッセ・ターン                                                                             | 水平・ターン                                                                              | イルリュージョン                                                                            | フリー・イルリュージョン                                                                         | スプリットスルー<br>(パンケーキ)                                                                   | スプリット                                                                                 | バーティカル・スプリット                                                                          | バランス                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  |  |

## 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 | アクセル・ジャンプ              |       | フィギュア・スケート発祥のジャンプ。踏み切りから回転 / ターンしながら前方軌道で着地する。                                                                                                                                                              |
|   | 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。<br>アクロバティック・エレメントには、3 つの動きの動作局面(準備局面、主要局面、終末局面)がある。アクロバティック・エレメントは、アクロバティック・エレメントの 3 つの動作局面(準備局面+主要局面+終末局面)が全て含まれている。 |
|   | アクロバティック・エレメントのバリエーション |       | アクロバティック・エレメントのリストにあるアクロバティック・エレメントの主要局面を含む 2 つの動作局面(準備局面+主要局面/主要局面+終末局面)が含まれているが 3 つの動作局面全てが実施されていない場合をアクロバティック・エレメントのバリエーションという。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。                                               |
|   | 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。                                                                                                                                        |
|   | アン・デオール<br>(En Dehors) |       | バレエ用語に由来。支持脚と反対方向に回転(ピルエット)。右脚が支持脚の場合には、左方向に回転する。                                                                                                                                                           |
|   | アン・デダン (En Dedans)     |       | バレエ用語に由来。支持脚と同じ方向に回転(ピルエット)。右脚が支持脚の場合には、右方向に回転する。                                                                                                                                                           |
|   | 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。                                                                                                                                                                        |
|   | イントロダクション              | イントロ  | 演技開始時の導入部分                                                                                                                                                                                                  |
|   | 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・エクササイズ / 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)            |       | Fédération Internationale de Gymnastique(国際体操連盟)の略。英語では「International Gymnastic Federation」。                                                                                                                |
|   | 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ム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。7 つの基本ステップ(図 2 参照)と腕の動きを組み合わせた 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/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。                                                                                                                     |
| 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、競技者が意図的に一つの動作を時間差で(次々と)実施すること。                                                                                                                            |
|   | カポエイラ                           |                  | カポエイラは、ダンス、アクロバット、音楽、スピリチュアリティの要素を含むアフリカ系ブラジル人の格闘技およびゲームです。片腕で身体を支え、ボディ・アクションにはキック(90°-180°)が含まれます。                                                                                 |
|   | 技術要件                            |                  | 難度審判員が難度エレメントを認識し評価点を与えるための要件。要件が満たされていない実施レベルの場合、難度エレメントの評価点は得られない。                                                                                                                |
|   | キュー音                            |                  | 選手が使用する曲を録音する際、音楽がいつ始まるかわかるように、音楽の冒頭に意図的に効果音を追加。                                                                                                                                    |
|   | グリッサード(グライド)                    |                  | バレエ用語に由来。重心を水平に移動させ、力や抵抗なくスムーズに動くこと。                                                                                                                                                |
|   | 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、A グループから C グループまで 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                            |                  | 空中位の身体フォームで、片脚を伸ばして片膝を曲げ、両大腿がフロアと平行にしたパイクの形を見せる。体幹と両脚の腿の角度は最大 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<br>(コード・オブ・ポイント) | COP(シー オー<br>ピー) | FIG が作成するエアロビック競技の国際統ルール。オリンピック・サイクルに合わせ、4 年毎に改定される。                                                                                                                                |
| さ | 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。 |
|   | サークル                            |                  | 曲線の軌道で実施する 360° の旋回                                                                                                                                                                 |
|   | サジタル                            |                  | 身体の面の 1 つであり、身体を右と左に分割した矢状面。(図 1 参照)「サジタル・スプリット」は矢状面での前後開脚。                                                                                                                         |
|   | サジタル・スプリット                      | スプリット            | 矢状面での前後開脚で、脚は前後それぞれに完全に伸ばして開脚角度は 180°、上体は起立。                                                                                                                                        |
|   | 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維持できる身体能力。                                                                                                                                                               |
|   | シニア                             |                  | 「AG 種目」におけるカテゴリーの一つ。大会開催年 12 月 31 日現在で 17 才以上。                                                                                                                                      |
|   | JAF(ジェイエーエフ)                    |                  | Japan Aerobic Federation(公益社団法人 日本エアロビック連盟)の略                                                                                                                                       |
|   | 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。離床と着地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。                                                                             |
|   | ジュニア          |      | 「AG 種目」におけるカテゴリーの一つ。大会開催年の 12 月 31 日時点で 14～16 才。                                                                                                                          |
|   | 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。                                                                    |
|   | 身体交流          |      | 「パートナーシップ」に該当し、身体的な接触によって互いにつながりながら行われるパートナーとのコミュニケーションまたは直接的な関わり。                                                                                                        |
|   | 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                                                                                                                                                        |
|   | スタイル          |      | 特色のある、あるいは独特な動き方、またはパフォーマンスの実施方法。                                                                                                                                         |
|   | 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。 |
|   | ストラドル・カット     |      | 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。                                                                                                        |
|   | スプリット         |      | サジタル・スプリットの略                                                                                                                                                              |
|   | スプリット着地       |      | サジタル・スプリットでの着地、またはフロンタル・スプリットでの着地。                                                                                                                                        |
|   | スライド          |      | 滑るように移動すること                                                                                                                                                               |
|   | ゾーン           |      | 競技エリアの特定の区域 * ゾーン 2～5: 競技エリアの四隅から半径約 1m 以内の区域, ゾーン 1: 2～5 以外の区域)                                                                                                          |
| た | ダイナミック・ストレングス |      | 動的筋力、等張性筋力、動きによるパワー。「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。                                                                                       |

