

はじめに

- ・JDSF競技関連規程変更に伴い「JDSF規定フィガー」が廃止され、「推奨フィガー」となりました。
推奨フィガー作成に当たりましては「WDSFシラバス」を参考としております。
詳細は、「WDSF教本」をご参照ください。
- ・初級者やジュニア向けベーシックフィガーを記載しておりますが、一部「JDSF技術認定アマルガメーション」に入っているため、加えたフィガーも含まれております。
- ・ジュブナイル競技会参加者は、大会要項に掲載の最新の「WDSF SYLLABUS」を確認してください。
- ・一部語句の訂正をいたしました。(2017/5/11)

〔1〕

ワルツ

No.	JDSF推奨フィガー
1	右足のクローズド・チェンジ
2	左足のクローズド・チェンジ
3	ナチュラル・ターン
4	リバース・ターン
5	プログレッシブ・シャッセ・トゥ・ライト
6	ウイスク
7	バック・ウイスク
8	アウトサイド・チェンジ
9	ベイシック・ウイーブ
10	シャッセ・フロム・PP
11	バックワード・ロック
12	オープン・ナチュラル・ターン
13	ヘジテーション・チェンジ
14	ナチュラル・スピン・ターン
15	ダブル・リバース・スピン
16	テレマーク
17	テレマーク・トゥ・PP
18	ウイーブ・フロム・PP
19	インピタス
20	インピタス・トゥ・PP
21	ドラッグ・ヘジテーション
22	アウトサイド・スピン
23	ナチュラル・ターニング・ロック
24	リバース・ターニング・ロック
25	ウイング
26	ウイング・フロム・PP
27	クロス・ヘジテーション・フロム・PP
28	リバース・ピボット
29	フォーラウェイ・ナチュラル・ターン
30	ランニング・ウイーブ・フロム・PP
31	ランニング・スピン・ターン
32	オーバーターン・ランニング・スピン・ターン
33	ランニング・クロス・シャッセ
34	フォーラウェイ・リバース・アンド・スリップ・ピボット
35	ホバー・コルテ
36	※コーナー・チェンジ(チェック・バック)
37	※リバース・コルテ
注意	①「レフト・ウイスク」は、WDSFシラバスには記載なし、WDSF教本には記載あり。
	②「コントラ・チェック」は、WDSFシラバスには記載なし、WDSF教本には記載あり。
	※「コーナーチェンジ」及び「リバースコルテ」はJDSF技術認定フィガーに入っているのを加えました。

〔2〕

タンゴ

No.	JDSF推奨フィガー
1	タンゴ・ウォーク
2	タップ・オルターナティブ・エントリーズ・トゥ・PP
3	プログレッシブ・サイド・ステップ
4	ブラッシュ・タップ
5	プログレッシブ・リンク
6	クローズド・プロムナード
7	オープン・プロムナード
8	バック・コルテ
9	ベイシック・リバース・ターン
10	オープン・リバース・ターン
11	ロック・オン・レフト・フット
12	ロック・オン・ライト・フット
13	ナチュラル・ロック・ターン
14	ナチュラル・ツイスト・ターン・フロム・PP
15	ナチュラル・ターン・フロム・PP
16	プロムナード・リンク・ターン・トゥ・R
17	プロムナード・リンク・ターン・トゥ・L
18	バック・オープン・プロムナード
19	フォーラウェイ・イン・プロムナード
20	ウイスク
21	バック・ウイスク
22	プログレッシブ・サイド・ステップ・リバース・ターン
23	フォア・ステップ
24	フォーラウェイ・フォア・ステップ
25	アウトサイド・スウィブル 方法1:オープン・フィニッシュの後、右へ回転
26	アウトサイド・スウィブル 方法2:オープン・フィニッシュの後、左へ回転
27	アウトサイド・スウィブル 方法3:リバース・アウトサイド・スウィブル
28	フォア・ステップ・チェンジ
29	ファイブ・ステップ
30	ミニ・ファイブ・ステップ
31	クイック・リバース・ターン
32	フォーラウェイ・リバース・アンド・スリップ・ピボット
33	テレマーク・トゥ・PP
34	オープン・ナチュラル・ターン
35	アウトサイド・スピン
36	ナチュラル・ツイスト・ターン
37	チェイス
38	チェイス・オルターナティブ・エンディングズーチェイス、シャッセ
39	リバース・ピボット
40	インーアウト
41	※オーバースウェイ
注意	①「コントラ・チェック」は、WDSFシラバスには記載なし、WDSF教本には記載あり。 ※オーバースウェイはJDSF技術認定フィガーに入っているので加えました。

