

◆実施の際の基本ルール

全部門	<ul style="list-style-type: none"> ・美的に完璧に実施できる難度エレメントのみを実施 ・最低条件(p.9～p.10 参照)を満たさない難度エレメントは、評価点を得られないばかりか、実施審判員より減点される ・最低3つのグループから1個ずつ実施 ・規定数(男女シングル部門: 最大10個、ミックス・ペア/トリオ/グループ部門: 最大9個)の難度エレメントを実施 ・全て異なったファミリーから難度エレメントを選択(難度エレメントの反復は不可) ・「C グループ」でプッシュアップ・ポジションまたはスプリット・ポジションで着地する難度エレメントは合計で3個まで実施可
ミックス・ペア/トリオ部門	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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。

3.4 アクロバティック・エレメントの実施

付録5:「アクロバティック・エレメントと禁止動作」に記載のアクロバティック・エレメントに限り、2個まで組み込むことができる(3個以上不可)。ミックス・ペア/トリオ/グループ部門では、同時またはカノンで実施(身体の向きや方向は自由)だが、2個以上の異なったアクロバティック・エレメントを同時に実施した場合、1回の実施と数える。

3.5 エレメントの連結

選手は、異なった「ファミリー」の2個または3個の難度エレメント、あるいは1個または2個のアクロバティック・エレメントと1個または2個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して2セットまで実施することができる。

◆実施の際の基本ルール

全部門	<ul style="list-style-type: none"> ・連結は、0.3～1.0の難度点を持つ難度エレメントのみ ・連結として実施された2個または3個の難度エレメントは、実施エレメントとしてカウントするため、これらの難度エレメントの反復はできない ・2個以上のアクロバティック・エレメントを連続で連結した実施は、禁止動作になるため不可 ・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
-----	--

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

3.6 リフトの実施[ミックス・ペア/トリオ/グループ部門]

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**直立**であること。

◆実施の際の基本ルール

- ・1回のリフトを必ず実施しなければならない(2回以上不可)。
- ・2個以上のアクロバティック・エレメントを伴ったリフトの開始は不可。
- ・リフトの高さが2人の身長(下で支える選手と持ち上げられている選手2人の両腕が万歳した状態の高さ)を超えてはならない。
- ・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。
- ・リフト実施中のプロペリング動作(空中位の段階への放り投げ動作)は可。ただし、持ち上げられている選手がプロペリング動作をする前に、異なった形や姿勢を異なった高さのレベルで明確に見せてからプロペリング動作をしなければならないため、直接空中位への宙返りを実施することは不可。
- ・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。
- ・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。

3.7 コラボレーションの実施[ミックス・ペア/トリオ/グループ部門]

ミックス・ペア/トリオ/グループ部門において、構成メンバーが協力して行う動きを意味する。「パートナーシップ」の1つであり、実施回数に制限はないがプロペリングは不可。

4.6 タイム審判員

1. 役割

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

2. 審査

以下の場合、主任審判員が減点/失格等を行う。

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

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した場合、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。身体のい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、最初の 10 個または 9 個の各難度エレメントに対して、最低条件が満たされているか審査し、評価点(0.0~1.0)を与える。そのため、実施された全ての難度エレメント/アクロバティック・エレメントを時系列で速記記号(付録 4:「難度エレメント・プールと評価点」参照)を用いて記録する。
- ・ 難度審判員は難度エレメントの中で評価点を獲得した合計得点と、エレメントの連結の加点を足した得点が難度点となり、その難度点と別に難度減点を確認して、難度点と難度減点の 2 つの得点を出す。
- ・ 難度審判員が 2 名の場合は、互いに同意した同じ得点を難度点とするために、必ず互いの得点と減点を確認し、合意できない場合は、主任審判員に確認する。

2. 審査

- ・ 最低条件を満たしていない難度エレメント、実施したと認められない難度エレメント、落下を伴う難度エレメントも実施エレメントに数えるが、評価点は与えない(難度点: 0.0 点)。
- ・ 以下の難度エレメントについては、同じ評価点を与える

「A グループ」	- エクスプローシブ・A・フレイム と ヘリコプター: プッシュ・アップまたはサジタル・スプリットで終了 - レッグ・サークル と フレアー: フロント・スプリットまたはサジタル・スプリットで終了
「C グループ」	- 離床: 片足または両足 - 着地: サジタル・スプリットまたはフロント・スプリット

