

アイスダンス・テスト

(暫定版 ver.2024年10月1日)

1, 別表2 アイスダンス・テスト表

2, 第1プレリミナリー・第2プレリミナリー および プレブロンズ、テスト課題ダンスの説明

- ① 下記の課題については、I.S.U.アイスダンス規定集に掲載されていないので、ダンス・テスト受験者の便宜をはかる為、ダイアグラムの他にステップ系列の説明を加えた。

ダッチ・ワルツ タンゴ・キャナスタ スウィング・ダンス タンゴ・フィエスタ ウィロー・ワルツ テン・フォックス

- ② 以下の説明は、米国(USFSA)およびカナダ(CSFA)の規定集に基づいている。尚、各ダンスに基本となるステップを「基本ステップ」として示した。但し、下級のダンスに示したものについては、便宜重複をさけた。

- ③ パターン・ダンスのシークエンス数は、現行ISU技術規定第707条に基づく

- ④ バッジテスト規定におけるパターン・ダンスのテンポは、ISUアイスダンス音楽およびISUハンドブック・アイスダンス2003に基づく。

※2024年版アイスダンス・テスト別表2およびパターンダンス／**暫定版ファイル**は、文字が不明瞭な部分があります。プリンターを「高品質」あるいは「きれい」で出力することを推奨します



目

次



別表2	アイスダンス・テスト表	1
-----	-------------	---

パターン・ダンス

第1プレリミナリー級

ダッチ・ワルツ	4
タンゴ・キャナスタ	6

第2プレリミナリー級

スウィング・ダンス	8
タンゴ・フィエスタ	10

プレブロンズ級

ウィロー・ワルツ	12
テン・フォックス	14

ブロンズ級

フォーティーン・ステップ	16
ヨーロピアン・ワルツ	17

プレシルバー級

アメリカン・ワルツ	18
タンゴ	19
フォックストロット	20
シルバー・サンバ	22

シルバー・PIPD級

キリアン	24
ロッカー・フォックストロット	25
チャチャ・コンゲラード	26
スターライト・ワルツ	28
パソ・ドブレ	30

選手コース/シルバー・PIPD級、マスター・コース/プレゴールド級

ヴィニーズ・ワルツ	32
-----------	----

選手コース/IPD級、マスター・コース/プレゴールド級

クイックステップ	34
アルゼンチン・タンゴ	36
ブルース	38
オーストリアン・ワルツ	40

選手コース/IPD級、マスター・コース/ゴールド級

ウエストミンスター・ワルツ	42
タンゴ・ロマンチカ	44
ラベンスバーガー・ワルツ	46
ヤンキー・ポルカ	48
ルンバ	50
ゴールデン・ワルツ	52
ミッドナイト・ブルース	54
フィンステップ	56

アイスダンス・テスト表

- ・マスター・コースはプレブロンズ級から1課題ずつ受験できる。
- ・選手コースはプレシルバー級から1課題ずつ受験できる。
- ・パターン・ダンス課題は全課題合否判定
- ・パターン・ダンス課題のシーケンス数はI.S.U.アイスダンス技術規定に基づく

第1プレリミナリー級

名 称	記 号	テンポ	シーケンス
ダッチ・ワルツ	DW	4 6 × 3	2
タンゴ・キャナスタ	CT	2 6 × 4	3

第2プレリミナリー級

名 称	記 号	テンポ	シーケンス
スウィング・ダンス	SWD	2 4 × 4	2
タンゴ・フィエスタ	FT	2 7 × 4	3

選手コース, マスター・コース プレブロンズ級

名 称	記 号	テンポ	シーケンス
ウィロー・ワルツ	WW	4 6 × 3	2
テン・フォックス	TF	2 5 × 4	3

選手コース, マスター・コース ブロンズ級

名 称	記 号	テンポ	シーケンス
フォーティーン・ステップ	1 4 S	5 6 × 2 または 2 8 × 4	4
ヨーロピアン・ワルツ	EW	4 5 × 3	2

選手コース, マスター・コース プレシルバー級

名 称	記 号	テンポ	シーケンス
アメリカン・ワルツ	AW	6 6 × 3	2
タンゴ	T G	2 7 × 4	2
フォックストロット	F X T	2 5 × 4	4
シルバー・サンバ	S S	5 4 × 2	2
エレメンツ・テスト (マスター・コースは任意受験)			
① ダンス・スピン (片足3回転以上、マスター・コースは2回転以上)			
② ショート・リフト (8秒以内) 2種類			
③ ツウィズル (片足で最少1回転)			

選手コース シルバー級

パターン・ダンス：3課題（A・Bグループどちらかを選択）			
【Aグループ】			
名 称	記 号	テンポ	シーケンス
キリアン	K L	5 8 × 2 または 2 9 × 4	6
チャチャ・コンゲラード	C C	2 9 × 4	2
スターライト・ワルツ	S W	5 8 × 3	2
【Bグループ】			
名 称	記 号	テンポ	シーケンス
ロッカー・フォックストロット	R F	2 6 × 4	4
パソ・ドブレ	P A D	5 6 × 2	3
ヴィニーズ・ワルツ	V W	5 2 × 2	3
フリー・ダンス 滑走時間：3分30秒 当該年度のI.S.U.ジュニア必須要素による 構成点（合格点） 3.75			

選手コース プレゴールド級

リズム・ダンス 滑走時間：2分50秒 I.S.U.より発表されたその年度のリズム・テーマおよびテンポに準ずる 当該年度のI.S.U.シニア必須要素による 構成点（合格点） 4.25	
フリー・ダンス 滑走時間：4分 当該年度のI.S.U.シニア必須要素による 構成点（合格点） 4.25	

選手コース インターナショナル・パターン・ダンス級

プレ・インターナショナル・パターン・ダンス級（P I P D級） ：3課題（シルバー級合格グループとは別のグループを選択）			
【Aグループ】			
名 称	記 号	テンポ	シーケンス
キリアン	K L	5 8 × 2 または 2 9 × 4	6
チャチャ・コンゲラード	C C	2 9 × 4	2
スターライト・ワルツ	S W	5 8 × 3	2
【Bグループ】			
名 称	記 号	テンポ	シーケンス
ロッカー・フォックストロット	R F	2 6 × 4	4
パソ・ドブレ	P A D	5 6 × 2	3
ヴィニーズ・ワルツ	V W	5 2 × 2	3
インターナショナル・パターン・ダンス級（I P D級）			
名 称	記 号	テンポ	シーケンス
クイックステップ	Q S	5 6 × 2	4
アルゼンチン・タンゴ	A T	2 4 × 4	2
ブルース	B L	2 2 × 4	3
オーストリアン・ワルツ	A U W	6 0 × 3	2
ウエストミンスター・ワルツ	W M W	5 4 × 3	2
タンゴ・ロマンチカ	T R	2 8 × 4	2
ラベンスパーガー・ワルツ	R W	6 6 × 3	2
ヤンキー・ポルカ	Y P	6 0 × 2	2
ルンバ	R B	4 4 × 4	4
ゴールデン・ワルツ	G W	6 2 × 3	2
ミッドナイト・ブルース	M B	2 2 × 4	2
フィンステップ	F S	5 2 × 2	2

マスター・コース シルバー級

パターン・ダンス			
名 称	記 号	テンポ	シークエンス
キリアン	K L	5 8 × 2 または 2 9 × 4	6
パソ・ドブレ	P A D	5 6 × 2	3
スターライト・ワルツ	S W	5 8 × 3	2
ロッカー・フォックストロット	R F	2 6 × 4	4
チャチャ・コンゲラード	C C	2 9 × 4	2
フリー・ダンス（任意受験） 滑走時間：3分 構成点（合格点） 3.75			

マスター・コース ゴールド級

名 称	記 号	テンポ	シークエンス
ウエストミンスター・ワルツ	W M W	5 4 × 3	2
タンゴ・ロマンチカ	T R	2 8 × 4	2
ラベンスバーガー・ワルツ	R W	6 6 × 3	2
ヤンキー・ポルカ	Y P	6 0 × 2	2
ルンバ	R B	4 4 × 4	4
ゴールデン・ワルツ	G W	6 2 × 3	2
ミッドナイト・ブルース	M B	2 2 × 4	2
フィンステップ	F S	5 2 × 2	2

マスター・コース プレゴールド級

名 称	記 号	テンポ	シークエンス
クイックステップ	Q S	5 6 × 2	4
アルゼンチン・タンゴ	A T	2 4 × 4	2
ヴィニーズ・ワルツ	V W	5 2 × 2	3
ブルース	B L	2 2 × 4	3
オーストリアン・ワルツ	A U W	6 0 × 3	2

ダッチ・ワルツ

音 楽 : ワルツ 3/4 拍子
テンポ : 3 拍子、毎分46小節

このダンスは、セット・パターン・ダンスである。

このダンスはフォア（前進）のステップだけで組み合わされている。男女とも同じステップ系列の簡単なダンスである。

ホールドは始めから終わりまでキリアン・ポジションである。

助走のステップは普通には Lf（3 ビート）、Rf（3 ビート）の 2 ステップで充分である。但し、助走は男、女とも 7 ステップ以内であればよく、特に規定されたステップはない。競技会やテストではこの部分は審査の対象にならない。

このダンスで、リンクを一周するには、定められたステップ系列を 2 回滑走する。即ち、スタートはリンクの一端のコーナーから行いリンク・サイドを縦軸方向に進み、もう一方のリンク・エンドを横切って終了する。そしてステップ系列の繰返しが行われる。

最初の 3 つのステップはラン・ステップである。ステップ第 1 は Lfo（2 ビート）、ステップ第 2 は Rfi（1 ビート）、ステップ第 3 Lfo（3 ビート）となる。次にステップ第 4 Rfo はスイング・ロール（6 ビート）、ステップ第 5 Lfo もスイング・ロール（6 ビート）とつづく。

このスイング・ロールでダブル・ニー・ベントの動作を行えば、ダンスの軽快な流れを持続させるのにさらに役立つものである。また、スイング・ロールは充分な深いエッジで滑るのが望ましいが、無理なエッジを使うことにより正しい姿勢やカップルの一致をくずしてはならない。

ステップ第 6 は Rfo（2 ビート）、第 7 は Lfi（1 ビート）、第 8 は Rfo（3 ビート）で、ステップ第 1、第 2、第 3 と同様の（2 ビート）－（1 ビート）－（3 ビート）で滑走されるラン・ステップである。

このラン・ステップのタイミングはワルツ音楽で滑走するアイスダンスのリズムのとり方としてよく使われる基本的なタイミングである。

ステップ第 9 の Lfo（3 ビート）、第 10 の Rfi（3 ビート）でリンクのコーナーをまわり、リンク・エンド部分を進む、ステップ第 11 の Lfo（2 ビート）、第 12 の Rfi（1 ビート）および第 13 の Lfo（3 ビート）は、またランを形成する。次にリンク・エンドの中央でステップ第 14 の Rfo（6 ビート）のスイング・ロールを行う。

つづいて、ステップ第 15 の Lfo（3 ビート）およびステップ第 16 の Rfi（3 ビート）を滑走してコーナーのところで全ステップ系列を終了し繰返しに入る。

このダンスは、遅くゆっくりしたワルツ音楽で滑走されるので、初心者にとって、複雑なステップに煩わされず、音楽に集中してリズムカルな滑走を楽しむことが出来る。視線を前方に向けた真直な姿勢と、よい身のこなし、無理のない楽々とした流動感のある滑走が望まれる。

カップルは美しいダンスを行うには、互いにフリー・レッグのスイングや、スケートイング・レッグの膝を柔らかく、よく合わせて動かすことが大切である。

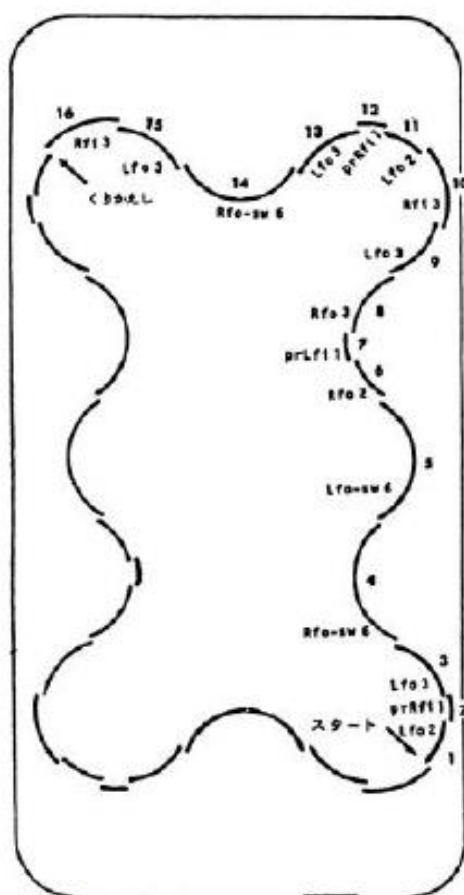
「トゥ」で蹴り出すことは避けねばならない。上述のように各ストロークを正しく行えば、このダンスからスムーズでリズムカルな動きを習得することが出来る。

基本ステップ：ラン・ステップ、スイング・ロール

考案者：ジョージ・ムラー

初 演：ブロードムアーアイスパレス、コロラドスプリングス、1948年

セット・パターン・ダンス



音 楽：ワルツ 3/4 拍子
テンポ：3 拍子、毎分46小節
時 間：2 シークエンスで42秒

ステップ表

ポ ジ シ ョ ン	ス テ ッ プ No.	男	女	ビ ー ト 数
キ リ ア ン	1	Lfo		2
	2	PrRfi		1
	3	Lfo		3
	4	Rfosw		6
	5	Lfosw		6
	6	Rfo		2
	7	PrLfi		1
	8	Rfo		3
	9	Lfo		3
	10	Rfi		3
	11	Lfo		2
	12	PrRfi		1
	13	Lfo		3
	14	Rfosw		6
	15	Lfo		3
	16	Rfi		3
			計	48ビート = 16小節

タンゴ・キャナスタ

音 楽 : タンゴ 4/4 拍子
テンポ : 4 拍子、毎分26小節

このダンスは、セット・パターン・ダンスである。

このダンスはダッチ・ワルツと同じく前進滑走だけで組立てられ、男、女、同じステップ系列である。

ホールドは終始逆キリアン・ポジションである。リンクを一周するには、定められたステップ系列を2回滑走する。最初の4つのステップはLfi、Rfi、各1ビートのランとLfo、Rfi 各1ビートのシャッセであって、次にLfo（4ビート）の長いエッジがつづく。前述のステップ第1、第2、第3はよいフォロー（流れ）をつづけ、かつスピードを出すために力のあるストロークを行う。

ステップ第6、第7はスライド・シャッセを形成する。即ちステップ第7のフリー・フットはスケーティング・フットの前方へ氷面を滑らすように前に出す。即ちフリー・レッグはのばしたまま前に保ち、フリー・フットは「トゥ」を下にし、やや外方にむける。このフリー・フットを氷から離すときは、蹴りあげたり、「トゥ」を上に向けたりしてはならない。

フリー・レッグが前に出ているときにはスケーティング・レッグの膝は力を抜き、次のステップ第8Rfo（4ビート）の準備のためステップの終わりでやや伸ばす。フリー・レッグは、スムーズなふみかえをするためにタイミングよくスケート・フットのわきへ戻す。次にステップ第9Lfo、第10Rfiでまた前方へフリー・レッグを出す第2回目のスライド・シャッセを行う。ステップ第11Lfo、第12Rfi、第13Lfoはランであり、ステップ第14Rfoは4ビートのロールである。このロールはクロス・ロールでも普通のロールでもよい。

良いフォローとその連続を保つために長いエッジのところでスピードを失わないよう努力すべきである。

ストローキングは、スケートのエッジ全体でプッシュを行い、「トゥ」で行ってはならない。次々とこれを正しく行うためにまっすぐな姿勢で行わなければやり遂げられない。

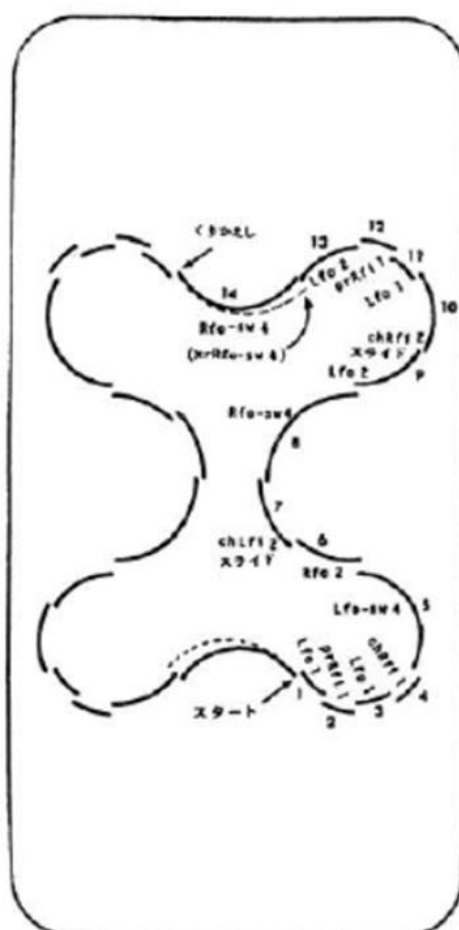
特に注意すべきことは、フリー・レッグをよい位置におき、きちんとした滑走をすることである。またダンスはタンゴのリズムを表現するように滑走すべきである。

基本ステップ：シャッセ、スライド・シャッセ

考案者：ジェームズ・B. フランシス

初 演：ユニバーシティー、スケーティングクラブ、トロント、1951年

セット・パターン・ダンス



音楽：タンゴ4/4拍子
テンポ：4拍子、毎分26小節
時間：3シークエンスで49秒

ステップ表

ポジション	ステップNo.	男 女	ビート数
逆キリアン	1	Lfo	1
	2	PrRfi	1
	3	Lfo	1
	4	chRfi	1
	5	Lfosw	4
	6	Rfo	2
	7	chLfi (スライド)	2
	8	Rfosw	4
	9	Lfo	2
	10	chRfi (スライド)	2
	11	Lfo	1
	12	PrRfi	1
	13	Lfo	2
	14	Rfosw	4
	計		28ビート = 7小節

第2プレリミナリー級

スウィング・ダンス

音 楽 : フォックストロット 4 / 4 拍子
テンポ : 4 拍子、毎分24小節

スウィング・ダンスは、セット・パターン・ダンスである。

このダンスは、ダンスの初心者には4 / 4 拍子のフォックストロットの音楽を紹介し、またフォアからバックにターンする楽な方法を示すためのものである。フォワード、バックワードいずれの滑走中でも男性は女性をリードし、女性はそのリードに従う（フォローする）ことを学ぶことが要求される。

ダイヤグラムには各エッジおよびロープの正しいカーブが示されているが、このクラスの実験者にこのような深いエッジを期待すべきではない。しかし、ダイヤグラムがスケーターの目指すべき理想をしめしていることは間違いない。

ステップ第1 - 第8、および第16 - 第23はパターンもステップ構成も同様であり、このダンスの1パターンを完成するには男女ともフォアでもバックでも滑らねばならないことに注意すべきである。

ステップ第9 - 第13および第24 - 第28はダイヤグラムに示されているように、ハンド・イン・ハンド・ポジションで滑るが、このため、バックで滑ってきたパートナーは容易にフォアになり、右手を相手の左手と結んで楽に滑走をつづけることができる。両者がフォアの滑走中では互いの間隔は少なくとも60cmはあることが望ましい。これらのステップは柔らかいニー・アクションで滑るべきであり、この部分で腕の構え方はスケーターの自由である。ステップ第14または第29に間に合うよう再びクローズド・ポジションになる。

モホークはバランスとコントロールがよく、見た目に心地よいならどのようなフォワード・インサイド・モホークでもよい。

基本ステップ：インサイド・モホーク、シャッセ(バック)、スウィング・ロール(バック)

考案者：ヒューバート・スプロット

初 演：ブロードムアー・アイスパレス、コロラドスプリングス、1948年

第2プレリミナリー級

タンゴ・フィエスタ

音 楽 : タンゴ 4/4 拍子
テンポ : 4 拍子、毎分27小節

タンゴ・フィエスタは、セット・パターン・ダンスである。

タンゴ・フィエスタは、ゆっくりしたタンゴのリズムで滑る。男女とも、直立した姿勢、柔らかいニー・アクション（膝の動き）、楽々とした流れのある滑走、およびスムーズで一様なフリー・レッグのスイングなどを努力すべきである。

ステップ第8では非常に心地よい表現を行いうる。このステップはオープン・ストロークではじまり、第3拍でスイングを行う。このステップの残りの拍でのフリー・レッグの使い方には制限はなく、このことによりタンゴの仕方に多くの余地が生まれる。しかしエッジのチェンジはダイアグラムに示されている正しいカウントで行わねばならぬことは心に留めておかねばならない。

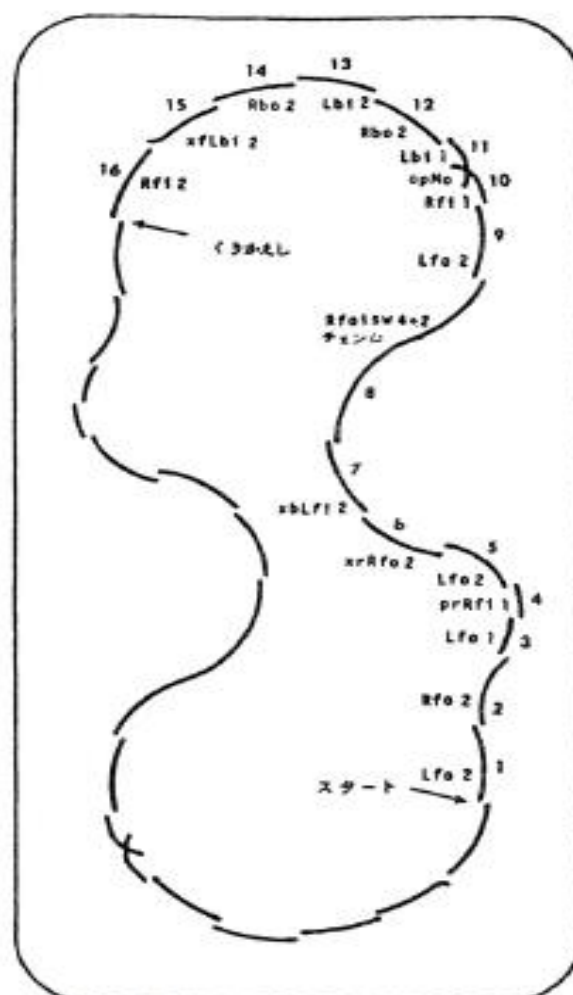
このダンスのステップ系列は楽なリズムカルな動作を行えるようなものであり、カップルは音楽を表現し、非常に心地よいスタイルで演技せねばならない。

基本ステップ：クロスロール、クロスト・ステップ・ビハインド、fol チェンジ、インサイド・オープン・モホーク、バック・ラン、クロスト・ステップ・イン・フロント（バック）、bi-fi モホーク。

考案者：ジョージ・ムラー

初 演：ブロードムアーアイスパレス、コロラドスプリングス、1948年

セット・パターン・ダンス



音楽：タンゴ4／4拍子
 テンポ：4拍子、毎分27小節
 時間：3シーケンスで53秒

ステップ表

ポジション	ステップNo.	男	女	ビート数
逆キリアン	1	Lfo		2
	2	Rfo		2
	3	Lfo		1
	4	PrRfi		1
	5	Lfo		2
	6	xrRfo		2
	7	xblfi		2
	8	Rfoi	チェンジ	6 (4 + 2)
	9	Lfo		2
キリアン	10	Rfi	opMo	1
	11	Lbi		1
	12	Rbo		2
	13	Lbi		2
	14	Rbo		2
逆キリアン	15	xflbi		2
	16	Rfi		2
計				32ビート = 8小節

