

スロー・フォックストロット

シルバー		予備足	4
	1	フェザー・ステップ	SQQ
	2	リバース・ターン	SQQ
	3	フェザー・フィニッシュ	SQQ
	4	スリー・ステップ	SQQ
	5	ナチュラル・ターン	SQQ
	6	ヒール・プル・フィニッシュ	QSQ (コーナー)
	7	ナチュラル・ウィーブ	SQQQQQQ
	8	1~4 リバース・ウェイブ	SQQS (コーナー)
	9	ベイシック・ウィーブ	QQQQQQ
	10	ホバー・テレマーク	SQQ
	11	フェザー・ステップ(OPで始める)	SQQ
	12	テレマーク・トゥ・PP(アンダー・ターン)	SQQ
	13	オープン・ナチュラル・ターン	SQQ
	14	バック・ウイスク(オーバー・ターン)	SQQ (コーナー)
	15	ウィーブ・フロム・PP	SQQQQQQ
	16	ウイスク(オーバー・ターン)	SQQ
	17	フェザー・エンディング	SQQ
	18	チェンジ・オブ・ダイレクション	SSS S (コーナー)
ゴールド		予備足	4
	1	フェザー・ステップ	SQQ
	2	リバース・ターン	SQQ
	3	フェザー・フィニッシュ	SQQ
	4	1~6 リバース・ウェイブ	SQQSQQ
	5	バック・ウイスク	SQQ (コーナー)
	6	ウィーブ・フロム・PP	SQQQQQQ
	7	トップ・スピン	QQQQ (コーナー)
	8	テレマーク・トゥ・PP(アンダー・ターン)	SQQ
	9	オープン・ナチュラル・ターン	SQQ
	10	アウトサイド・スウィブル(オーバー・ターン)	S
	11	フェザー・エンディング	SQQ
	12	アウトサイド・スウィブル(アンダー・ターン)	S
	13	ウィーブ・フロム・PP	SQQQQQQ
	14	ウイスク	SQQ (コーナー)
	15	ナチュラル・ウィーブ(PPで始まる)	SQQQQQQ
	16	スリー・ステップ	SQQ
	17	ナチュラル・ホバー・テレマーク(アンダー・ターン)	SQQSQQ (コーナー)
	18	ダブル・リバース・スピン(アンダー・ターン)	SQQ(SQ&Q)
	19	チェンジ・オブ・ダイレクション	SSS S