JAF エアロビック競技・採点規則 2017-2020　追加・削除・訂正内容

（2020 年 4 月 1 日から適応）

JAF 審判委員会　2020.2.9 作成

※赤字部分が今回追加・削除・訂正部分

第 1 部:「公式競技」規則　第 1 章　～　第 7 章

ページ	変更前	変更後
P2 左側　2.2 使用曲　2. 文章の訂正と削除	2. 使用曲は、CD または MD 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。 （提出した音源と異なる素材で録音した音源を少なくとも 1 枚用意することが望ましい） 　選手の不備により再演できなかった場合は、失格となる。	2. 使用曲は、CD で提出すること。素材には使用する曲 1 曲のみを録音すること。 主催者は、録音状態・内容の確認は行わないため、提出する音源の他に、不測の事態に備えて数枚の音源を準備すること。 選手の不備により再演できなかった場合は、失格となる。
P5 左側　❖実施の際の基本ルールの表、「ミックス・ペア/トリオ/グループ部門」の区分を訂正・文章追加	「ミックス・ペア/トリオ/グループ部門」 ・全ての難度エレメントは、選手間で接触することなく実施 ・ 全ての難度エレメントは、同時またはカノンで実施(身体の向きや方向は自由)	「ミックス・ペア/トリオ部門」 ・全ての難度エレメントは、選手間で接触することなく実施 ・ 全ての難度エレメントは、同時またはカノンで実施(身体の向きや方向は自由) ・ 全員が同じ難度エレメントを実施しなければならない。 「グループ部門」 ・全ての難度エレメントは、選手間で接触することなく実施 ・最大 2 個の異なった難度エレメントは同時に 1 回のみ実施可で、難易度の低い難度エレメントが評価される。 それ以外の難度エレメントはミックス・ペア部門やトリオ部門と同様に、全ての選手が同じ難度エレメントを同時またはカノンで実施(身体の向きや方向は自由)しなければならない。
P5 左側 3.5 エレメントの連結 ❖実施の際の基本ルールの表、「全部門」の文章追加	… ・難度エレメントの最低条件が満たされていない場合は、加点なし ・アクロバティック・エレメントで落下した場合は加点なし	… ・難度エレメントの最低条件が満たされていない場合は、加点なし ・アクロバティック・エレメントで落下した場合は加点なし ・連結に使用できる難度エレメントは A グループと C グループのみ
P5 右側 3.6 リフトの実施[ミックス・ペア/トリオ/グループ部門]の訂正・文章追加	リフトの定義: 最低 1 人の選手の身体がフロアから離れて、腰の位置が下で支える選手の肩の位置よりも上に持ち上げられることをいう。リフト開始時、下で支える選手は立位であること。	リフトの定義: 最低 1 人の選手の身体がフロアから離れて、腰の位置が下で支える選手の肩の位置よりも上に持ち上げられた正確なポジションを見せることをいう。リフト開始時、下で支える選手は直立であること。
P5 右側 3.6 リフトの実施[ミックス・ペア/トリオ/グループ部門] ❖実施の際の基本ルールの 4 項目目の訂正	・持ち上げられている選手の腰の位置が、下で支える選手の肩の位置よりも下になっている動作、または下で支える選手が動作の開始時に立位でなかった場合には、その動作はリフトではなく、「コラボレーション」と認識される。	・ 持ち上げられている選手の腰の位置が、下で支える選手の肩の位置よりも下になっている動作、または下で支える選手が動作の開始時に直立でなかった場合には、その動作はリフトではなく、「コラボレーション」と認識される。
P5 右側 3.6 リフトの実施[ミックス・ペア/トリオ/グループ部門] ❖実施の際の基本ルールの 7 項目目の文章追加	・ リフト実施中の禁止動作は不可だが、アクロバティック・エレメントの実施は可。持ち上げられている選手がリフトされている最中にアクロバティック・エレメントを実施する場合には、アクロバティック・エレメントの実施回数にはカウントしない。 リフトに関与しない選手のアクロバティック・エレメントの実施はカウントされる。	・ リフト実施中の 3/4 回転宙返り以外の禁止動作は不可だが、アクロバティック・エレメントの実施は可。持ち上げられている選手がリフトされている最中にアクロバティック・エレメントを実施する場合には、アクロバティック・エレメントの実施回数にはカウントしない。 リフトに関与しない選手のアクロバティック・エレメントの実施はカウントされる。
P5 右側 3.6 リフトの実施[ミックス・ペア/トリオ/グループ部門] ❖実施の際の基本ルールの 8 項目目の文章追加	・ トリオ/グループ部門では、下で支える選手あるいは持ち上げられている選手が複数いる場合でも、最低 1 人の選手がリフトの定義を満たしていればよい。	・ トリオ/グループ部門では、下で支える選手あるいは持ち上げられている選手が複数いる場合でも、最低 1 人の選手がリフトの定義を満たしていればよい。 ・ リフト実施中のプロペリング動作で、空中位の選手が軸を問わない回転動作（宙返り動作やひねり動作、身体の旋回動作）を 1/1 回転を超えて行ってはいけない。