- ・ 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**。
- ・ 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に実施した場合には、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**。

- 以下の難度減点を適応する。

規定数(10 または 9 個)を超える難度エレメントの実施	-1.0 点/ 回
最低 3 つのグループから 1 個ずつ難度エレメントを実施していない	
難度エレメントの反復	
合計 3 個を超えるプッシュ・アップ/スプリットで着地する C グループの難度エレメントの実施	
3 個を超える難度エレメント/アクロバティック・エレメントの連結	

- 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ない、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。

- エレメントの連結を以下のように評価し、加点する。

2 個または 3 個の難度エレメントがそれぞれの最低条件を満たした場合：
 →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

❖評価例:

- 難度 + 難度 / アクロ + 難度 / 難度 + アクロ = 加点 0.1 点
- 難度 + 難度 + 難度 = 加点 0.2 点
- アクロ + 難度 + アクロ = 加点 0.2 点
- 難度 + アクロ + 難度 = 加点 0.2 点
- アクロ + 難度 + 難度 = 加点 0.2 点
- 難度 + 難度 + アクロ = 加点 0.2 点
- アクロ + アクロ + 難度 = 加点なし + 主任減点
- 難度 + アクロ + アクロ = 加点なし + 主任減点

❖評価時の注意点:

- 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
- 3 個を超えるエレメントの連結は難度審判員の減点が入る
- 2 セットを超えるエレメントの連結は難度審判員の減点にはならないが、3 セット以降の連結の加点なし
- 連結中に実施された難度エレメントの中で、難度エレメントの反復があった場合には、減点され、加点もなし
- 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
- [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」になり加点しないが、難度エレメントの実施数には含まれる。

◆ 難度エレメントの最低条件

A グループ

- 全ての難度エレメントは、認識できる難度エレメントの技術で、必要な体力要素を用いて実施しなければならない。
- 全ての難度エレメントはフロアへの落下をせずに実施しなければならない。
- 全ての難度エレメントはフロアに2回以上、または2箇所以上接触せずに実施しなければならない。
- スプリット・ポジションで終了する全ての難度エレメントでは、両手は必ず身体の両サイドのフロアの上に接地された状態でなければならない。
- 明らかに 90° を超える不完全な回転の実施に対しては、同系列の難度エレメントの回転数が低い難度エレメントとして認識し、難度評価を行う。

ファミリー	最低条件
PUSH UP (プッシュ・アップ)	PUSH UP, WENSON PU (プッシュ・アップ、ウエンソン・プッシュ・アップ) - ダウン・ポジションの時に、肩位置は最低上腕のライン(延長線)にある
EXPLOSIVE PUSH UP (エクスローシブ・プッシュ・アップ)	A-FRAME (A-フレーム) - 空中位では最低 90° のパイク・ポジションを見せる CUT (カット) - カットの前に両手がフロアを離れる - 空中位でカットの前に両肩が腰のレベル(位置)より高い
EXPLOSIVE SUPPORT (エクスプロシブ・サポート)	- 背中がフロアと平行である - 空中位を見せる
LEG CIRCLE (レッグ・サークル)	- 開始ポジションは両手のフリー・フロント・サポートからスイングする - 着き変えている手の上の支持で身体を回転させ、完全なサークルを描く
HELICOPTER (ヘリコプター)	- 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

B グループ

- 全ての難度エレメントは、認識できる難度エレメントの技術で、必要な体力要素を用いて実施しなければならない。
- 全ての難度エレメントはフロアへの接触も落下もせずに、2秒間保持で実施しなければならない。
- 明らかに 90° を超える不完全な回転の実施に対しては、同系列の難度エレメントの回転数が低い難度エレメントとして認識し、難度評価を行う。

ファミリー、他	最低条件
Support (サポート)	- フロアに接触せずに実施する
V-Support (V-サポート)	- フロアに接触せずに実施する
High V-Support (ハイ・V-サポート)	- 背中がフロアと平行である
Horizontal Support (ホリゾンタル・サポート)	Wenson Support, 全ての Planche(ウエンソン・サポート、全てのプランシェ) - 真っ直ぐに伸ばしている身体(体幹と両脚)の傾きは水平から 20° 以内である Planche(プランシェ)【B187,B198,B208,B219,B220】 - ストラドル・プランシェまたはプランシェのポジションで2秒間保持をした後に、下降したダウン・ポジションで肩位置が最低上腕のライン(延長線)にある Planche(プランシェ)【B200,B210】 - ストラドル・プランシェのポジションで2秒間保持をした後に、下降したダウン・ポジションで肩位置が最低上腕のライン(延長線)になり、ストラドル・プランシェのポジションに戻り2秒間保持する

