

全国こどもチャレンジカップ第10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ッ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ップスプッシュアップをゆっくり 8 回

エアロビクスのフリーについて

16 カウントは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ください。
組み合わせは自由です。また、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。下肢の動作とのバランスと
オリジナリ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。