

エアロダンス (AD種目)

現在、日本で行われているエアロビック競技には、エアロビック・ジムナスティックス(AG種目)、エアロビックダンス(AD種目)、フライト種目の3種類があります。
11月9日(土)は、各地区大会で選出されたAD種目の選手達による決勝大会となり、この種目の日本一が決まります。



■ 競技の特徴

- * エアロビックの特徴である4つの必修動作を実施 (キック/ジャンプ/プッシュアップ/ジャンピングジャックフリーズ)
- * 演技のテーマにマッチした動作がわかる競技ウェアを着用。自由度が高い。
- * リズミカルで切れの良いエアロビック動作を重視
- * 体力、技術に合わせて生涯にわたってチャレンジできる種目



■ 部門の構成人数、年齢区分

部門	シングル (1名)									チーム (2名~20名)	
	マスターズ		シニア			ティーンズ		ルーキーズ	チャレンジ ※1	17歳以上	年齢制限なし
	男子	女子	男子	女子C	女子B	女子A	男子	女子			
年齢	50歳以上	60歳以上	17歳~49歳	50歳~59歳	35歳~49歳	17歳~34歳	14歳~16歳	14歳~16歳	13歳以下		

※1 男女の組合せは自由



- 演技時間
 - ・シングル部門 1分15秒~1分30秒程度
 - ・チームチャレンジ部門 1分30秒~1分45秒程度
- 競技エリア
 - ・シングル部門 7m x 7m四方程度
 - ・チーム部門は 10m x 10m四方程度



■ 採点

- 各審判員が「技術」および「芸術」のそれぞれを10点満点のスケールで審査し、必修動作の欠如など主任減点を引いて最終得点とします。
- * 技術 (10点) 姿勢やフォームが美しいか、エアロビックの技術があるか、体力を活かして演技をしているか等、演技全体の「動きのできばえ」を評価します。チームでは一貫性も大切です。
- * 芸術 (10点) 全体の構成や表現力を評価します。チームでは人数を活かした演技であるかもポイントになります。