

サンバ

ブロンズ	1	リバース・ベイシック・ムーブメント(2回)	1a2 3a4 5a6 7a8
	2	サンバ・ウィスク・トゥ・レフト	1a2
	3	サンバ・ウィスク・トゥ・ライト	3a4
	4	サンバ・ウィスク・トゥ・レフト	5a6
	5	サンバ・ウィスク・トゥ・ライト(PPで終わる)	7a8
	6	プロムナード・サンバ・ウォークス	1a2 3a4
	7	1~3 プロムナード・サンバ・ウォークス	5a6
	8	サイド・サンバ・ウォーク	7a8
	9	クリス・クロス・ポタフォゴス	1a2 3a4
	10	クリス・クロス・ボルタス・トゥ・ライト	5a6a7a8
	11	4~6 クリス・クロス・ポタフォゴス	1a2
	12	1~3 クリス・クロス・ポタフォゴス	3a4
	13	クリス・クロス・ボルタス・トゥ・レフト	5a6a7a8
	14	ステーションナリー・サンバ・ウォークス	1a2 3a4
	15	サイド・ベイシック・ムーブメント・トゥ・レフト	5a6
	16	サイド・ベイシック・ムーブメント・トゥ・ライト	7a8
シルバー	1	トラベリング・ボルタ・トゥ・ライト	1a2a3a4
	2	サンバ・ウィスク・トゥ・レフト	5a6
	3	サンバ・ウィスク・トゥ・ライト	7a8
	4	アンダーアーム・ターニング・ライト	1a2
	5	アンダーアーム・ターニング・レフト	3a4
	6	サイド・サンバ・シャッセ	5&6&7&8
	7	プロムナード・トゥ・カウンター・プロムナード・ポタフォゴス	1a2 3a4 5a6
	8	サイド・サンバ・ウォーク	7a8
	9	クリス・クロス・ボルタス・トゥ・ライト	1a2a3a4
	10	クリス・クロス・ボルタス・トゥ・レフト	5a6a7a8
	11	クリス・クロス・ポタフォゴス	1a2 3a4
	12	メイボール・レディ・ターニング・ライト(オーバー・ターン)	5a6a7a8
	13	トラベリング・ポタフォゴス・バックワード・トゥ・PP	1a2 3a4 5a6 7a8
	14	サイド・サンバ・ウォーク	1a2
	15	ステーションナリー・サンバ・ウォークス	3a4 5a6
	16	1~3 ステーションナリー・サンバ・ウォークス	7a8
ゴールド	1	リバース・ターン(2回)	1a2 3a4 5a6 7a8
	2	サンバ・ウィスク・トゥ・レフト	1a2
	3	サンバ・ウィスク・トゥ・ライト	3a4
	4	アンダーアーム・ターニング・ライト	5a6
	5	フット・チェンジ・方法3・女子ポタフォゴ・オン・レフト・フット	7a8
	6	クルザードス・ウォークス(右足で始める)	12
	7	4~6 クルザードス・ロックス	3&4
	8	クルザードス・ウォークス	56
	9	1~3 クルザードス・ロックス	7&8
	10	クリス・クロス・ボルタス・トゥ・レフト(セイム・ポジション)(アンダー・ターン)	1a2a3a4
	11	クリス・クロス・ボルタス・トゥ・ライト(セイム・ポジション)(アンダー・ターン)	5a6a7a8
	12	4~6 クリス・クロス・ポタフォゴス(セイム・ポジション)	1a2
	13	1~3 クリス・クロス・ポタフォゴス(セイム・ポジション)	3a4
	14	フット・チェンジ・方法3・女子ポタフォゴ・オン・ライト・フット	5a6
	15	1~3 クリス・クロス・ボルタス・トゥ・レフト	7a8
	16	ドロップト・ボルタ(アンダー・ターン)	&12
	17	ドロップト・ボルタ(アンダー・ターン)	&34
	18	サイド・サンバ・シャッセ	5&6&7&8
	19	ステーションナリー・サンバ・ウォークス	1a2 3a4
	20	メイボール・レディ・ターニング・ライト	5a6a7a8
	21	1~6 サンバ・ロックス・レディ・オン・レフト・サイド	1&2 3&4
	22	1~6 サンバ・ロックス・レディ・オン・レフト・サイド	5&6 7&8
	23	メイボール・レディ・ターニング・レフト	1a2a3a4
	24	リバース・ベイシック・ムーブメント	5a6 7a8