

は	パネル	パネ	競技会における審判団の総称。大会規模により、1 パネルまたは 2 パネルで審査される。
	バーティカル		垂直
	パートナーシップ		「リフト」および「コラボレーション」両方の動きを指す。
	パワー		短時間での瞬発力
	BPM(ビーピーエム)		Beats Per Minute の略。音楽のテンポを示す単位で、1 分間にカウントされるビートの数。数字が大きいほどテンポが速くなる。
	必修エレメント		「公式競技」の「ユース部門」において演技に組み込まなければならない、難度エレメント
	必修動作		「チーム競技」の「エンジョイ・チーム部門」において演技に組み込まなければならない動作
	ヒンジ		蝶番状に曲がる動作。A グループの「ヒンジ・プッシュ・アップ」の動作になり、4 段階のプッシュ・アップで重心が下方へ下がりがり後方へ移動する。肘はフロアへ下がりがり足の方向を指し、足首が蝶番状に曲がって身体(重心)が中央または前方へ戻り、肘を伸ばして身体を開始位置に戻す。
	ファミリー		難度エレメントの 4 つのグループそれぞれを、類似した同系列の技術を持つ難度エレメントごとに更に分類した”まとまり”
	フィジカル・インターアクション		ミックス・ペア/トリオ/グループ部門において、選手が他の選手に触れたりつながったりすることで起こる身体交流
	フォーメーション	隊形	ミックス・ペア/トリオ/グループ部門において、構成メンバー同士が移動することによってつくる隊形
	フォール	落下	完全にコントロールを無くしてフロアに落ちること、または完全にコントロールを無くして着地すること。
	振り幅		動きの中で高い関節可動域および高い瞬発力のある動作を実施する能力
	プレゼンテーション	プレゼン	自己表現/自己アピール
	フレーズ		(音楽の)小節/句
	フロア		競技用床面の意。床そのものを意味することもある。
	フロア・エレメント		床面で実施するエレメントまたは床面に着地する難度エレメントの意
	プロペリング		ミックス・ペア/トリオ/グループ部門において、1 人あるいは複数の選手が他の選手に放り投げられ、他の選手と接触がない状態で空中位になる動作
フロントル		前額。「フロントル・スプリット」では、「前額面での左右開脚」の意味。(図 1 参照)	
水平ル		水平位	
ら	ラテラル		側方(横)への移動動作。A グループの「ラテラル・プッシュ・アップ」の動作になり、支持している肘がフロアへ下がりがり横方向を指す 4 段階のプッシュ・アップで身体が下方へ下がりがり、横方向(左か右)へ移動する。そして、身体(重心)を中央に戻し、肘を伸ばして身体を開始位置に戻す。
	リザルト		審査結果
	リフト		ミックス・ペア/トリオ/グループ部門において、最低一人の選手の身体がフロアから離れて、腰の位置が下で支える選手の肩の位置よりも上に持ち上げられることをいう。リフト開始時、下で支える選手は立位であること。
	リープ		踏み切りから着地点までに移動がある跳躍
	ルーティン		「公式競技」や「チーム競技」において、選手が規定時間内で行う演技の総称
	ロー・インパクト		エアロビックのステップで、片方の足がフロアについている着地の衝撃性が少ないステップの俗称
	ローテーション		旋回、回転