

4カウント

Aブロック 全部門共通

| | | | |
|---------|---------|-------|---------|
| グレープバイン | グレープバイン | Vステップ | ステップタッチ |
| (往復) | | (その場) | (斜めに進む) |

| | | | |
|----------------------|-------|--------------|----------------|
| スライド/マーチ | ポーズ | ポーズ/レッグカール | レッグカール/ステップタッチ |
| (後進/3C目にマーチ,4C目に揃える) | (その場) | (1C目で正面/その場) | (その場) |

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

Bブロック

| | | | |
|---------|-----------------------|--------|-------------------------|
| マーチ | キック | シャッセ | バックマンポ |
| (斜めに進む) | (6C目に後ろに引く,7.8C目でターン) | (斜め方向) | (正面/7C目に1歩前を出し,8C目で閉じる) |

| | | | |
|------------|------------|-------|-------|
| ジャンピングジャック | ジャンピングジャック | ニーリフト | ニーリフト |
| (円周) | | (その場) | |

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

Cブロック

0

| | | | |
|---------|---------------|-----------|------|
| パッセバランス | シザース/ヒールジャック | キック/ジョギング | ケンケン |
| (その場) | (その場/8C目に揃える) | (円周移動) | |

| | | | |
|----------|---------------|--------|---------|
| フロントスキップ | フライクロス | エアジャック | カンカンキック |
| (その場) | (5C目に揃える,その場) | (その場) | (その場) |

※カンカンキックはミドル(腰位置)、高さは無理をせず正しいアライメントで行いましょう

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

Over16 / Over30 / Over50部門 2024課題ルーティン構成表 (各ブロック右・左交互に実施)

4カウント

Aブロック 全部門共通

| | | | |
|---------|---------|-------|---------|
| グレープバイン | グレープバイン | Vステップ | ステップタッチ |
| (往復) | | (その場) | (斜めに進む) |

| | | | |
|----------------------|-------|--------------|----------------|
| スライド/マーチ | ポーズ | ポーズ/レッグカール | レッグカール/ステップタッチ |
| (後進/3C目にマーチ,4C目に揃える) | (その場) | (1C目で正面/その場) | (その場) |

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

Bブロック

| | | | |
|---------|--------------------|--------|-------------------------|
| マーチ | キックボールチェンジ/ピボットターン | シャッセ | バックマンポ |
| (斜めに進む) | (7.8C目でターン) | (斜め方向) | (正面/7C目に1歩前を出し,8C目で閉じる) |

| | | | |
|------------|------------|-------|-------|
| ジャンピングジャック | ジャンピングジャック | ニーリフト | ニーリフト |
| (円周) | | (その場) | |

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

Cブロック

| | | | |
|---------|---------------|-----------|------|
| パッセバランス | シザース/ヒールジャック | キック/ジョギング | ケンケン |
| (その場) | (その場/8C目に揃える) | (円周移動) | |

| | | | |
|----------|---------------|----------|---------|
| フロントスキップ | フライクロス | オープンクローズ | カンカンキック |
| (その場) | (5C目に揃える,その場) | (その場) | (その場) |

※カンカンキックはミドル(腰位置)、高さは無理をせず正しいアライメントで行いましょう

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

Over60 / Over65部門 2024課題ルーティン構成表 (各ブロック右・左交互に実施)

4カウント

Aブロック 全部門共通

| | | | |
|---------|---------|-------|---------|
| グレープバイン | グレープバイン | Vステップ | ステップタッチ |
| (往復) | | (その場) | (斜めに進む) |

| | | | |
|----------------------|-------|--------------|----------------|
| スライド/マーチ | ポーズ | ポーズ/レッグカール | レッグカール/ステップタッチ |
| (後進/3C目にマーチ,4C目に揃える) | (その場) | (1C目で正面/その場) | (その場) |

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

Bブロック

| | | | |
|---------|-----------------------|--------|-------------------------|
| マーチ | キック | シャッセ | バックマンポ |
| (斜めに進む) | (6C目に後ろに引く,7.8C目でターン) | (斜め方向) | (正面/7C目に1歩前に出し,8C目で閉じる) |

| | | | |
|-----------|-----------|-------|-------|
| ダブルサイドタップ | ダブルサイドタップ | ニーリフト | ニーリフト |
| (その場) | | (その場) | |

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

Cブロック

| | | | |
|---------|----------------|---------|-----|
| パッセバランス | マンポ/ポーズ | キック/マーチ | マーチ |
| (その場) | (7C目に後ろに引きポーズ) | (円周移動) | |

| | | | |
|---------|---------------|-------|-------|
| フロントタップ | フライクロスタップ | オープン | クローズ |
| (その場) | (5C目に揃える,その場) | (その場) | (その場) |

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る