

ルンバ (Rumba)

1 ルンバ (16小節) (技術認定ハイグレード4)

No.		カウント
	(オープン・ポジションで始める)	
1	オープン・ヒップ・ツイスト	2341 2341
	(ファン・ポジションで終わる)	
2	スライディング・ドアーズ	2341 2341 2341 2341
3	スパイラル(1~3歩)	2341
4	アイダ (エンディングはダブル・スポット・ターン・トゥー・レフト) (オープン・ポジションで終わる)	2341 2341 2341
5	オープン・ベーシック・ムーブメント(1~3歩)	2341
6	ナチュラル・トップ(1~6歩) (4, 5歩の間で男子の腕の下で女子左回転)	2341 2341
7	ホッキー・スティック(4~6歩) (オープン・CPPで終わる)	2341
8	ニューヨーク(L) (オープン・PPで終わる)	2341
9	スイッチ・ターン・トゥー・レフト (オープン・ポジションで終わる)	2341

2 ルンバ (16小節) (技術認定ハイグレード3)

No.	フィガー名称	カウント
	(オープン・ポジションで始める)	
1	オープン・ベーシック・ムーブメント(1~3歩)	2341
2	プログレッシブ・ウォークス・バック	2341
3	ロープ・スピニング	2341 2341
	(クローズド・ポジションで終わる)	
4	コンティニューアス・ヒップ・ツイスト	2341 2341
5	サーキュラー・ヒップ・ツイスト	2341 2341 2341
6	アドバンスト・ヒップ・ツイスト(4~6歩) (コンタクト・ポジションで終わる)	2341
7	リバーズ・トップ(4~6歩)	2341
8	オープニング・アウト・フロム・リバーズ・トップ (ファン・ポジションで終わる)	2341
9	フェンシング (エンディングは女子のアンダー・アーム・スピン・トゥー・レフト)	2341 2341
10	サイド・ステップ・トゥー・レフト	2341
11	スポット・ターン・トゥー・レフト (オープン・ポジションで終わる)	2341

3 ルンバ（16小節）（技術認定ハイグレード2）

No.	フィガー名称	カウント
	(オープン・ポジションで始める)	
1	スリー・スリーズ	2341 2341 2341 2341
	(クローズド・ポジションで終わる)	
2	コンティニューアス・ヒップ・ツイスト	2341 2341
3	ロープ・スピニング	2341 2341
	(R・シャドー・ポジションで終わる)	
4	スライディング・ドアーズ(7~12歩)	2341 2341
5	プログレッシブ・ウォークス・フォワード イン・ライト・シャドー・ポジション	2341 2341 2341 2341
	(エンディングはスパイラル) (ファン・ポジションで終わる)	
6	アレマーナ	2341 2341
	(クローズド・ポジションで終わる)	

※ 1に続ける場合は6でホッキー・スティックを踊り、オープン・ポジションに終わる

4 ルンバ（16小節）（技術認定ハイグレード1）

No.	フィガー名称	カウント
	(クローズド・ポジションで始める)	
1	ファン・デベロップメント	2341 2341
	(ファン・ポジションで終わる)	
2	スリー・アレマーナズ	2341 2341 2341 2341
	(クローズド・ポジションで終わる)	
3	オープニング・アウト・トゥー・ライト・アンド・レフト	2341 2341
	(クローズド・ポジションで終わる)	
4	クローズド・ヒップ・ツイスト	2341 2341
	(オープン・ポジションで終わる)	
5	スリー・スリーズ (エンディングはファン)	2341 2341 2341 2341
	(ファン・ポジションで終わる)	
6	ホッキー・スティック	2341 2341
	(オープン・ポジションで終わる)	

※ 1に続ける場合は6でアレマーナを踊り、クローズド・ポジションに終わる