

第7回 日本リズムダンス選手権 エレメント一覧表 2023年度

*一覧表に無いエレメントで、C難度を超える技を実施したと審査員が判断した場合、C難度とする。

スポーツロックン

エレメント名	難度
1 アップ～・アップ・ロック	A
2 トウエル～・トウエルロック	A
3 ポイント	A
4 クラップ～（ファイブ）	A
5 アップ・ロック・スクービードゥ	B
6 スクーバット	B
7 スクーバット・ホップ・キック	C
8 スニーク	B
9 ロック・ステディー	B
10 ピンプ・ウォーク	B
11 ギター	B
12 サイドギター	C
13 ウィッチ・ウェイ	C
14 ストップ&ゴー	C
15 ゲット・ファンシー	C
16 ニー・ダウン	C
17 スプリッツ（ノーハンド）	C
18 シフト	B
19 シャチ	B

スポーツブレیکن

エレメント名	難度
1 インディアンステップ	A
2 ゼットステップ	B
3 インディアンツイスト	A
4 アパッチ	A
5 アップロック	A
6 ポップコーン	A
7 6歩	A
8 5歩	A
9 3歩	B
10 フロアーツーステップ	A
11 ベイビースワイプ	B
12 スイープ	A
13 シーシー	B
14 ズールスピン	B
15 モンキースウィング	B
16 バックスウィープ	B
17 フロアースルサ	A
18 ニーターン	B
19 ニンジャフリーズ	B
20 チェアー	B
21 エアベイビー	B
22 エルボーフリーズ	B
23 ジョーダン	C
24 ショルダーフリーズ	B
25 クリケット	C
26 タートル	C
27 ハンドグライド	B
28 ラビット	C
29 1990	C
30 2000	C
31 ヘッドスピン ドリル	C
32 バックスピン	B
33 ウインドミル	C
34 ムンチミル	C
35 ボム	C
36 トーマスフレア	C
37 トラックス	B
38 スワイプス	B
39 ドンキー	B
40 バックドンキー	C

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ト	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 シャッセ	A
10 ジュッテ	A
11 スイッチ	B
12 スコーピオン	B
13 ダブルトータッチ	C
14 ティルトジャンプ	B
15 トータッチ(足の高さ水平未満)	A
16 トータッチ(足の高さ水平以上)	C
17 ハードラー	B
18 バックルターン	C
19 ピケ	A
20 ピルエットシングル	A
21 ピルエットダブル	B
22 ピルエットトリプル以上	C
23 ファイヤーバード	B
24 フライアウェイ	A
25 フロート	C
26 ポニー	A
27 ラインダンス	A
28 レッグホールドターン	C
29 側転	B
30 4方向	C
31 前転	A
32 ショルダーロール	B
33 片手側転	B
34 転回	C

エアロビクス

エレメント名	難度
1 ヘリコプター	C
2 リフトッドスタティックウェンソンサポート	B
3 1/1 エアターン	B
4 2/1 エアターン	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 パーチカルスプリット	A
15 フリーサポートパ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
21 プッシュアップ	A
22 ウェンソンプッシュアップ	A
23 A フレーム	B
24 A フレーム t o ウェンソン	C
25 ストラドルカット	C
26 ヘリコプター t o ウェンソン	C
27 フレア	C
28 ストラドルサポート	A
29 ストラドルサポート 1/1 ターン	B
30 L サポート	A
31 L サポート 1/1 ターン	B
32 V サポート	C
33 ガイナー 1/2 ツイスト	C
34 1/1 ターンタックジャンプ	B
35 1/1 ターンコサックジャンプ	C
36 シザースリープ 1/2 ターン	C
37 1/1 ターン with レッグ at ホリゾンタル	C
38 4回連続ジャンピングジャック	A

ジャズダンス

エレメント名	難度
1 ソパテスク	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
15 ファンキック	A
16 ヒッチキック	A