

第8回関東エアロビック選手権大会における フライト種目の実施に関するご案内

ユース（約 30 分間）

前半 15 分程度	つなぎ動作の練習 課題ルーティン ABC+つなぎ動作
	水分補給
後半 15 分程度	課題ルーティン ABC+つなぎ動作 ラスト 1 回は Starry Sky を使用

シニア/マスターズ/グランドマスターズ（30 分）

前半 15 分程度	軽く W-up つなぎ動作の練習 課題ルーティン A+つなぎ動作 課題ルーティン B+つなぎ動作 課題ルーティン C+つなぎ動作 表現パート 2 回程度 課題ルーティン ABC+表現パート+つなぎ動作
	水分補給
後半 15 分程度	課題ルーティン ABC+表現パート+つなぎ動作 ラスト 1 回は Starry Sky を使用

- ・ 通しのセット数は審査状況に応じて変更する場合があります
- ・ 競技時間は水分補給含めて 30 分程度となります
- ・ 撮影は撮影エリアでお願いします（床の保護の為、撮影エリア外の三脚は撤去させていただきます）

東京都エアロビック連盟