

ワルツ(Waltz)

1 ワルツ(16小節) (技術認定ハイグレード4)

| No. | | カウント |
|-----|-----------------------------|---------|
| | (コーナーに向かって) | |
| 1 | ナチュラル・スピン・ターン | 123 456 |
| 2 | ターニング・ロック | 1&23 |
| 3 | クローズド・ウィング | 123 |
| 4 | ウィスク | 123 |
| 5 | ウィング | 123 |
| 6 | リバース・ターン前半 | 123 |
| 7 | リバース・ピボット | & |
| 8 | プログレッシブ・シャッセ・トゥー・ライト | 12&3 |
| 9 | バック・ロック | 12&3 |
| 10 | バック・ウィスク(新LODに面して、新中央斜めに動く) | 123 |
| 11 | ウィーブ・フロム・PP | 123 456 |
| 12 | シャッセ・フロム・PP | 12&3 |
| 13 | ナチュラル・ターン前半 | 123 |
| 14 | アウトサイド・チェンジ(PPに終わる) | 123 |
| 15 | シャッセ・フロム・PP | 12&3 |
| | (コーナーに向かって1に戻る) | |

2 ワルツ(16小節) (技術認定ハイグレード3)

| No. | | カウント |
|-----|-----------------------------|-------------|
| | (コーナーの近くで) | |
| 1 | ナチュラル・スピン・ターン(新壁斜めに背面して終わる) | 123 456 |
| 2 | ベーシック・ウィーブ(PPに終わる) | 123 456 |
| 3 | レフト・ウィスク | 123 |
| 4 | アウトサイド・チェンジ(中央斜めに面して終わる) | 123 |
| 5 | クローズド・ウィング | 123 |
| 6 | ダブル・リバース・スピン | 123(女子123&) |
| 7 | クローズド・テレマーク | 123 |
| 8 | ナチュラル・ターン前半 | 123 |
| 9 | ヘジテーション・チェンジ(新LODに面して終わる) | 123 |
| 10 | ドラグ・ヘジテーション | 123 |
| 11 | バック・ロック | 12&3 |
| 12 | フォーラウェイ・ウィスク | 123 |
| 13 | ウィーブ・フロム・PP | 123 456 |
| | (コーナーに向かって1に戻る) | |
| | | |
| | | |

3 ワルツ(16小節) (技術認定ハイグレード2)

| No. | | カウント |
|-----|---------------------------|---------|
| | (コーナーに向かって) | |
| 1 | ナチュラル・スピン・ターン(中央に背面して終わる) | 123 456 |
| 2 | リバース・ターン後半 | 123 |
| 3 | リバース・ターン前半 | 123 |
| 4 | ホバー・コルテ | 123 456 |
| 5 | バック・ウイスク | 123 |
| 6 | シャッセ・フロム・PP | 12&3 |
| | (コーナーに向かって) | |
| 7 | ナチュラル・スピン・ターン | 123 456 |
| 8 | ターニング・ロック | 1&23 |
| 9 | レフト・ウイスク | 123 456 |
| | (エンディングはツイスト) | |
| 10 | アウトサイド・スピン | 123 |
| 11 | ターニング・ロック・トゥー・ライト | 1&23 |
| 12 | シャッセ・フロム・PP | 12&3 |
| | (コーナーに向かって1に戻る) | |

4 ワルツ(16小節) (技術認定ハイグレード1)

| No. | | カウント |
|-----|----------------------------|-------------|
| | (コーナーに向かって) | |
| 1 | ナチュラル・ターン前半 | 123 |
| 2 | オープン・インピタス | 123 |
| 3 | クロス・ヘジテーション(壁斜めに背面して終わる) | 123 |
| | | |
| 4 | アウトサイド・スピン(3/4回転) | 123 |
| 5 | リバース・ピボット | & |
| 6 | フォーラウェイ・リバース・アンド・スリップ・ピボット | 123& |
| 7 | ダブル・リバース・スピン(7/8回転) | 123(女子123&) |
| 8 | コントラ・チェック | 123 |
| 9 | ウィーブ・フロム・PP | 123 456 |
| 10 | ナチュラル・ターン前半 | 123 |
| | | |
| 11 | クローズド・インピタス | 123 |
| 12 | リバース・ピボット(新中央斜めに面して終わる) | & |
| 13 | ダブル・リバース・スピン(全回転) | 123 |
| 14 | オープン・テレマーク | 123 |
| 15 | クロス・ヘジテーション(壁斜めに面して終わる) | 123 |
| 16 | バック・ウイスク | 123 |
| 17 | シャッセ・フロム・PP | 12&3 |
| | (コーナーに向かって1に戻る) | |