

2021 年度 公式競技 ジュニア男女混合シングル部門（規定演技）概要

JAF 選手強化委員会

1. 改訂の趣旨

ジュニア男女混合シングル部門の規定演技（通称：ジュニア規定）は、ジュニア期に一貫して取り組める練習課題として、2017 年度に基本編、2018 年度に入門編・上級編が公開されました。現在では、全国各地で取り組まれる機会が増え、競技会では非常に完成度の高い演技も見られるようになりました。一方で、日頃の練習での取り組みやすさや地域の競技会での実施しやすさの観点から課題もありました。今回の改定では、課題動作を選手のレベルに合わせて選択できるようにし、競技会での年齢区分を推奨することで、現場でより取り組みやすい内容に変更しました。同時に、ジュニア期こそ難度エレメントに対する正しい理解と実施が重要と捉え、課題動作の難度エレメントを加点評価することにいたしました。益々多くの方に親しんでいただき、エアロビック競技の普及とジュニア選手の育成にお役立ていただければ幸いです。

2. 主な変更点

- ・ 初級編・基本編・上級編を統一し、課題動作の一部を選手のレベルに合わせて選択できるようになりました。
- ・ 課題動作の内容は、国内外の競技会の動向を鑑みて見直しました。
- ・ 倒立への加点（1.0）に加え、最低条件を満たして実施された難度エレメントに対しても加点されます。
- ・ 倒立に挑戦することが難しい場合、Y 字バランスを選択できるようになりました。

3. 概要

- ・ 競技エリアは、7 メートル×7 メートルを目安に実施する。
- ・ 全体のカウント数は 8×17 カウント（約 1 分）。
- ・ 音楽は連盟 HP からダウンロードして使用（BPM の調節は可）。
- ・ 最初と最後のポーズ、はじめの 16 カウントの AMP シークエンスは自由に創作して行う。ただし、移動は決められた軌道で行うことが望ましい。
- ・ 倒立の実施を認めた場合、主任審判員が 1.0 点を加点する。
- ・ 課題動作に含まれる難度エレメントが最低条件を満たしている場合、主任審判員が難度加点（合計点を 2.0 で割った値）を行う。
- ・ 課題動作を実施しなかった場合でも減点はしない。
- ・ 課題動作以外の難度エレメントを実施した場合には加点しない。
- ・ 競技会では、9～10 歳の部と 8 歳以下の部に分けて実施されることが望ましい。

4. 課題動作（計 10 個：●=指定、○=選択）

【難度エレメント】

A グループ

- A101 PUSH UP プッシュ・アップ 0.1
- A142 WENSON PUSH UP ウエンソン・プッシュ・アップ 0.2

B グループ

- B102 STRADDLE SUPPORT ストラドル・サポート 0.2
- B132 L-SUPPORT L-サポート 0.2
- B155 V-SUPPORT V-サポート 0.5^{注1}

○から 2 つ選択し、サポート①・サポート②で実施する。

C グループ

- C103 1/1 AIR TURN 1/1 エア-ターン 0.3
- C182 TUCK JUMP タック・ジャンプ 0.2
- C184 1/1 TURN TUCK JUMP 1/1 ターン・タック・ジャンプ 0.4
- C223 COSSACK JUMP コサック・ジャンプ 0.3

○から 2 つ選択し、ジャンプ①、ジャンプ②で実施する。ただし、タック・ジャンプと 1/1 ターン・タック・ジャンプを両方選択することはできない。

D グループ

- D121 VERTICAL SPLIT パーティカル・スプリット 0.1
- D142 1/1 TURN 1/1 ターン 0.2
- D144 2/1 TURN 2/1 ターン 0.4