<table>
<tr><td>P6
右側 4.5 主任審判員 2.審査の表の「H.」の内容に追加</td><td>
<table>
<tr><td>D</td><td>演技時間の違反(±5 秒を超える違反)</td><td rowspan="7">-0.5 点/回</td></tr>
<tr><td>E</td><td>20 秒以内に競技エリアに登場しない</td></tr>
<tr><td>F</td><td>リフト不実施または 2 回以上のリフト</td></tr>
<tr><td>G</td><td>禁止リフト</td></tr>
<tr><td>H</td><td>禁止動作</td></tr>
<tr><td>I</td><td>3 個以上のアクロバティック・エレメントの実施</td></tr>
<tr><td>J</td><td>2～10 秒の演技の中断</td></tr>
</table>
</td><td>
<table>
<tr><td>D</td><td>演技時間の違反(±5 秒を超える違反)</td><td rowspan="7">-0.5 点/回</td></tr>
<tr><td>E</td><td>20 秒以内に競技エリアに登場しない</td></tr>
<tr><td>F</td><td>リフト不実施または 2 回以上のリフト</td></tr>
<tr><td>G</td><td>禁止リフト</td></tr>
<tr><td>H</td><td>禁止動作またはコラボレージョンでのプロペリング</td></tr>
<tr><td>I</td><td>3 個以上のアクロバティック・エレメントの実施</td></tr>
<tr><td>J</td><td>2～10 秒の演技の中断</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>P7
右側 4.8 難度審判員 2.審査 3 項目目の最後に文章を追加と 2 項目の追加

※これら文章の追加により P7 の後半部分が P8 へ移動</td><td>・グループ部門においては、最大 2 個の異なった難度エレメントは同時に 1 回のみ実施可で、難易度の低い難度エレメントが評価されるが、2 回の実施があった場合は、2 回目の評価点は与えない(評価点: 0.0 点)。</td><td>・グループ部門においては、最大 2 個の異なった難度エレメントは同時に 1 回のみ実施可で、難易度の低い難度エレメントが評価される。2 回の実施があった場合は、2 回目の評価点は与えない(評価点: 0.0 点)が、難度エレメントの実施数には含まれる。また、異なった難度エレメントをカノンで実施した場合にも評価点は「0.0 点」になるが、難度エレメントの実施数には含まれる。

・ミックス・ペア部門やトリオ部門で、もし異なった難度エレメントを選手が同時またはカノンで実施した場合には、評価点は「0.0 点」になるが、難度エレメントの実施数には含まれる。

