

スポーツエアロビック2020 フライト実施に関するご案内

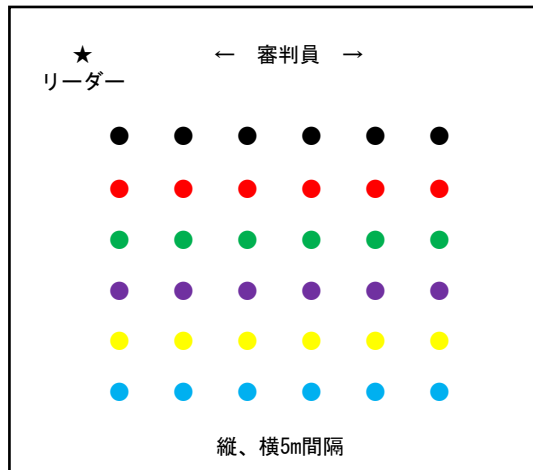
今年度は、コロナ感染拡大防止の観点から下記の形式でフライト競技を行いますのでご承知おきください。なお、シニア、マスターズ、グランドマスターズ部門では、競技中もサリバガード・ネックゲーター等の着用を必須とします。ユース部門に関しては上記の着用を推奨します。

【実施順】

ユース（A/B/C）→ グランドマスターズ → マスターズ → シニアB → シニアAの順番で5回に分けて実施します。但し、人数によりグランドマスターズとマスターズ、またはシニアBとシニアAを合同で実施する場合があります。

【実施人数】

各会場とも最大で横6列×縦6列、計36名で行います。選手間の間隔は縦、横ともに5mです。選手は競技開始前にスタッフの指示に従い指定のポジションにつきます。



【実施時間】

水分補給を除き約30分です。

【実施内容】

ユース、シニア、マスターズともにリモートフライトコンテストの動きと繋ぎ動作をを組み合わせで行います。BPMは130～145程度です。

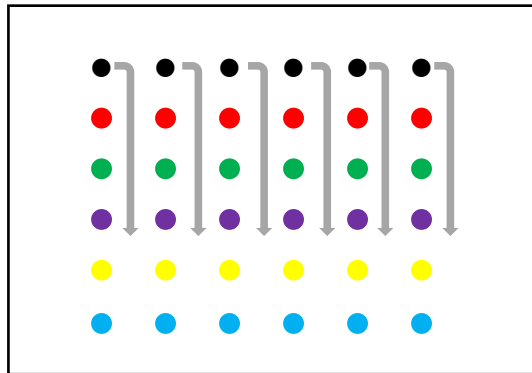
【実施方法】

全部門、原則として下記の通り実施いたします。

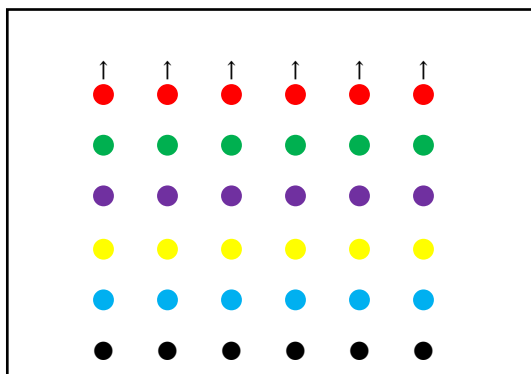
- ・ Warming up (約7分)
- ・ 前半競技 (約10分) * リーダーの指示に従いスクロール (列入替え)
- ・ 給水タイム (約2分)
- ・ 後半競技 (約10分) * リーダーの指示に互いスクロール (列入替え)
- ・ Cool down (約3分)

<スクロール(列入替え方法)> * 一度にスクロールする列数は参加人数に準拠します。

①リーダーの指示に従い、1列目の選手は右隣選手との間を通過して後方に移動



②1列目の選手が最後方に移動したらリーダーの指示に従い、2列目の選手は1列目の立ち位置に移動



【その他】

- ・ 密防止のため、選手の荷物置き場 (水分補給) は指定の場所をお願いいたします。