

# AEROBIC CHALLENGE PROGRAM

- 10:00～ 開会式  
10:15～ フライト部門予選  
10:40～ エキシビジョン（先着10チーム）  
11:10～ エンジョイ部門（先着30チーム）  
13:30～ フライト部門決勝ラウンド  
14:10～ チャレンジ一般部門  
15:00～ 15周年記念 赤磐市の皆さんと楽しむエアロビクレッスン  
フラットバックによりデモンストレーション  
15:30～ 結果発表

	年 齢	人 数	使 用 曲	競技ルール	そ の 他
エキシビジョン	制限なし	3名～	1分30秒～2分30秒まで	なし	なし
エンジョイ部門	制限なし	3～15名	1分30秒～2分30秒まで	なし	インストラクターでもOK
チャレンジ部門	ジュニア	中学生まで	3～15名	1分30秒～2分まで	
	一般	高校生以上			

## <参加費>

- 一般…………… 1人2,500円（連盟会員2,000円）  
高校生・大学生…………… 1人2,000円（連盟会員1,500円）  
中学生以下…………… 1人1,500円（連盟会員1,000円）  
フライト部門…………… 1人1,500円（連盟会員1,000円）  
エキシビジョン…………… 1人1,500円（連盟会員1,000円）

## <申し込み方法> 締め切り**11月10日**(木)必着

各部門定員になり次第、ホームページに締め切りをお知らせいたしますのでご留意ください。  
参加費をチームごとにチーム名で下記振込先に振り込んでいただき、岡山県エアロビク連盟ホームページのエントリー用紙・同意書（未成年の選手）に入力し、メールに添付して送信してください。  
メール添付書類と振込確認後、事務局より返信メールをお送りします。それで受付完了となります。

## <問い合わせ先>

HPアドレス <http://www6.oninet.ne.jp/~o.a.f/index.html>

メールアドレス [o.a.f@po6.oninet.ne.jp](mailto:o.a.f@po6.oninet.ne.jp)<沖津>

郵便局口座【記号 15460 番号 35035521 名前 岡山県エアロビク連盟】

## <競技内容>

（ジャンピングキック・キック・腕立て伏せ）の要素を、同じタイミングで4回以上連続して  
チャレンジ部門

### ①演技中に、規定動作

実施すること。身体の向きの変化や移動など自由。同一の反復である必要はない。

②禁止動作の指定はないが、他のスポーツの特徴的な動作は好ましくない。あくまでもエアロビクらしいリズムカルな動きで構成すること。

③音楽テープはカセットテープのA面もしくはCDに使用曲のみ録音すること。必ず部門、チーム名、代表者名を明記し、大会当日受付の際、お渡し下さい。

山陽ふれあい公園総合体育館 〒709-0832 岡山県赤磐市正崎1368 08695-5-4432

当日、混雑が予想されますので、できるだけ乗り合わせの上お越し下さい。  
また、体育館横の駐車場は使用できませんので、下の駐車場か多目的広場をご利用いただきますようお願い致します。