

Over60・65部門 2025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

フロントステップ/マンボ	ダウンアップステップタッチ	グレイプバイン	グレイプバイン
（前進）	（後進）	（往復）	（往復）

Vステップ	ポーズ	ダブルサイドタップ	ダブルサイドタップ
（その場）	（斜め後ろ）	（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

ダブルニーリフト	サイドホップ	ボックス/クロスマーチ	スライド
（その場）	（前進）	（斜め後ろ）	（7.8のカウントでダウン）

シャッセ/バックマンボ	フライクロス	ニーリフト	ニーリフト
（元の位置に戻る）	（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

Cブロック

マーチ	ツイスト	クロスステップ/ツーステップ	マーチ
（斜め前方向）	（ゆっくり早く）	（横方向）	（スタート位置に戻る）

フロントタップ	サイドタップ	ジャンピングジャック	オープン/クローズ
（横向き/4カウント目に正面）	（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