

全国こどもチャレンジカップ第9回全国大会 チャレンジサーチット エアロビクス ルーティン

リトル

- ・スケールバランス右左それぞれ 32 カウントキープ
- ・フロンタルスプリット 32 カウントキープ
- ・サジタルスプリット右左それぞれ 32 カウントキープ
- ・プッシュアップポーズ 32 カウントキープ右向き左向き
- ・ローインパクト系の右始まり 32 カウント左始まり 32 カウントのシンメトリーの 64 カウント+ハイインパクト系 64 カウント(ニーリフト 8 カウントとJJ 8 カウントとハイキック 8 カウントを含む)

~~16カウントのフリー後、ポーズ ※フリー後のポーズは8カウント~~

ジュニア

- ・YまたはIバランス右左それぞれ 32 カウントキープ
- ・フロンタルスプリット 32 カウントキープ ※両腕は上
- ・サジタルスプリット右左それぞれ 32 カウントキープ ※両腕は横
- ・プッシュアップゆっくり 4 回はやく 8 回
- ・サイドバランス(コア)右左それぞれ 32 カウント
- ・ローインパクト系の右始まり 32 カウント左始まり 32 カウントのシンメトリーの 64 カウント+ハイインパクト系 64 カウント(ニーリフト 8 カウントとJJ 8 カウントとハイキック 8 カウントを含む)

~~16カウントのフリー後、ポーズ ※フリー後のポーズは8カウント~~

- ・決勝時は、脇をしめたトライセプスプッシュアップをゆっくり 8 回

ユース

- ・YまたはIバランス右左それぞれ 32 カウントキープ
- ・フロンタルスプリット 32 カウントキープ ※両腕は上
- ・サジタルスプリット右左それぞれ 32 カウントキープ ※両腕は横
- ・プッシュアップゆっくり 4 回はやく 8 回
- ・サイドバランス片脚拳げコア右左それぞれ 32 カウント
- ・ローインパクト系の右始まり 32 カウント左始まり 32 カウントのシンメトリーの 64 カウント+ハイインパクト系 64 カウント(ニーリフト 8 カウントとJJ 8 カウントとハイキック 8 カウントを含む)

~~16カウントのフリー後、ポーズ ※フリー後のポーズは8カウント~~

- ・決勝時は、脇をしめたトライセプスプッシュアップをゆっくり 8 回