

エアロビック神奈川大会 2024 フライト種目の流れ

●神奈川大会フライト種目

方式：オープンエクササイズ

内容：S A フライト種目課題の動きを行います **20分程度**（水分補給なし）

流れ：ユースもシニアも一斉に全員で行います

ウォームアップ、つなぎの動き（当日リーダーが行う動き）を含めて課題の動きを
約3セット予定で通します

～1セットの内容～

課題ルーティンABC + マーチ 1×8 ・好きなポーズ 2×8 ・ マーチ 1×8 + つなぎ動作

（最後の1セットは Starry Sky の曲を使用）

※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

●国スポ予選フライト種目

方式：決勝方式

内容：S A フライト種目課題の動きを**決勝方式で2セット**行います

※重要！：当日のアームは1番を使いますのでご準備をお願いいたします！！

～決勝方式の流れ～

課題ルーティンABC + マーチ 1×8 ・好きなポーズ 2×8 ・ マーチ 1×8 → 前後入れ替え

→ 2セット目 課題ルーティンABC + 最後に好きなポーズ

（Starry Sky の曲を使用）

☆エンジョイフライト

当日リーダーが行う動きでお楽しみください（15分程度）

フライトリーダー

関根 明治さん

埼玉県エアロビック連盟副理事長

2024 フライトワーキンググループ

