

田原真弓/田原里恵/山照多賀世/山木理恵/かいさん/小寺具子/TOMBOYmamimi/ゆげかおり/ゆげもえみ/内海仁美/あおい/たっくん/

小谷萌夏/なかにてつや/堀端規代/ゆかり/dancing_terabon/じいじ/うめちゃん/あにき/TK33/yoU/YORIKO/hiroshi/shinko/NORY

エアロビックが好きだぁー！

(社)日本エアロビック連盟認定
競技エアロビック登録クラブ

(ウ) ジュニアクラス
ルーティンクラス
(木) スキルアップ基礎クラス
(金) キッズクラス
ジュニアアスリートクラス
(土) アスリートクラス

AEROBIC CLUB & TEAM

ADVANCE4

ADVANCE4

検索

詳しくはホームページをご覧ください！

エアロビッククラブ&チーム ADVANCE4 事務局
[お問い合わせ] ad4you12@yahoo.co.jp

関西スポーツエアロビック競技会
OHS CUP 2011

大会スケジュール

- 09:00 開場
- 10:00 開会式
- 10:15 フライト部門 予選ラウンド前半(動きの説明あり+20分)
インターバル(5分)
- 10:50 フライト部門 予選ラウンド後半(動きの説明あり+20分)
休憩(15分)
- 11:30 シングル部門決勝 競技ルーティーン(U-10、AG1、AG2)
※2パネル方式で2部門を交互に審査
休憩(30分)
- 13:10 フライト部門 予選通過者発表 ※通過者は舞台に集合
- 13:20 シングル部門決勝 競技ルーティーン(AG1、マスターズ、男子、女子)
※2パネル方式で2部門を交互に審査
休憩(15分)
- 15:10 フライト部門 決勝(5分×8組予定)
※2パネル方式で2部門を交互に審査
- 15:50 トリオ部門 決勝競技ルーティン(7組)
チームチャレンジ部門 決勝 競技ルーティン(4チーム)
休憩(10分)
- 16:35 ウェーブストレッチ体験レッスン
- 16:55 結果発表 表彰式
- 17:20 閉会

OHS CUP 2011 競技会リーダー



木村 琴美

沢野 真子

「ご参加と応援誠にありがとうございます！お気をつけてお帰り下さい。また来年お会いしましょう！」

関西スポーツエアロビック競技会
OHS CUP 2011

競技概要

■審査基準

- ◇シングル部門、フライト部門、トリオ部門
「JAF競技・採点規則2009-2012」に準じて行います。
- ◇マスターズシングル部門
 - ・JAAAの規定(ジャンピングジャックフリーズ・ハイキック)が入っても審査に影響はありません
 - ・難 度：最低4エレメント、最大6エレメントまで実施できる。
 - エレメント・プールの各グループから最低1エレメントを選択して実施。
 - フロアで行うエレメントは 最大4エレメントまで実施。
 - グループCのプッシュアップとスプリットで着地するエレメントは、どちらか1エレメントのみ実施。
 - ・減 点：エレメントの反復、グループ欠如(ただし、最低条件の有無は問わない)
- ◇チームチャレンジ部門
(社)日本エアロビック連盟「スポーツエアロビックチームチャレンジルール」に準じて行います。

※演技中に「ジャンピングジャック」、「キック」および「プッシュアップ」の必修動作をチームメンバー全員が同じタイミングで4回連続して実施しなければならない。身体の向きの変化や移動等は自由。付加的な腕・足の動きも自由であり、4回同じ動きを反復する必要はない。

■演技の曲

男・女・AG1・AG2シングル部門 1'30"±5"
U-10シングル部門 1'15"±5"
マスターズシングル部門 1'10"~1'35"
チームチャレンジ部門 1'30"~2'

■審査

日本エアロビック連盟認定審判員

OHS CUP 2011 競技部門	
競技部門	年齢区分
U-10シングル	10歳以下
AG1シングル	11歳~13歳
AG2シングル	14歳~16歳
男子シングル	17歳以上
女子シングル	17歳以上
マスターズシングル	45歳以上
ユース1フライト	12歳以下
ユース2フライト	13歳~15歳
ユース3フライト	16歳~22歳
一般男子1フライト	23歳~39歳
一般男子2フライト	40歳~49歳
一般女子1フライト	23歳~39歳
一般女子2フライト	40歳~49歳
マスターズIフライト	45歳以上
マスターズIIフライト	51歳以上
U-10トリオ	10歳以下
AG1トリオ	11歳~13歳
AG2トリオ	14歳~16歳
一般トリオ	17歳以上
チームチャレンジ	年齢区分無し 3名以上

OHS'11 大会記念Tシャツ 限定販売！

◎価 格 2,500円
◎限定数 60枚



関西競技委員会ブースにて販売中！

来年のOHS CUPを応援する サポーター募集！

◆ユース個人 500円
◆一般個人 1,000円

来年のパンフレットに個人サポーターとしてお名前を掲載します！

関西競技委員会ブースにて受付中！



住吉スポーツセンターは
株式会社ティップネスが管理・運営受託しています。

JAF認定 競技エアロビック登録クラブ



MOVE LIVELY



日本の三大和牛
近江牛なら八田畜産

農林水産大臣賞 最優秀賞 受賞

**ゴクゴク飲んでる
ヒマなどないんだ！**

運動中に必要な量のエネルギーが、ひと握りで瞬間補給できる。小容量だから携帯にも便利なパワープロダクション(ワンセコンド)が新登場！

POWER PRODUCTION **ONE SECOND** ワンセコンド

新発売!

エネルギー、瞬間補給! CCD 5分
エネルギー、瞬間補給! BCAA、瞬間補給! HCA ホンダ
エネルギー、瞬間補給! BCAA、瞬間補給! HCA ホンダ

お買い合わせは、江崎グリコ株式会社 お客様センター 0120-917-111

**ウェーブ
ストレッチ
エクササイズ**

TEL.03-3227-3622 FAX.03-6423-8509

※ウェーブストレッチベーシック4h認定講習会を行っております。

「正しいトレーニング姿勢が5.5の
パフォーマンスを向上させ、怪我を
色々な場面で役立つアイテムです！」
「絶対ヒロミ、絶対！」