

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・ポルタス・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・ポルタス・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・ポルタ・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・ポルタス・トゥ・ライト	1a2a3a4
	10	クリス・クロス・ポルタス・トゥ・レフト	5a6a7a8
	11	クリス・クロス・ポタフォゴス	1a2 3a4
	12	メイポール・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・ポルタス・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・ポルタス・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・ポルタス・トゥ・レフト	7a8
	16	ドロップト・ポルタ (アンダー・ターン)	&12
	17	ドロップト・ポルタ (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	メイポール・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	メイポール・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