

第10回 日本リズムダンス選手権 エレメント一覧表 2026年度

以下の中から8個（小学生・シニアは4個）選択し、ドキュメンテーションシートに記載して大会前に提出すること。（ルール部門）

* ジャンル問わず実施可能なエレメントを選択可能。（ジャンルをミックスしてエレメントを入れることが出来る）

* エレメントの評価（20点満点）

A 難度 0.5点（小学生・シニアは1点） B 難度 1点（小学生・シニアは2点） C 難度 1.5点（小学生・シニアは3点） D 難度 2点（小学生・シニアは4点） E 難度 2.5点（小学生・シニアは5点）

※ただし、実施したエレメントを失敗、出来ていないとジャッジが判断した場合は難度は0点となる。

* 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			ジャンル	難度	エレメント名			ジャンル	難度	エレメント名			ジャンル	難度
1	トータッチ(足の高さ水平未満)	チア	A	35	ストラドルVサポート	エアロ	B	69	グリケット	ストリート系	C			
2	ジュッテ	チア	A	36	Lサポート1/1ターン	エアロ	B	70	タートル	ストリート系	C			
3	Cジャンプ	チア	A	37	リフトドスタティックウェンソンサポート	エアロ	B	71	ムンチミル（ベイビーウィンドミル）	ストリート系	C			
4	Y字バランス	チア	A	38	Aフレーム	エアロ	B	72	ティルト	チア	D			
5	前転	チア	A	39	スプリットロール	エアロ	B	73	マカコ	チア	D			
6	プッシュアップ	エアロ	A	40	クラブ	ストリート系	B	74	ネックスプリング	チア	D			
7	ウェンソンプッシュアップ	エアロ	A	41	ロジャーラビット	ストリート系	B	75	側宙	チア	D			
8	Lサポート	エアロ	A	42	スクービードゥ	ストリート系	B	76	片手前方転回	チア	D			
9	ストラドルサポート	エアロ	A	43	ピンブウォーク	ストリート系	B	77	I字ターン、バランス1/1ターン	チア・エアロ	D			
10	タックジャンプ	エアロ	A	44	スクーバット	ストリート系	B	78	ダブルトータッチ	チア・エアロ	D			
11	4回連続ハイレッグキック	エアロ	A	45	スワイプス	ストリート系	B	79	バイクジャンプ	エアロ	D			
12	バーチカルスプリット	エアロ	A	46	バックスピン	ストリート系	B	80	ガイナー1/2ツイスト	エアロ	D			
13	ランニングマン	ストリート系	A	47	スクーバットホップ	ストリート系	B	81	シザースリープ 1/2ターン	エアロ	D			
14	ポップコーン	ストリート系	A	48	ウィッチウェイ	ストリート系	B	82	ストラドルカット	エアロ	D			
15	ポイント	ストリート系	A	49	ストップ・アンド・ゴー	ストリート系	B	83	1/1ターン with レッグ at ホリゾンタル	エアロ	D			
16	ロック(トゥエル ロック)	ストリート系	A	50	シエネトータッチ	チア	C	84	トーマスフレア（トーマス旋回）、フレア	ストリート系・エアロ	D			
17	インディアンステップ	ストリート系	A	51	シエネスウィッチ	チア	C	85	ヘッドスピン（コンディクション）	ストリート系	D			
18	六歩のフットワーク（6STEPS）	ストリート系	A	52	スコピオンターン	チア	C	86	ヘイロー（イー・トラックス）	ストリート系	D			
19	シエネリーブ（シエネジュッテ）	チア	B	53	4方向ターン	チア	C	87	ボム	ストリート系	D			
20	バックル	チア	B	54	フェッチターン	チア	C	88	バク転	チア	E			
21	片手側転	チア	B	55	カリソ	チア	C	89	前宙	チア	E			
22	ハードラー	チア	B	56	ワシレグファンリーブ	チア	C	90	バタフライ	チア・エアロ	E			
23	はさみ	チア	B	57	トータッチ(足の高さ水平以上) ,ストラドルジャンプ	チア・エアロ	C	91	Lサポート2/1ターン	エアロ	E			
24	スコピオン	チア	B	58	1/1ターンコサックジャンプ	エアロ	C	92	ヘリコプター 1/1ターンtoプッシュアップ	エアロ	E			
25	ショルダーロール	チア	B	59	2/1エアーターン	エアロ	C	93	フリーフォール 1/1ターン エアボーン	エアロ	E			
26	ロンダート	チア	B	60	フリーイリュージョン	エアロ	C	94	バランス2/1ターン	エアロ	E			
27	ビルエイト2回転以上	チア	B	61	ダブルイリュージョン	エアロ	C	95	ストラドルジャンプtoプッシュアップ	エアロ	E			
28	前方ウォークオーバー（前方転回）	チア	B	62	Vサポート	エアロ	C	96	ストラドルジャンプtoスプリット	エアロ	E			
29	スイッチ、スイッチスプリットリーブ	チア・エアロ	B	63	ヘリコプター	エアロ	C	97	ワンハンドラビット	ストリート系	E			
30	イリュージョン	チア・エアロ	B	64	ヘリコプターtoウェンソン	エアロ	C	98	1990	ストリート系	E			
31	1/1ターンタックジャンプ	エアロ	B	65	ヘリコプターtoスプリット	エアロ	C	99	2000	ストリート系	E			
32	コサックジャンプ	エアロ	B	66	タックジャンプtoプッシュアップ	エアロ	C	100	エアフレア（エアートラックス）	ストリート系	E			
33	1/1エアーターン	エアロ	B	67	ウィンドミル	ストリート系	C	101	エルボーエアフレア（エルボーエアトラックス）	ストリート系	E			
34	フリーフォールエアボーン	エアロ	B	68	ドリル（ヘッドスピン）	ストリート系	C							