

クイック・ステップ

ブロンズ		予備足	4
	1	ベーシック・ムーブメント	SQQSSQQS
	2	フォワード・ロック	SQQS
	3	ナチュラル・ターン	SQQ
	4	バックワード・ロック(クローズド・Pで始める)	SQQS
	5	ランニング・フィニッシュ	SQQ又はQQS (コーナー)
	6	ナチュラル・ターン	SQQ
	7	ヘジテーション・チェンジ	SSS
	8	リバース・ターン	SQQ
	9	プログレッシブ・シャッセ・トゥ・レフト(オーバー・ターン)	SQQS
	10	ナチュラル・ターン	SQQ
	11	ヘジテーション・チェンジ	SSS (コーナー)
	12	リンキング・ステップ(つなぎのステップ)	S
シルバー		予備足	4
	1	ナチュラル・ターン	SQQ
	2	ヘジテーション・チェンジ	SSS
	3	プログレッシブ・シャッセ・トゥ・ライト(オーバー・ターン)	SQQS
	4	バックワード・ロック	SQQS
	5	アウトサイド・チェンジ	SQQ
	6	フォワード・ロック	SQQS
	7	ナチュラル・スピン・ターン(アンダー・ターン)	SQQSSS (コーナー)
	8	クォーター・ターン・トゥ・レフト	SQQ
	9	クロス・シャッセ	SQQ
	10	ナチュラル・ターン(OPで始める)	SQQ
	11	ティプル・シャッセ・トゥ・ライト コーナーで	SQQS (コーナー)
	12	2~4 フォワード・ロック	QQS
ゴールド		予備足	4
	1	ナチュラル・スピン・ターン	SQQSSS
	2	2~7 V-シックス	QQSQQS
	3	フォワード・ロック	SQQS
	4	オープン・ナチュラル・ターン(OPで始める)	SQQ
	5	ランニング・フィニッシュ	SQQ
	6	ナチュラル・ターン	SQQ
	7	ティプル・シャッセ・トゥ・ライト(コーナーで)	SQQS (コーナー)
	8	2~4 フォワード・ロック	QQS
	9	ナチュラル・スピン・ターン(アンダー・ターン)	SQQSSS
	10	プログレッシブ・シャッセ・トゥ・レフト	SQQS
	11	リンキング・ステップ(つなぎのステップ)(右足前進)	S
	12	オープン・リバース・ターン	SQQ
	13	フォア・クイック・ラン	SQQQQS
	14	ナチュラル・ターン	SQQ
	15	バック・ウィスク	SSS (コーナー)
	16	ティプル・シャッセ・トゥ・レフト(PPで始める) (オーバー・ターン)	SQQS
	17	2~4 バックワード・ロック	QQS
	18	アウトサイド・チェンジ	SQQ
	19	フォワード・ロック	SQQS
	20	ナチュラル・ターン	SQQ
	21	ヘジテーション・チェンジ(アンダー・ターン)	SSS (コーナー)
	22	レバース・ターン	SQQ
	23	クォーター・ターン・トゥ・レフト(オーバー・ターン)	SQQ
24	クロス・シャッセ	SQQ	