C グループ

- 全ての難度エレメントは、認識できる難度エレメントの技術で、必要な体力要素を用いて実施しなければならない。
- 全ての難度エレメントは、フロアに落下をせずに実施しなければならない。
- 全ての難度エレメントは、フロアに明らかに接触することなく、実施しなければならない。
- 片足または両足で着地する全ての難度エレメントは、立位で終了しなければならない。
- 全ての難度エレメントのプッシュ・アップでの着地は、両手と両足の着地が同時でなければならない。
- 全ての難度エレメントのスプリット・ポジションでの着地は、両手は必ず身体の両サイドのフロアの上に接地された状態で行う。
- 明らかに 90° を超える不完全な回転の実施に対しては、同系列の難度エレメントの回転数が低い難度エレメントとして認識し、難度評価を行う。

ファミリー	最低条件
Straight Jump (ストレート・ジャンプ)	- 落下なしで実施する
Horizontal Jump (ホリゾンタル・ジャンプ)	- 落下なしで実施する
Bent leg(s) Jump (ベント・レッグ・ジャンプ)	- 両脚は最低水平位にする
Pike Jump (ハイク・ジャンプ)	- 両脚は最低水平位にする
Straddle Jump (ストラドル・ジャンプ)	- 両脚は最低水平位にする
Split Jump (スプリット・ジャンプ)	- スプリット・ポジションの開脚は最低 170° にする
Scissors Leap (シザース・リープ)	- スプリット・ポジションの開脚は最低 170° にする
Kick Jump (キック・ジャンプ)	- リード脚は最低水平位にする
Off Axis Jump (オフ・アクシス・ジャンプ)	- 身体の傾きは水平から 45° 以内にする
Butterfly Jump (バタフライ・ジャンプ)	- 身体の傾きは水平から 45° 以内にする

D グループ

- 全ての難度エレメントは、認識できる難度エレメントの技術で、必要な体力要素を用いて実施しなければならない。
- 全ての難度エレメントは、フロアに落下をせずに実施しなければならない。
- 全ての難度エレメントは、フロアに 2 回以上、または 2 箇所以上接触せずに実施しなければならない。
- 複数の難度エレメントが複合されている場合、それぞれの最低条件を満たさなければならない。
- パーティカル・スプリット・ポジションで終了する難度エレメント: パーティカル・スプリット・ポジション時の支持脚は垂直であり、支持足は必ずフロアに接地していなければならない。
- 明らかに 90° を超える不完全な回転の実施に対しては、同系列の難度エレメントの回転数が低い難度エレメントとして認識し、難度評価を行う。

ファミリー、他	最低条件
SPLIT (スプリット)	- 両脚の角度は、最低 170° にする
TURN (ターン)	- ターンはホッピングなしに拇指球で実施する
TURN WITH LEG AT HORIZONTAL (ターン・ウイズ・レッグ・アット・ホリゾンタル)	- ホッピングせず拇指球に乗り、片脚が水平位で、軸足の方向へ回転する(アン・デダンのビルエット)
BALANCE TURN (バランス・ターン)	- ホッピングせず拇指球に乗り、開脚角度が最低 170° で、軸足の方向へ回転する(アン・デダンのビルエット)
ILLUSION (イリュージョン)	- 軸足のホッピングなしに、フリーな脚は、最低 170° 開脚で完全にローテーションする
KICK (キック)	- 最低 170° の開脚にする