ウィロー・ワルツ

音 楽 : ワルツ 3 / 4 拍子

テンポ : 3 拍子、毎分46小節

ウィロー・ワルツは、セット・パターン・ダンスである。

ウィロー・ワルツは、ブロンズ級のスケーターにいろいろなターンやステップやステップの組合わせを提供するものである。このダンスのリズムおよび流動感を表現するためには、ダンス全体を正しいタイミングで正確に演技することが必要である。プログレッシブ（ラン）およびシャッセのシークエンス（ステップ系列）を柔らかいニー・アクション（膝の動き）、および滑走動作でクリーンに、明確に（あいまいでなく）、リズムカルに行うように、男女とも特に注意すべきである。これらのステップ・シークエンス第9－第10－第12などのタイミングは、各ステップがそれぞれ2－1－3ビートからなるはっきりとしたワルツのリズムでなければならない。

女性のステップ第6および男性のステップ第19はオープン・ストローク〔男女のフリー・レッグの位置が逆になる〕でもスライド・シャッセ〔男女のフリー・レッグがそろった位置になる〕でもよい。

直立姿勢およびユニゾンを保って滑走すべきである。パートナー同士は互いに近接して滑り、またワイド・ステップせずきれいなフット・ワークで滑るよう心がけるべきである。良い滑走性（流れ）とスピードが望まれるが、目立った蹴りを行わずに楽々と得るべきである。

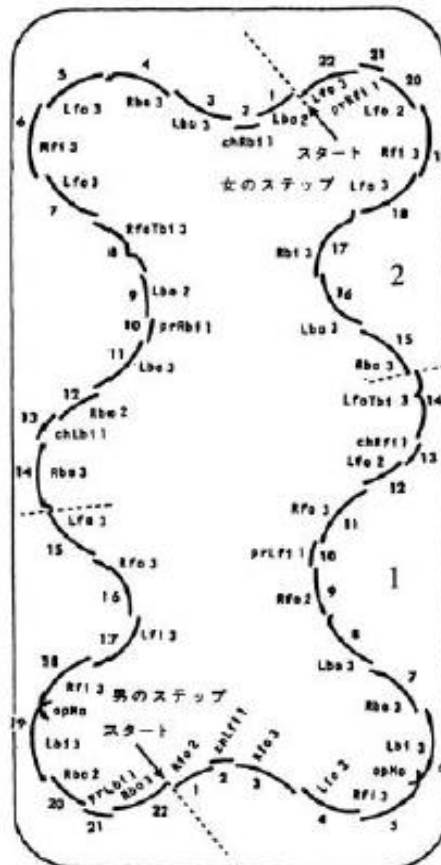
基本ステップ：スリー・ターン、Rbl～Lfo チョクトー（男） Rbo～Lfo モホーク（女）

考案者：ジョージ・ムラー

初 演：スリスタル・アイスパレス、イリノイ州、ウィロースプリングス、

1953年

セット・パターン・ダンス



音 楽：ワルツ 3/4 拍子
 テンポ：3 拍子、毎分46小節
 時 間：2 シークエンスで47秒

ステップ表

ポ ジ シ ョ ン	ステップNo.	男	ビ ー ト 数	女
クローズド	1	Rfo	2	Lbo
	2	chLfi	1	chRbi
	3	Rfo	3	Lbo
	4	Lfo	3	Rbo
	5	Rfi	3	Lfo
	6	Lbi	3	Rfi
	7	Rbo	3	Lfo
	8	Lbo	3	RfoT
	9	Rfo	2	Rbi
	10	PrLfi	1	Lbo
	11	Rfo	3	PrRbi
	12	Lfo	2	Lbo
	13	chRfi	1	Rbo
	14	LfoT	1	chLbi
	15	Lbi	1	Rbo
	16	Rbo	3	Lfo
	17	Lbo	3	Rfo
	18	Rbi	3	Lfi
	19	Lfo	3	Rfi
	20	Rfi	3	Lbi
	21	Lfo	2	Rbo
	22	PrRfi	1	PrLbi
		Lfo	3	Rbo
		計	54ビート = 18小節	

テン・フォックス

音 楽 : フォックストロット 4 / 4 拍子
テンポ : 4 拍子、毎分25小節

テン・フォックスは、セット・パターン・ダンスである。

テン・フォックスは、主としてフォックストロットと昔行われたテン・ステップを一部ずつつなぎ合わせたステップで作られている。このことはテン・フォックスという名前からもわかるであろう。

ステップ第4には特に注意せねばならない。何故なら、女性がバックのエッジ（ステップ第4 a）からフォアのエッジ（ステップ第4 b）に移るときにそのターンをスムーズに行うこと、および男性がチェンジ・エッジ（ステップ第4 - Rfoi）を女性のフォアへの踏み出し（ステップ第4 b）と一致するように正しく行うことが非常に重要だからである。女性のステップ第4 a、第4 bおよび男性のステップ第4の間のフリー・レッグの位置は任意であるが、互いに調和（ユニゾン）していなければならない。男性のステップ第4についてさらにつけ加えれば、男性は女性のステップ第4 bの踏み出しに合わせて（スケーティング・レッグの）膝をベンド（曲げる）しなければならない。

女性のステップ第8では、男性のステップ第8 a - 8 bの動きにあわせて膝をライズ（伸ばす） - ベンド（曲げる）しなければならないことは注意を要する。身体の諸動作のタイミングでダンス・リズムを表現することによってこのダンスの性格を大いに強調できるのである。

リンク・エンドの部分のステップ（ステップ第13 - 第18）を滑走する時に重要なのは、肩の線がパートナー同士平行でしかもトレースにも平行であること、および男性はモホークした後ステップ第14で身体の回転を肩でおさえる（チェックする）ことである。このようにして男女の肩はステップ第18までトレースにほぼ平行に保たれる。

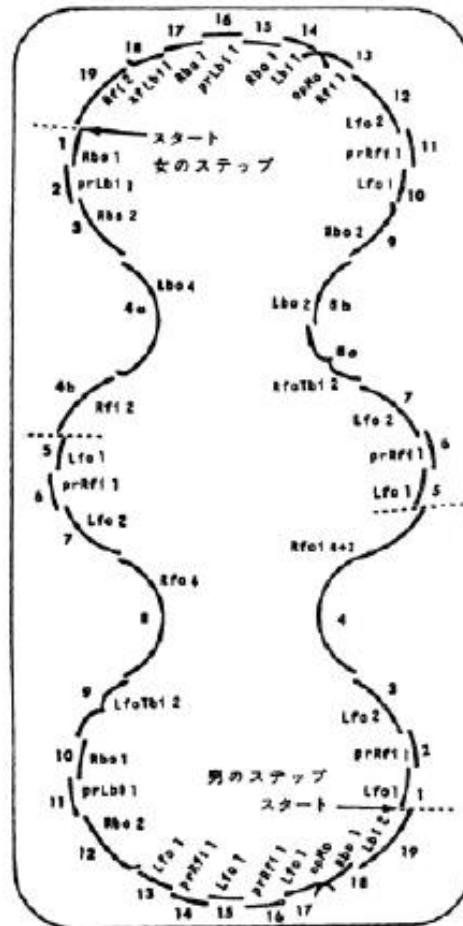
ダンスの間中、膝を柔らかく曲げ伸ばしして滑走すること、目立った蹴りをせずに氷上をなめらかに滑ること、および音楽のリズムをよく聴いて表現することが必要である。

基本ステップ：Lfo～Rbo オープン・モホーク(女)

考案者：ジョージ・ムラー

初 演：フィラデルフィア SC & HS、1939年

セット・パターン・ダンス



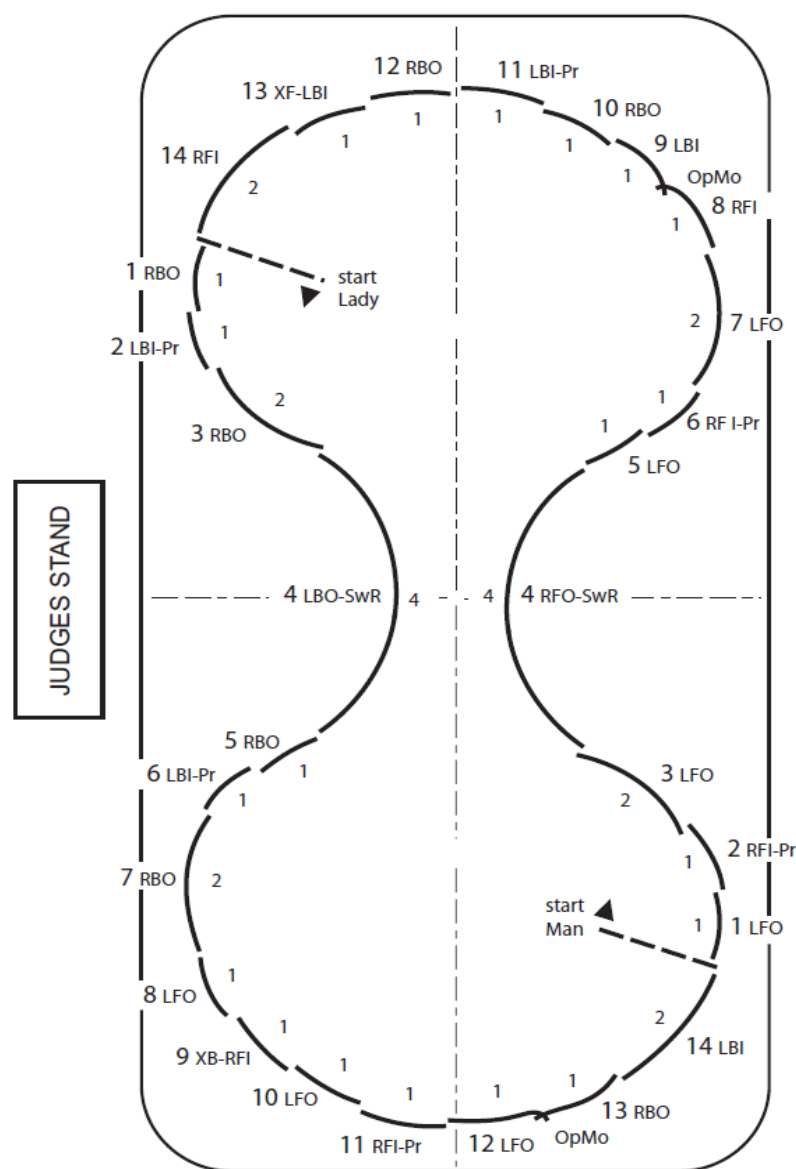
音楽：フォックストロット 4/4 拍子
 テンポ：4 拍子、毎分 25 小節
 時間：3 シークエンスで 58 秒

ステップ表

ポジション	ステップ No.	男	ビート数	女
クローズト	1	Lfo	1	Rbo
	2	PrRfi	2	PrLbi
	3	Lfo	3	Rbo
オープン	4 a	Rfo	4	Lbo
	4 b	Rfi	2	Rfi
	5	Lfo	1	Lfo
クローズト	6	PrRfi	2	PrRfi
	7	Lfo	1	Lfo
	8 a	RfoT	1	Rfo
クローズト	8 b	Rbi	2	LfoT
	9	Lbo	1	Lbi
	10	Rbo	2	Rbo
クローズト	11	Lfo	1	PrLbi
	12	PrRfi	2	Rbo
	13	Lfo	1	Lfo
クローズト	14	Rfi	2	PrRfi
	15	Lbi	1	Lfo
	16	Rbo	2	PrRfi
クローズト	17	PrLbi	1	Lfo
	18	Rbo	2	Rbo
	19	xflbi	1	Lbi
クローズト	20	Rfi	2	Lbi
	21	Lfo	1	Rbo
	22	PrRfi	2	Lbi
クローズト	23	Lfo	1	Rbo
	24	PrRfi	2	Lbi
	25	Lfo	1	Rbo
クローズト	26	PrRfi	2	Lbi
	27	Lfo	1	Rbo
	28	PrRfi	2	Lbi
クローズト	29	Lfo	1	Rbo
	30	PrRfi	2	Lbi
	31	Lfo	1	Rbo
クローズト	32	PrRfi	2	Lbi
	33	Lfo	1	Rbo
	34	PrRfi	2	Lbi
クローズト	35	Lfo	1	Rbo
	36	PrRfi	2	Lbi
	37	Lfo	1	Rbo
クローズト	38	PrRfi	2	Lbi
	39	Lfo	1	Rbo
	40	PrRfi	2	Lbi
クローズト	41	Lfo	1	Rbo
	42	PrRfi	2	Lbi
	43	Lfo	1	Rbo
クローズト	44	PrRfi	2	Lbi
	45	Lfo	1	Rbo
	46	PrRfi	2	Lbi
クローズト	47	Lfo	1	Rbo
	48	PrRfi	2	Lbi
	49	Lfo	1	Rbo
クローズト	50	PrRfi	2	Lbi
	51	Lfo	1	Rbo
	52	PrRfi	2	Lbi
クローズト	53	Lfo	1	Rbo
	54	PrRfi	2	Lbi
	55	Lfo	1	Rbo
クローズト	56	PrRfi	2	Lbi
	57	Lfo	1	Rbo
	58	PrRfi	2	Lbi
クローズト	59	Lfo	1	Rbo
	60	PrRfi	2	Lbi
	61	Lfo	1	Rbo
クローズト	62	PrRfi	2	Lbi
	63	Lfo	1	Rbo
	64	PrRfi	2	Lbi
クローズト	65	Lfo	1	Rbo
	66	PrRfi	2	Lbi
	67	Lfo	1	Rbo
クローズト	68	PrRfi	2	Lbi
	69	Lfo	1	Rbo
	70	PrRfi	2	Lbi
クローズト	71	Lfo	1	Rbo
	72	PrRfi	2	Lbi
	73	Lfo	1	Rbo
クローズト	74	PrRfi	2	Lbi
	75	Lfo	1	Rbo
	76	PrRfi	2	Lbi
クローズト	77	Lfo	1	Rbo
	78	PrRfi	2	Lbi
	79	Lfo	1	Rbo
クローズト	80	PrRfi	2	Lbi
	81	Lfo	1	Rbo
	82	PrRfi	2	Lbi
クローズト	83	Lfo	1	Rbo
	84	PrRfi	2	Lbi
	85	Lfo	1	Rbo
クローズト	86	PrRfi	2	Lbi
	87	Lfo	1	Rbo
	88	PrRfi	2	Lbi
クローズト	89	Lfo	1	Rbo
	90	PrRfi	2	Lbi
	91	Lfo	1	Rbo
クローズト	92	PrRfi	2	Lbi
	93	Lfo	1	Rbo
	94	PrRfi	2	Lbi
クローズト	95	Lfo	1	Rbo
	96	PrRfi	2	Lbi
	97	Lfo	1	Rbo
クローズト	98	PrRfi	2	Lbi
	99	Lfo	1	Rbo
	100	PrRfi	2	Lbi
クローズト	101	Lfo	1	Rbo
	102	PrRfi	2	Lbi
	103	Lfo	1	Rbo
クローズト	104	PrRfi	2	Lbi
	105	Lfo	1	Rbo
	106	PrRfi	2	Lbi
クローズト	107	Lfo	1	Rbo
	108	PrRfi	2	Lbi
	109	Lfo	1	Rbo
クローズト	110	PrRfi	2	Lbi
	111	Lfo	1	Rbo
	112	PrRfi	2	Lbi
クローズト	113	Lfo	1	Rbo
	114	PrRfi	2	Lbi
	115	Lfo	1	Rbo
クローズト	116	PrRfi	2	Lbi
	117	Lfo	1	Rbo
	118	PrRfi	2	Lbi
クローズト	119	Lfo	1	Rbo
	120	PrRfi	2	Lbi
	121	Lfo	1	Rbo
クローズト	122	PrRfi	2	Lbi
	123	Lfo	1	Rbo
	124	PrRfi	2	Lbi
クローズト	125	Lfo	1	Rbo
	126	PrRfi	2	Lbi
	127	Lfo	1	Rbo
クローズト	128	PrRfi	2	Lbi
	129	Lfo	1	Rbo
	130	PrRfi	2	Lbi
クローズト	131	Lfo	1	Rbo
	132	PrRfi	2	Lbi
	133	Lfo	1	Rbo
クローズト	134	PrRfi	2	Lbi
	135	Lfo	1	Rbo
	136	PrRfi	2	Lbi
クローズト	137	Lfo	1	Rbo
	138	PrRfi	2	Lbi
	139	Lfo	1	Rbo
クローズト	140	PrRfi	2	Lbi
	141	Lfo	1	Rbo
	142	PrRfi	2	Lbi
クローズト	143	Lfo	1	Rbo
	144	PrRfi	2	Lbi
	145	Lfo	1	Rbo
クローズト	146	PrRfi	2	Lbi
	147	Lfo	1	Rbo
	148	PrRfi	2	Lbi
クローズト	149	Lfo	1	Rbo
	150	PrRfi	2	Lbi
	151	Lfo	1	Rbo
クローズト	152	PrRfi	2	Lbi
	153	Lfo	1	Rbo
	154	PrRfi	2	Lbi
クローズト	155	Lfo	1	Rbo
	156	PrRfi	2	Lbi
	157	Lfo	1	Rbo
クローズト	158	PrRfi	2	Lbi
	159	Lfo	1	Rbo
	160	PrRfi	2	Lbi
クローズト	161	Lfo	1	Rbo
	162	PrRfi	2	Lbi
	163	Lfo	1	Rbo
クローズト	164	PrRfi	2	Lbi
	165	Lfo	1	Rbo
	166	PrRfi	2	Lbi
クローズト	167	Lfo	1	Rbo
	168	PrRfi	2	Lbi
	169	Lfo	1	Rbo
クローズト	170	PrRfi	2	Lbi
	171	Lfo	1	Rbo
	172	PrRfi	2	Lbi
クローズト	173	Lfo	1	Rbo
	174	PrRfi	2	Lbi
	175	Lfo	1	Rbo
クローズト	176	PrRfi	2	Lbi
	177	Lfo	1	Rbo
	178	PrRfi	2	Lbi
クローズト	179	Lfo	1	Rbo
	180	PrRfi	2	Lbi
	181	Lfo	1	Rbo
クローズト	182	PrRfi	2	Lbi
	183	Lfo	1	Rbo
	184	PrRfi	2	Lbi
クローズト	185	Lfo	1	Rbo
	186	PrRfi	2	Lbi
	187	Lfo	1	Rbo
クローズト	188	PrRfi	2	Lbi
	189	Lfo	1	Rbo
	190	PrRfi	2	Lbi
クローズト	191	Lfo	1	Rbo
	192	PrRfi	2	Lbi
	193	Lfo	1	Rbo
クローズト	194	PrRfi	2	Lbi
	195	Lfo	1	Rbo
	196	PrRfi	2	Lbi
クローズト	197	Lfo	1	Rbo
	198	PrRfi	2	Lbi
	199	Lfo	1	Rbo
	200	PrRfi	2	Lbi

ブロンズ級

FOURTEEN STEP



【フォーティーン・ステップ】

シンプルなダンスで、プログレッシブ(ラン)の部分とスイング・ロールを交互に滑ることが独特の雰囲気(らしさ)をもたらしている。
十分なスピード、深く柔らかな膝使い、強い傾きが求められる。

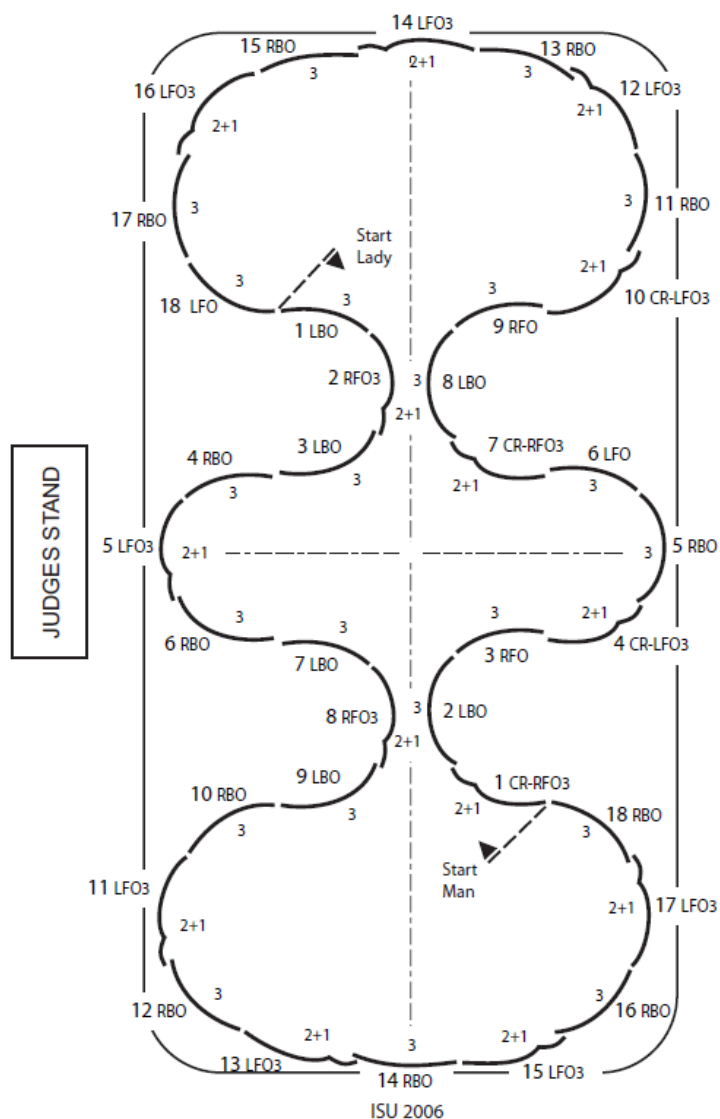
*** エグゼキューションのポイント ***

- * エッジに強さと流れがあるか
- * 一定のスピードを保っているか
- * 各ロープの大半で傾きを維持できているか
- * 傾きの変更が素早く二人同時に出来ているか
- * プログレッシブが正しくできているか(クロスになってしまっていないか)
- * ステップを踏むときに足を近くに寄せているか
- * モホークのエッジは二人とも正しいか
- * モホークの位置は正しくカーブの終わりになっているか
- * よい姿勢を保っているか
- * パートナー同士の距離がちゃんと制御できているか
- * 膝使いや身体の回転が各ロープで制御できているか
- * フリー・レッグの伸展と身体全体の線が合っているか
- * ダンスが音楽のフレーズ(強拍)と合っているか
- * ステップが音楽のリズムに合っているか(クリスプ)
- * ひざの曲げ伸ばしをはっきりと行っているか
- * スイング・ロールが音楽のフレーズと正確に合っているか
- * 身体の回転が音楽のフレーズと正確に合っているか
- * ダンスに軽快で楽しい特徴が出ているか
- * 適切な行進曲のスタイルで滑っているか
- * ダンスにカップルの個性があるか

音 楽	: マーチ 6/8 又は 2/4 拍子
テンポ	: 2拍子 56小節/分
	: 4拍子 28小節/分
	: 毎分 112拍
パターン	: セット
時 間	: 4シークエンスで43秒

