

**第9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**

◇小学校3年生以下／小学校4年～6年生／中学生

約25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10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

◇Over16／Over30／Over50／Over60／Over65

約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 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

- ・ 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を含めて30分程度となります
- ・ 撮影は撮影エリアをお願いします（床の保護のため、撮影エリア外の三脚は撤去させていただきます）

群馬県エアロビック連盟