

# 2020 年度全国こどもチャレンジカップ大会 動画審査要項

## 【サーキット】

### ◆アクティビティ【BPM100】

①規定ルーティン (8×10)

→右始まり 8×5→左始まり 8×5

②フロアポーズ (8×1)

※動画撮影の際は、参考動画同様、踊り始める前は4カウントのみ、踊り終わりは【フロアポーズ8×1】で撮影を終了して下さい。

### ◆ヒップホップ【BPM100～110】

①音を聞く (8×1)

②規定ルーティン (8×6)

③自分の周りをまわる (8×1)

④フリー (8×1)

⑤ポーズ (8×1)

## 【サーキット】

### ◆エアロビクス【BPM140】

①マーチ (8×1)

②規定ルーティン (8×16)

③フリー (8×2)

④ポーズ (8×1)

(8×1でフロアに入る※画面上45度の角度 動画参照)

⑤プッシュアップ 4回 または バランス

## 【動画提出方法】

日本こどもフィットネス協会のLINEにお送りください。[LINE ID：@037bnnnv]

※提出する際にエントリー区分と選手名を記載してください。

※動画の提出は保護者様が行っても問題ございません。

## 【動画撮影の注意事項】

・ゼッケンを事前に代表指導者様に送付いたします。※1月下旬発送予定  
お腹等見えやすい位置につけて撮影をお願い致します。

・動画のはじめに選手名を言ってから演技を始めてください。

・画角はルーティン動画を参考にし、必ず横で撮影してください。

・アクティビティは100BPM、ヒップホップは110BPM、エアロビクスは140BPMで撮影ください。

・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。

・撮影内容はルーティン動画の通りです。(繰り返し、左始まり等必要ありません)