ブロンズ級

EUROPEAN WALTZ



【ヨーロピアン・ワルツ】

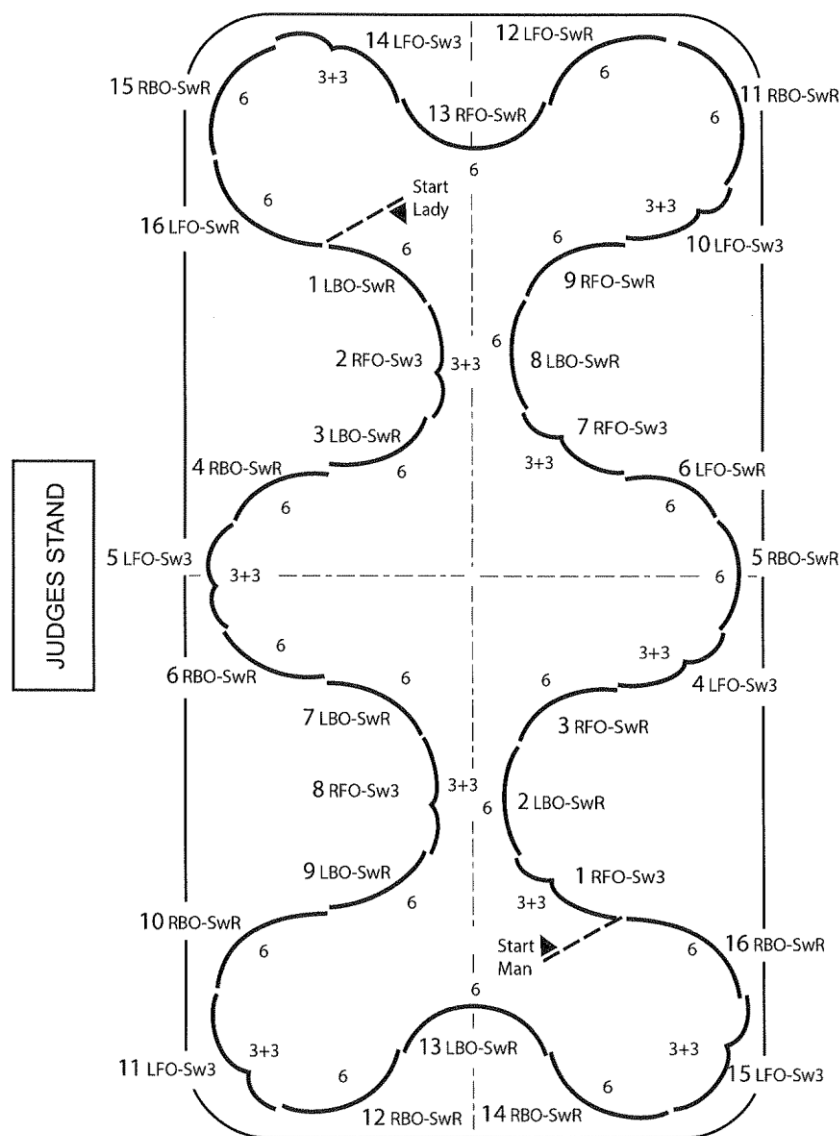
このダンスは極めて単純で、パートナー両者がスリー・ターンを連続で行い、同じ半径の半円ごとのロープの上を滑る。
 とは言え、このダンスを上手に滑り、ワルツの特徴を出すことはとても難しい。
 足をしっかりと引き寄せ、エッジと身体の回転をよく制御して滑ること、一貫した柔らかな膝使い、堂々とした姿勢、カップル同士が一体となって回転する能力が求められる。

*** エグゼキューションのポイント ***

- * エッジがなめらかに流れているか
- * ロープ内でエッジが一定のカーブを保っているか
- * ロープ内で身体の回転にむらがないか
- * ロープの最後までエッジが保っているか
- * 傾きの変更が同時になめらかになされているか
- * スリー・ターンの方向が正しく、クリーンに行えているか
- * ステップを踏むときとスリー・ターンの後に足を近くに寄せているか
- * 短辺側のスリー・ターンの数が一定か
- * 短辺側のロープが正しいカーブを描いているか
- * カップル同士が一体となって回転しているか
- * ワルツの姿勢とポジションが正しく保っているか
- * パートナー同士の距離が一貫して制御できているか
- * フリー・レッグの伸長と身体全体の線が合っているか
- * スリー・ターンをカウント3で行っているか
- * フリー・レッグの動きが音楽と合っているか
- * ダンスが音楽のフレーズ(強拍)と合っているか
- * 身体の回転が音楽のフレーズと正確に合っているか
- * 波のようなひざの曲げ伸ばしが音楽のフレーズと合っているか
- * ダンスに堂々とした特徴が出ているか
- * ダンスにカップルの個性があるか

音 楽	: ワルツ 3/4拍子
テンポ	: 3拍子 45小節/分 毎分 135拍
パターン	: オプショナル
時 間	: 2シークエンスで48秒

AMERICAN WALTZ



ISU 2006

【アメリカン・ワルツ】

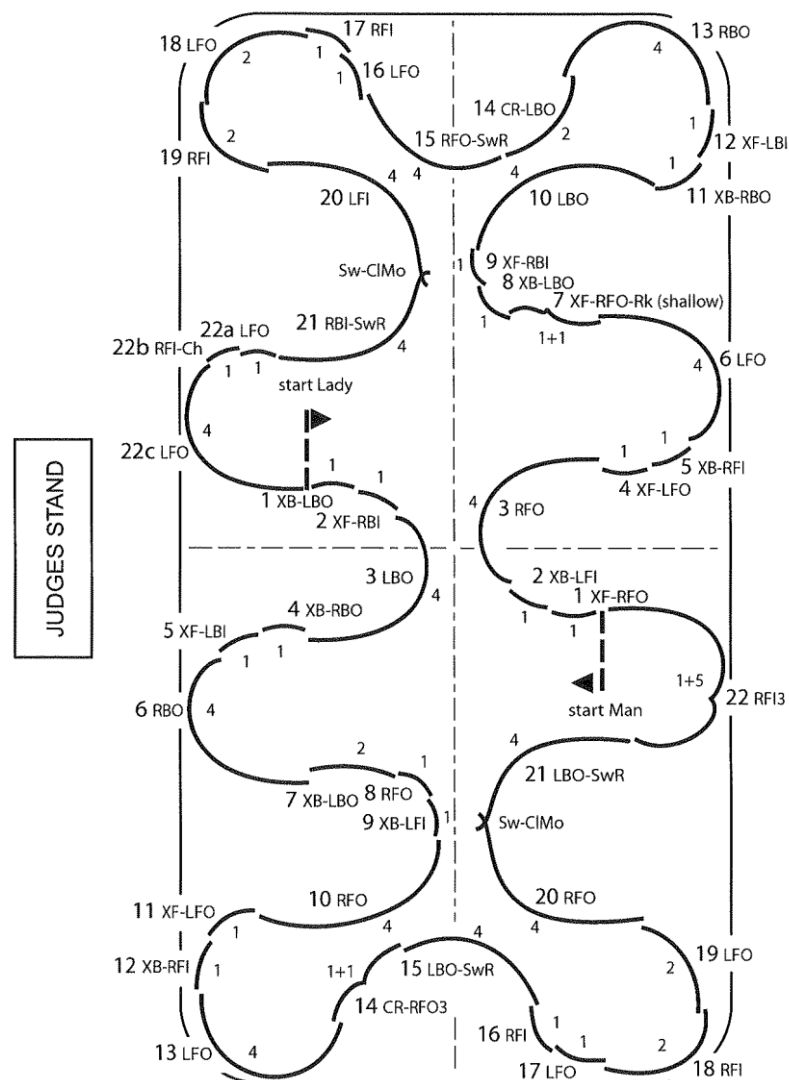
ヨーロピアン・ワルツ同様、このダンスではパートナー両者がスリー・ターンを連続で行い、同じ半径の半円ごとのロープの上を滑る。ただし、アメリカン・ワルツはスリー・ターンでのフリー・レッグの動きが異なるのと短辺にスイング・ロールがあることから全く違った雰囲気を持っている。足をしっかりと引き寄せ、エッジをよく制御して滑ること、フリー・レッグの伸展を揃えること、柔らかな膝使い、堂々とした姿勢、カップル同士が一体となって回転する能力が求められる。

*** エグゼキューションのポイント ***

- * エッジがなめらかに流れているか
- * ロープ内でエッジが一定のカーブを保っているか
- * ロープ内で身体の回転にむらがないか
- * ロープの最後までエッジが保っているか
- * 傾きの変更が同時になめらかになされているか
- * スリー・ターンの際のフリー・レッグの動きが正しいか
- * ステップを踏むときスリー・ターンの後に足を近くに寄せているか
- * フリー・レッグの動作がけり出しではなくヒップからなめらかに出ているか
- * 短辺側のロープが正しいカーブを描いているか
- * カップル同士が一体となって回転しているか
- * ワルツの姿勢とポジションが正しく保っているか
- * パートナー同士の距離が一貫して制御できているか
- * フリー・レッグの伸長と身体全体の線が合っているか
- * スリー・ターンをカウント4で行っているか
- * フリー・レッグの動きが音楽と合っているか
- * ダンスが音楽のフレーズ(強拍)と合っているか
- * 身体の回転が音楽のフレーズと正確に合っているか
- * 波のようなひざの曲げ伸ばしが音楽のフレーズと合っているか
- * ダンスに堂々とした特徴が出ているか
- * ダンスにカップルの個性があるか

音 楽	: ワルツ 3/4拍子
テンポ	: 3拍子 66小節/分 毎分 198拍
パターン	: オプショナル
時 間	: 2シークエンスで58秒

TANGO



ISU 2006

【タンゴ】

このダンスは堂々としたスパニッシュ・タンゴである。きびきびとしたクロス・ステップとホールド・チェンジがらしさを生み出す。スイング・モホークの前のプロムナードが独特の雰囲気をもたらし引き立てる。この雰囲気表現するためには、堂々とした身のこなしでよく制御されたエッジと流れで滑ることが必要である。

*** エグゼキューションのポイント ***

- * エッジの流れがダンス全体を通して維持されているか
- * エッジの深さと向きがよく制御されているか
- * クロス・シャッセが2人ともうまくできているか
- * 男性のロッカーが正しくできているか
- * クロス・ロールからプロムナードの部分で力強いエッジで滑っているか
- * スイング・モホークと一緒にうまくできているか
- * ステップ22から1にかけてダンスがスムーズに流れているか
- * パターンの配置は問題ないか
- * ホールド・チェンジがスムーズにできているか
- * カップルが堂々とした姿勢を保っているか
- * フリー・レッグの伸展と身体全体の線が合っているか
- * ステップとターンのタイミングは正確か
- * 膝遣いが音楽のフレーズに合っているか
- * 傾きとポジションの変更のタイミングは正確か
- * スパニッシュ・タンゴのスタイルのタンゴになっているか
- * ダンスにカップルの個性があるか

音 楽	: タンゴ 4/4拍子
テンポ	: 4拍子 27小節/分 毎分 108拍
パターン	: オプショナル
時 間	: 2シークエンスで58秒

FOXTROT

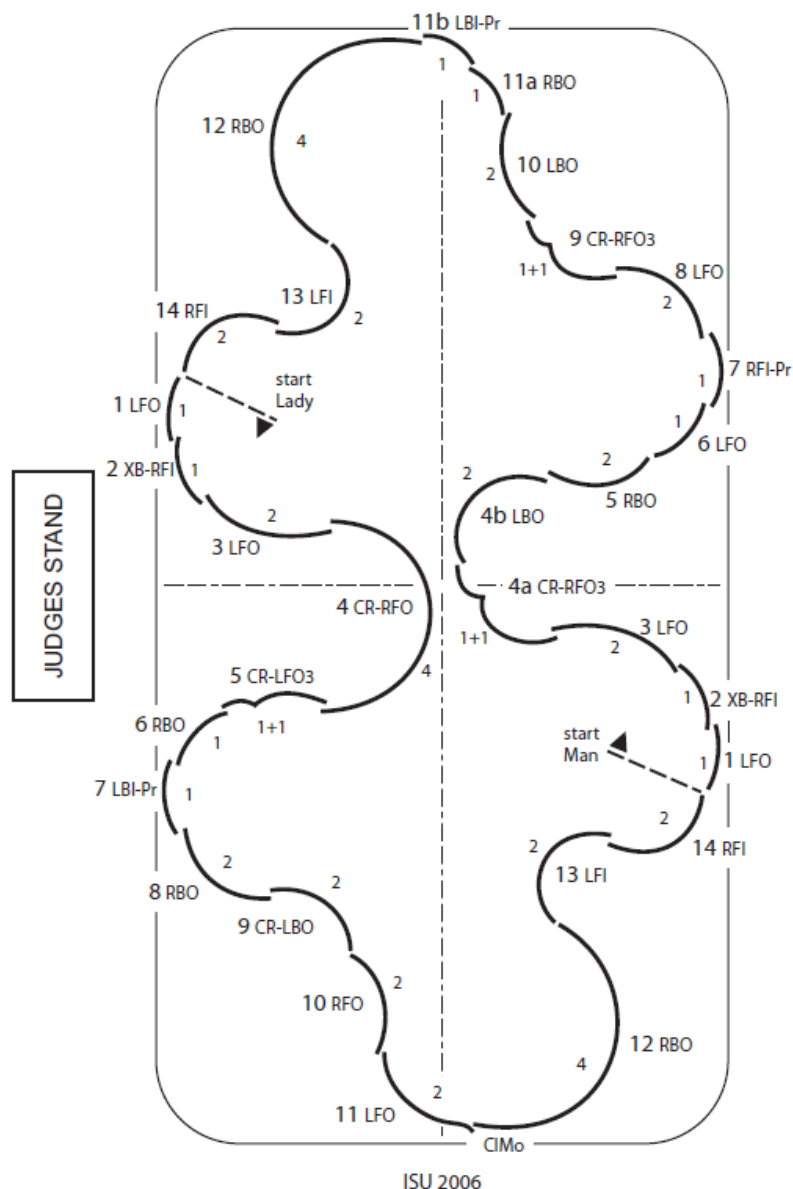
【フォックストロット】

このダンスは深いクロス・ロールとはっきりとしたターンを滑ることによってその特徴が生み出される。
足をしっかりと引き寄せ、深いエッジで滑ること、強く柔らかな膝使い、身体の回転をしっかりと制御することが求められる。

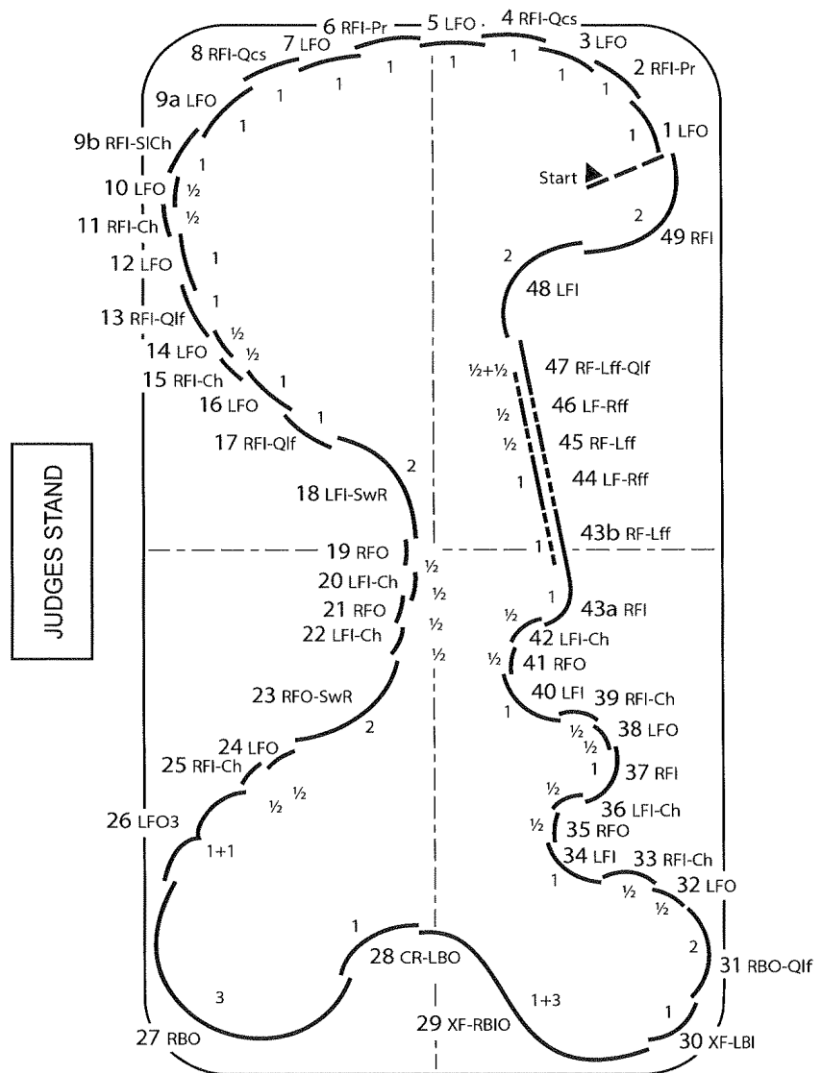
*** エグゼキューションのポイント ***

- * エッジに強さとそれでいて柔らかな流れがあるか
- * カップルがターンの間も一定のスピードを保っているか
- * 長いエッジの傾きと回転がよく制御されているか
- * クロス・ロールがうまくできているか
- * スリー・ターンがクリーンでなめらかに行えているか
- * ステップを踏むときに足を近くに寄せているか
- * 女性のモホークの前と最中のエッジが正しいか
- * ダンスの配置が正しいか — 特に最後
- * パートナー同士が前傾せず楽で垂直な姿勢を保っているか
- * 指定されたホールドが正しく保っているか
- * 正しいリードする動き／フォローする動きがあるか
- * パートナー同士の距離がよく制御できているか
- * パートナー同士が膝使いと回転を協調できているか
- * フリー・レッグの伸長と身体の線がターンの際に合っているか
- * ステップが無理なく音楽と合っているか
- * ダンスが音楽のフレーズ(強拍)と合っているか
- * 男性の膝の動きが女性のスリー・ターンと合っているか
- * 男性の膝の動きが女性のモホークと合っているか
- * ひざの曲げ伸ばしをはっきりと行っているか
- * ダンスにゆるやかな軽快な特徴が出ているか
- * 適切なフォックストロットのスタイルで滑っているか
- * ダンスにカップルの個性があるか

音 楽	: フォックストロット 4/4拍子
テンポ	: 4拍子 25小節/分 毎分 100拍
パターン	: オプショナル
時 間	: 4シークエンスで1分07秒



SILVER SAMBA MAN



ISU 2006

プレシルバー級

シルバー・サンバ

音楽

サンバ 2/4拍子

テンポ

2拍子 54小節/分

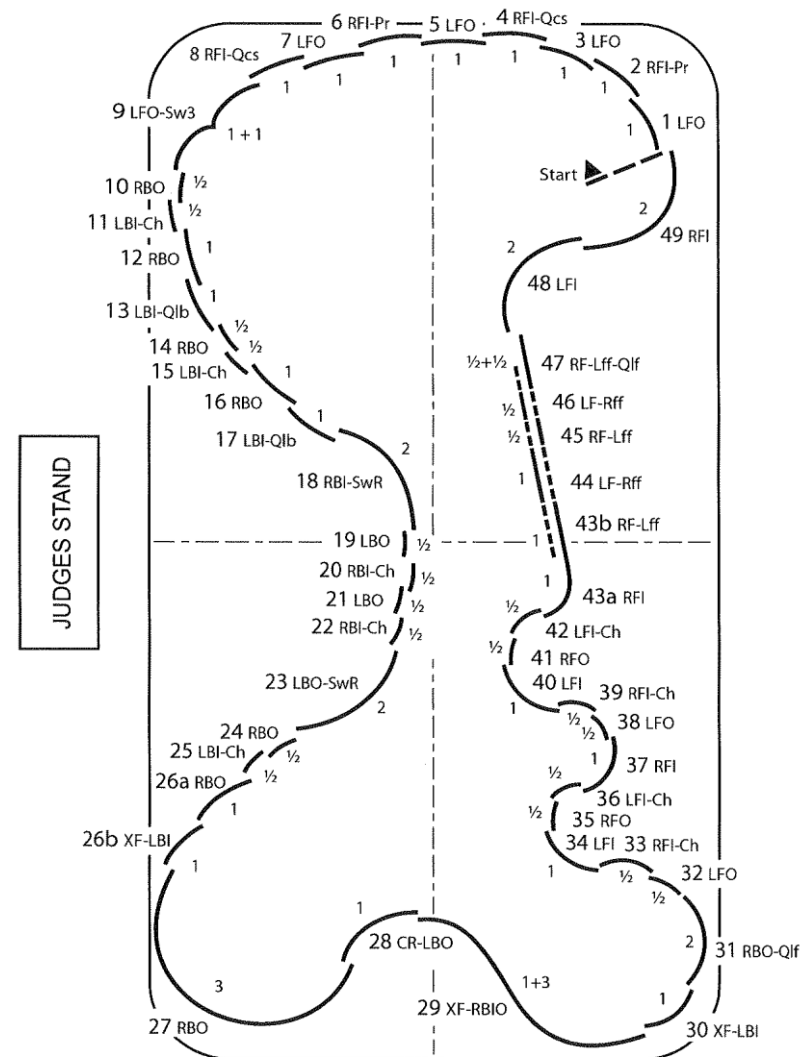
パターン

オプション

時間

2シーケンスで59秒

SILVER SAMBA LADY



ISU 2006

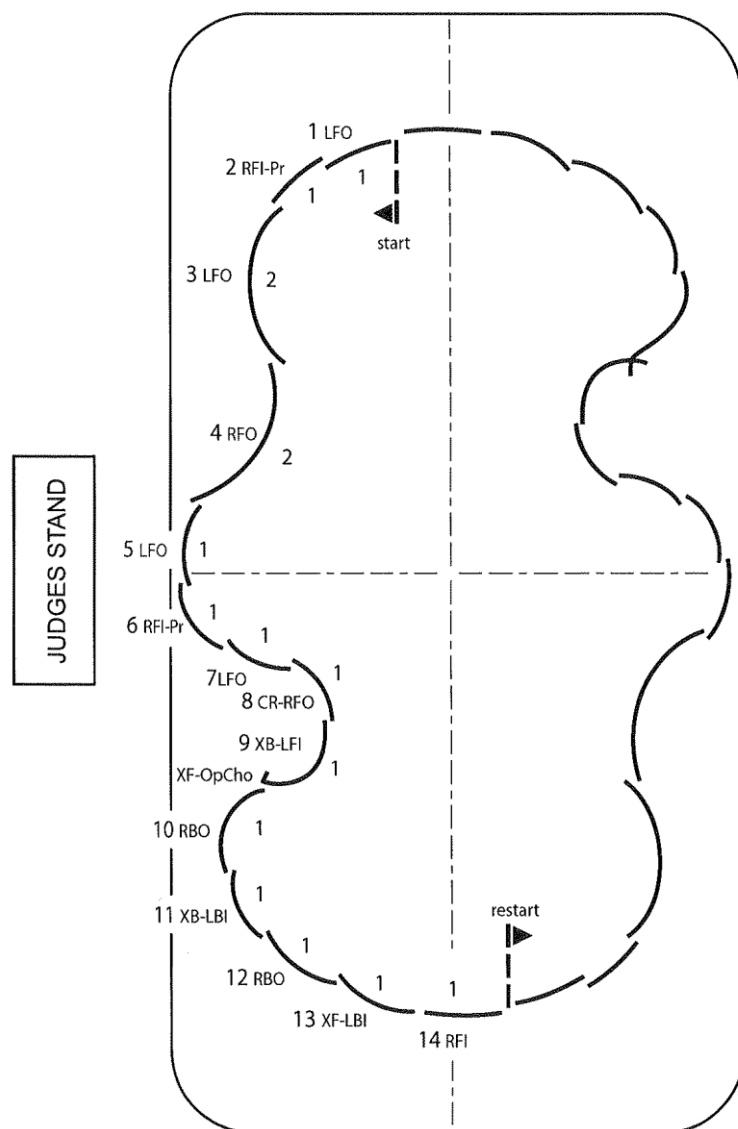
シルバー・サンバ

メジャーエラー（その他はマイナーエラー）	エグゼキューションのポイント
<p><u>ステップ4&8</u> <u>ステップ10-17</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ フリー・レッグの後方への伸ばしが強調されていない ❖ ステップが両足、またはジャンプ ❖ タイミングが正しくない — 正しいタイミングは： Q-Q-S-S；Q-Q-S-S（注1） <p><u>ステップ18（インサイド・スウィング・ロール）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 深く連続的なインサイド・エッジにのっていない ❖ 氷面の中央に向かってスタートしていない <p><u>ステップ26（男性のスリー・ターン）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ターンがジャンプまたはスクレイプ ❖ ターンがカウント1で行われない、またはスリー・ターンのバック・イン・エッジが1ビートいっぱい保たれない <p><u>ステップ27-29</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 体重移動が制御されたディープ・エッジに乗っていない ❖ ステップ29のトリプル・フリー・レッグ・スウィングのタイミング不正（カウント3, 4, 1が正しい） <p><u>ステップ32-42（一連のインサイド・シャッセ）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ シャッセの実行 — 正しいディープ・エッジでない（アウト・イン・イン） — ワイド・ステップになる ❖ タイミングが不正 — 正しいタイミングは： Q-Q-S；Q-Q-S；Q-Q-S；Q-Q-S（注1） <p><u>ステップ43-47（スリップ・ステップ）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ステップの実行 — 両ブレードが氷上にない — ステップ47でフリー・フットが氷を離れるのが早すぎる（ハーフ・ビートの終わり前） ❖ 正しくないタイミング — 正しいタイミングは： S-S-Q-Q-Q - “and” 	<ul style="list-style-type: none"> ・ エッジの方向の一貫したコントロール ・ プッシュを目立たせずに氷面をカバー ・ ソフトでフローがあり、ローブは強くカーブし十分に丸い （ステップ43から47のフラットで滑走すべきステップを除く） ・ コントロールの良いローブ間の移り変わり ・ 身体重量の制御された移し ・ 軽やかな膝の動き ・ クリーンでタイトなフットワーク ・ 完全な垂直/水平ユニゾン ・ 良い身のこなしとスタイル ・ 制御良い身体動作 ・ 良くマッチしたフリー・レッグ ・ パートナー間の演技のバランス ・ ハッピーで喜びに満ち、生き活きとして明るいサンバ・リズムの表現 ・ サンバの特徴を現すステップと強いエッジとのはっきりとした対比。 例えば、一連のシャッセとスリップ・シャッセ（ステップ9-17）は軽やかに、連続した膝の動き、よく合ったきびきびしたフリー・レッグ動作を伴ったタイトでクリーンなフット・ワークで表現豊かに滑走する。ボディ・スタイル、ボディ動作はサンバ・リズムを表現していること。 ・ 連続的な生き活きとした、カウント1にアクセントを置いた軽快な膝の動きがサンバのスタイルを強調する ・ 非常に正確できびきびしたタイミング

