

# SAGA2024国スポ エアロビック大会 フライト種目実施方法

国スポエアロビック大会は、予選ラウンドと決勝ラウンドの2ラウンド制で実施します。

## 【予選ラウンド】

- ・部門ごとに分かれたオープンエクササイズです。
- ・競技時間は前半/後半それぞれ約15分ずつ、合計30分間。途中、水分補給タイムがあります。
- ・競技内容は、フライトリーダーによる当日のルーティンと2024年度の課題ルーティン（下記参照）ABC（右左右）を組み合わせた一連の動作となります。

## 【決勝ラウンド】

- ・予選ラウンドから選出された選手が1組5名程度の少人数で競技します。
- ・予選ラウンドで実施した一連のルーティンを2回行います。
- ・決勝ラウンドへの選出人数は後日発表します。

## ～ 2024年度フライト種目課題ルーティン ～

シニアA、B、マスターズ部門出場選手はOver16/Over30/Over50課題ルーティン、  
グランドマスターズ部門出場選手はOver60/Over65課題ルーティン動画をご参照ください。

### ★シニアA、B、マスターズ部門出場選手用

- ・2024年度Over16/Over30/Over50課題ルーティン動画  
[https://www.youtube.com/watch?v=goim\\_D-kEg0](https://www.youtube.com/watch?v=goim_D-kEg0)
- ・2024年度Over16/Over30/Over50課題ルーティン解説動画  
<https://www.youtube.com/watch?v=wtPUDLJfLSE&t=27s>

### ★グランドマスターズ部門出場選手用

- ・2024年度Over60/Over65課題ルーティン動画  
<https://www.youtube.com/watch?v=NnfCG975BaE&t=7s>
- ・2024年度Over60/Over65課題ルーティン解説動画  
[https://www.youtube.com/watch?v=ky6\\_aI2MjFI&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=ky6_aI2MjFI&t=2s)