・ミックス・ペア部門やトリオ部門、グループ部門でメンバーの中の限られた選手のみ難度エレメントを実施し、その他の選手は難度エレメントを実施しなかった場合には、選手全員が難度エレメントを実施しなかったとして、評価点は「0.0 点」になり、難度エレメントの実施数にも含まれない。</td></tr>
<tr><td>P8
左側の表内 ✤評価時の注意点 6 項目目の内容の訂正と 7 項目目の追加</td><td>・[ミックス・ペア/トリオ/グループ部門] 全ての選手が同じエレメントを同時に実施し、落下なしに最低条件を満たした場合のみ加点されるため、連結したエレメントが同じエレメントでなかったり、カノンで実施した場合には、難度エレメントの最低条件の有無や落下の有無に限らず、個々の難度エレメントの難度点は「0.0 点」になり加点もしない。</td><td>・[ミックス・ペア/トリオ/グループ部門] 全ての選手が同じエレメントを同時に実施し、落下なしに最低条件を満たした場合のみ加点されるため、連結したエレメントが同じエレメントでなかったり、カノンで実施した場合には、難度エレメントの最低条件の有無や落下の有無に関わらず、個々の難度エレメントの評価点は「0.0 点」になり加点もしないが、難度エレメントの実施数には含まれる。

・アクロバティック・エレメントと難度エレメントを連結で実施する場合には、アクロバティック・エレメントの終了は両足を揃えて同時に着地し、その両足での着地が次の難度エレメントの開始動作(離床)にならなければならず、それらの動作間には停止、躊躇、移行動作を入れてはいけない。</td></tr>
<tr><td>P9
左側 ✤難度エレメントの最低条件 A グループの訂正</td><td>
<table>
<tr><th>ファミリー</th><th>最低条件</th></tr>
<tr><td>HELICOPTER
(ヘリコプター)</td><td>−終了ポジションは開始ポジションと同じ方向を向く(A375 は除く)
−A375 のみ、終了ポジションは開始ポジションと反対側の方向を向く</td></tr>
</table>
</td><td>
<table>
<tr><th>ファミリー、他</th><th>最低条件</th></tr>
<tr><td>HELICOPTER
(ヘリコプター)</td><td>−回転を伴わないヘリコプターまたは 1/1 回転を伴うヘリコプターの終了ポジションは、開始ポジションと同じ方向を向く
−1/2 回転を伴うヘリコプターの終了ポジションは、開始ポジションと反対側の方向を向く</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>P9
右側 ✤難度エレメントの最低条件 B グループの訂正と追加</td><td>
<table>
<tr><th>ファミリー</th><th>最低条件</th></tr>
<tr><td>Support
(サポート)</td><td>− フロアに接触せずに実施する</td></tr>
<tr><td>V-Support
(V−サポート)</td><td>− フロアに接触せずに実施する</td></tr>
<tr><td>Horizontal Support
(ホリゾンタル・サポート)</td><td>Wenson Support,全ての Planche
(ウエンソン・サポート、全てのプランシェ)
…</td></tr>
</table>
</td><td>
<table>
<tr><th>ファミリー、他</th><th>最低条件</th></tr>
<tr><td>Support
(サポート)</td><td>− フロアに接触せずに実施する</td></tr>
<tr><td>V-Support
(V−サポート)</td><td>− フロアに接触せずに実施する</td></tr>
<tr><td>High V-Support
(ハイ・V−サポート)</td><td>− 背中がフロアと平行である</td></tr>
<tr><td>Horizontal Support
(ホリゾンタル・サポート)</td><td>Wenson Support,全ての Planche
(ウエンソン・サポート、全てのプランシェ)
…</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>P10
右側 ✤難度エレメントの最低条件 D グループの訂正</td><td>
<table>
<tr><th>ファミリー</th><th>最低条件</th></tr>
<tr><td>SPLIT
(スプリット)</td><td>−両脚の角度は、最低 170° にする</td></tr>
</table>
</td><td>
<table>
<tr><th>ファミリー、他</th><th>最低条件</th></tr>
<tr><td>SPLIT
(スプリット)</td><td>− 両脚の角度は、最低 170° にする</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>P11
左側 4.9 実施審判員 3.減点スケールの落下の内容の追加</td><td>
<table>
<tr><td colspan="2">3. 減点スケール (10 点満点からの減点)</td></tr>
<tr><td>…</td><td></td></tr>
<tr><td>不 可 : 間違った技術で実施、フロアに接触、複数の欠点</td><td>−0.5 点</td></tr>
<tr><td>落 下 : 完全にコントロールを失ってフロアに落ちる</td><td>−1.0 点</td></tr>
</table>
</td><td>
<table>
<tr><td colspan="2">3. 減点スケール (10 点満点からの減点)</td></tr>
<tr><td>…</td><td></td></tr>
<tr><td>不 可 : 間違った技術で実施、フロアに接触、複数の欠点</td><td>−0.5 点</td></tr>
<tr><td>落 下 : 完全にコントロールを失ってフロアに落ちる、または完全にコントロールを失って着地する</td><td>−1.0 点</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