注1： Q=クイック 1/2ビート、 S=スロー 1ビート

選手コース／シルバー級&PIPD級、マスター・コース／シルバー級

KILIAN



ISU 2006

【キリアン】

このダンスは軽快で活発なマーチであり、最初から最後までキリアン・ホールドで滑る。ステップ3と4を除く全てのステップは1拍の長さしかなく、したがって速い一定のペースで滑る。傾きのはっきりとした変更とチョクトー動作が特徴である。制御されたエッジ、軽快な膝遣い、一貫した安定したリードが上手に滑る上で必要である。

*** エグゼキューションのポイント ***

- * 一定のスピードを保っているか
- * 脚裁きがきびきびとしているか
- * プログレッシブ (ラン) が正確にできているか
- * ステップ3と4をはっきりとしたアウトサイド・エッジで滑っているか
- * クロス・ステップがちゃんとできているか
- * チョクトーが深い正確なエッジでクリーンにできているか
- * チョクトーが跳ねることなくスムーズにできているか
- * ステップ11から14にかけてひとつつながりのカーブを保っているか
- * ステップ14から1の間の脚裁きがきちんとしているか
- * 各シーケンスがほぼパターンどおりになっているか
- * パートナー同士の距離が一定に保たれているか
- * パートナー同士が前傾せずよい姿勢を保っているか
- * フリー・レッグの伸展と身体全体の線が合っているか
- * ステップとターンのタイミングが正確か
- * 力強い膝遣いが音楽のフレーズに合っているか
- * 傾きの変更をうまく使ってこのダンスの特徴を引き立てているか
- * チョクトーがハイライトになっているか、それとも苦労しているか
- * ダンスに軽快で楽しい特徴が出ているか
- * 見てわかるほどの追い立てられる感じがなく滑れているか
- * ダンスにカップルの個性があるか

音 楽	: マーチ 2/4または4/4拍子
テンポ	: 2拍子 58小節/分 または 4拍子 29小節/分
	毎分 116拍
パターン	: オプション
時 間	: 6シーケンスで50秒

ROCKER FOXTROT

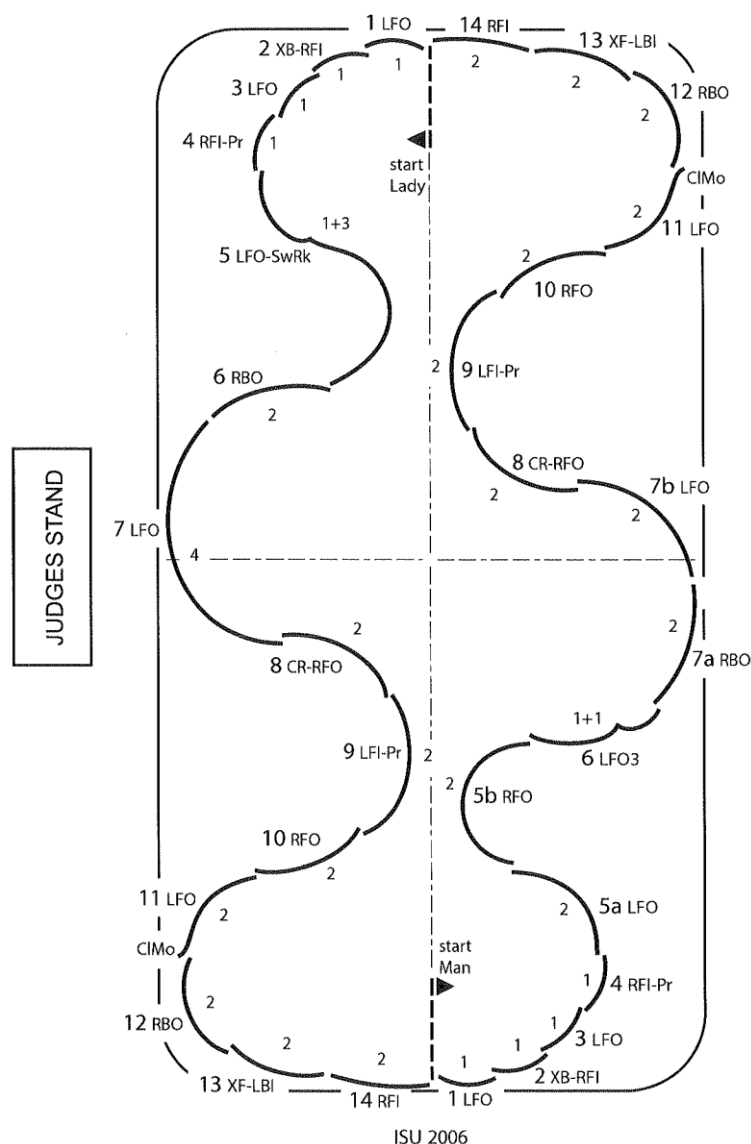
【ロッカー・フォックストロット】

このダンスは深いロープの上で様々なステップとターンを滑ることによってその特徴が生み出される。足をしっかりと引き寄せ、深いエッジで滑ること、強く柔らかな膝使い、十分な傾き、精確なユニゾンが求められる。

*** エグゼキューションのポイント ***

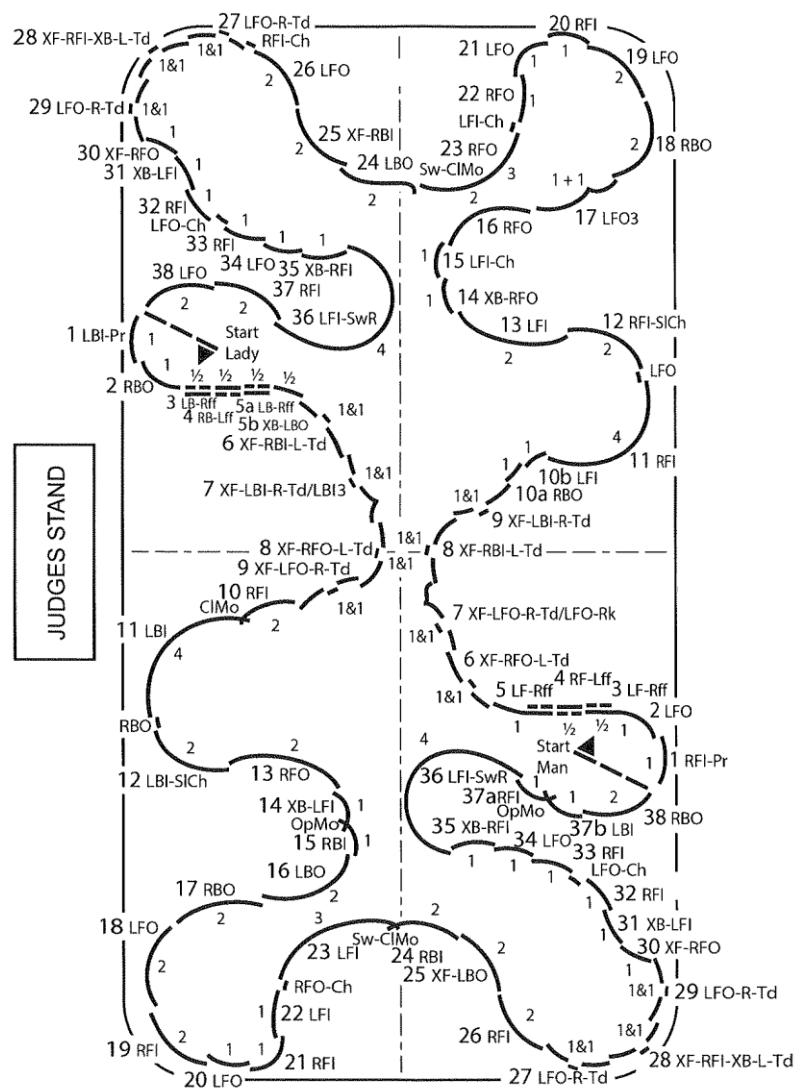
- * エッジは柔らかく流れがあるか
- * 各ロープでその大半の間傾きが保たれているか
- * 女性のロッカーの際に傾きの変更が同時に出来ているか
- * モホークの際に傾きの変更が同時に出来ているか
- * クロス・ステップとプログレッシブは正確か
- * 女性のロッカーが正しく行えているか
- * ステップを踏むときに足を近くに寄せているか
- * ステップ9～10のエッジが正しいか
- * ロッカーとモホークの位置も含めてパターンが正しいか
- * パートナー同士が前傾せずよい姿勢を保っているか
- * 指定されたホールドが正しく保っているか
- * リードする動き／フォローする動きがターンの際によく制御されているか
- * パートナー同士の距離がターンの際によく制御できているか
- * パートナー同士がフリー・レッグの動きと回転を協調できているか
- * フリー・レッグの伸長と身体全体の線が合っているか
- * ロッカーをカウント2で行っているか
- * ステップ5のフリー・レッグの動きが音楽と合っているか
- * ダンスが音楽のフレーズ(強拍)と合っているか
- * クロス・ロールが音楽のフレーズと正確に合っているか
- * 身体の回転が音楽のフレーズと正確に合っているか
- * なめらかなひざの曲げ伸ばしが音楽のフレーズと合っているか
- * ダンスに穏やかで楽しげな特徴が出ているか
- * ダンスにカップルの個性があるか

<u>音 楽</u>	: フォックストロット 4/4拍子
<u>テンポ</u>	: 4拍子 26小節/分 毎分 104拍
<u>パターン</u>	: セット
<u>時 間</u>	: 4シークエンスで1分05秒



選手コース／シルバー級&PIPD級、マスター・コース／シルバー級

CHA CHA CONGELADO



チャチャ・コンゲラード

音楽

チャチャ 4/4拍子

テンポ

4拍子 29小節/分

毎分 116拍

パターン

オプション

時間

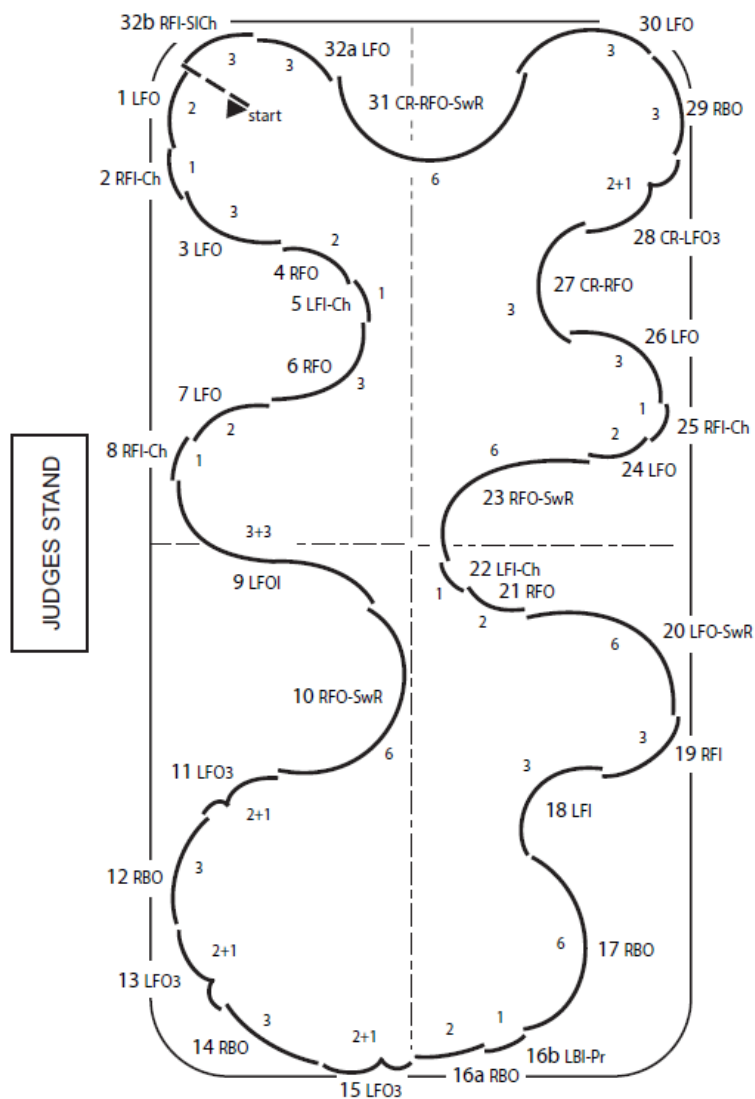
2シーケンスで1分07秒

チャチャ・コンゲラード

メジャーエラー（その他はマイナーエラー）	エグゼキューションのポイント
<p><u>ステップ°3-5</u> スリップ・ステップにおいてタイミングが、歯切れが悪く、正しくない</p> <p><u>ステップ°5-9</u> 両足滑走</p> <p><u>ステップ°7</u> パートナーのどちらかが正しいターンをしない (ターンがジャンプ、スクレイプ、またはスキッドしている、または連続的なカーブ上で滑走していない)</p> <p><u>ステップ°13-16</u> — 強い丸さを持った、クローズド・ホールドに終わる連続的なロープ上を滑走していない — タイミングが不正(2+1+1+2でなければならない)</p> <p><u>ステップ°23-25</u> — SwClMoでの男女のカーブが不連続または不一致 — 二人の間隔が開きすぎている — どちらかのパートナーのXFが十分に明確で無い</p> <p><u>ステップ°27-29</u> ステップが両足滑走されている</p> <p><u>ステップ°36</u> LFI-Swが十分に丸くなくまたコントロールされていない; 中央に向けてスタートする深く連続的なインサイド・エッジでない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目立ったプッシュ無しに氷面をカバー ・ 強くカーブした十分丸いロープ ・ ロープからロープへの遷移が良く制御されている ・ 良く制御された体重移動 ・ 軽やかな膝の動き ・ クリーンで、タイトで、きびきびしたフット・ワーク ・ 完全な垂直/水平ユニゾン ・ 良い身のこなしとスタイル ・ 制御良い身体動作 ・ 良くマッチしたフリー・レッグ ・ パートナー間の演技のバランス ・ 幸せな、楽しい、生き活きとした明るいリズムの表現 ・ “リズムの特徴を示すステップ”と強いエッジとの明確な違い、エッジは連続した膝の動き、よく合ったフリー・レッグ動作によるタイトでクリーンなフット・ワークを使って表現豊かに軽快に滑走しなければならない。 身体スタイルと動きはチャチャのリズムを反映したものでなければならない。 ・ 連続的な軽快な膝の動作によりラテンのスタイルが強調される ・ “1, 2, チャチャチャ”のタイミングを表現することが大切である ・ 非常に精確で歯切れの良いタイミングが求められる

STARLIGHT WALTZ

MAN



ISU 2006

スターライト・ワルツ

音楽

ワルツ 3/4拍子

テンポ

3拍子 58小節/分

毎分 174拍

パターン

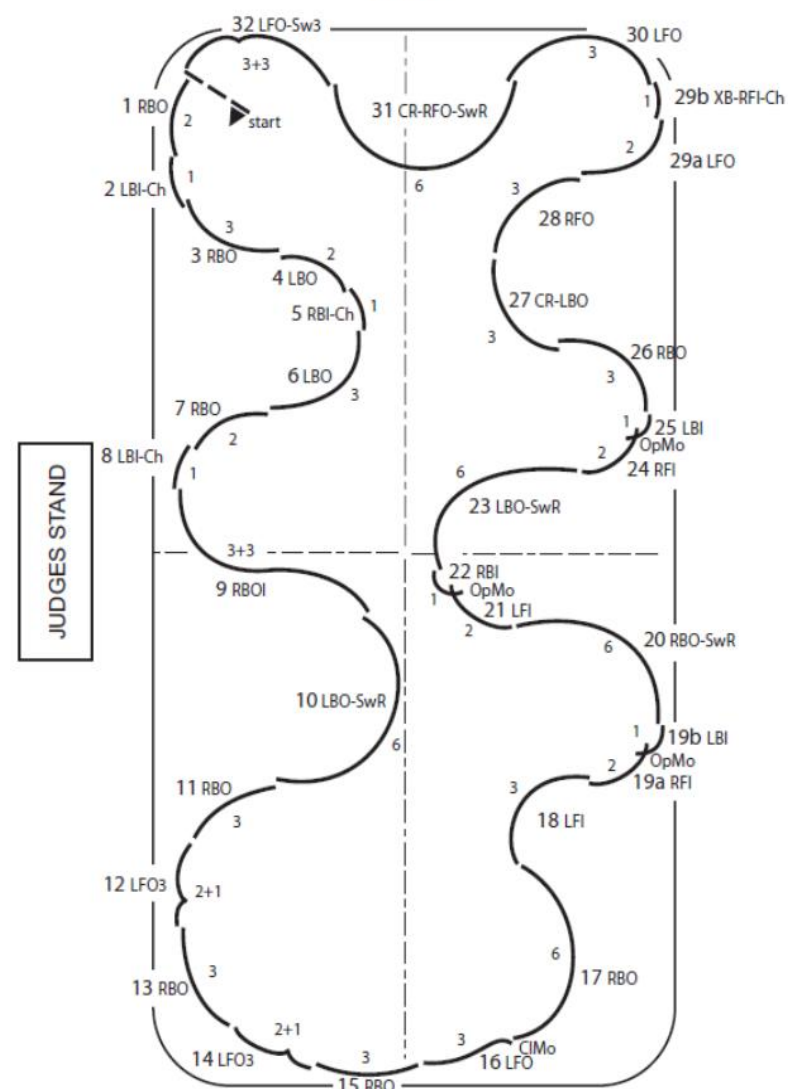
セット

時間

2シークエンスで1分10秒

STARLIGHT WALTZ

LADY

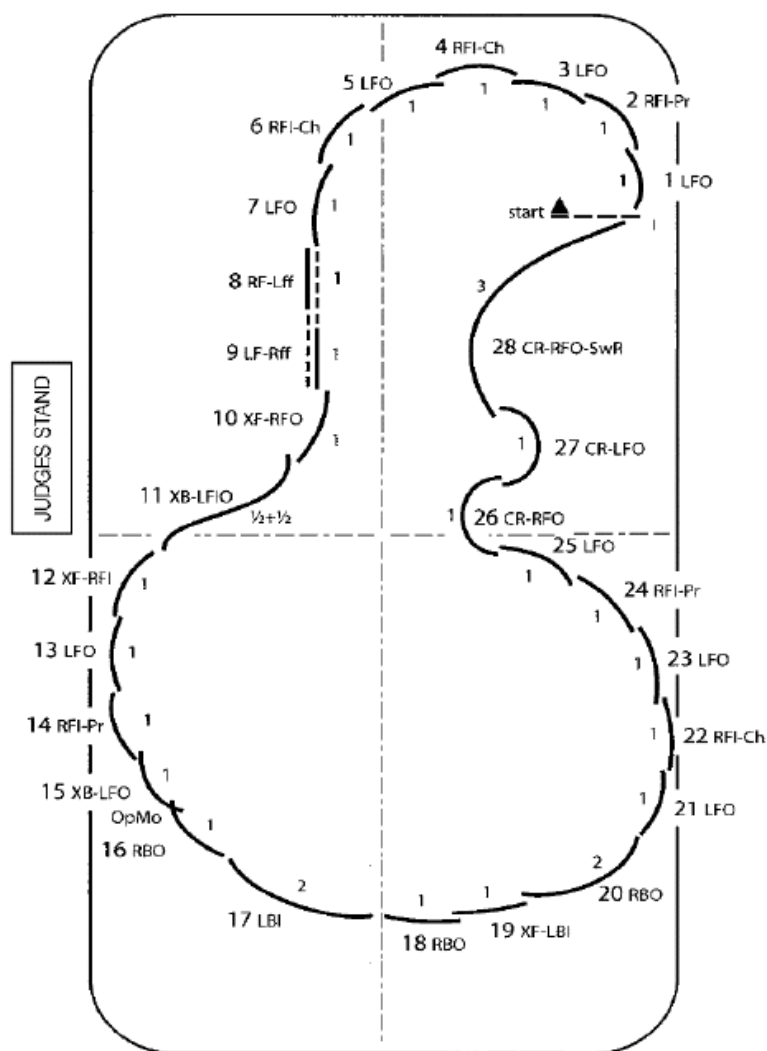


ISU 2006

スターライト・ワルツ

メジャーエラー（その他はマイナーエラー）	エグゼキューションのポイント
<p>ステップ1-8 シャッセのアウトサイドおよびインサイドのエッジが均等で連続的なロープ上で行われない</p> <p>ステップ9 チェンジ・エッジ前のアウトサイド・エッジがクリーンで無く、完結しない</p> <p>ステップ10 アウトサイド・エッジがクリーンで無く、完結しない 6ビート保たれない</p> <p>ステップ11-15, (男女のLFO-3) ターンの実行 — スクレイブまたはジャンプしている;フリー・フットが踵についていない; ターンの後ワイドにステップ — ポジションが制御されていない;ターンの際パートナー同士が正対していない ターンがカウント3で行われていない</p> <p>ステップ16-17, (女子のLFO-CIMo) ターンの実行 — クリーンなアウトサイドからアウトサイドのエッジで行われない — ターンがジャンプまたはスクレイブしている — ターン前の女性のLFOが3ビート保たれない。男性のPrが2 + 1で滑走されない</p> <p>ステップ19a-19b ; 21-22 ; 24-25 (女性のインサイドOpMo) ターンの実行 — クリーンなインサイドからインサイドのエッジで無い ワイド・ステップ、ジャンプ、スクレイブ、半ばスリー・ターンになっている ターンがカウント3で行われていない</p> <p>ステップ27-30 ホールド変更の間、二人が互いに接近してられない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 氷面 の カバー範囲 ・ スピードの楽々とした維持 ・ 良く制御された体重移動 ・ ソフトで流れがあり強く良カーブした十分丸いロープ ・ 強いエッジ ・ ロープからロープへの制御良い移行 ・ 完全な垂直/水平ユニゾン ・ 優雅な身のこなしとスタイル ・ スムースなワルツの脈動を生む絶え間ない軽快な膝の動き ・ 制御良い身体動作 ・ 良くマッチしたフリー・レッグ ・ パートナー間の演技のバランス ・ リズムの快活な特徴の表現 ・ ワルツの楽しさを反映したパートナー 関係 <p>ウィンナワルツのような脈動はカウント1と4にアクセントを置いた 絶え間ない軽快な膝の動きから生まれる</p>