|   |              |    |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|--------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | テーマ          |    | 芸術作品のように、統一されたあるいは全体を通して表そうとした考えや主題。                                                                                                                                                                                                                |
| 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、身体能力を活用した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。                                                                                                                                                                                                                  |
|   | 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。体幹と脚の角度は最大で 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。                                                                                                                                                                                                         |
|   | パッセ          |    | バレエ用語に由来。フリーな脚は曲げた状態で、フリーな足は立っている支持脚の膝頭(膝蓋骨)の真上にあり、三角形を形成する。                                                                                                                                                                                        |
|   | 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。(例: 手を握る、軽く触れる、ハグする、アイコンタクトをするなど) |
|   | パーフェクション     |    | 最大限の正確さ(完璧な実施)                                                                                                                                                                                                                                      |
|   | パワー          |    | 短時間での瞬発力                                                                                                                                                                                                                                            |
|   | BGM(ビージーエム)  |    | Back Ground Music の略。背後で流れる音楽。                                                                                                                                                                                                                      |
|   | 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      |    | プレユース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距離、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急激にフロアに落ちる(落下)すること。                                                                                                                                                                                                               |

|   |                  |      |                                                                                           |
|---|------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 振り幅              |      | 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                                                                                 |
|   | プレユース            |      | 「AG 種目」におけるカテゴリーの一つ。大会開催年の 12 月 31 日時点で 8~10 才。                                           |
|   | フロア / サーフェイス     |      | スペースでの 3 つのレベルの最も低いレベル。足以外の身体の一部が競技用フロアに接する動き。                                            |
|   | フロア・エレメント        |      | フロアで実施する難度エレメントまたはフロアに着地する難度エレメント。                                                        |
|   | 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            |      | 身体の面の 1 つで身体を前と後ろに分割した前額面。(図 1 参照)「フロンタル・スプリット」は前額面での左右開脚。                                |
|   | フロンタル・スプリット      |      | 前額面での左右開脚で、脚は左右それぞれに完全に伸ばして開脚角度は 180°、上体は起立。                                              |
|   | フロンタル・プローン・スプリット |      | 前額面での左右開脚で、脚は左右それぞれに完全に伸ばして開脚角度は 180°、上体を前屈してうつ伏せになる。                                     |
|   | ホップ / ホッピング      |      | 跳ぶ、跳ねるなど、垂直に小さくジャンプしたり、片足または両足で短い距離を移動して動く。                                               |
|   | ホリゾント            |      | 水平位                                                                                       |
| や | ユース              |      | 「AG 種目」におけるカテゴリーの一つ。大会開催年の 12 月 31 日時点で 11~13 才。                                          |
| 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              |      | ジャンプの 1 つ。片足で踏み切り、前方に跳躍する(前方への軌道を描く)。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                                                                          |
|   | レベル              |      | スペースには 3 つのレベルがあり、空中位と立位、そしてサーフェイス(フロアの表面) / フロア。                                         |
|   | 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

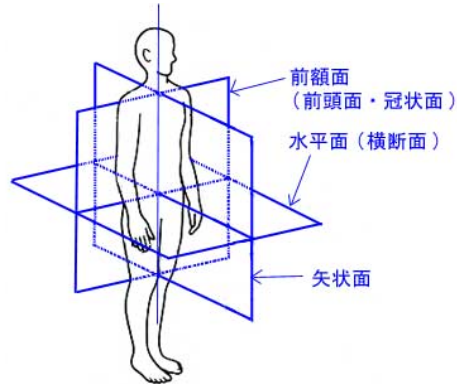


図 2: 「7 つの基本ステップ」 (FIG COP より抜粋)