P12
右側 ✤エレメントの一般的な減点例の最下段に追加

✤エレメントの一般的な減点例

例	小欠点	中欠点	不可	落下
	0.1	0.3	0.5	1.0
…				
フロアへの接触		0.3	0.5	
落下				1.0

✤エレメントの一般的な減点例

例	小欠点	中欠点	不可	落下
	0.1	0.3	0.5	1.0
…				
フロアへの接触		0.3	0.5	
落下				1.0
エレメントの連結がスムーズでない	0.1			

P15
左側 ✤実施審判員による特定の難度エレメントに対する減点 A グループの最下段に追加

Aグループの難度エレメントに特定される減点	0.1	0.3	0.5
フロアに 2 回以上、または 2 箇所以上接触した			0.5

Aグループの難度エレメントに特定される減点	0.1	0.3	0.5
フロアに 2 回以上、または 2 箇所以上接触した			0.5
エクスプローシブ・プッシュ・アップ・ファミリーで、両手と両足のフロアからの離床が同時でない		0.3	
プッシュ・アップでフロアに着地する難度エレメントで、両手と両足のフロアへの着地が同時でない		0.3	

P15
右側 ✤実施審判員による特定の難度エレメントに対する減点 B グループの内容の訂正、削除、追加

- 全ての難度エレメント: 2 回以上のフロアへの接触は落下と考える。
- 落下は「1.0」の実施減点になる。

Bグループの難度エレメントに特定される減点	0.1	0.3	0.5
フォームが不正確	0.1	0.3	
L-サポートと V-サポートの両脚が揃っていない	0.1	0.3	
身体の一部がフロアに接触した			0.5
ホリゾンタル・サポート・ファミリーで体幹/両脚がフロアと平行でない	0.1	0.3	
…			
フロアに 1 回接触した			0.5

- 全ての難度エレメント: 2 回以上、または 2 箇所以上のフロアへの接触は落下と考える。
- 落下は「1.0」の実施減点になる。

Bグループの難度エレメントに特定される減点	0.1	0.3	0.5
フォームが不正確	0.1	0.3	
L-サポートと V-サポートの両脚が揃っていない	0.1	0.3	
ハイ・V-サポートで、背中がフロアと平行でない		0.3	
ホリゾンタル・サポート・ファミリーで体幹/両脚がフロアと平行でない	0.1	0.3	
…			
フロアに 1 回接触した			0.5
フロアに 2 回以上、または 2 箇所以上接触した	1.0		

P16
右側 ✤実施審判員による特定の難度エレメントに対する減点 D グループの内容の訂正

Dグループの難度エレメントに特定される減点	0.1	0.3	0.5
フリーな足がフロアに接触した		0.3	
ターン・ウィズ・レッグ・アット・ホリゾンタルの脚のポジションが水平位でない		0.3	
イリュージョンで持ち上げた脚が垂直面で完全なローテーションを描けない(180° 未満)		0.3	
スプリットの開脚角度が 180° 未満	0.1	0.3	
…			