PASO DOBLE MAN



ISU 2006

パソ・ドブレ

音楽

パソ・ドブレ 2/4拍子

テンポ

2拍子 56小節/分

毎分 112拍

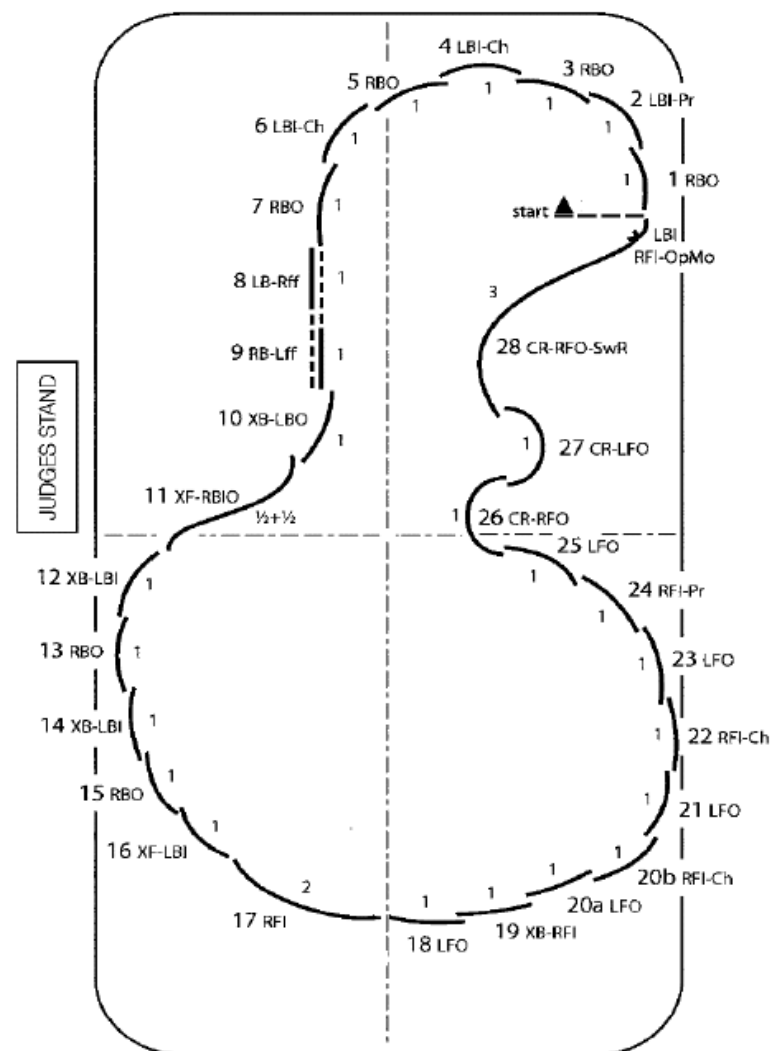
パターン

オプション

時間

3シークエンスで51秒

PASO DOBLE LADY

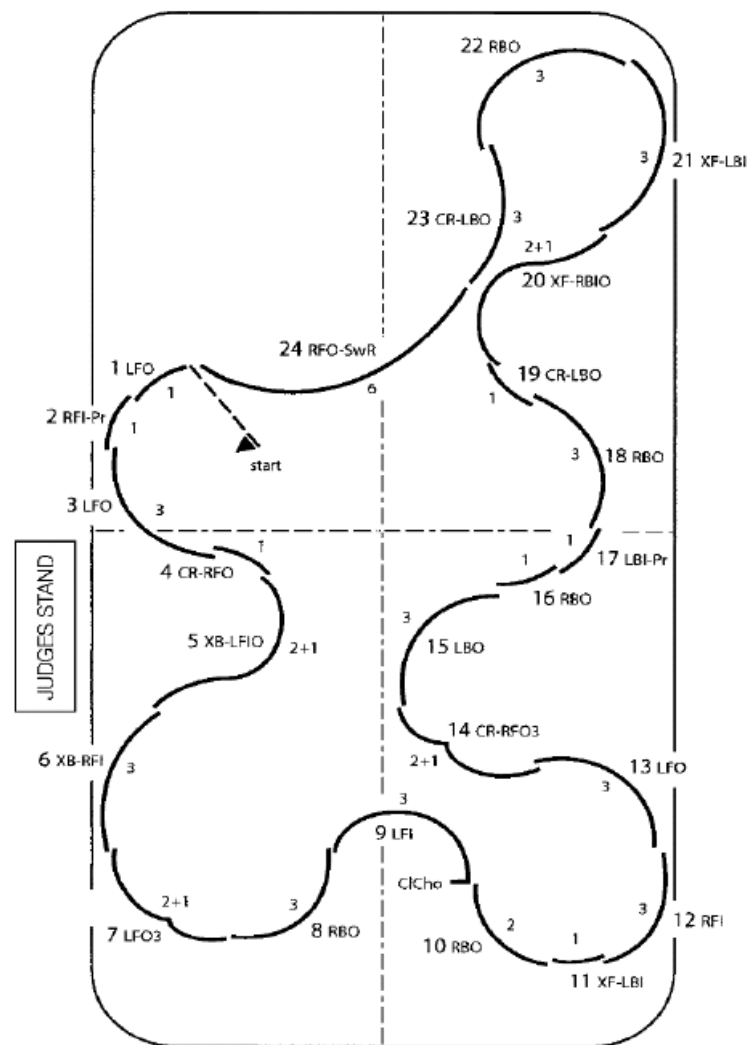


ISU 2006

パン・ドブレ

メジャーエラー（その他はマイナーエラー）	エグゼキューションのポイント
<p><u>ステップ1-6</u> プログレッシブおよびシャッセが連続したロープ上を均等なエッジで滑走されない</p> <p><u>ステップ11</u> 強いくっきりとしたカーブでフェンスに向かい、半拍後に明確なチェンジ・エッジを行う というように滑走されていない ポジションも膝の動きもコントロールされていない（水平・垂直ユニゾンの問題）</p> <p><u>ステップ12-17</u> 男性のオープン・モホークの実行 — 正しくクリーンなエッジでない；ターンがジャンプ、スクレイプ、スキッド、または ワイド・ステップしている — 男性のOpMoの後、パートナーが正しいクローズド・ホールドに戻らない</p> <p><u>ステップ18-24</u> プログレッシブおよびシャッセが連続したロープ上を均等なエッジで滑走されない 男性のステップ・フォワードと一緒に回転せずクローズド・ホールドが維持されない</p> <p><u>ステップ25-28</u> クロス・ロールが明確なアウトサイド・エッジで滑走されない ポジションや、エッジの均等な深さ、膝の動きが制御されていない （水平・垂直ユニゾンの問題）</p> <p><u>ステップ28</u> タイミングが不正 女性がエッジの完結前にOpMoのターンを行う （エッジは3拍保ち、4と1の間の“and”カウントでターン）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 氷面を十分カバー ・ 目立ったプッシュなしにスピードを維持 ・ 制御された体重移動 ・ 強くカーブした十分丸いロープ ・ 強いエッジ ・ ロープからロープへの遷移が良く制御されている ・ 完全な垂直/水平ユニゾン ・ 優雅な身のこなしとスタイル ・ 強い脈動を生む絶え間ない膝の動き ・ 制御良い身体動作 ・ 良くマッチしたフリー・レッグ ・ パートナー間の演技のバランス ・ リズムの特徴の表現 ・ ダンスの激しい性質を反映するパートナー関係 <p>強く激しい脈動はカウント1にアクセントを置いた絶え間ない膝の動きから生まれる。非常に歯切れ良くきちんとしたタイミングとフット・ワークが必要であり、各ステップの正確なビート長が厳密に守られなければならない。</p>

VIENNESE WALTZ MAN



ISU 2006

ヴィニーズ・ワルツ

音楽

ワルツ 3/4拍子

テンポ

3拍子 52小節/分

毎分 156拍

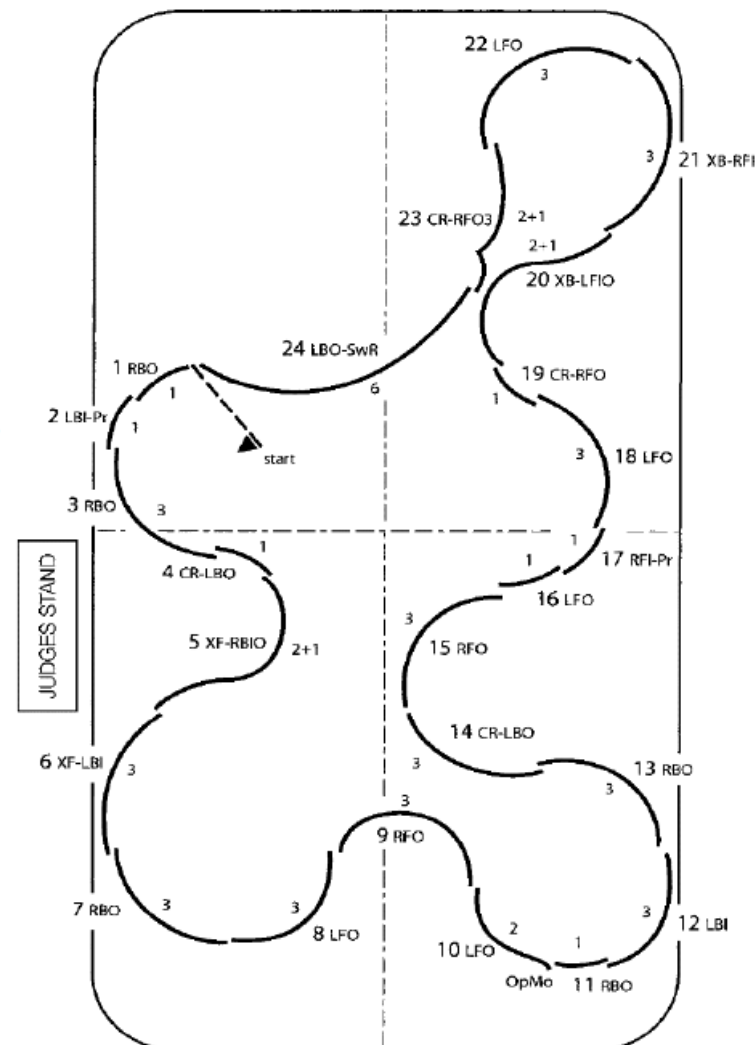
パターン

オプション

時間

3シーケンスで1分09秒

VIENNESE WALTZ LADY



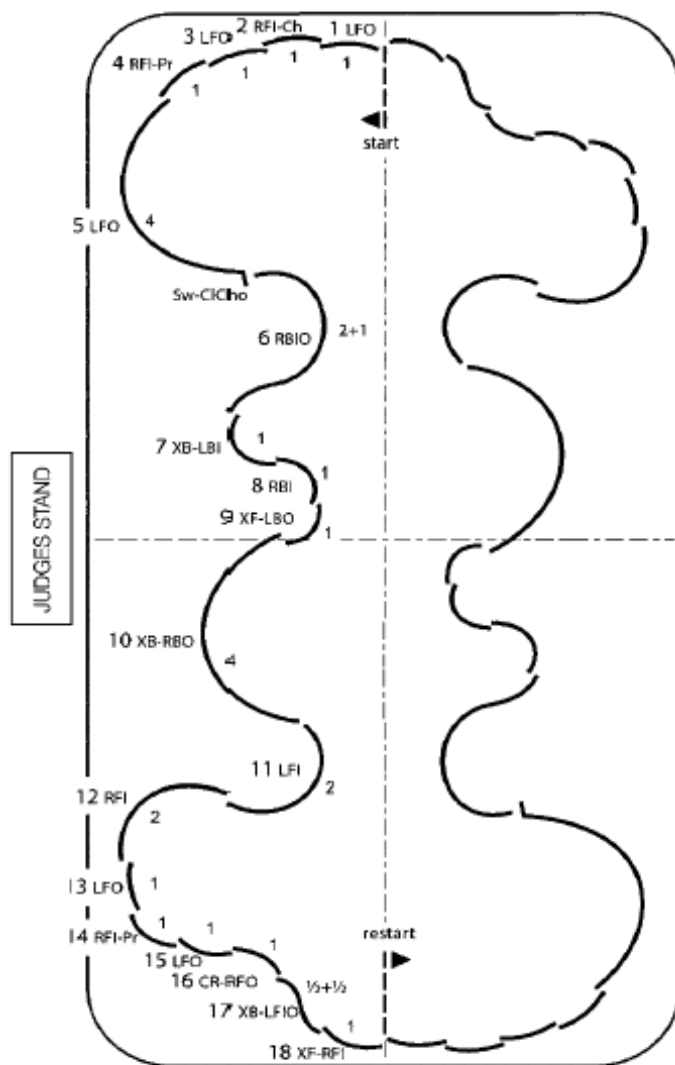
ISU 2006

ヴィニース・ワルツ

メジャーエラー（その他はマイナーエラー）	エグゼキューションのポイント
<p>ステップ1-3 連続したカーブ上で滑走されるプログレッシブでない タイミングが不正（1 + 1 + 3 でなければならない）</p> <p>ステップ5-6 次のように滑走されない：深く十分に丸い強いインサイド・エッジから2ビート後にエッジおよびサイドがチェンジし、続くステップ6が相当する（深さの）ロープでサイド・フェンスに向かう</p> <p>ステップ10-12 ターンの実行（女性：OpMo, 男性：ClCho） — クリーンで正しいエッジでない — ターンがジャンプ、スクレイプ、またはスキッドしている — タイミングが精確でないまたは正しくない （女性のモホークは 2 + 1 + 3）（男性のチョクトウは 3 + 2 + 1）</p> <p>ステップ13-15 — 共通軸の周りを回転出来ない（ユニゾンの問題） — 男性のCR-RFO3のターンがフラット、ワイド・ステップ</p> <p>ステップ16-18 — 連続したカーブ上で滑走されるプログレッシブでない — タイミングが不正（1 + 1 + 3 でなければならない）</p> <p>ステップ20-21 次のように滑走されない：深く十分に丸い強いインサイド・エッジから2ビート後にエッジおよびサイドがチェンジし、続くステップ21が相当する（深さの）ロープでサイド・フェンスに向かう</p> <p>ステップ22-23 — クローズド・ホールドを保って一緒に回転することができない — ステップ23がアウトサイド・エッジで始められない （男性CR-LBO；女性：CR-RFO3）</p> <p>ステップ24 アウトサイド・エッジで開始しない、アウトサイド・エッジを少なくとも5ビート保てない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 氷面 を十分に カバー ・ 楽々としたスピードの維持 ・ 良く制御された体重移動 ・ 柔らかく流れがあり、強くカーブした十分丸いロープ ・ 強いエッジ ・ ロープからロープへの遷移が良く制御されている ・ 完全な垂直/水平ユニゾン ・ 優雅な身のこなしとスタイル ・ スムースなワルツの脈動を生む絶え間ない軽快な膝の動き ・ 制御良い身体動作 ・ 良くマッチしたフリー・レッグ ・ パートナー間の演技のバランス ・ リズムの軽快な特徴の表現 ・ ワルツの楽しさを反映したパートナー関係 <p>ウィンナ・ワルツのような脈動はカウント1と4にアクセントを置いた絶え間ない軽快な膝の動きから生まれる</p>

選手コース／IPD級、マスター・コース／プレゴールド級

QUICKSTEP



ISU 2006

クイックステップ[®]

音樂

クイックステップ 2/4拍子

テンポ

2拍子 56小節／分

每分 112拍

パターン

セット

時間

4シーケンスで1分

クイックステップ

❖ : メジャーエラー

◇ : マイナーエラー

エグゼキューションのポイント

ステップ1-6

◇ 十分に丸い均等な円上を滑走すること

- ❖ ステップ5は長辺に向けて踏み出しアウトサイド・エッジを4カウント続け、SwCl-Choはフリー・フットを正しく構えて(トゥ・ツー・ヒール)ターンする
- ❖ SwCl-Choは正しいアウトサイドからインサイドへカウント1でターンし、膝を上手に使ってカウント3とカウント4でチェンジ・エッジを行なう

ステップ7-9

- ❖ 十分に丸いエッジを使ったクリーンでタイトなフット・ワークで、氷面の長さだけでなく幅を使うこと

ステップ11-12

- ❖ コントロールされたフォワードへの踏み出し
— 唐突でないしっかりとしたインサイド・エッジ

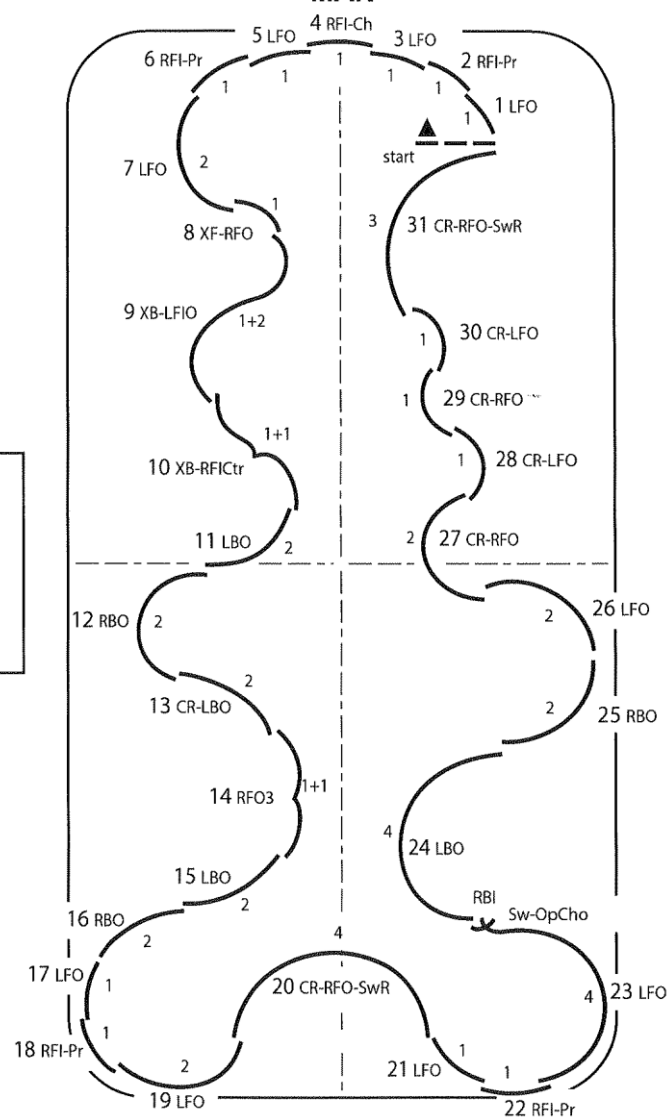
ステップ13-18

- ◇ 軽やかで軽快なプログレッシブ。均等で十分に丸いロープ上を。
クロス・ステップはタイトに行う
- ❖ ステップ17でははっきりとしたチェンジ・エッジを腰を落とさず膝の動作良く行う
- ◇ リスタートはほぼ中央線上で行う

- ・ エッジの深さ、質、方向の一貫した制御、プッシュを感じさせないで氷面を十分にカバー
- ・ ステップのクリーンさ、確かさ
- ・ ロープ変更時の制御の良さ
- ・ 強くフローあるエッジ
- ・ うまく制御された体重移動
- ・ 軽やかな膝の動きと苦の無いフロー
- ・ クリーンでタイトなフット・ワーク、特に全てのクロス・ステップでの
- ・ 完全な水平ユニゾン
- ・ 制御良い身体動作
- ・ きれいに調和したフリー・レッグ
- ・ パートナー間の演技のバランス
- ・ スタイルを際立たせる生き生きとした膝の動き
- ・ ヒップを合わせたポジションが全体に維持されていること
- ・ 幸福で楽しく明るい雰囲気、快活さ
- ・ リズムの特徴の表現
- ・ 全体を通してコントロールされたキリアン・ホールドを保つこと
- ・ 非常に精確で歯切れのよいタイミング
- ・ 各ステップのビートの長さの正確さ、カウント1にアクセントを置いて軽やかな特徴を表す絶え間ない膝の動き

