チアダンス

エアロビクス

ジャズダンス

スポーツロッキン			スポーツブレイキン	
エレメント名	難度		エレメント名	難
アップ~・アップ・ロック	Α	1	インディアンステップ	Α
トゥエル~・トゥエルロック	Α	2	ゼットステップ	В
ポイント	Α	3	インディアンツイスト	Α
クラップ~(ファイブ)	Α	4	アパッチ	Α
アップ・ロック・スクービードゥ	В	5	アップロック	Α
スクーバット	В	6	ポップコーン	Α
スクーバット・ホップ・キック	С	7	6歩	Α
スニーク	В	8	5歩	Α
ロック・ステディー	В	9	3歩	В
ピンプ・ウォーク	В	10	フロアーツーステップ	Α
ギター	В	11	ベイビースワイプ	В
サイドギター	С	12	スイープ	Α
ウィッチ・ウェイ	С	13	シーシー	В
ストップ&ゴー	С	14	ズールスピン	В
ゲット・ファンシー	С	15	モンキースウィング	В
ニー・ダウン	С	16	バックスウィープ	В
スプリッツ (ノーハンド)	С	17	フロアーサルサ	Α
シフト	В	18	ニーターン	В
ダブル・シフト	С	19	ニンジャフリーズ	В
シャチ	В	20	チェアー	В
		21	エアベイビー	В
		22	エルボーフリーズ	В
		23	ジョーダン	С
		24	ショルダーフリーズ	В
		25	クリケット	С
		26	タートル	С
		27	ハンドグライド	R

40 バックドンキー

エレメント名	難度		エレメント名	難度		エレメント名	難度
インディアンステップ	Α	1	Cジャンプ	Α	1	ヘリコプター	С
ゼットステップ	В	2	Y字バランス	Α	2	リフテッドスタティックウェンソンサポート	В
インディアンツイスト	Α	;	アラセゴンドフェッテ	С	1	1/1エアーターン	В
アパッチ	Α	4	4 イリュージョン	В	4	4 2/1エアーターン	С
アップロック	Α	į	カリプソ	С		フリーフォールエアボーン	В
ポップコーン	Α	(サイドスイッチ	С	6	タックジャンプ	A
6歩	Α	7	シェネ	Α	7	7 ストラドルジャンプ	С
5歩	Α	8	シェネジュッテ	С	8	コサックジャンプ	В
3歩	В	(シェネスイッチ	С	,	パイクジャンプ	С
フロアーツーステップ	Α	10	シャッセ	Α	10	スイッチスプリットリープ	С
ベイビースワイプ	В	11	ジュッテ	Α	11	1/1ターン	Α
スイープ	Α	12	スイッチ	В	12	2/1ターン	С
シーシー	В	13	スコーピオン	В	13	バランス 1/1ターン	С
ズールスピン	В	14	セカンド	В	14	4 バーチカルスプリット	A
モンキースウィング	В	15	· ダブルトータッチ	С	15	フリーサポートバーチカルスプリット	A
バックスウィープ	В	16	ティルトジャンプ	В	16	スプリットスルー(パンケーキ)	A
フロアーサルサ	Α	13	7トータッチ(足の高さ水平未満)	Α	17	7 スプリットロール	В
ニーターン	В	18	トータッチ(足の高さ水平以上)	С	18	3 イリュージョン	В
ニンジャフリーズ	В	19	ハードラー	В	19	フリーイリュージョン	С
チェアー	В	20	バックルターン	С	20	4 回連続ハイレッグキック	Α
エアベイビー	В	2	ピケ	Α	21	プッシュアップ	A
エルボーフリーズ	В	22	ピルエットシングル	Α	22	プウェンソンプッシュアップ	Α
ジョーダン	С	23	ピルエットダブル	В	23	A フレーム	В
ショルダーフリーズ	В	24	1ピルエットトリプル以上	С	24	A フレーム t o ウェンソン	С
クリケット	С	25	ファイヤーバード	В	25	ストラドルカット	С
タートル	С	26	フライアウェイ	Α	26	へリコプターtoウェンソン	С
ハンドグライド	В	2	フロート	С	27	フレア	С
ラビット	С	28	ポニー	Α	28	ストラドルサポート	A
1990	С	29	ラインダンス	Α	29	ストラドルサポート 1 / 1 ターン	В
2000	С	30	レッグホールドターン	С	30	L サポート	Α
ヘッドスピン ドリル	С	3	側転	В	31	L サポート 1 / 1 ターン	В
バックスピン	В	32	2 4方向	С	32	2 Vサポート	С
ウインドミル	С	33	前転	Α	33	ガイナー 1 / 2 ツイスト	С
ムンチミル	С		⁴ ショルダーロール	В	34	1/1ターンタックジャンプ	В
ボム	С	35	5 片手側転	В	35	1/1ターンコサックジャンプ	С
トーマスフレア	С	36	6 転回	С	36	シザースリープ 1 / 2 ターン	С
トラックス	В	3	7 側宙	С	37	7 1/1ターン with レッグ at ホリゾンタル	С
スワイプス	В		3 シェネセカンド	С	38	4回連続ジャンピングジャック	A
ドンキー	В		-	•	-		

	エレメント名	難度
1	ソバテスク	В
2	シャッセ	Α
3	アウトサイドターン	Α
4	アウトサイドターン(2回転以上)	С
5	インサイドターン	Α
6	インサイドターン(2回転)	С
7	ピルエット	Α
8	ピルエット(2回転)	В
9	ピルエット(3回転以上)	С
0	シェネ	Α
1	アラベスク	Α
2	アティテュード	Α
3	パドブレ	Α
4	エアプレーン(バレルターン)	В
5	ファンキック	Α
6		Α