✦実施審判員による特定の難度エレメントに対する減点

Aグループ

- 落下は「1.0」の実施減点になる。

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
不正確な手のポジションから、手を着き変えて、正確な手のポジションに調整する	0.1		
肩が上腕のライン(延長線上)でない	0.1	0.3	
ラテラル動作やヒンジ動作で、肘の向きが正しくない		0.3	
“ウエンソンのフォーム” - 前方の伸展された脚が上腕(上腕三頭筋)の上部よりも低い位置で保持されている/保持されていない		0.3	
レッグ・サークルとフレアーで身体の伸展時に腰が引き上げられていない		0.3	
不完全な回転や旋回	0.1	0.3	
ヘリコプター(プッシュ・アップで着地)の終了ポジションで腕が伸びていた		0.3	
ハイ・V・サポートで、背中がフロアと平行でない		0.3	
スプリットで終了した際の不正確な腕のポジション	0.1	0.3	0.5
空中位を見せるべき難度エレメントで、空中位がない		0.3	
難度エレメントに入る前の準備動作が過度に長い		0.3	
フロアに1回接触した		0.3	
フロアに2回以上、または2箇所以上接触した			0.5
エキスプローシブ・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	

Bグループ

- 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	
水平サポート・ファミリーで体幹/両脚がフロアと平行でない	0.1	0.3	
2秒間の保持がない			0.5
不完全な回転	0.1	0.3	
難度エレメントに入る前の準備動作が過度に長い		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	

✦まとめ

B. エアロビック・コンテンツ		
採点項目	要点	減点のポイント
B1. AMP シークエンスの量	・AMPシークエンスの量（セット数）	- 完全な AMP シークエンスが8セット未満
B2. 複雑さ／多様性	<ul style="list-style-type: none"> ・身体調整力の十分な発揮 ・完璧な技術（質）での実施 ・多様な動作の実施 	<ul style="list-style-type: none"> - 身体調整能力が低い - 腕と足の動きが適切に組み合わせられていない - 腕の動きは複雑だが、ステップのコンビネーションが単純、またはその反対（腕の動きは単純だが、ステップのコンビネーションは複雑）である - 腕の動作がダブル・ビート（ゆっくり2カウント毎）のみで実施されている - 腕の動きに正確性や明確な形がない - 異なった腕／手の動きが少ない（同じような腕／足の動きの反復） - 腕の動作が狭い範囲のみで行われる - 速い/頻繁な腕の動きのみ行われる - ジョグやシャッセ動作、スーパー・ハイ・インパクト動作を過度に使用している - 「7つの基本ステップ」を使っていない

✦ AMP コンテンツの速記：A

A ⁺ (8 AMP ⁺)	優れている	2.0 点
A ⁺ A (7 AMP ⁺)	大変良い	1.9 点
A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ AA (6 AMP ⁺)	大変良い	1.8 点
A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ AAA (5 AMP ⁺)	良い	1.7 点
A ⁺ A ⁺ A ⁺ A ⁺ AAAA (4 AMP ⁺)	良い	1.6 点
A ⁺ A ⁺ A ⁺ AAAAA (3 AMP ⁺)	普通	1.5 点
A ⁺ A ⁺ AAAAAA (2 AMP ⁺)	普通	1.4 点
A ⁺ AAAAAAA (1 AMP ⁺)	劣る	1.3 点
AAAAAAA (0 AMP ⁺)	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

- ・ AMP シークエンスが実施された場合：A
- ・ AMP シークエンスが要点を満たしている場合：A⁺
- ・ AMP シークエンスに減点項目がみられる場合：A⁻ (0.1 点ずつ減点)
- ・ 8 AMP シークエンス未満の場合：毎 AMP シークエンス欠如に対して 0.1 点減点

例: 6 AMP シークエンスが実施され、A⁺が 6 の場合のスコアは 1.8 点だが、2 AMP シークエンスが欠如しているため、0.2 を減点して 1.6 点となる。

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。

- ・ 10 秒を超える演技の中断
- ・ 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(最高主任審判員)の判断が最終決定となる。

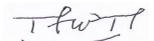
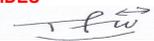
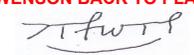
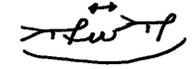
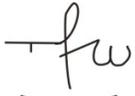
付録1: 「エアロビック競技」用語解説集

