

『わた SHIGA 輝く国スポエアロビック競技会』

フライト種目実施方法

国スポエアロビック大会は、予選ラウンドと決勝ラウンドの 2 ラウンド制で実施します。

【予選ラウンド】

- ・部門ごとに分かれたオープンエクササイズです。
- ・競技時間は前半/後半それぞれ約 15 分ずつ、合計 30 分間。途中、水分補給タイムがあります。
- ・競技内容は、フライトリーダーによる当日のルーティンと 2025 年度の課題ルーティン（下記参照）ABC（右左右）を組み合わせた一連の動作となります。

【決勝ラウンド】

- ・予選ラウンド出場選手の上位 50%が決勝ラウンドに選出。
- ・予選ラウンドから選出された選手が 1 組 5 名程度の少人数で競技します。
- ・予選ラウンドで実施した一連のルーティンを 2 回行います。

～ 2025 年度フライト種目課題ルーティン ～

- ★Over18,30,50 部門出場選手は Over16/Over30/Over50 課題ルーティン、
- ★Over60 部門出場選手は Over60/Over65 課題ルーティン動画をご参照ください。

★Over18,30,50 部門出場選手用

- ・2025 年度 Over16/Over30/Over50 課題ルーティン動画

https://youtu.be/Z2aMqkAGM34?si=XazMbW_YPGGliFqH

★Over60 部門出場選手用

- ・2025 年度 Over60/Over65 課題ルーティン動画

<https://youtu.be/F1vEv5sNjDw?si=gFupiNRwJQvlQmYD>