ARGENTINE TANGO

MAN



ISU 2006

アルゼンチン・タンゴ

音楽

タンゴ 4/4拍子

テンポ

4拍子 24小節/分

毎分 96拍

パターン

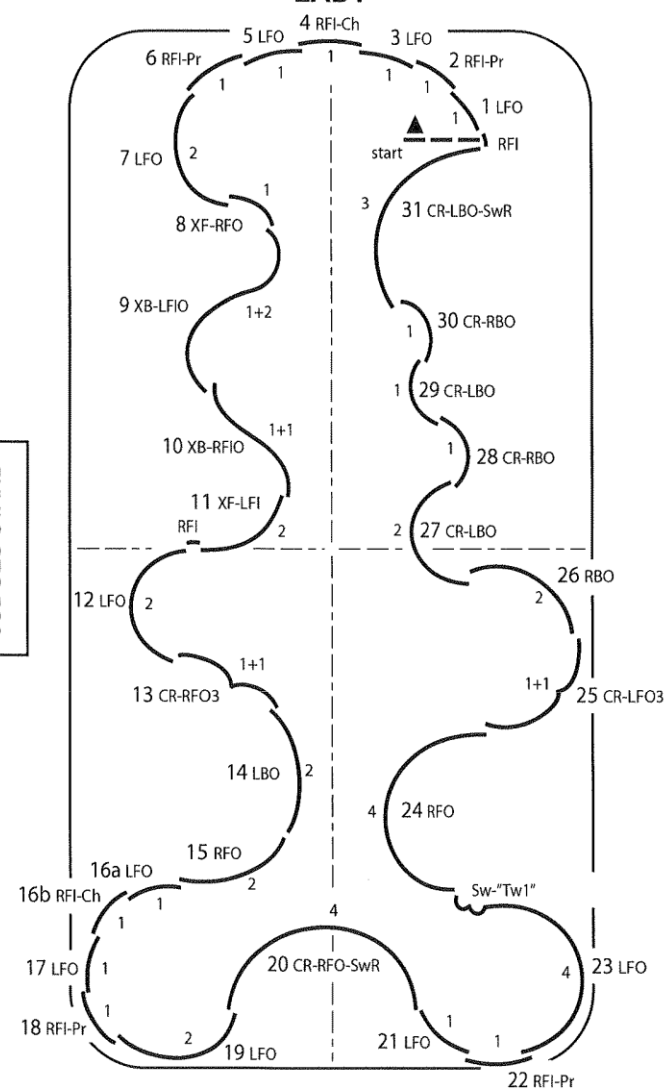
セット

時間

2シーケンスで1分10秒

ARGENTINE TANGO

LADY



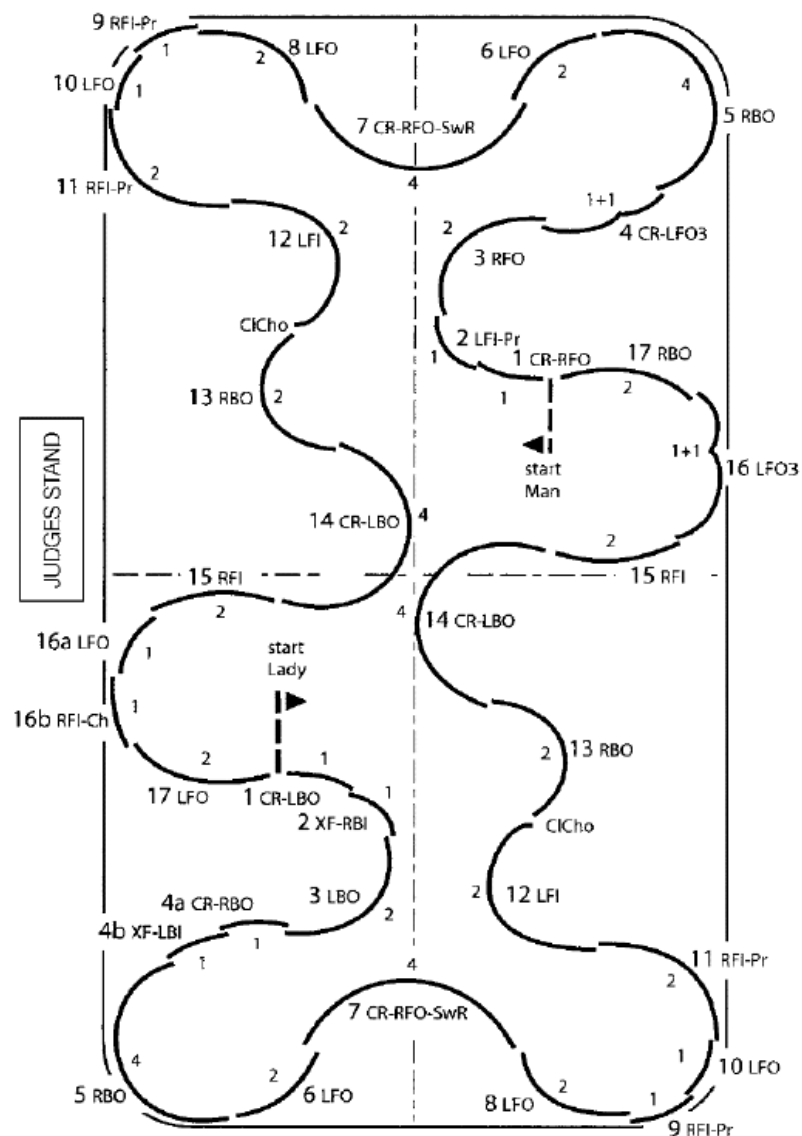
ISU 2006

アルゼンチン・タンゴ

メジャーエラー（その他はマイナーエラー）	エグゼキューションのポイント
<p><u>ステップ1-7</u> ❖ ダンスの開始がショート・バリアーに向かってなされていない, かつ滑っているロープの半径が一定でない</p> <p><u>ステップ10</u> ❖ 男性のカウンターがクリーンで正しくはっきりとしたエッジでない — 跳ねているまたはスクレイブまたはスキッド</p> <p><u>ステップ12-15</u> ❖ カップル同士が両者の間の軸の周りを一緒になって回ることが出来ない</p> <p><u>ステップ21-23</u> ❖ 強くカーブしたなめらかなロープを滑り, Sw-“Tw1”と Sw-OpCho の前のステップ23で両パートナーともが最後までアウトサイド・エッジで滑る, ということが出来ない</p> <p>❖ Sw- “Tw1” と Sw -OpCho のタイミングが正しくない (“and 1”でターンしていない)</p> <p><u>ステップ24</u> ❖ クローズド・ホールドを組んだパートナー同士のカーブが滑らかでないか、ずれている</p> <p><u>ステップ27-31</u> ❖ パートナーのどちらもが正しくクロス・ロールしていない、垂直方向と水平方向のユニゾンが保たれていない</p> <p>❖ 再スタート前のステップ31が3拍の間最後まで保てていない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 見て取れるプッシングなしでの氷面の十分な利用 ・ クリーンで精確なステップ ・ 強くカーブした十分丸いロープ ・ よく制御されたロープの移り変わり ・ よく制御された重心の移動 ・ 軽い膝遣い ・ クリーンでタイトで歯切れの良い脚裁き <ul style="list-style-type: none"> ・ 垂直方向, 水平方向ともに完璧なユニゾン ・ 優れた身のこなしと姿勢 ・ 制御された上体の動き ・ 動きのよく合ったフリー・レッグ ・ パートナー同士の演技のバランス <ul style="list-style-type: none"> ・ タンゴのリズムのソフトな部分と力強い部分の独特な入れ替わりの表現 ・ このタンゴの叙情的雰囲気を反映したパートナー同士の関係 ・ はっきりとした明確なエッジで滑り, しっかりとした膝遣いとフリー・レッグの動きが一致したタイトでクリーンな脚裁きを使って特徴づける ・ 優れた表現と演技のためには上体の姿勢と動きにタンゴのリズムが反映されていなければならない. <ul style="list-style-type: none"> ・ 非常に精確で歯切れの良いタイミング ・ 各ステップの正確な拍数 ・ 時にタンゴの特徴的なシンコペーション

選手コース/IPD級、マスター・コース/プレゴールド級

BLUES



ISU 2006

ブルース

音楽

ブルース 4/4拍子

テンポ

4拍子 22小節/分

毎分 88拍

パターン

オプション

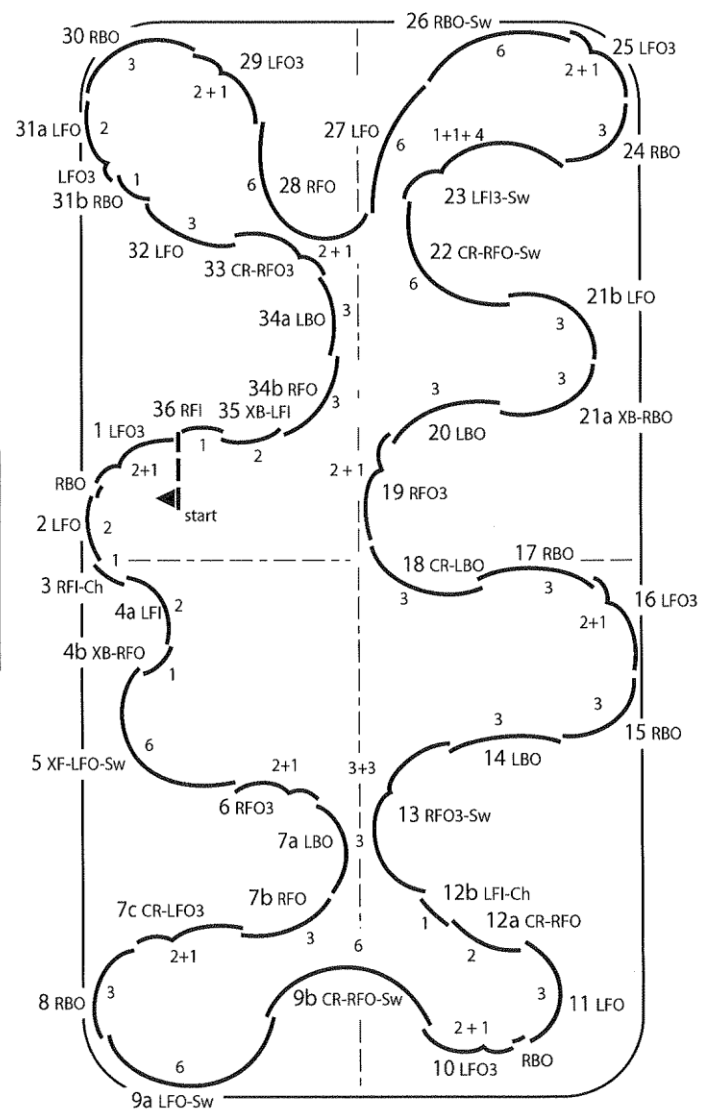
時間

3シーケンスで1分14秒

ブルース		
メジャーエラー（その他はマイナーエラー）		エグゼキューションのポイント
<u>ステップ1-4</u>	<ul style="list-style-type: none"> — ステップ1と4がCRで始められない、またそれぞれ中央およびフェンス方向に向けて始められない — ダンスが中央に向かって始められない、また丸く均一なローブ上を滑走しない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ エッジの深さ、質、および方向が一貫してコントロールされ、目立ったプッシュ無しに氷面をカバー ・ 良く制御された体重移動 ・ ソフトで流れがあり強くカーブしたエッジ ・ 十分丸いローブ ・ ローブからローブへの遷移が良く制御されている ・ 深い膝の動き ・ 完全な水平/垂直ユニゾンと全体を通してのホールド維持の容易さ ・ 良い身のこなしとスタイル ・ スムースで制御良い身体動作 ・ 良くマッチしたフリー・レッグ ・ パートナー間の演技のバランス ・ ソフトで流れのある表現 ・ 官能的でスムーズでゆったりとした身のこなしとスタイル ・ ブルースの特質の表現 ・ このダンスの性質を反映したパートナー関係、エッジは軽やかに、連続的な膝の動き、フリー・レッグの動きの合った、きちんとしたクリーンなフット・ワークを使って、ダンスの特徴を十分に現して滑走すること 連続的な膝の動きによって非常に精確だが気だるいタイミングが強調される
<u>ステップ7</u>	<ul style="list-style-type: none"> — クリーンなアウトサイド・エッジで滑走しない 	
<u>ステップ8-11</u>	<ul style="list-style-type: none"> — 強い丸さを持った、連続的なローブ上を滑走していない — パートナーの一方または両方がインサイド・エッジ(ステップ11)を滑りきらない 	
<u>ステップ12-13</u>	<ul style="list-style-type: none"> — ClChoのエッジが不正(クリーンなインサイドからアウトサイドでない)、またはターンがジャンプ、スクレイプ、またはスキッドしている — 両エッジのカーブが連続していない、または曲率が同じでない 	

注：女性のステップ1 - CR-LBO、女性のステップ4a - CR-RBO

AUSTRIAN WALTZ MAN



ISU 2006

オーストリアン・ワルツ

音楽

ワルツ 3/4拍子

テンポ

3拍子 60小節/分

毎分 180拍

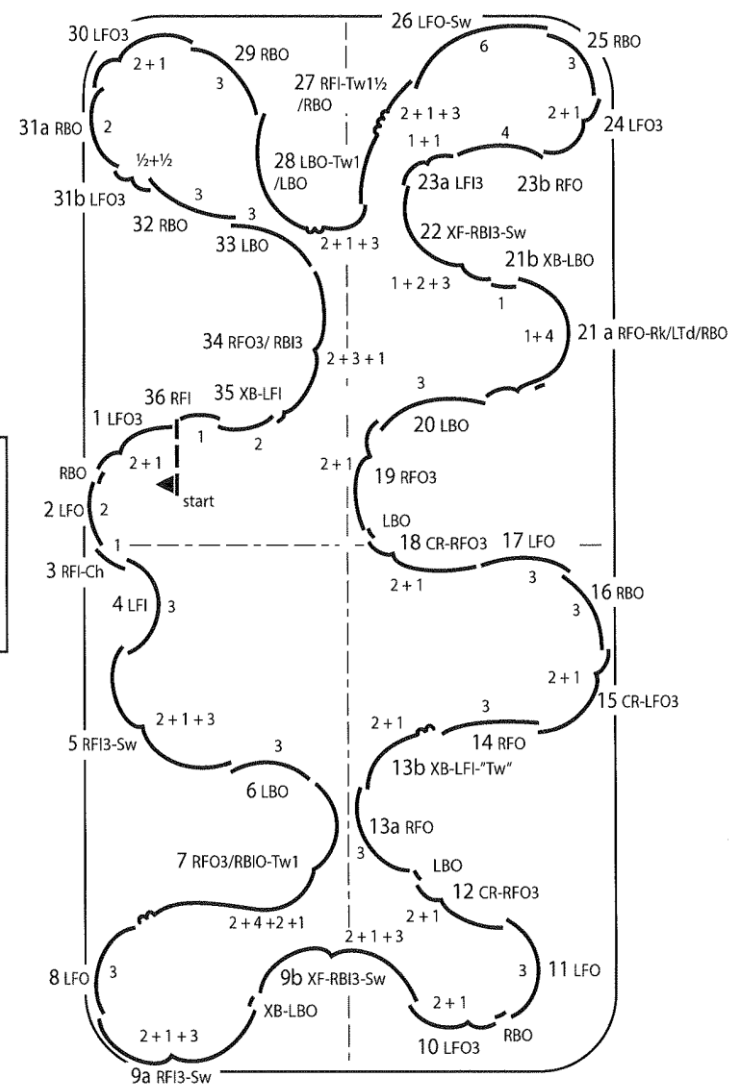
パターン

オプション

時間

2シークエンスで1分38秒

AUSTRIAN WALTZ LADY



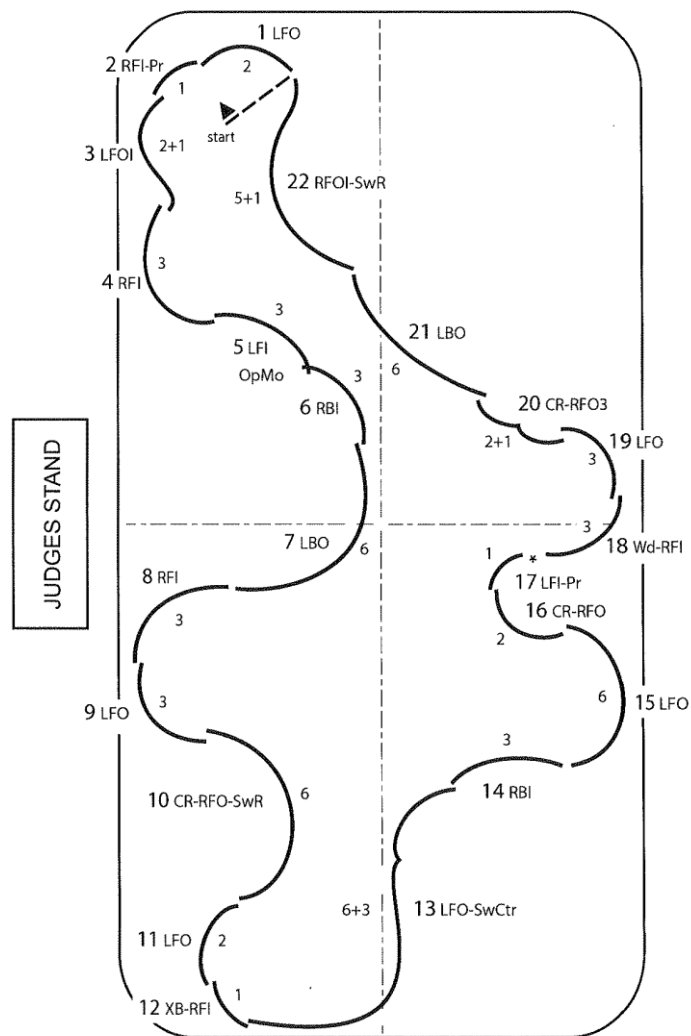
ISU 2006

オーストリアン・ワルツ

メジャーエラー（その他はマイナーエラー）	エグゼキューションのポイント
<p><u>ステップ°1-3</u> — サイド・バイ・サイドのタッチ・ダウン・スリー・ターンは、両パートナーがユニゾン良く接近して共通軸の周りを回転すべきだが、そう出来ていない — 短いタッチ・ダウンのタイミング（“and”で行う）が正しくない</p> <p><u>ステップ°6-8</u> — 両パートナーが正対して一対になってスリーを滑走することができない（水平/垂直ユニゾンの問題）、速いTwの前の女性のチェンジ・エッジ、男性のCRは膝の動きを完全に合わせなければならない</p> <p><u>ステップ°10-12</u> — サイド・バイ・サイドのタッチ・ダウン・スリー・ターンは両パートナーがユニゾン良く接近して共通軸の周りを回転すべきだが、そう出来ていない — 短いタッチダウンのタイミング（“アンド”で行う）が正しくない</p> <p><u>ステップ°13-14</u> — 女の “Tw” のタイミング（カウント3でターン）が正しくない（注1）</p> <p><u>ステップ°21a/b</u> — ロッカー（女性）とフォアへのステップ（男性）の際に両社が接近していること、カーブの方向と深さを保つことが出来ない — 女性のロッカーがスリー・ターンになる</p> <p><u>ステップ°26-28</u> — 女性の2つのTwに速さ、軽やかさが無い、出は2つともはっきりとしたアウト・エッジでなければならない — 両Twのタイミングが不正（両方ともカウント3でターン）</p> <p><u>ステップ°29-36</u> — スリーの軸が共通で無く、ローブ変更時の二人の体重移動が一致せず、また制御されていない — 再スタートへの準備（ステップ36）がワイド・ステップで、制御されていない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 氷面 の カバー ・ 楽々としたスピード維持 ・ 良く制御された体重移動 ・ 柔らかく流れがあり、強くカーブした十分丸いローブ ・ 強いエッジ ・ ローブからローブへの遷移が良く制御されている ・ 完全な垂直/水平ユニゾン ・ 優雅な身のこなしとスタイル ・ スムースなワルツの脈動を生む絶え間ない膝の動き ・ 制御良い身体動作 ・ 良くマッチしたフリー・レッグ ・ パートナー間の演技のバランス ・ リズムの快活な特徴の表現 ・ ワルツの楽しさを反映したパートナー関係 <p>ウィンナ・ワルツのような脈動はカウント1と4にアクセントを置いた絶え間ない軽快な膝の動きから生まれる</p>

注1：女性のステップ13b - “Tw”

WESTMINSTER WALTZ MAN



ISU 2006

ウエストミンスター・ワルツ

音楽

ワルツ 3/4拍子

テンポ

3拍子 54小節/分

毎分 162拍

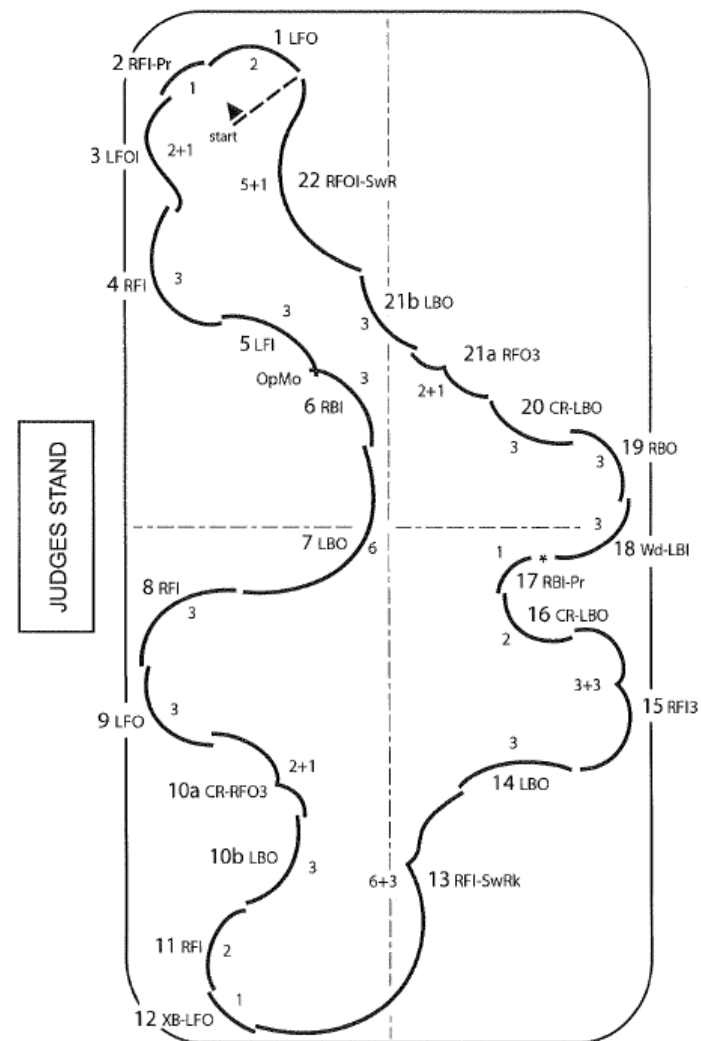
パターン

オプション

時間

2シークエンスで58秒

WESTMINSTER WALTZ LADY



ISU 2006

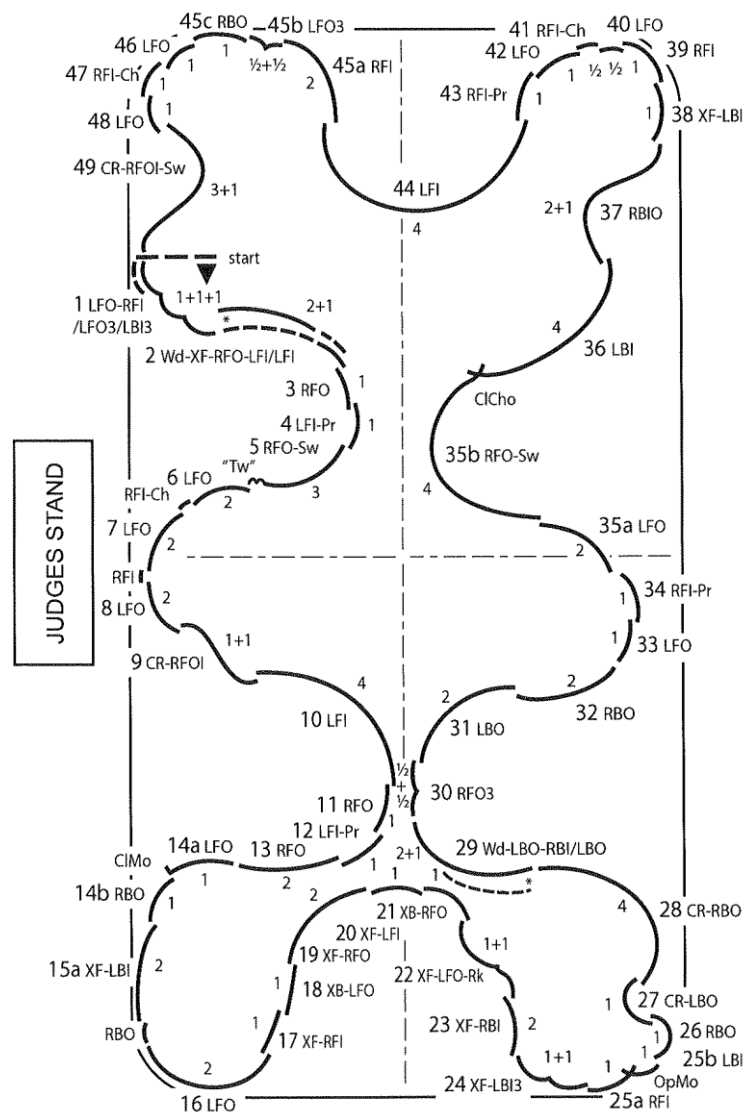
ウエストミンスター・ワルツ

メジャーエラー（その他はマイナーエラー）	エグゼキューションのポイント
<p><u>ステップ1,2 & 3</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 正しいエッジでクリーンでなめらかなロープを滑っていない ❖ タイミングが正しくない（2 + 1 + 2 + 1 が正しい） ❖ ステップ3において3拍目のチェンジ・エッジがはっきりとしない <p><u>ステップ5 & 6（オープン・モホーク）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 正しく行えていない <ul style="list-style-type: none"> — スウィング・モホークになってしまっている — 跳ねているまたはスクレイプまたはスキッド — エッジが正しくない（インサイドからインサイドでなければならない） <p><u>ステップ13（女性のスウィング・ロッカー、男性のスウィング・カウンター）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 正しく行えていない <ul style="list-style-type: none"> — エッジがインサイドからインサイド又はアウトサイドからアウトサイドとならない — ロッカーまたはカウンターが跳ねているまたはスクレイプまたはスキッド ❖ ターンのタイミングが正しくない （入りのエッジがターンまで6ビート保たれない） <p><u>ステップ15 女性（インサイド・スリー）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ クリーンで正しいエッジで滑走できていない <ul style="list-style-type: none"> — 跳ねているまたはスクレイプまたはスキッド ❖ 4拍目でターンしていない <p><u>ステップ16</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ クロス・ロールで滑っていない <p><u>ステップ21a,b & 22 女性、 21 & 22 男性</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 女性のスリー・ターンでリバース・キリアン・ホールドをとり、ステップ22で正確に難なくキリアン・ホールドに変わる、ということができていない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ エッジの深さと質 ・ 氷面の十分な利用 ・ 楽々としたスピードの維持 ・ ステップのクリーンさと確かさ ・ 柔らかで流れがあり十分丸いロープ、強いエッジ ・ よく制御されたロープの移り変わり <ul style="list-style-type: none"> ・ 垂直方向と水平方向の完璧なユニゾン ・ 優雅な身のこなしと姿勢 ・ 柔らかな膝遣い ・ 制御された上体の動き ・ ダンス全体を通してよく合ったフリー・レッグ ・ パートナー間の演技のバランス <ul style="list-style-type: none"> ・ 柔らかで堂々としていてかつ優雅なワルツのリズム表現 ・ 滑らかなワルツの拍子を生み出す絶え間のない膝遣い ・ ワルツの優雅な特徴を反映するパートナー同士の関係 <p>この堂々としたワルツのリズムの美しさはカウント1と4にアクセントを置いたリズムカルで柔らかな膝遣いから生まれる</p>