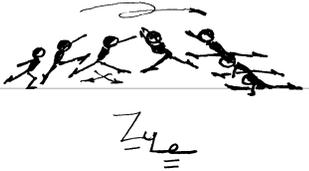
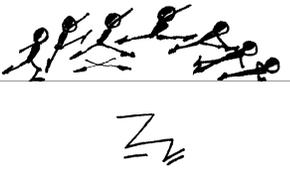
	正式名称(読み方)	略称/俗称	解説(定義/意味)
あ	アクロバティック・エレメント	アクロ	アクロバットのような、タンプリング的動作の総称だが、本規則では、付録 5:「アクロバティック・エレメントと禁止動作」に記載のあるアクロバティック・エレメントの動作を指す。
	アライメント		関節を構成している骨の配列を指す。競技では正確な位置で身体(各部)を正しいホジションに保持することをいう。ボディ・アライメントともいう。
	移行動作		動作間をつなげる動きで、空間レベル(フロア・立位・空中位)を変える動作
	エアロビック競技	エアロ	アメリカのケネス・H・クーパー博士が提唱した運動処方理論「エアロビクス」を起源とし、その後に派生したエアロビック・ダンスが発展したスポーツ。FIG では JAF の公式競技が「Aerobic Gymnastics(エアロビック・ジムナスティック)」と呼ばれている。
	エアーボーン		空中位
	FIG(エフアイジー)		International Gymnastic Federation(国際体操連盟)の略
	AG(エージー)		Age Group の略。 FIG COP においては、ユースの部の総称として「Age Group」を使用している。年齢区分は国内と異なる。
	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。 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。
	エレメント		エレメントには「難度エレメント」と「アクロバティック・エレメント」があり、単に「エレメント」と記載されている場合は両方を指す。
	オープン・エクササイズ形式		「フライト競技」の 1 次ラウンドに用いられる競技形式の一つ。選手がフロアに並び、フライト・リーダーの進行に合わせて競技する。
か	カット		空中位で両脚が横に開脚し、前方へ両脚を伸ばしながらバック・サポートにする。動作の間、両足はフロアから持ち上がっている。
	カノン		ミックス・ペア/トリオ/グループ部門において、一つの動作を時間差で実施すること。
	キュー音	キュー	選手が使用する曲を録音する際、曲の最初に意図的に入れる効果音
	グループ		難度エレメントを実施する際に必要とされる身体能力別に、4 つに分けた際のひとつの“まとまり”のことをいう。A グループから D グループまでの 4 つのグループが存在する。
	コサック		両脚を胸に近づけ、片膝を伸ばして片膝を曲げる動作。C グループの難度エレメントの「コサック・ジャンプ」の空中フォームの姿勢を意味し、踏み切り後、身体は両脚を揃え、その両脚水平位かそれ以上の位置になるパイクの形を見せる。片脚を伸展させ、片脚の膝を曲げる。体幹と脚の角度は 60°。 膝の屈曲角度が 60°。
	コリオグラフィー	コリオ	振り付け
	Code of Points (コード・オブ・ポイント)	COP(シーオー ピー)	FIG が作成するエアロビック競技の国際統一ルール。オリンピック・サイクルに合わせ、4 年毎に改定される。
	コラボレーション	コラボ	ミックス・ペア/トリオ/グループ部門において、構成メンバー間が協力して実施することを意味する。「身体交流」の意味も含む。
	コンビネーション		組み合わせ
	さ	最低条件	
サークル			旋回する
サジタル			矢状。「サジタル・スプリット」で「矢状面での前後開脚」の意味。(図 1 参照)

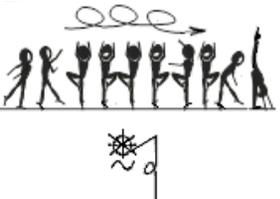
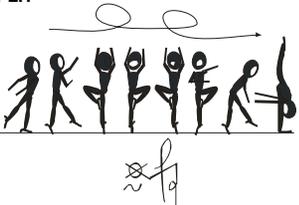
付録2:「ジュニア」「ユース1」「ユース2」 ルール