Dグループの難度エレメントに特定される減点	0.1	0.3	0.5
フリーな足がフロアに接触した		0.3	
ターン・ウィズ・レッグ・アット・ホリゾンタルの脚のポジションが水平位でない		0.3	
イリュージョンで持ち上げた脚が垂直面で完全なローテーションを描けない(180° 未満)	0.1	0.3	
スプリットの開脚角度が 180° 未満	0.1	0.3	
…			

P50
C409 の名称に追加

C409 1 1/2TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (0.9)

C409 1 1/2TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL) (0.9)

P69
「4.10 芸術審判員 B.エアロビック・コンテンツ ✤AMP コンテンツの速記」の最下段の訂正

…	劣る	1.2 点
A⁻ AAAAAAA(1 AMP⁻)	不可	1.1 点
A⁻ A⁻ AAAAAA(2 AMP⁻)	不可	1.0 点

…	劣る	1.2 点
A⁻ AAAAAAA(1 AMP⁻)	不可	1.1 点
A⁻ A⁻ AAAAAA(2 AMP⁻または それ以上)	不可	1.0 点

P77
「第 7 章 緊急事態」
右側最下部の文章の誤字を訂正

「第 7 章 緊急事態」
…
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(最高主任審判員)の判断が最終決

「第 7 章 緊急事態」
…
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(最高主任審判員)の判断が最終決定となる。

第 1 部:「公式競技」規則　付録 1: 「エアロビック競技」用語解説集

ページ	変更前	変更後
P1 正式名称(読み方):「AMP シークエンス」 解説(定義／意味)の文章内容の追加	• 正式名称(読み方): AMPシークエンス ➢ 解説(定義/意味): Aerobic Movement Pattern Sequenceの略。 AMPで完全な8カウント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。	• 正式名称(読み方): AMPシークエンス ➢ 解説(定義/意味): Aerobic Movement Pattern Sequenceの略。 AMPで完全な8カウントで構成された動作(音楽のフレーズの1拍目から8拍目までに合わせて実施)を意味し、1つのまとまりを1セットとする。
P3 正式名称(読み方):「フォール」 解説(定義／意味)の文章内容の追加	• 正式名称(読み方): フォール ➢ 略称／俗称: 落下 ➢ 解説(定義/意味): 完全にコントロールを無くしてフロアに落ちること。	• 正式名称(読み方): フォール ➢ 略称／俗称: 落下 解説(定義/意味): 完全にコントロールを無くしてフロアに落ちること、または完全にコントロールをなくして着地すること。