〔3〕

チャチャチャ

No.	JDSF推奨フィガー
1	※タイム・ステップ(ベイスック・イン・プレイス、ゼア・アンド・バック含む)
2	クロウス・ベイスック・ムーブメント
3	オープン・ベイスック・ムーブメント
4	※ニューヨーク・トゥ・ライト
5	※ニューヨーク・トゥ・レフト
6	ハンド・トゥ・ハンド・トゥ・ライト
7	ハンド・トゥ・ハンド・トゥ・レフト
8	スポット・ターン・トゥ・ライト
9	スポット・ターン・トゥ・レフト
10	アンダーアーム・ターン・ターニング・ライト
11	アンダーアーム・ターン・ターニング・レフト
12	スリー・チャチャチャズ・トゥ・ライト
13	スリー・チャチャチャズ・トゥ・レフト
14	※ショルダー・トゥ・ショルダー
15	アイーダ
16	※ファン
17	※オープン・ヒップ・ツイスト
18	※オープン・ヒップ・ツイスト・トゥ・シャッセ
19	クロウス・ヒップ・ツイスト
20	クロウス・ヒップ・ツイスト・トゥ・シャッセ
21	ホッキー・スティック
22	ホッキー・スティック・トゥ・シャッセ
23	アレマーナ
24	アレマーナ・フロム・オープン・オポーシング・ポジション
25	ナチュラル・トップ
26	※クロス・ベイスック
27	※クロス・ベイスック・ウィズ・ターン
28	※クロス・ベイスック・トゥ・オープン・オポーシング・ポジション
29	フット・チェンジ
30	スプリット・キューバン・ブレイク・トゥ・ライト
31	スプリット・キューバン・ブレイク・トゥ・レフト
32	キューバン・ブレイクス・トゥ・ライト
33	キューバン・ブレイクス・トゥ・レフト
34	クロウス・ヒップ・ツイスト・スパイラル
35	オープン・ヒップ・ツイスト・スパイラル
36	※ターキッシュ・タウエル
37	※スウィートハート
38	フォーロー・マイ・リーダー
39	シンコペーテッド・オープン・ヒップ・ツイスト
40	カール
41	ロープ・スピニング
42	オーバーターン・ロック・エンディング
43	コンティニューアス・オーバーターン・ロック
44	スウィブル・フロム・オーバーターン・ロック
45	スウィブル・ヒップ・ツイスト
46	スウィブルズ
47	ウォークス・アンド・ウiskus
48	フット・チェンジの方法 上級
注意	※印 ホワパチャ・タイミング可(男女、又は男子のみ含む)

〔4〕

ルンバ

No.	JDSF推奨フィガー
1	クロウス・ベイシック・ムーブメント
2	オープン・ベイシック・ムーブメント
3	ニューヨーク・トゥ・ライト
4	ニューヨーク・トゥ・レフト
5	ハンド・トゥ・ハンド・トゥ・ライト
6	ハンド・トゥ・ハンド・トゥ・レフト
7	スポット・ターン・トゥ・ライト
8	スポット・ターン・トゥ・レフト
9	アンダーアーム・ターン・ターニング・ライト
10	アンダーアーム・ターン・ターニング・レフト
11	サイド・ウォークス・アンド・クカラチャズ
12	ファン
13	オープン・ヒップ・ツイスト
14	オープン・ヒップ・ツイスト・フィニッシュ・トゥ・サイド
15	ホッキー・スティック
16	ホッキー・スティック・フィニッシュ・トゥ・サイド
17	オープニング・アウト
18	ショルダー・トゥ・ショルダー
19	オルターナティブ・ベイシック・ムーブメント
20	クロウス・ヒップ・ツイスト
21	クロウス・ヒップ・ツイスト・フィニッシュ・トゥ・サイド
22	アレマーナ
23	アレマーナ・フィニッシュ・トゥ・サイド
24	プログレッシブ・フォワード・ウォークス
25	プログレッシブ・フォワード・ウォークス・トゥ・ファン
26	アイーダ
27	コンティニューアス・ヒップ・ツイスト
28	キューバン・ロックス
29	フェンシング・トゥ・スピン
30	コンティニューアス・サーキュラー・ヒップ・ツイスト
31	シンコペーテッド・オープン・ヒップ・ツイスト
32	ナチュラル・トップ
33	リバース・トップ(オープニング・アウト・フロム・リバース・トップ含む)
34	カール
35	カール・フィニッシュ・トゥ・サイド
36	スパイラル
37	スパイラル・フィニッシュ・トゥ・サイド
38	スパイラル・トゥ・ファン
39	スリー・アレマーナズ
40	スライディング・ドアーズ(アドバンスト・スライディング・ドアーズ含む)
41	スリー・スリーズ
42	スリー・スリーズ・トゥ・ファン
43	ロープ・スピニング
44	スウィブルズ
45	オーバーターン・ベイシック
46	※前進、後退ウォークス
注意	※前進・後退のウォークスは、最大2小節(6歩)まで