| ステップ名 | 説 明                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 最適なステップ |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| マーチ   | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 脚は身体の前で曲げる: 股関節と膝関節の屈曲。</li> <li>&gt; 足首は明確な動作(つま先・拇指球・かかと)を見せる。</li> <li>&gt; 全体の動きは上向きで、下向きではない。</li> <li>&gt; 上半身は自然な脊椎のアライメントを保つ。</li> <li>&gt; 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。</li> <li>&gt; 振幅: 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。</li> </ul>                               |         |
| ジョグ   | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 下腿は後方の臀部へ最大に曲げ上げる。</li> <li>&gt; 骨盤は自然な位置か若干の屈曲または伸展 (+/- 10°) で伸ばす。</li> <li>&gt; 膝関節屈曲。</li> <li>&gt; トップの位置では足首が底屈になる。</li> <li>&gt; 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。</li> <li>&gt; 上半身は自然な脊椎のアライメントを保つ。</li> <li>&gt; 振幅: 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。</li> </ul> |         |
| スキップ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 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。</li> <li>&gt; 股関節と膝関節の両方に動きが見られる。</li> <li>&gt; 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。</li> <li>&gt; 上半身は自然な脊椎のアライメントを保つ。</li> <li>&gt; 振幅: 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。</li> </ul>      |         |

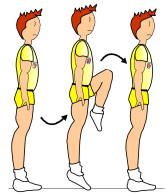
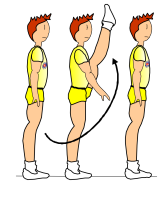
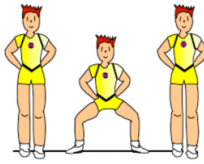
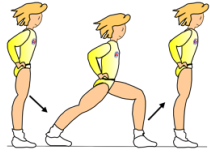
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                      |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| ニー・リフト | <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 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。</li> <li>➢ 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。</li> <li>➢ 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。</li> <li>➢ 軸脚は真っ直ぐで、膝／股関節の最大屈曲は約 10°。</li> <li>➢ 上半身は自然な脊椎のアライメントを保つ。</li> <li>➢ 振振幅：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。</li> </ul>                                                                                                      |   |
| キック    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 真っ直ぐなハイ・レッグ・キックで、最低の振振幅は肩の高さまでで約 145°。</li> <li>➢ 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。</li> <li>➢ 足首は動作を通して底屈。</li> <li>➢ 軸脚は真っ直ぐで股／膝関節の屈曲は最大約 10°。</li> <li>➢ 上半身は自然な脊椎のアライメントを保つ。</li> <li>➢ 振振幅：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。</li> </ul>                                                                                                                 |   |
| ジャック   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 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）。</li> <li>➢ 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。</li> <li>➢ 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。</li> <li>➢ 内側へホップ・イン：両足と両かかとを一緒に着け、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。</li> <li>➢ 上半身は自然な脊椎のアライメントを保つ。</li> <li>➢ 振振幅：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・プリエ・ポジションを行う場合はもっと広くなる）。</li> </ul> |   |
| ランジ    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 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。</li> <li>➢ 踵はコントロールして下ろす。</li> <li>➢ 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）。</li> <li>➢ 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。</li> <li>➢ 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。</li> <li>➢ 振振幅：矢状面で約 60cm～90cm 広げる。（ランジのバリエーション = 異なった振振幅）。</li> </ul>                                                 |  |

写真 1: ベージュ色の競技服の例

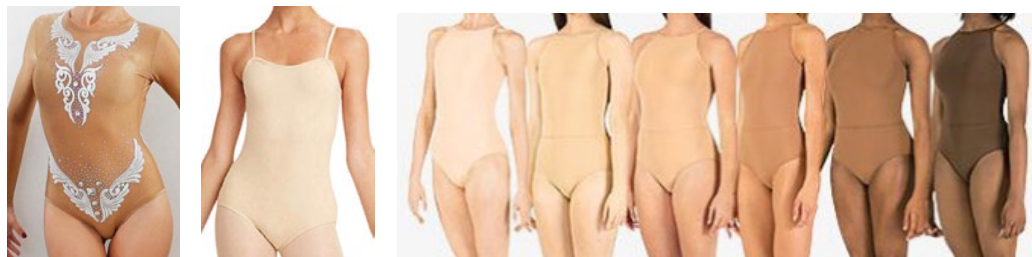


写真 2: オーバーラッピングの例（トリオ/グループ部門で審判パネルの視点から、縦列に3人以上の選手が重なって見える隊形）



JAF エアロビク・ジムナティックス競技・採点規則 2025-2028  
【第 1 版】

2024 年 12 月 1 日 初版発行

編 集: 公益社団法人日本エアロビク連盟 審判委員会

発 行: 公益社団法人日本エアロビク連盟  
〒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。

著作権

Code of Points(COP)は FIG が所有するもので

書面による FIG の事前承認がない限り、COP の翻訳や複製は固く禁じられています。

本「JAF エアロビク・ジムナスティックス競技・採点規則 2025-2028」は FIG の許可を得たものですが、  
翻訳による疑義が生じた場合、英語版 COP が優先されます。