リズムダンス　エレメント一覧表

LOCK

	エレメント名	難度
1	トゥワル/トゥエル	A
2	ポイント	A
3	スキーターラビット	B
4	スクービードゥー	B
5	スクーバットホップキック	C
6	ロックステディー	B
7	スニーク	A
8	ギター/ファンキーギター	B
9	ストップアンドゴー	C
10	ウィッチウェイ	B
11	ゲットファンシー	C

HIPHOP

	エレメント名	難度
1	ボックス	A
2	スティーブマーティン	A
3	ポップコーン	A
4	ランニングマン	B
5	バックランニングマン	B
6	クラブ	B
7	ブルックリン（アロー）	C
8	ラコステ	B
9	トゥループ	B
10	ホーシング	B
11	ロジャーラビット	B
12	バタフライ	C
13	チャールストン	B
14	ボビーブラウン	B
15	ロボコップ	B
16	キャベッジパッチ	B
17	リーボック（グッチ）	B
18	マイクタイソン	B
19	ニュージャックスイング	B

チアダンス

	エレメント名	難度
1	Cジャンプ	A
2	Y字バランス	A
3	アラセゴンドフェッテ	C
4	イリュージョン	B
5	カリプソ	C
6	サイドスイッチ	C
7	シェネ	A
8	シェネジュッテ	C
9	シェネスイッチ	C
10	シャッセ	A
11	ジュッテ	A
12	スイッチ	B
13	スコーピオン	B
14	セカンド	B
15	ダブルトータッチ	C
16	ティルトジャンプ	B
17	トータッチ(足の高さ水平未満)	A
18	トータッチ(足の高さ水平以上)	C
19	ハードラー	B
20	バックルターン	C
21	ピケ	A
22	ピルエットシングル	A
23	ピルエットダブル	B
24	ピルエットトリプル以上	C
25	ファイヤーバード	B
26	フライアウェイ	A
27	フロート	C
28	ポニー	A
29	ラインダンス	A
30	レッグホールドターン	C
31	側転	B

エアロビクス

	エレメント名	難度
1	ヘリコプター	C
2	リフテッドスタティックウェンソンサポート	B
3	１/１エアーターン	B
4	２/１エアーターン	C
5	フリーフォールエアボーン	B
6	タックジャンプ	A
7	ストラドルジャンプ	C
8	コサックジャンプ	B
9	パイクジャンプ	C
10	スイッチスプリットリープ	C
11	１/１ターン	A
12	２/１ターン	C
13	バランス１/１ターン	C
14	バーチカルスプリット	A
15	フリーサポートバーチカルスプリット	A
16	スプリットスルー（パンケーキ）	A
17	スプリットロール	B
18	イリュージョン	B
19	フリーイリュージョン	C
20	４回連続ハイレッグキック	A

JAZZ　DANCE

	エレメント名	難度
1	ソバテスク	B
2	シャッセ	A
3	アウトサイドターン	A
4	アウトサイドターン（２回転以上）	C
5	インサイドターン	A
6	インサイドターン（２回転）	C
7	ピルエット	A
8	ピルエット(２回転)	B
9	ピルエット(３回転以上)	C
10	シェネ	A
11	アラベスク	A
12	アティテュード	A
13	パドブレ	A
14	エアプレーン(バレルターン)	B