

クイック・ステップ

ブロンズ		予備足	4
	1	ベイシック・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	リンクング・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	プログレッシブ・シャッセ・トゥ・L	SQQS
	3	クイック・オープン・リバース	SSQQ
	4	フォア・クイック・ラン	SQQQQS
	5	ナチュラル・スピン・ターン	SQQSSS (コーナー)
	6	V 6	(S)QQSQQS
	7	ナチュラル・ターン (1~3)	SQQ
	8	インピタス・トゥ・P P	SSS (コーナー)
	9	ウイング	SSS
	10	プログレッシブ・シャッセ・トゥ・R	SQQS
	11	バックワード・ロック	SQQS
	12	ランニング・フィニッシュ	QQS (SQQ) (コーナー)
	13	ランニング・ライト・ターン	SQQSSSSQQSS