

第五回花ダンカップ育成戦

クイックステップ規定フィガー

1 クォーターターン	SQQS
2 プログレッシブシャッセ	SQQS
3 クォーターターン	SQQS
4 プログレッシブシャッセ	SQQS
5 ナチュラルスピントーン	SQQ SSS
6 V6	QQSSQQ
7 フォワードロック	SQQS
8 ナチュラルスピントーン	SQQ SSS
9 プログレッシブシャッセ	SQQS
10 クイックオープンリバーズ	SSQQ
11 スローアウェーオーバースウェイ	SSS
12 PP	SQQ
13 オープンナチュラル	SQQ
14 ランニングフィニッシュ	SQQ
15 ナチュラルターン	SQQ
16 オープンインピタス	SQQ
17 シザースラン×2	S&Q&Q QQQQ ×2
18 ステップホップ ×2	S&S& ×2
19 ハーフシャッセ	S&S&Q&Q&
20 ステップホップ	S&
21 ハーフシャッセ	S&S&Q&Q&
22 ステップホップ	S&
23 ハーフシャッセ	S&S&
24 フレッドアステア×2	QQS ×2
25 ペンデュラム	QQQQ
26 ペンデュラム (PP)	QQQQ
27 シャッセfrom PP	SQQS

1へ戻る



第五回花ダンカップ育成戦

サンバ規定フィガー

1 ウイスクtoレフト	1a2
2 アンダーアームターンtoレフト	1a2
3 トラベリングボルタ	a1a2
4 男性サンバシャッセ (女性スリーステップターン)	1a2 (1a2)
5 プロムナードアンドカウンタープロムナードラン	123 123 123
6 スリーステップターン (男性レフトフットステーションナリーサンバウォーク) (女性スパイラルアクション)	1a2、 (123)
7 サンバロック	QQS QQS QQS QQS
8 メイポールマンターニングライト	1a2a3a4
9 バックロック	SQQ SQQ
10 ナチュラルピボット	QQS
11 バックロック	SQQ
12 コンティニューアスロック (女性最終歩で左回転スパイラル 1&2&3&4(&))	1&2&3&4 (1&2&3&4&)
13 クルガードウォーク&ロック	SSQQS SSQQS
14 ラン&ホップ*	1&2&3&4
15 男性その場でボルタ (女性サーキュラーボルタ/最終歩左に踏みかえる)	1a2a3a4 1a2a34

14*通称マシーシ

1へ戻る