○から 1 つ選択し、ターンで実施する。

【その他の課題動作】

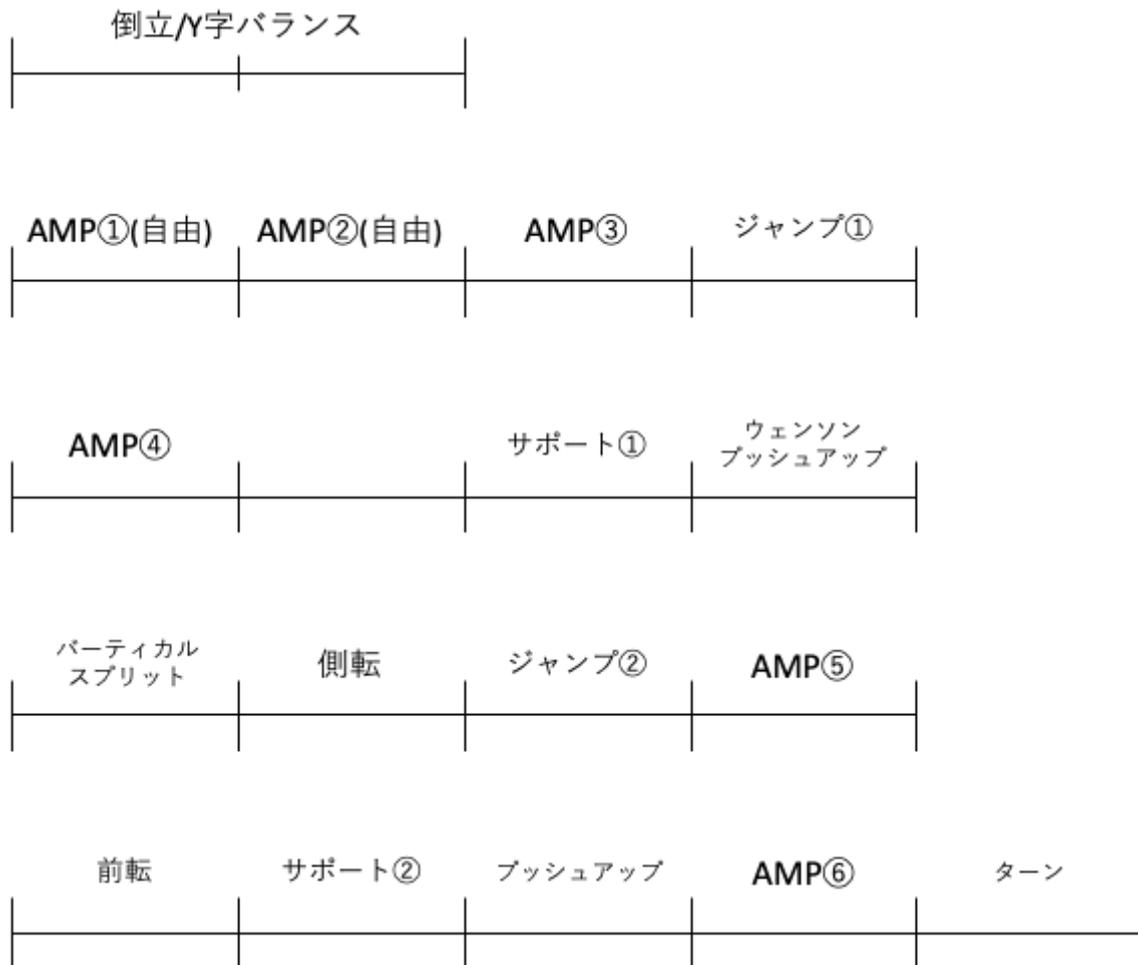
- 側転 0.0
- 倒立保持^{注2} 1.0
- Y 字バランス 0.0

○から 1 つ選択し、倒立/Y 字バランスで実施する。

注¹V-サポートファミリーの正しいテクニックを身に付けてほしいとの意図から、ストラドル・V-サポート（B143）ではなく V-サポート（B155）のみを課題動作としています。

注²終了時の動作は自由。倒立前転やブリッジをしても良いが、加点はない。

5. 構成図



6. エリアの使い方