選手コース/IPD級、マスター・コース/ゴールド級

TANGO ROMANTICA

MAN



ISU 2005

タンゴ・ロマンチカ

音楽

タンゴ 4/4拍子

テンポ

4拍子 28小節/分

毎分 112拍

パターン

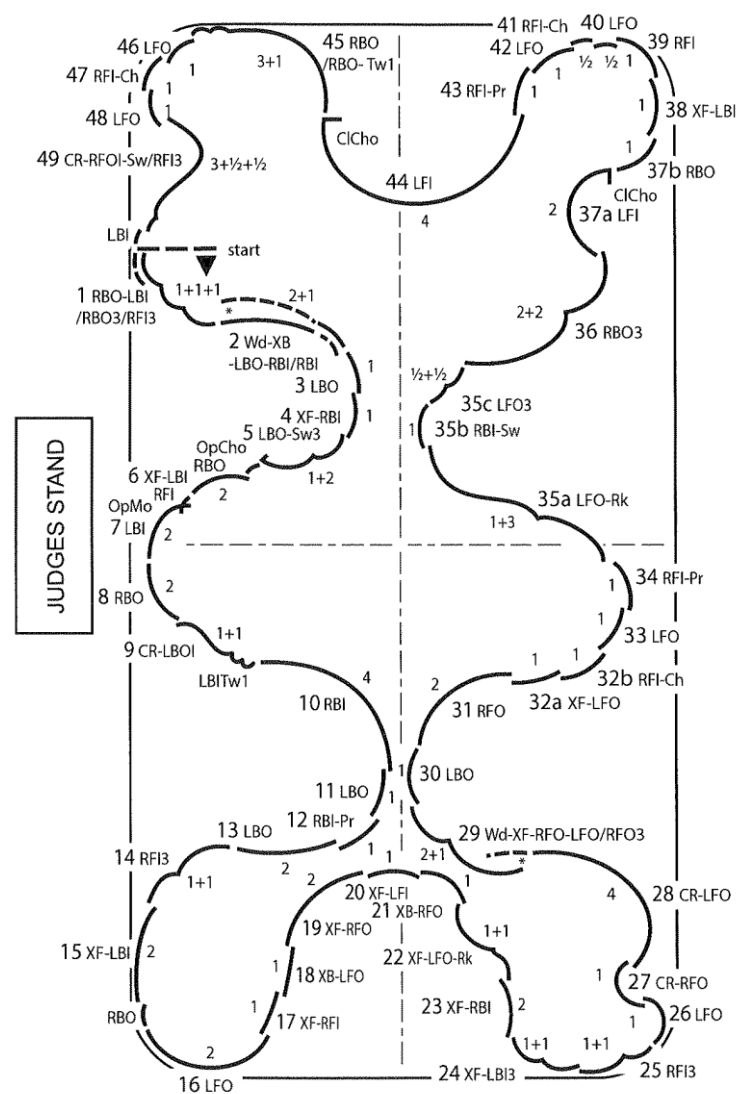
オプション

時間

2シークエンスで1分43秒

TANGO ROMANTICA

LADY



ISU 2005

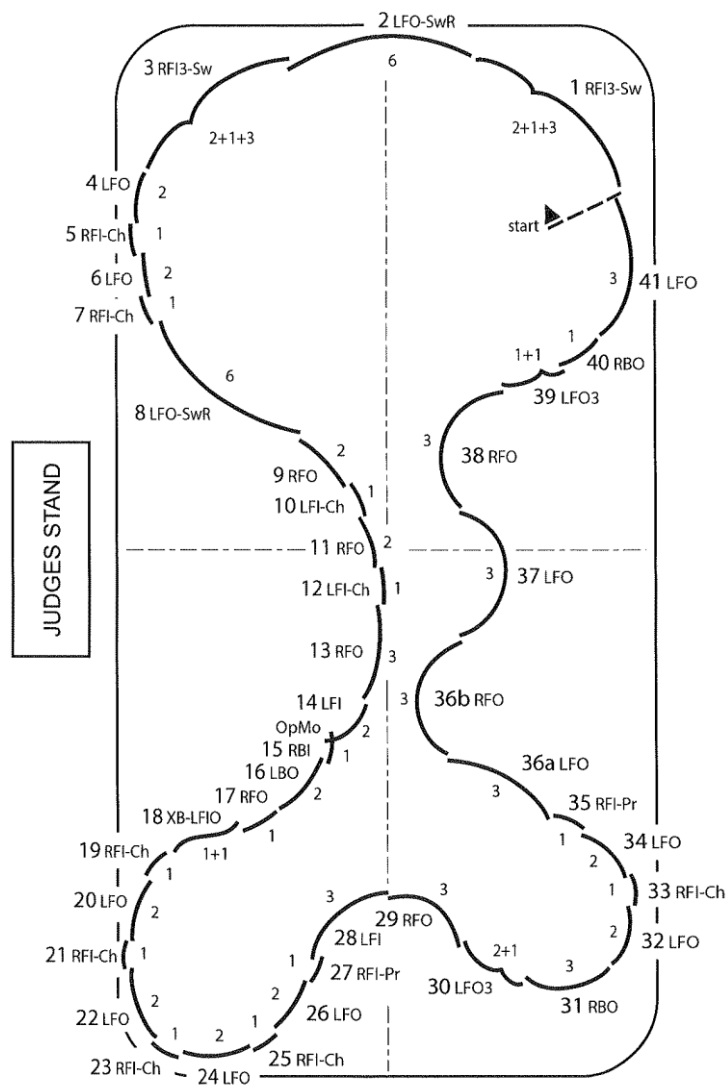
タンゴ・ロマンチカ

メジャーエラー（その他はマイナーエラー）	エグゼキューションのポイント
<u>ステップ°1-3</u> <ul style="list-style-type: none"> ❖ カウント4から開始していない、ダブル・スリー（“ヘリコプター”）が正確にかつユニゾンを保って滑っていない、パートナー同士の軸が保たれていない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目立ったブッシュ無しに氷面の十分な利用 ・ クリーンで精確なステップ
<u>ステップ°5-6</u> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ステップ3をカウント2で滑っていない ❖ 女性のLBO-Sw 3とOpChoおよび男性のTwがクリーンかつはっきりとしたエッジに乗っていない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 強くカーブした十分丸いローブ ・ 良く制御されたローブの移り変わり
<u>ステップ°9</u> <ul style="list-style-type: none"> ❖ CRで開始しその後のチェンジ・エッジが両パートナーとも見てわかる、とはなっていない ❖ 女性のTw 1 が完全に回転し切れていない。もしくはスクレイプまたはスキッドまたは跳ねている 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 良く制御された重心の移動 ・ 軽い膝使い ・ クリーンでタイトな歯切れ良い足捌き ・ 垂直方向、水平方向ともに完璧なユニゾン
<u>ステップ°14(女性)、14a,b(男性)</u> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 男性のClMoと女性のRFI3がクリーンで正確なエッジに乗っていない、もしくはスクレイプ、またはスキッドまたは跳ねている 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 優れた身のこなしと姿勢 ・ 制御された上体の動き
<u>ステップ°22</u> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Rkで両パートナーとも正確なエッジに乗って十分丸いローブを滑っていない、もしくはターンがスクレイプまたはスキッドまたは跳ねている 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 良くマッチしたフリー・レッグ ・ パートナー間の演技のバランス
<u>ステップ°26-27</u> <ul style="list-style-type: none"> ❖ “ステップ・オーバー”の前のクロス・ロールの間、両パートナーがクローズド・ポジションでなめらかな深いカーブを滑らない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ タンゴのリズムのソフトな部分と力強い部分の独特な入れ替わりの表現。
<u>ステップ°28-31</u> <ul style="list-style-type: none"> ❖ “ステップ・オーバー”が両足で2拍の長さ分保たれない ❖ ローブからローブへの遷移がクリーンでなく、カウント3のスリーターンの際にクローズド・ポジションを保ったまま同じ軸の周りを滑走できていない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ このタンゴの叙情的雰囲気を反映したパートナー同士の関係 ・ はっきりとした明確なエッジで滑り、しっかりとした膝使いとフリー・レッグの動きが一致したタイトでクリーンな足捌きを使って特徴づける
<u>ステップ°35a</u> <ul style="list-style-type: none"> ❖ カウント4の女性のRkのアウトサイド・エッジがクリーンでない — スクレイプまたはスキッドまたは跳ねている 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 優れた表現と演技のためには上体の姿勢と動きにタンゴのリズムが反映されていなければならない
<u>ステップ°35b-37b</u> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 男性のSwClChoがクリーンで正確なエッジで滑っていない — スクレイプまたはスキッドまたは跳ねている ❖ 女性のClChoがクリーンで正確なエッジで滑っておらず、カウント3の男性のチェンジ・エッジと同時に行っていない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 非常に精確で歯切れの良いタイミング ・ 各ステップの正確な拍数
<u>ステップ°44-45</u> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 両パートナーが力強く深く十分丸いローブを滑り、ホールド変更をスムーズに行い、ホールド変更の間も各自のカーブを制御するということできていない ❖ 女性のClChoがクリーンで正確なエッジで滑っていない ❖ 女性のTw 1と男性のスリー・ターンが、カウント4でタイトに素早く行えていない、もしくはスクレイプまたはスキッドまたは跳ねている 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 時にタンゴの特徴的なシンコペーション

選手コース/IPD級、マスター・コース/ゴールド級

RAVENSBURGER WALTZ

MAN



ISU 2006

ラベンスバーガー・ワルツ

音楽

ワルツ 3/4拍子

テンポ

3拍子 66小節/分

毎分 198拍

パターン

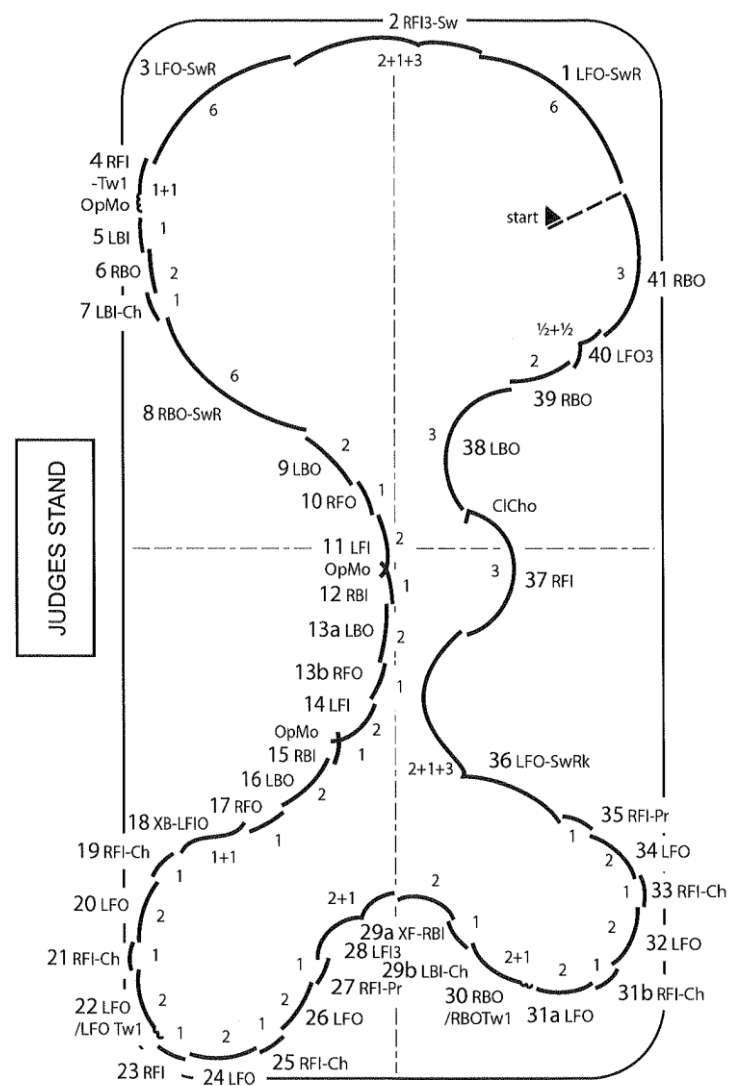
オプション

時間

2シーケンスで58秒

RAVENSBURGER WALTZ

LADY



ISU 2006

ラベンスバーガー・ワルツ



：メジャーエラー



：マイナーエラー

エグゼキューションのポイント

ステップ1-8

- ◇ リンクの短辺に向かってスタートする。回転は同一軸を中心にして、きれいにコントロールされていること
- ❖ インサイド・スリー・ターンはカウント3で行い、ジャンプやスクレイプがないこと
- ❖ 女性のTw-Moは接近して素早くカウント2でターンすること; 同一サークル上でパターンが続くよう、よく回転をチェックすること

ステップ9-18

- ❖ ステップ9は同じ均等なサークル上でクリーンなローブからローブへの移行を行うこと
- ❖ 女性のオープン・モホークはクリーンで回転が十分チェックされていること
- ❖ 男性は優雅な姿勢を一連のシャッセ間維持し、唐突な動きやワイド・ステップが無いこと。パートナー同士の間が近いこと

ステップ18-27

- ◇ 長辺に向かうローブの移行が上手に行われること
- ◇ ワルツの脈動が維持され、キリアン・ホールドは上手くコントロールされていること
- ❖ 女性のTwが軽やかで素早いこと、カウント2と3の間の“アンド”のカウントで行うこと

ステップ28

- ◇ 女性のインサイド・スリーの後、よくコントロールされたクローズド・ポジションになること

ステップ30-31

- ❖ 膝の動きとローブ変更は調和良く行われなければならない。それにより非常に速いツイズルをカウント3で楽々で行うことができる

ステップ36-38

- ❖ パターンはきれいな丸さが必要であり、スウィング・ロッカーとクローズド・チョクトウはディープでよくコントロールされ、正しいエッジで行われなければならない。パートナー関係とトラッキングが非常に重要である

ステップ39-41

- ❖ 二人の膝の動作、および回転がよく調和しチェックされていなければならない。(カップルが接近したホールドで共通軸の周りを回転) 同一点で楽にリスタートするための要点である

- ・ エッジの深さと質、氷面のカバー範囲
- ・ ステップのクリーンさと確かさ
- ・ ソフトで十分に丸く、力強いエッジ
- ・ ローブ間移行が上手にコントロールされていること
- ・ 垂直/水平ユニゾンの完全さ
- ・ 優雅な身のこなしとスタイル
- ・ 制御良い身体動作
- ・ きれいにマッチしたフリー・レッグ
- ・ パートナー間の演技のバランス
- ・ リズムの特徴である軽快さの表現
- ・ 2人の関係がワルツの性質を反映していること

ワルツの強い脈動は絶え間ない軽快な膝の動きから生まれる。カウント1と4にアクセントを置き各ステップの規定ビート数に正確に乗って滑走する。



音 樂

テンポ

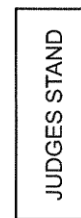
每分 120拍

パターン

オプション

時間

2シークエンスで1分04秒

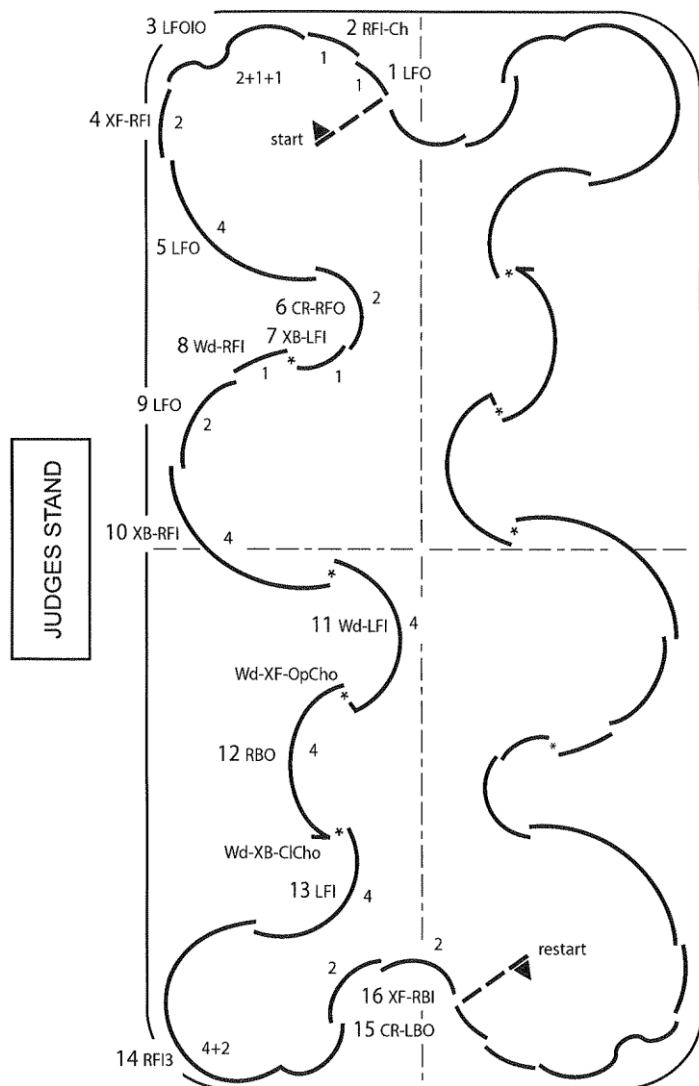


ヤンキー・ポルカ

メジャーエラー（その他はマイナーエラー）	エグゼキューションのポイント
<u>ステップ°1-6</u> パートナー間の距離、サイド・チェンジが制御されていない 二人は互いに接近し、完全なユニゾンを保たなければならない	<ul style="list-style-type: none"> ・氷面の カバー ・目立ったプッシュのないスピードの維持
<u>ステップ°5</u> オープン・モホークがクリーンで強く十分丸いエッジで滑走されない	<ul style="list-style-type: none"> ・制御された体重移動 ・強くカーブした十分丸いローブとエッジ
<u>ステップ°7-13</u> 両パートナーがローブからローブへ移るとき、一致した体重移動でクリーンに滑走することができない（水平・垂直ユニゾンの問題）	<ul style="list-style-type: none"> ・ローブからローブへの遷移が良く制御されている ・“ポルカをを表現するステップ”と強い良い丸みを持ったエッジとのはっきりとした対照
<u>ステップ°16</u> <ul style="list-style-type: none"> — カップルがCR-RF03-RBIOでスリーでなくRkを滑走する — タイミングが不正（$1 + 1 / 2 + 1 / 2$ でなければならない） 	<ul style="list-style-type: none"> ・完全な垂直/水平ユニゾン
<u>ステップ°22-23</u> <ul style="list-style-type: none"> — トウを合わせた (toe to toe) ClChoがクリーンで正しく、良くチェックされた等しいエッジで、二人がアーム・イン・アーム・ホールドを維持して互いに接近して滑走できない — タイミングが不正（両エッジとも2ビート保たなければならない） 	<ul style="list-style-type: none"> ・コントロールされた身体動作 ・ポルカのスタイルを強調する絶え間ない活き活きとした膝の動き ・良くマッチしたフリー・レッグ ・パートナー間の演技のバランス
<u>ステップ°26-31, 34-38</u> 軽やかに、互いに接近して、十分に丸みのあるローブに正確に沿って滑走できない	<ul style="list-style-type: none"> ・幸せな、楽しい表現、活き活きとした特徴づけ ・はねるようなリズムの特徴の表現 ・パートナーの関係がポルカの楽しい性質を反映していること
<u>ステップ°32-33</u> 両パートナーの近さ、カーブの深さと方向が維持されていず、スリーおよびロッカー・ターンのクリーンさ、正確さ、十分なチェックがない	<ul style="list-style-type: none"> ・非常に精確で歯切れ良いタイミング ・各ステップの長さがビートに正確であること
<u>ステップ°41-44, 49-52</u> <ul style="list-style-type: none"> — 丸さの様なカーブをクリーンで、正確で、きちんとしたフット・ワークで滑走すべきだが、できていない — 円の外側へのインサイドOpMoがワイド・ステップになる、或いはチェックされていない — カップルの垂直、水平方向のユニゾンが崩れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポルカに典型的な強い脈動はカウント1にアクセントを置いた絶え間ない膝の動きによって達成される

選手コース／IPD級、マスター・コース／ゴールド級

RHUMBA



ISU 2006

ルンバ

音楽

ルンバ 4/4拍子

テンポ

4拍子 44小節/分

毎分 176拍

パターン

オプション

時間

4シーケンスで1分

ルンバ

メジャーエラー（その他はマイナーエラー）

エグゼキューションのポイント

ステップ3 ダブル・チェンジ・オブ・エッジ

- ❖ エッジが不正（アウトサイド、インサイド、アウトサイドが正しい）
- ❖ タイミングが不正（2 + 1 + 1 が正しい）

ステップ11-12（フォワード・クロス・オープン・チョクトウ）

- ❖ 実行方法が正しくない
 - エッジがはっきりしていない（インサイドからアウトサイドが正しい）
 - はっきり分かるほどワイドになっていない
 - ジャンプ、スクレイプ、またはスキッド

ステップ12-13（バック・クロス・クロス・チョクトー）

- ❖ 実行方法が正しくない
 - エッジがはっきりしていない（アウトサイドからインサイドが正しい）
 - はっきり分かるほどワイドになっていない
 - ジャンプ、スクレイプ、またはスキッド
 - チョクトーよりむしろフォワードへの踏み出しになっている

ステップ11,12&13

- ❖ タイムなキリアン・ホールドを維持できない（水平または垂直方向のユニゾンの問題）
- ❖ エッジを4ビート保持できない

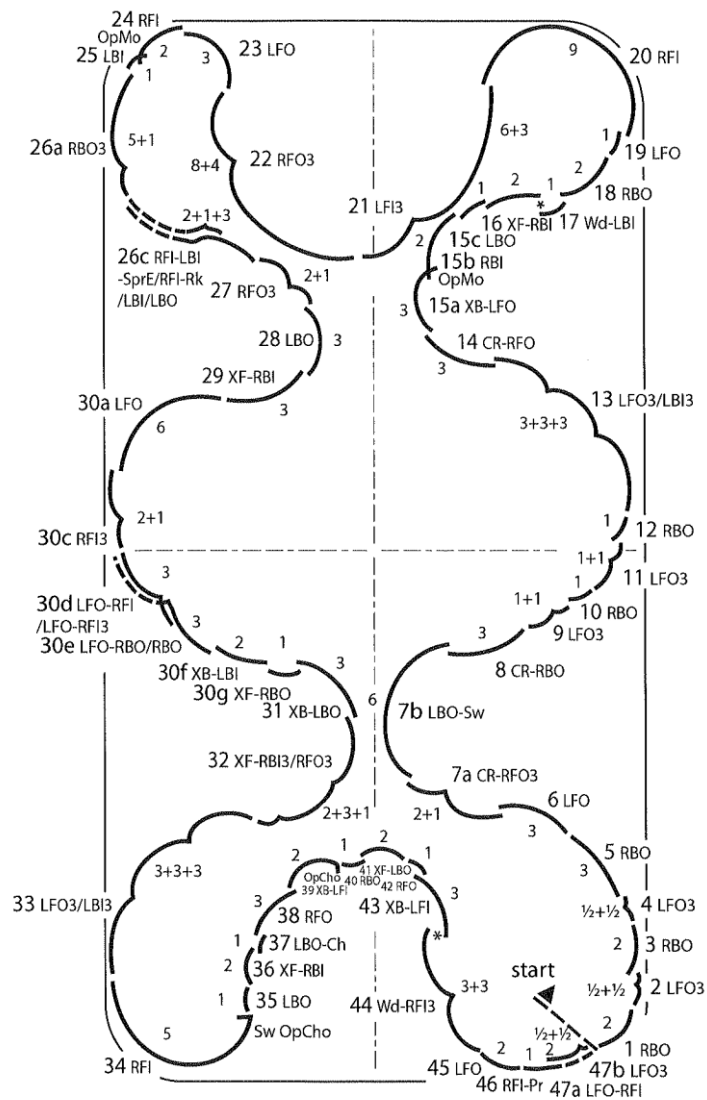
ステップ14

- ❖ タイミングが不正（4 + 2 で、スリーはカウント3でターンしなければならない）

- ・氷面の使用範囲は極めて重要
- ・スピードの楽々とした維持
- ・ソフトでフローある滑走による丸いローブ
- ・良く制御されたローブ間の遷移
- ・全体を通して水平、垂直ユニゾンを維持しつつ正確なキリアン・ホールドの制御
- ・連続的な膝の動きと常に調和したフリー・レッグ
- ・パートナー間の演技のバランス
- ・正しい身のこなしとスタイル
- ・ルンバの特徴の表現
- ・柔らかい膝、柔軟なルンバの身体動作
- ・非常に正確できびきびしたタイミング。
- ・連続的な膝の動きは最初カウント1を強調し、それから（2つのチョクトーで）カウント3にアクセントを移すことによって、このルンバの特別なリズム・パターンを表現できる。

