

# 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四角程度
  - ・チーム部門は 10m x 10m四角程度



## ■ 採点

1. 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。
2. \*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。
3. \*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。