第 1 部:「公式競技」規則　付録 2: 「ジュニア」「ユース 1」「ユース 2」 ルール

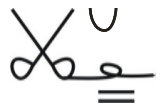
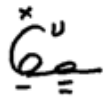
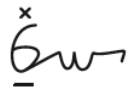
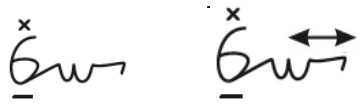
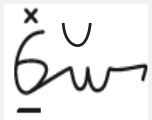
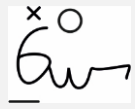
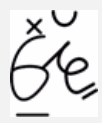
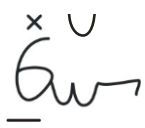
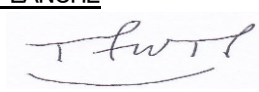
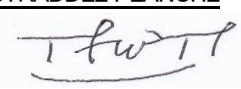
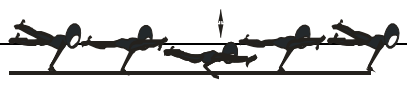
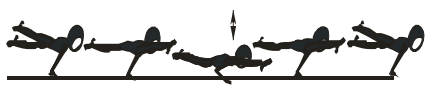
ページ	変更前	変更後
「ジュニア」の服装規定の変更　※男女混合シングルとトリオを分ける	動作がわかりやすい身体にフィットしたスポーツウエアとエアロビック・シューズまたはフィットネス・シューズを着用。競技レオタードでなくても可だが、他のスポーツを想起させるような特殊な衣装(バレエの衣装、競泳水着)や、スカートは不可。化粧不可。	(男女混合シングル) 動作がわかりやすいスポーツウエアとシューズ。化粧不可。 (トリオ) 動作がわかりやすい身体にフィットしたスポーツウエアとエアロビック・シューズまたはフィットネス・シューズを着用。競技レオタードでなくても可だが、清潔でスポーツマンらしい印象を全体に与えるものであること。 演劇的であったり他のスポーツを想起させるような特殊な衣装(バレエのチュチュなど)や、スカートは不可。 アクセサリー等は、途中で落ちたりしないこと。 髪はスポーティにまとめられていれば可。化粧不可。
左端の 7 番目の欄の内容の追加	✪必修エレメント(4 個) ※連結せずに、MP や TR、GR ではメンバーが同時に実施	✪必修エレメント(4 個) ※連結せずに、MP や TR、GR ではメンバーが同時に実施 【MP、TR、GR では必修エレメントの評価点を得るには、メンバー全員が同時に同じ必修エレメントを連結なしで実施】
左端の下から 2 番目「主任減点」の訂正	必修動作欠如: −1.0 点/回	服装規定違反(−0.2)など ※課題動作は、実施しない場合でも減点なしとする。

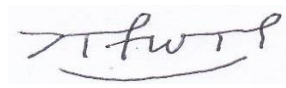
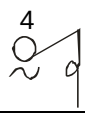
第 1 部:「公式競技」規則　付録 3: 「シニア 2」「シニア 3」 ルール

ページ	変更前	変更後
6 番目の欄の「服装規定」の訂正	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エアとエアロビック・シューズまたはフィットネス・シューズを着用。 競技レオタードでなくても可だが、清潔でスポーツマンらしい印象を全体に与えるものであること。 演劇的であったり他のスポーツを想起させるような特殊な衣装(バレエの衣装、競泳水着など)や、スカートは不可。 アクセサリー等は、途中で落ちたりしないこと。 髪はスポーティにまとめられていれば可とし、 顔にかかるなどして表情がわからない場合のみ減点。	服装 動作がわかりやすい身体にフィットしたスポーツウエアとエアロビック・シューズまたはフィットネス・シューズを着用。 競技レオタードでなくても可だが、清潔でスポーツマンらしい印象を全体に与えるものであること。 演劇的であったり他のスポーツを想起させるような特殊な衣装(バレエのチュチュなど)や、スカートは不可。 アクセサリー等は、途中で落ちたりしないこと。 髪はスポーティにまとめられていれば可とする。
7 番目の欄の「✪難度エレメント実施可能数と難度」を訂正	・シニア 2: 最大 8 個(0.1～) ・シニア 3: 最大 6 個(0.1～)	・シニア 2: 3～8 個(0.1～) ・シニア 3: 3～6 個(0.1～)
左端の 8 番目の欄の訂正	✪難度エレメントの選択	難度エレメントの選択
8 番目の欄の「難度エレメントの選択」の訂正	3 つのグループから最低 1 個ずつ、合計最低 3 つのエレメントを選択	難度エレメントの実施は任意で、どのグループから選択してもよい
左端の 9 番目の欄の訂正	✪エレメントのコンビネーション	エレメントの連結
13 番目の欄の「難度減点」に関する項目の追加	−✪の難度エレメントに関する実施規制条件違反: −1.0 点/回 −難度エレメントの反復: −1.0 点/回	−✪の難度エレメントに関する実施規制条件違反: −1.0 点/回 −難度エレメントの反復: −1.0 点/回 −3 個以上のエレメントの連結を実施した場合 −1.0 点/回