選手コース/IPD級、マスター・コース/ゴールド級

GOLDEN WALTZ MAN



ISU 2006

ゴールデン・ワルツ

音楽

ウィнна・ワルツ 3/4拍子

テンポ

3拍子 62小節/分

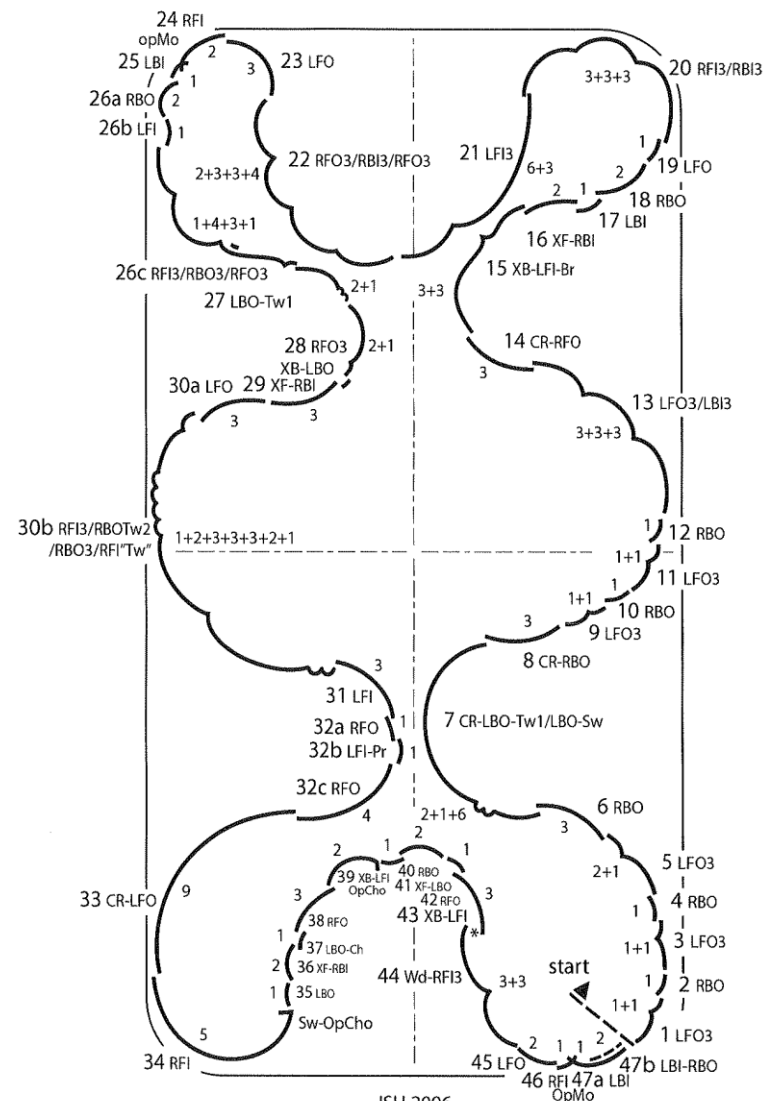
パターン

オプション

時間

2シークエンスで1分58秒

GOLDEN WALTZ LADY



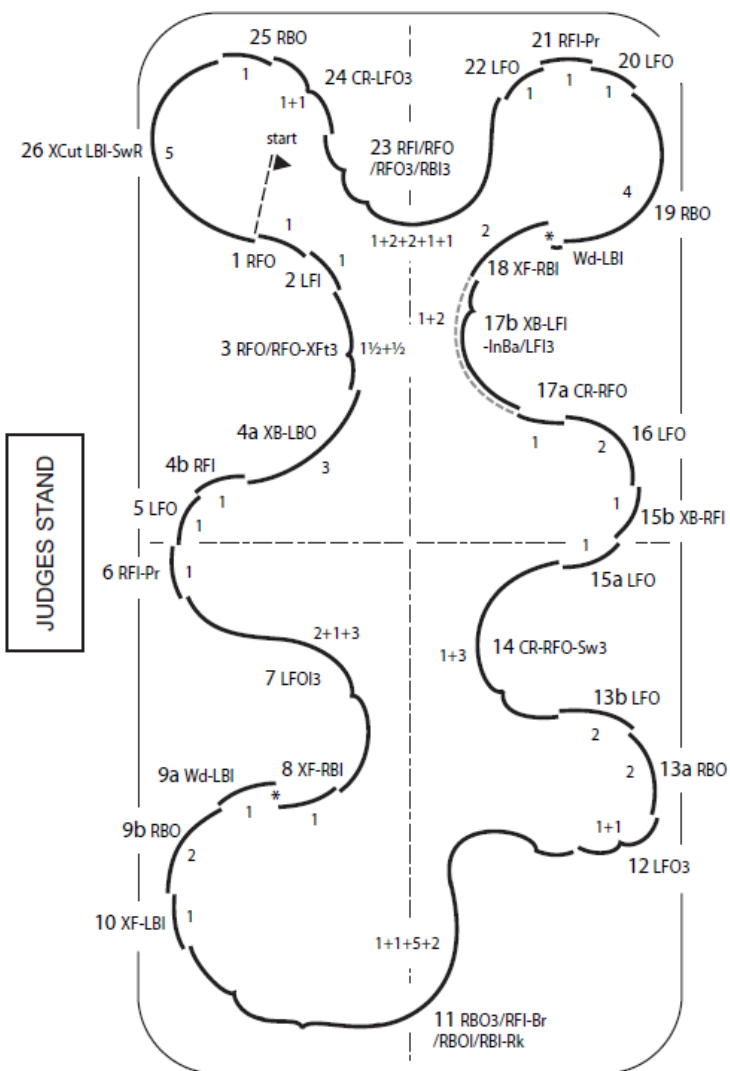
ISU 2006

ゴールデン・ワルツ

メジャーエラー（その他はマイナーエラー）	エグゼキューションのポイント
<p><u>ステップ°1-6 ウォーク・アラウンド・スリー</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ スリーが跳ねている。パートナー間の軸が保たれない、またはホールドがクローズドでない ❖ 男性が1拍目にRBOで開始しない <p><u>ステップ°9-13 タッチダウン・スリーとダブル・スリー</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ タッチダウン・スリーが、タイトなキリアン・ホールドを保ちながらカウント2と5でターンしていない <p><u>女性のステップ°15と男性の15a,15b</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ クリーンで正しいエッジに乗っていない（女性はブラケット、男性はオープン・モホーク） <p><u>ステップ°22</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 女性のスリー・ターンがクリーンでない <p><u>男性のステップ°26c</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 完全なスプレッド・イーグルになっていない <p><u>女性のステップ°27</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Twが完全な1回転を周り切れていない、もしくはスキッドまたはスクレイプ <p><u>ステップ°30-31</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 女性のTwがクリーンでない。”カスケードとディップ”の部分で上体が氷面とほとんど平行とはなっていない ❖ タイミングが正しくない（女性のステップ30bは 1+2+3+3+3+2+1） ❖ 男性のステップ31がカウント3でクロス・ビハインドできていない <p><u>ステップ°32-33</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 男性のダブル・スリーが正しくない — ターンが跳ねているまたはスクレイプまたはスキッド <p><u>ステップ°34-35と39-40オープン・チョクトー</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ パートナー同士がタイトなキリアン・ホールドを制御できていない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ エッジの深さと質、及び氷面の十分な利用 ・ 楽々としたスピードの維持 ・ ステップのクリーンさと確かさ ・ 柔らかく流れがあり十分丸いローブ、強いエッジ ・ よく制御されたローブの移り変わり ・ 垂直方向と水平方向の完璧なユニゾン ・ 優雅な身のこなしと姿勢 ・ 柔らかな膝使い ・ 制御された上体の動き ・ 良く合ったフリー・レッグ ・ パートナー間の演技のバランス ・ ワルツの軽快なリズムの表現 ・ なめらかなワルツの拍子を生み出す連続的な膝使い ・ ワルツの楽しげな特徴を反映するパートナー同士の関係 <p>一般的なヴィニーズ・ワルツの拍子はなめらかで軽快な膝使いがもたらす。タイミングのチェック・ポイントであるステップ 9, 16, 23 はカウント1で滑る。</p>

選手コース/IPD級、マスター・コース/ゴールド級

MIDNIGHT BLUES MAN



ISU 2006

ミッドナイト・ブルース

音 楽

ブルース 4/4拍子

テンポ

4拍子 22小節/分

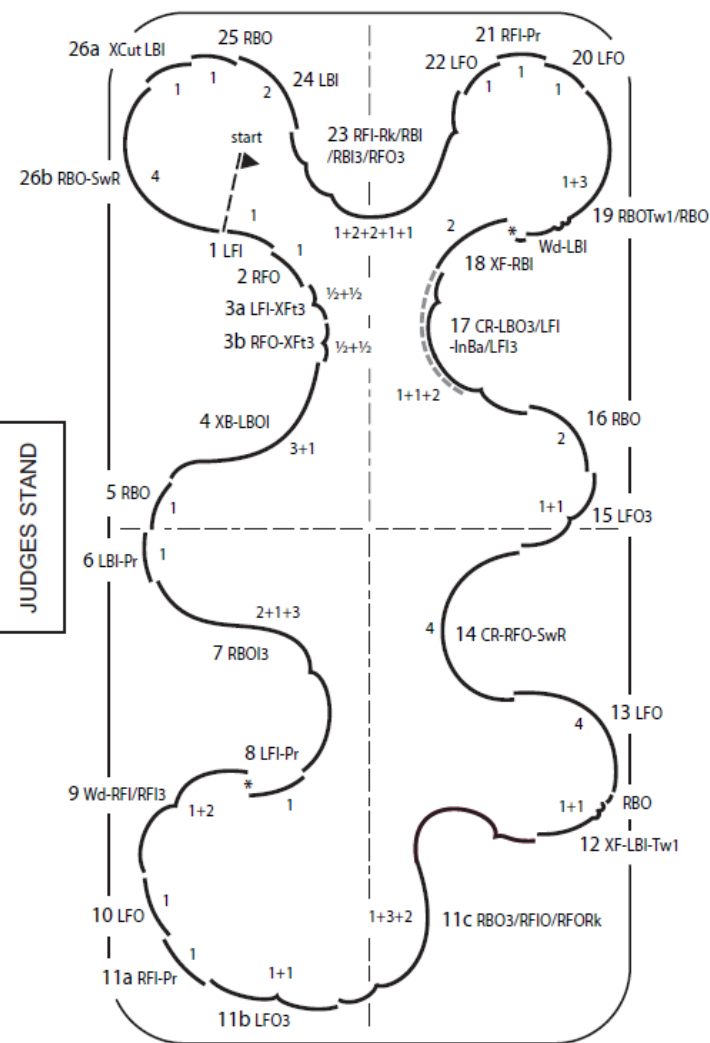
パターン

オプション

時 間

2シークエンスで1分38秒

MIDNIGHT BLUES LADY



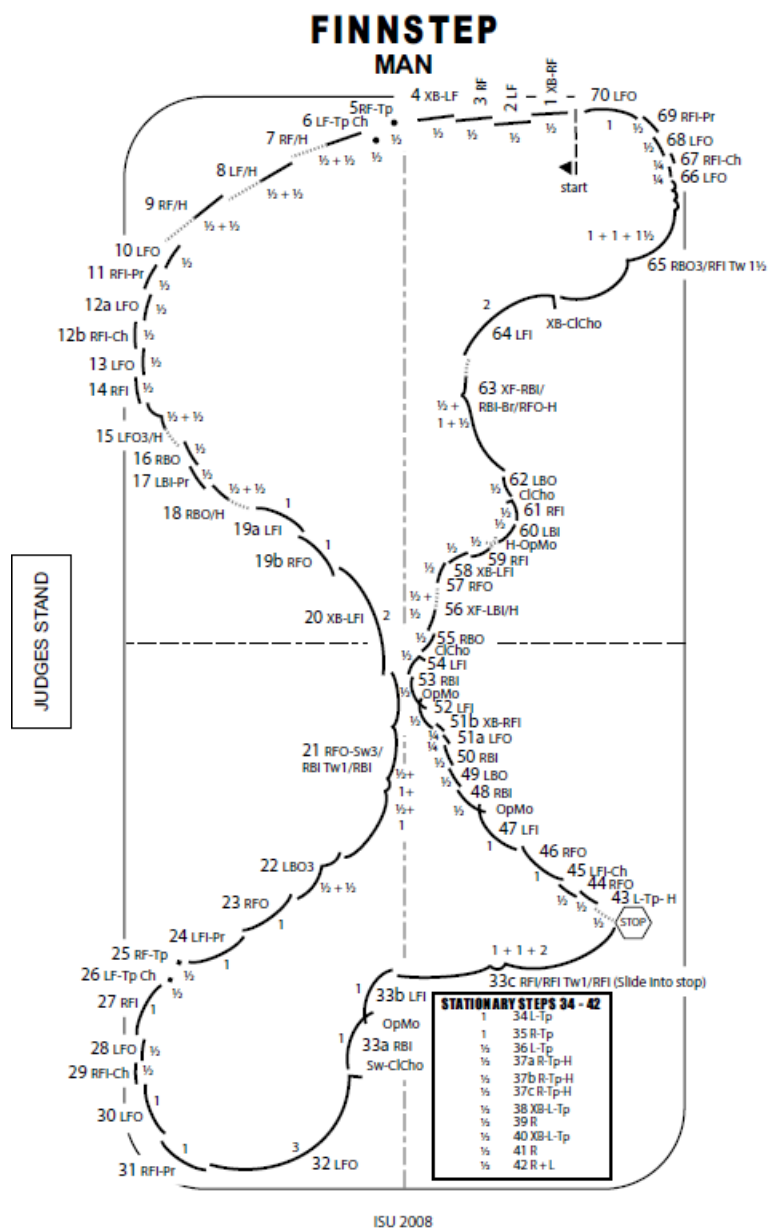
ISU 2006

ミッドナイト・ブルース

メジャーエラー（その他はマイナーエラー）	エグゼキューションのポイント
<p><u>ステップ°3a-3b 女性, 3 男性</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ フリー・フットのクロス・ビハインド・ポジションが正しくない ❖ 男性のクロス・フット・スリーが女性の第2スリーと同時に行われない（カウント4の最後の1/2で行なわれるべきである） <p><u>ステップ°7</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ロープのカーブが正しくない（チェンジ・エッジの後、同時に行なうスリーは続けて氷面の中央方向へ向かうべきである） <p><u>ステップ°11 男性</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ブラケットが正しくない（スリーになる） <p><u>ステップ°11b女性</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 男性のブラケットと同時にカウント4でターンしない <p><u>ステップ°11b),c) 女性、およびステップ°11 男性</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ステップの実行 — コントロール、エッジの深さ、正しいエッジ、を保てない ❖ ホールドを保てない — チェンジ・エッジでアウトサイドに変わる前、クローズド・ポジションをとれない <p><u>ステップ°14</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ どちらかのパートナーが、ステップの最後までアウトサイド・エッジを保てない <p><u>ステップ°17 女性, 17b) 男性(イ・パワー)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ カーブ上を滑らない <p><u>ステップ°19 女性</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 完全に1回転しない ❖ カウント4でターンしないか、完全な1回転でない <p><u>ステップ°23 女性</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ステップの実行 <ul style="list-style-type: none"> — ロッカーがスリーになる — ワイド・ステップになる <p><u>ステップ°23 男・女</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ レイオーバー・レイバックで、エッジを保てない、あるいはマッチした水平姿勢を保てない ❖ レイオーバー・レイバックをカウント1で始めない ❖ ダブル・スリーでカップルが2人の間の共通軸の周りを回転できない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ エッジの方向の一貫した制御および目立ったプッシュ無しの氷面カバー ・ 柔らかく流れある強いカーブの丸いロープ、強いエッジ ・ ロープ間の遷移の制御の良さ ・ 制御された体重移動 ・ 膝の深い動き ・ 完全な垂直/水平ユニゾンと全体を通した楽々としたホールドの維持 ・ スムーズで良いスタイル ・ 制御良い身体動作 ・ 良くマッチしたフリー・レッグ ・ パートナー間の演技のバランス ・ 柔らかく流れある演技 ・ 官能的、なめらかでくつろいだ身のこなしとスタイル ・ ブルースの特徴の表現 ・ このダンスの性質を反映したパートナー間の関係 <p>連続的な膝の動きがソフトなスタイル、非常に精確だがゆっくりしたタイミングを強調する</p>

注1：（・・・）男性の左腕の下でのRBOスリーターンの後、クローズド・ホールドに戻り……女性はアウトサイドエッジにチェンジ・エッジするとともに、アウトサイドの“ハンド・イン・ハンド”ホールドをとり（・・・）

選手コース／IPD級、マスター・コース／ゴールド級



フィンステップ

音樂

クイックステップ° 2/4拍子

テンポ

2拍子每分52小節

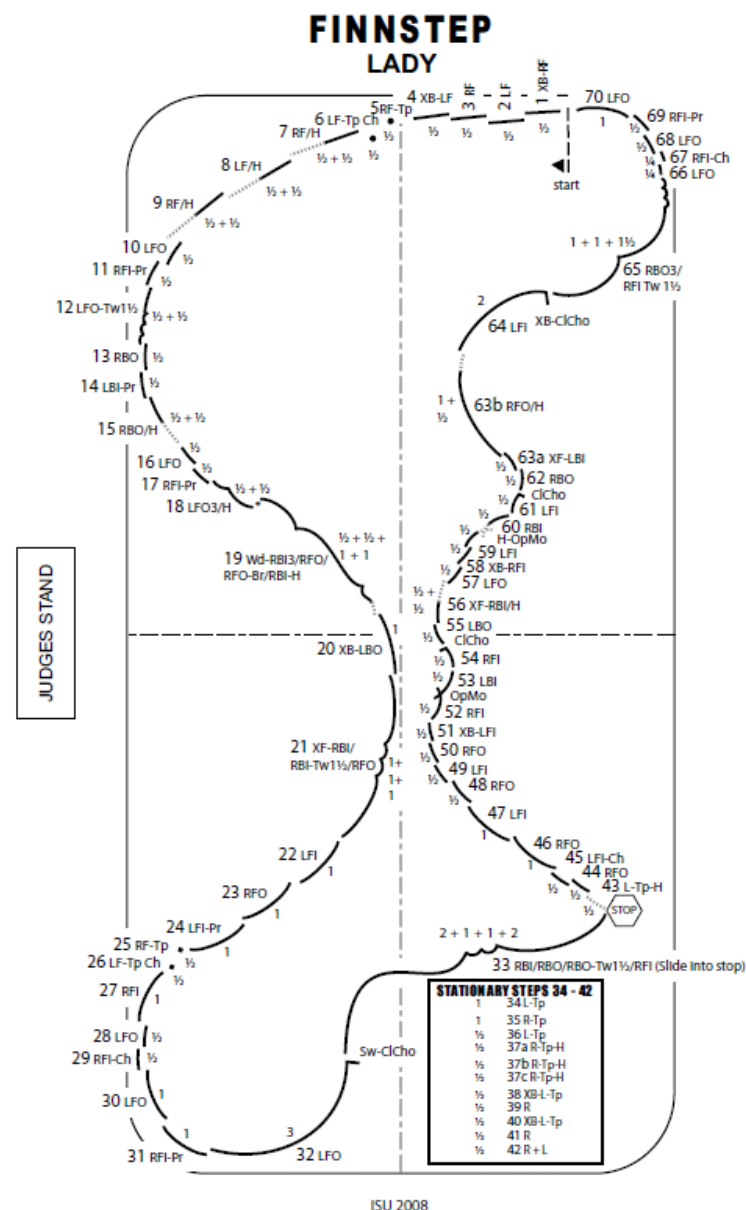
每分104拍

パターン

オプション

時間

2シーケンスで1分16秒



フィンステップ

メジャーエラー（その他はマイナーエラー）	エグゼキューションのポイント
<p><u>ステップ°1-11</u> — パートナー間の距離が制御されていない、二人が互いに近い距離を保つこと、完全なユニゾンを保つことができない</p> <p><u>ステップ°12</u> — ステップ、ホップの不正なタイミング</p> <p><u>ステップ°21</u> — 女性のLFO-Twが完全に1回転半かつ非常に速く、ホールドを保ち、互いに接近してターンされない</p> <p><u>ステップ°22-27</u> — 二人が同時のTwを次のように出来ない;素早く、エッジはクリーンでスクレイブしない、出のエッジはチェックされコントロールされている(男性:RBO,女性:RFO)、正対、互いの左手は 握り合う</p> <p><u>ステップ°27-31</u> — 軽やかに互いに接近して、十分に丸いローブ上をステップ、ホップを方向の一致良くタイミング良く滑走しない</p> <p><u>ステップ°32-33c</u> — 二人はホールドとポジションの変更の間、カーブの深さと方向を維持し互いに近い距離を保ちながらLFOSwClChoの ターンに入り、クリーンで、正しい、十分にチェックしたターンを行わなければならないが、それができない</p> <p><u>ステップ°34-42</u> — スライドしてストップするところのツイズルを、一緒に速く、コントロール良く互いに近い距離を保ちながら行うことができない</p> <p><u>ステップ°43-62</u> — リズムの特徴を表現するトゥ・ステップとホップを足捌き軽やかに、歯切れ良いタイミングで行うことができない</p> <p><u>ステップ°63-65</u> — 女性のステップ52と58、及び男性のステップ51bと58が、カップルのすれ違いを可能にするように十分なエッジで滑走すべきだが、できていない</p> <p>— このセクションを通して行われる多くのホールド変更、ポジション変更を苦も無く楽々で行うことができない</p> <p>— 男性のRBI-Brおよび女子のLFI-XB-ClChoが、クリーンで、正しい、十分にチェックされた、等しい深さのエッジで行われない・・・2人がRBO-3をターンする間、互いに近い距離を保ちながら、むらのない丸いローブを滑走し続けることができない</p> <p>— 再スタート直前の同時に行う1回転半のRFI-Twのコントロールが無く、一緒に非常に速く回転されない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・氷面 の カバー ・目立ったプッシュのないスピードの維持 ・制御された体重移動 ・強くカーブした十分丸いローブとエッジ(ステップ1～9を除く) ・ローブからローブへの遷移が良く制御されている ・“クイックステップを表現するホップとステップ”と強い良い丸みを持ったエッジとのはっきりとした対照 ・完全な垂直/水平ユニゾン ・コントロールされた身体動作 ・優雅なクイックステップのスタイルを強調する絶え間ない生き活きとした、しかしソフトな膝の動き ・良くマッチしたフリー・レッグ ・パートナー間の演技のバランス ・幸せな楽しい表現、生き活きとした、しかし優雅な特徴づけ ・はじけるようなリズムの特徴の表現 ・フィンステップは踊り手が楽しいだけでなく、見る者が楽しくなければならぬ <p>タイミングはこのダンスのもっとも重要な特徴である。 非常に歯切れ良いきちんとしたタイミングとフット・ワーク、各ステップが精確であることが必要である。 アクセントは常にビートの頭にあるべきで、単にビートの上ではいけない。</p>