

第8回 日本リズムダンス選手権 エLEMENT一覧表 2024年度

* 一覧表に無いELEMENT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。ELEMENT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。

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