

第8回 日本リズムダンス選手権 エレメント一覧表 2024年度

* 一覧表に無いエレメントを実施する場合、ドキュメンテーションシートに記載・申請すること。エレメントと評価するか判断する。

* ダンスステップは4カウント以上は連続すること。

エレメント名	難度	エレメント名	難度	エレメント名	難度	エレメント名	難度
1 ボックス	A	26 Lサポート	A	51 ドンキー	B	76 カリブソ	C
2 スティーブマーティン	A	27 4回連続ジャンピングジャック	A	52 イリュージョン	B	77 サイドスイッチ *スイッチスプリットリーブ	C
3 ポップコーン	A	28 ランニングマン	B	53 スコーピオン	B	78 トータッチ(足の高さ水平以上) *ストラドルジャンプ	C
4 アップ〜・アップ・ロック	A	29 バックランニングマン	B	54 ティルトジャンプ	B	79 バックルターン	C
5 トウエル〜・トウエルロック	A	30 クラブ	B	55 ハードラー	B	80 ビルエトリプル以上	C
6 ポイント	A	31 ラコステ	B	56 ビルエトリプル * 2 / 1 ターン	B	81 レッグホールドターン	C
7 クラップ〜 (ファイブ)	A	32 トゥーループ	B	57 ファイヤード	B	82 転回	C
8 インディアンステップ	A	33 ホーシング	B	58 側転	B	83 ヘリコプター	C
9 インディアンツイスト	A	34 ロジャーラビット	B	59 片手側転	B	84 2 / 1 エアターン	C
10 アパッチ	A	35 チャールストン	B	60 1 / 1 エアターン	B	85 バランス 1 / 1 ターン	C
11 アップロック	A	36 ポビーブラウン	B	61 コサックジャンプ	B	86 フリーイリュージョン	C
12 ボニー	A	37 キヤベッジパッチ	B	62 Aフレーム	B	87 Aフレーム t o ウェンソン	C
13 シェネ	A	38 ニュージャックスイング	B	63 Lサポート 1 / 1 ターン	B	88 ヘリコプター t o ウェンソン	C
14 トータッチ(足の高さ水平未満)	A	39 アップ・ロック・スクービードゥ	B	64 1 / 1 ターンタックジャンプ	B	89 Vサポート	C
15 前転	A	40 スクーバット	B	65 ブルックリン (アロー)	C	90 1 / 1 ターンコサックジャンプ	C
16 ジュッテ	A	41 スニーク	B	66 バタフライ	C	91 ニー・ダウン	D
17 Cジャンプ	A	42 ロック・ステディー	B	67 スクーバット・ホップ・キック	C	92 スプリット (ノーハンド)	D
18 Y字バランス	A	43 ピンブ・ウォーク	B	68 サイドギター	C	93 ジョーダン	D
19 ビルエトリプル * 1 / 1 ターン	A	44 ギター	B	69 ウィッチ・ウェイ	C	94 ヘッドスピン ドリル	D
20 フライアウェイ	A	45 ゼットステップ	B	70 ストップ&ゴー	C	95 ダブルトータッチ(足の高さ水平以上)	D
21 タックジャンプ	A	46 ニーターン	B	71 ゲット・ファンシー	C	96 パイクジャンプ	D
22 パーチカルスプリット	A	47 チェアー	B	72 ウインドミル	C	97 ストラドルカット	D
23 4回連続ハイレッグキック	A	48 エアベイビー	B	73 トーマスフレア *フレア	C	98 ガイナー 1 / 2 ツイスト	D
24 プッシュアップ	A	49 エルボーフリーズ	B	74 バックドンキー	C	99 シザースリプ 1 / 2 ターン	D
25 ウェンソンプッシュアップ	A	50 バックスピン	B	75 アラセゴンドフェッテ	C	100 1 / 1 ターン with レッグ at ホリゾンタル	D