

全国こどもチャレンジカップ第9回全国大会

チャレンジサーキット 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挙げコア 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