※「ジュニア/トリオ」「ユース1」「ユース2」: 以下に記されていないルールについては本編に準ずる。ただし、難度の割値はすべて2.0とする。

	ジュニア		ユース 1	ユース 2
競技部門	男女混合シングル	トリオ(3名)	男子シングル(IM)、女子シングル(W)、 ミックス・ペア(MP: 男女1名ずつ2名)、トリオ(TR: 3名)、グループ(GR: 5名)	
年齢(大会年12月31日時点)	10才以下		11~13才	14~16才
演技時間	1分程度	1分15秒±5秒		1分20秒±5秒
競技エリア	7m x 7m		IM/W: 7m x 7m MP/TR/GR: 10m x 10m	10m x 10m
服装規定	動作がわかりやすい身体にフィットしたスポーツウ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、競泳水着など)や、スカートは不可。化粧不可。		化粧不可	
<p>◆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</p> <p>【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】</p>	<p>- 以下7つの課題動作を盛り込んだ「規定演技」</p> <p>1. 1/1 エアー・ターン</p> <p>2. パーティカル・ジャンプ</p> <p>3. ストラドル・サポート</p> <p>4. スプリット・スルー(パンケーキ)</p> <p>5. プッシュ・アップ</p> <p>6. パーティカル・スプリット</p> <p>7. 側転</p> <p>※倒立の実施で主任加点</p> <p>1.0点あり</p>		<p>1. プッシュ・アップ (0.1)</p> <p>2. ストラドル・サポート (0.2)</p> <p>3. 1/1 エアー・ターン (0.3)</p> <p>4. パーティカル・スプリット (0.1)</p>	<p>1. ヘリコプター・トゥ・スプリット (0.4)、またはヘリコプター・トゥ・ウエンソン (0.5)</p> <p>2. ストラドル・サポート (0.2)、またはストラドル・サポート・1/1 ターン (0.4)、またはストラドル・サポート・2/1 ターン (0.6)</p> <p>3. ストラドル・ジャンプ (0.4)</p> <p>4. イリュージョン・トゥ・パーティカル・スプリット (0.5) またはフリー・イリュージョン・トゥ・パーティカル・スプリット (0.6)</p>
◆難度エレメント実施可能数	4~6個 (0.1~0.4 及び 0.5 から1個のみ可)		4~8個 (0.1~0.6 及び 0.7 から1個のみ可)	IM/W: 4~10個、MP/TR/GR: 4~9個 (0.2~0.7 及び 0.8 から1個のみ可)
エレメントの連結	不可		2個のエレメントを1セットのみ可 (連結の難度エレメントは0.3以上のもののみ可)	2個のエレメントを2セットまで可 (連結の難度エレメントは0.3以上のもののみ可)
◆禁止難度エレメント	1 アーム・プッシュ・アップ、1 アーム・サポート、オフ・アクシス・ジャンプ・ファミリー			
◆フロア・エレメント	最大4個		最大5個	
◆Cグループでプッシュ・アップ/スプリットでの着地	スプリットでの着地1個のみ可		プッシュ・アップ/スプリットでの着地はそれぞれ1個のみ可	合計3個まで可
☆リフト	不可		1回のみ可(任意)	1回(必修)
☆アクロバティック・エレメントの実施	A-1 ~ A-3から2個まで可		A-1 ~ A-6から2個まで可	A-1 ~ A-7から2個まで可 (A7のうち、ひねりを伴う宙返りは不可)
主任減点	必修動作欠如 -1.0点/回	-☆の実施規制条件違反(リフト、アクロバティック・エレメント): -0.5点/回 -ジュニア/ユース1の服装規定違反: -0.2点/回		
難度減点	-◆の難度エレメントに関する実施規制条件違反: -1.0点/回 -難度エレメントの反復: -1.0点/回 -最低3つのグループから1個ずつ難度エレメントを実施していない: -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			

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 186 STRADDLE PLANCHE</p>  	<p>B 187 STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP</p>  			<p>(B 200) PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO PLANCHE</p>  <p>(B 200) PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE</p>  <p>(B 210) PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES</p> 
		<p>B 198 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON</p>  		<p>B 200 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE</p>   <p>B 200 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO PLANCHE</p> 
		<p>B 208 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES</p>  		<p>B 210 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE</p>  
		<p>B 218 PLANCHE</p>  	<p>B 219 PLANCHE TO PUSH UP</p>  	<p>B 220 PLANCHE TO LIFTED WENSON</p>  

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 426 SWITCH SPLIT LEAP 1/1TURN</p> 				
<p>C 436 SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT</p> 	<p>C 437 SWITCH SPLIT LEAP 1/1TURN TO SPLIT</p> 			
<p>C 446 SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP</p> 				

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 146 3/1 TURNS</p> 		<p>D 148 4/1 TURNS</p> <p>4</p> 		
	<p>D 157 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 159 4/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT</p> <p>4</p> 	
<p>D 166 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 168 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 