第 1 部:「公式競技」規則　付録 4: 「難度エレメント・プールと評価点」

ページ	変更前	変更後

P12 「0.6」の上から2番目の欄に A316 を追加		A316　FLAIR 1/2 TURN TO SPLIT 
P13 「0.5」の上から4番目の欄の A375 にバリエーションを追加	A375　HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT 	A 375　HELICOPTER 1/2 TURN OR 1/2 TURN TO SPLIT
P14 「0.6」の上から3番目の欄の A366 にバリエーションを追加	A366　HELICOPTER TO LIFTED WENSON 	A366　HELICOPTER TO LIFTED WENSON OR TO LIFTED WENSON BOTH SIDE 
P14 「0.7」の上から3番目の欄に、A367 を追加,		 A367　HELICOPTER 1/2 TURN TO LIFTED WENSON A367　HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON 
P14 「0.8」の上から3番目の欄の A368 の難度エレメントに、追加	A368　HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP 	A368　HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP A368　HELICOPTER 1/1 TURN TO LIFTED WENSON
P14 「0.9」の上から3番目の欄に A369 を追加		A369　HELICOPTER 1/2 TURN 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP 
P14 「0.6」の上から4番目の欄に A376 を追加		A376　HELICOPTER 1/2 TURN TO WENSON 
P20 「1.0」の上から1番目の欄に (B200) の 2 個と、(B210)を 1 個追加		(B200)　PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO PLANCHE  (B200)　PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE  (B210)　PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES
P20 「1.0」の上から2番目の欄の B200 の難度エレメントに、追加	B200　STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE 	B200　STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE 

		 B200　STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO PLANCHE 
P36 C409 の難度エレメント名の追加	C409　1 1/2TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	C409　1 1/2TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)
P38 「0.6」の上から1番目の欄に C426 を追加		C426　SWITCH SPLIT LEAP 1/1TURN
P38 「0.7」の上から2番目の欄に C437 を追加		C437　SWITCH SPLIT LEAP 1/1TURN TO SPLIT
P46 「0.8」の一番上の欄に C588 を追加		588　BUTTERFLY 1/1 TWIST TO PUSH UP
P50 「0.8」の上から1番目の欄に D148 を追加		D148　4/1　TURNS
P50 「0.9」の上から2番目の欄に D159 を追加		D159　4/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT 

