

C級ライセンステスト 実施内容／評価基準

エアボクシング

C級ライセンステスト

- ・ 1 R目＝自由演目[1分30秒] 4名同時にシャドーボクシングをおこなう
- ・ 2 R目＝対戦シャドー[1分30秒] 各組み合わせ2名が対面に向かい合いシャドーボクシングをおこなう

・採点項目・・・評価基準

1. 挨拶がしっかりできているか
2. 攻撃・・・身体の使い方、パンチの打ち方が正確である。ガード
3. 防御・・・身体の使い方が正確で、明確な防御動作である
4. ステップ・フットワーク・・・リズム感があり軽やかに、素早く足の運びができている
5. バランス・・・動作全体が安定しスムーズな動きができている
6. スピード・・・動作全体のスピードやキレのある動き
7. スタミナ・・・パフォーマンスを維持しているか、手数がでているか
8. 相手を想定した動き（自由）・・・本当に相手がいるような機敏な動き
（対戦）・・・相手の動きに対して的確な動作ができている
9. パフォーマンス・・・全体的なパフォーマンス力。ダイナミックな動き
10. フィニッシュブロー・・・ゴング後の静止状態が綺麗である

・評価目安

- 優 － 3点
- 良 － 2点
- 可 － 1点
- 不可 － 0点

・採点方法

- 一人のジャッジが2名を同時に採点。2名合計120点満点／80点以上合格
- 相手に接触した場合は2点減点。
- 《対面》中心の輪を2回踏んだら1点減点。