

### 【ヒップホップ】

- ①名前を言う
- ②1×8音を聞く
- ③ルーティンを行う（動画内容を踊る）
- ④フリー演技を16カウント行う（※1×8歩き含みます）
- ⑤ポーズをとり3秒静止する

※基本的には通常のCC大会と同様にご理解下さい。

<フリー演技について>

16カウントで行って下さい。※1×8の歩き含む

### 【エアロビクス】

- ①名前を言う
- ②1×8マーチをする
- ③ルーティンを行う（動画内容を踊る）
- ④フリー演技を16カウント行う
- ⑤ポーズをとり3秒静止する

※基本的には通常のCC大会と同様にご理解下さい。

<フリー演技について>

16カウントエアロビクスの基本的な弾みの動作となります。

#### ○下肢の動作

ジョギング、ジャンピングジャック、ランジ、バウンスの4つの動きから選択して下さい。

組み合わせは自由です。同じ動きの連続でもよいです。

（※移動したり、方向や面を変えたり、リズムを変えたりしないでください。）

#### ○上肢の動作

シンプルな動きでも複雑に構成された動きでもよいです。

下肢の動作のバランスとオリジナルティと楽しんでいる様子を評価します。

※エアロビクスのフリー導入の目的は楽しいエアロビクスを広げることです。

※上記の内容通りに動作を行わない場合には、減点となります。

### 【動画撮影の注意事項】

- ・動画のはじめに自分の名前を言ってから 1×8（ワンエイト）マーチ後ルーティンを初めて下さい。
- ・全身が映るように縦で撮影してください。
- ・動作の途中で手足が画面から外れてしまっても減点対象となりません。
- ・屋外での撮影も減点対象ではございません。

### 【音楽について】

使用音源については指定はございませんので、推奨 BPM をご参考にお選びください。

また、口でのカウント、手拍子等でも問題ございません。

※推奨 BPM はルーティン動画の概要欄に記載しております。

※協会ホームページにておすすめの音源もご紹介しておりますのでそちらもご参考にご覧下さい。