

# スポーツエアロビック 2021

## フライトに関するお知らせ

FWG 作成

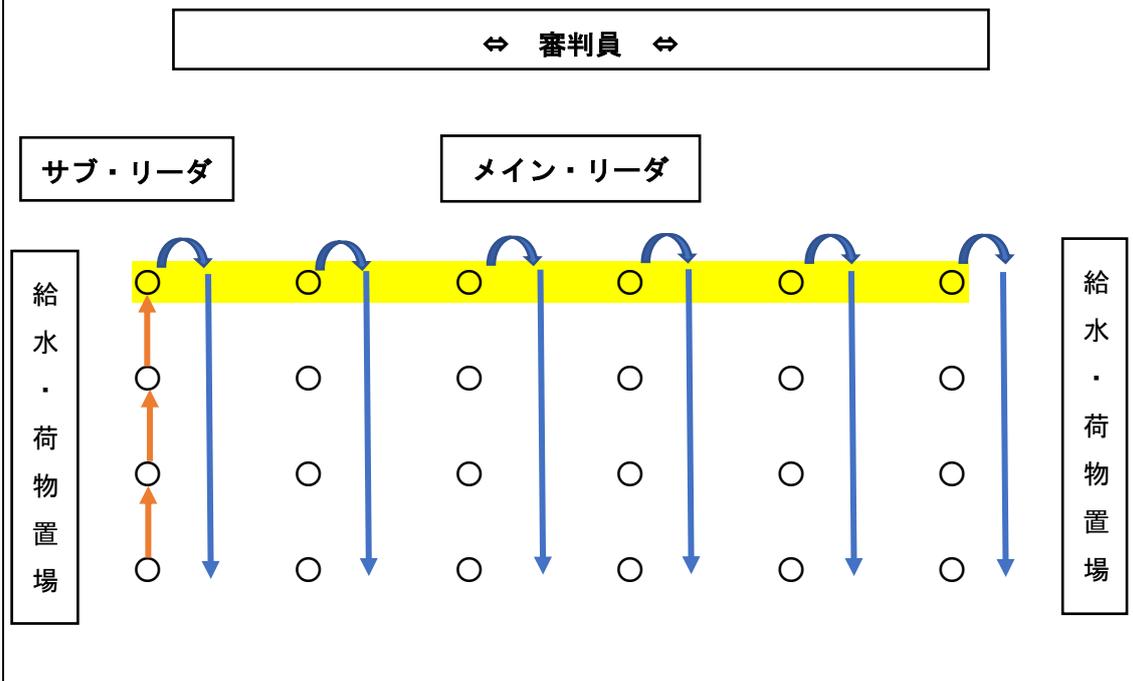
### 【フライト競技の内容】

- ◆今年度も「スクロール方式」で実施します。
- ◆2021 年度課題動作の動画は、JAF YouTube Channel でご確認ください。
- ◆動きの構成表・移動図等は、JAF ウェブサイトにてご確認ください。
- ◆部門毎 URL を貼付【ユース部門・シニア/マスターズ部門・グラッドマスターズ部門】

### 【2021 フライト競技方法】

#### 【会場の配置図とスクロール方式について】

- ※ 実施する組数は参加人数により若干変更あり
- ※ スクロールの際はリーダーの指示により歩いて移動
- ※ カテゴリー毎に 1 列または 2 列ずつスクロール予定
- ※ 選手の立ち位置は左右前後とも約 5m 間隔の予定
- ※ 選手の立ち位置（場ミリ）は棄権者が出ても詰めずに実施



## 【フライト競技の流れ（約 30 分）】

【部門】ユース→グランドマスターズ→マスターズ→シニア B・A の順番に実施

※参加人数で組数が異なる為、シニアとマスターズは合同で実施する場合があります

- ◆ウォーミング・アップ 約 7 分
- ↓
- ◆前半 約 10 分 (2 セット)
- ↓
- ◆給水 2~3 分 ※ ソーシャルディスタンスを保って実施
- ↓
- ◆後半 約 10 分 (2 セット)
- ↓
- ◆クール・ダウン 約 3 分

※ 上記を部門毎に繰り返し

※ 競技時間は給水タイムを除く約 30 分

## 【1 セットの内容（約 5 分）】

- ◆Aブロック右左 8×8
  - ◆Bブロック右左 8×8
  - ◆Cブロック右左 8×8
  
  - ◆表現パート右左 8×4(マーチ&マンボ・ステップ)  
【動画:ベーシック、例①、例②】
  
  - ◆繋ぎのステップ 8×4(5つのステップ・バージョンより実施)  
【動画:マーチ、ステップタッチ、ランジアップ①、ランジアップ②、スライド・バージョン】
  - ◆スクロール
- ※ ユース以外は上記の内容で実施。1 セットは約 5 分
- ※ ユースは、A・B・C ブロック右左+繋ぎのステップ+スクロールで、1 セット約 5 分

## 【マスク着用について】

- ◆原則として会場内においては全員マスク着用
- ◆ユースには競技中のマスク着用を推奨
- ◆シニア、マスターズ、グランドマスターズは競技中のマスク着用が必須

※ マスクの代替えとして鼻と口を完全に覆うネックゲーターは可

※ サリバガード(マウスシールド)は禁止