第 2 部:「チーム競技」規則　エアロビック・ダンス部門 ／ エンジョイ・チーム部門

ページ	変更前	変更後
「エアロビック・ダンス部門」5 番目の欄の「服装」の訂正	服装規定 • 動作がわかりやすいウエアとエアロビック・シューズまたはフィットネス・シューズを着用。競技レオタードでなくても可。演技のテーマに沿った演劇的な衣装も可だが、帽子、スカーフ、アクセサリー、小道具等は不可。 着脱も不可。 • 髪は公式競技のようにきっちりまとめなくても良いが、清潔な印象を与えなかったり、顔にかかって表情がわからないような髪型は不可。 • 個々の衣装は異なってもかまわないが、全体として調和していること。ただし、戦争、暴力、宗教を想起させるような衣装は不可。	服装 • 動作がわかりやすいウエアとエアロビック・シューズまたはフィットネス・シューズを着用。競技レオタードでなくても可。演技のテーマに沿った演劇的な衣装も可だが、帽子、スカーフ、アクセサリー、小道具等は不可。 着脱も不可。 • 髪はスポーティにまとめられていれば可とする。 • 個々の衣装は異なってもかまわないが、全体として調和していること。 ただし、戦争、暴力、宗教を想起させるような衣装は不可。
「エンジョイ・チーム部門」6 番目の欄の「服装」の訂正	服装規定 原則自由。ただし、途中で着脱したりせず、最初から最後まで変わらない服装であること。帽子、スカーフ等の着用も可だが途中で落ちたり、外れたりしないものであること。 戦争、暴力、宗教を想起させる衣装は不可。着ぐるみ/仮装不可	服装 原則自由。ただし、途中で着脱したりせず、最初から最後まで変わらない服装であること。帽子、スカーフ等の着用も可だが途中で落ちたり、外れたりしないものであること。 戦争、暴力、宗教を想起させる衣装は避ける。
「エンジョイ・チーム部門」7 番目の欄の「演技構成」の訂正、削除、追加	演技構成 以下の3つの必修動作をルーティンに組み込んで演技する。それぞれ最低2回連続で、メンバー全員が同じタイミングで実施すること。この時身体の向きや移動は自由 … 【必修動作】 1. ハイレッグ・キック: 両脚を揃えた状態から、軸脚で弾みながら片脚の膝を伸ばしたまま前方(矢状面)に振り上げる 2. プッシュ・アップ: フロアに両手を着き、腕立て伏せを行う。膝付きも可 3. ジャンピング・ジャック: 両脚を揃えた状態から、軽くジ	演技構成 以下の2つの必修動作をルーティンに組み込んで演技する。それぞれ最低 2 回連続で、メンバー全員が同じタイミングで実施すること。この時身体の向きや移動は自由 … 【必修動作】 1. キック、またはニー・リフト(ハイ・インパクトでもロー・インパクトでも可):(キック)両脚を揃えた状態から、軸脚で弾みながら片脚の膝を伸ばしたまま前方(矢状面)に振り上げる。(ニー・リフト)片脚の膝を曲げたまま膝を持ち上げる。 2. ジャンピング・ジャック、またはスロー・ジャック、ランジ(片脚を前後また

	ャンプして左右対称に脚を開いたり、閉じたりする	は左右に出して戻す開閉):（ジャンピング・ジャック）両脚を揃えた状態から、軽くジャンプして左右対称に脚を開いたり、閉じたりする
「エンジョイ・チーム部門」8 番目の欄の「禁止動作」の訂正	リフト不可 ／ アクロバティック・エレメント不可(側転のみ可)	選手が直立で、1 人以上の選手を高く持ち上げたり、アクロバットのような動作は不可(側転のみ可)
「エンジョイ・チーム部門」10 番目の欄の「採点基準」の訂正	✤エンジョイ度を中心に、採点後、上位チームにそれぞれ適した賞名をつけて発表 ✤審査は10点満点を0.1単位で採点 … ✤賞名 （例） ・ MVP 賞(最優秀賞) ・ 優秀賞 ・ チームワーク賞	✤エンジョイ度を中心に、採点後、上位チームにそれぞれ適した賞名をつけて発表 ✤審査は 10 点満点を0.1 単位で採点。 最終得点は、採点した審判員の得点の平均値から主任審判員の減点を引いた得点となる。 … ✤賞名 （例） ・ MVP 賞（参加チームと審判員の投票により決定） ・ 優秀賞 ・ チームワーク賞
「エンジョイ・チーム部門」11 番目の欄の「主任減点」の訂正、削除	・ 必修動作を行わなかった場合: −1.0 点/動作 （2 つ行わない場合は−2.0 点） ・ 着衣したものが落ちるなどの服装違反: −0.5 点/回 ・ リフトの実施: −0.5 点/回 ・ 側転以外のアクロバティック・エレメントを行った場合・・・−0.5 点/回	・ 必修動作を行わなかった場合: −0.5 点/動作 （2 つ行わない場合は−1.0 点） ・ リフトの実施: −0.5 点/回 ・ 側転以外のアクロバットのような動作を行った場合: −0.5 点/回

第 3 部:「フライト競技」規則

※ フライト競技は 2020 年度より、新しい「フライト競技 規則」に改定 （別紙参照）