

2026年ソロ競技：ラテン課題フィギュアについて
種目 SAMBA

2026年1月4日
2026年1月13日更新

SAMBA 課題フィギュア(24小節)

課題 No.	フィギュア No.	課題フィギュア	タイミング (女子のタイミング)	男子の終わりのアラインメント
男子 LODに面して始める				
1	1	リバース・ロール の 1-6、1-3 ※女子のステップ5は左へのスパイラル・ターン・アクションを踊る	SQQ SQQ SQQ	LODに背面して終わる
	2	ドラッグ	SS	壁斜めに面して終わる
	3	プロムナード・トゥ・カウンター・プロムナード・ランス	123 123 123	LODに面して終わる
	4	ドロップト・ボルタ	&SS	壁に面して終わる
2	5	ソロ・スポット・ボルタ・ターニング・レフト	SaS	壁に面して終わる
	6	ソロ・スポット・ボルタ・ターニング・ライト	SaS	壁に面して終わる
	7	サイド・サンバ・シャツセ	QQQQSS	壁に面して終わる
	8	ステーションリー・サンバ・ウォークス	SaS SaS	壁に面して終わる
	9	メイボール・レディ・ターニング・ライト	SaSaSaS	新LODに面して終わる
3	10	クローズ・ロックス の 1-3	SQQ	LODに面して終わる
	11	リバース・ターンの 1-3 ※女子のヒップ・デザインは後ろヘティルトを使用	SaS	壁斜めに背面して終わる
	12	バックワード・ロックス (先行ステップから1の間で左へ1/8)	SQQ SQQ	壁斜めに背面して終わる
	13	プラット (先行ステップから1の間で左へ1/8)	SSQQS SSQQS	LODに背面して終わる

- No.1 エクステンション、フレクション、スウェイは注を参照
スパイラル・ターン・アクションを踊る際、ノーマル・ホールドは解放され、男子は左手をレベル3以上に上げ、女性のターンをリードする。
- No.5 アンダー・アーム・ターニング・ライトの注を参照 また、ホールドの有無やタイプは問わない
- No.6 アンダー・アーム・ターニング・レフトの注を参照 また、ホールドの有無やタイプは問わない
- No.7 ノーマル・ホールド、左手と右手のホールド(レベル2)、ホールドなしのいずれも可
- No.8 両手ホールド(左手と右手、右手と左手)、ノーマル・ホールド、左手と右手のホールド(レベル2または3)のいずれも可。
- No.9 オープン・Oppで始め、男子左へ1/2回転 女子右へ1½回転し(またはそれ以上回転してもよい)、オープンOppで終わる
- No.13 男子 右足から始める
- 課題1-3 会場の広さに応じて新しいLODに進行方向を変更しても良い。

欠点判定の対象となる項目

教本の項目の内、「カップル・ポジション」、「リード・ホールド、シェイピング」、「足の位置」、「フット・アクション」が正しくない場合は欠点として判定されます。上の表の※印の指定内容が指示通りでない場合や示しているアラインメントから大きく外れた場合、「Wrong Step」として欠点判定されます。

SAMBA 課題フィギュア注意事項

- 課題フィギュアは、**イントロ8小節(16拍)後の9小節目より**、上記の順番通りに3つの課題グループを連続して演技して下さい。
課題フィギュアを終了した後のフィギュアの指定はありませんので、自由なコリオグラフィーを続けて踊って下さい。
- 課題1の前に、イントロに収める範囲内であれば、導入のためのステップや振り付けを踊ってもかまいません。
SAMBAは**イントロ8小節(16拍)**の曲を使用します。
- 課題フィギュアの詳細は「WDSFダンススポーツ教本」のテキストを確認してください。教本DVDも参考にしてください。
- 演技方法は上記の表に従うものとし、「カップル・ポジション」、「リード・ホールド、シェイピング」、「足の位置」、「フット・アクション」などフィギュアの本質的特長を崩さない範囲であれば、**ヒップ・デザイン、ヒップ・マスキュラー・アクション、ボディマスキュラー・アクションはテキストと一致していても表現のために変化させることは認められます。**(指定がある場合を除く)
- タイミングは基本的なタイミングを記載しています。**シャッフル・タイミングやその他音楽表現のためにタイミングを変化させることは自由です。**(指定がある場合を除く)
但し、各課題フィギュアグループ(課題No.単位)の小節数は厳守してください。またステップ数も変化させないでください。
- 決勝ソロ競技の演技時間は、イントロを含めて**約1分30秒**とします。
- 決勝ソロ競技の曲はヒートごとに変りますが、小節数の基本的な構成は原則として同じものを使用します。
- 絶対評価審判方式では、曲がかかっている間を演技時間とし、踊る必要のないイントロ部分であっても演技としてプレゼンテーション等の評価対象となり、バランスを崩す等の欠点があれば減点の対象となります。

種目 WALTZ

WALTZ 課題フィギュア(16小節)

課題 No.	フィギュア No.	課題フィギュア	タイミング (女子のタイミング)	男子の終わりのアラインメント
男子 壁斜めに面して始める				
1	1	ナチュラル・スピン・ターン	123 123	中央斜めに背面して終わる
	2	リバース・ターンの 4~6	123	LODに面して終わる
	3	テレマーク・トゥ・PP (先行ステップから1の間で左へ1/8)	123	壁斜めに面して、ボディはほぼ壁に面して終わる。次のステップLODへ動く
	4	ホバー・コルテ ※2小節使用して踊る (プロムナード・ポジションで始める)	123123	逆中央斜めに背面して終わる
	5	バック・ウイスク	123	壁斜めに面して、ボディはほぼ壁に面して終わる。次のステップLODへ動く
	6	シャッセ・フロム・PP	12&3	壁斜めに面して終わる
2	7	オーバートーン・ランニング・スピン・ターン (コーナーで、1/4アンダーターン)	123 1&23 12&3	新LODの中央斜めに面して終わる
	8	ダブル・リバース・スピン (ウイング・ポジションで始める)	123 (12&3)	LODに面して終わる
3	9	フォーラウェイ・リバース・アンド・スリップ・ピボット (先行ステップから1の間で左へ1/8)	1&23	LODに面して終わる
	10	テレマーク・トゥ・PP (先行ステップから1の間で左へ1/8)	123	壁斜めに面して終わる
	11	レフト・ウイスク (タイミング1で踊る)	1&23	逆壁斜めに面して終わる
	12	コントラ・チェック	123	次のフィギュアのアラインメントによる

No.4 通常より1小節多く使って3歩のステップを踊る

No.7 ステップ4-8の間で回転量を1/4少なくし、ステップ9は新LODの中央斜めに動く

No.8 ウイング・ポジションでCBMPに左足前進で始める

No.11 レフト・ウイスクのステップ3をタイミング1で踊る。続いて、男子:左足へ体重移動、ボディを右へ回転、右足を横へ、女子:右足小さく前進、左足横へ (タイミング: &23)

No.12 プロムナード・ポジションでどの方向へ終わってもよい

欠点判定の対象となる項目

教本の項目の内、「カップル・ポジション」、「足の位置」、「フット・アクション」が正しくない場合は欠点として判定されます。上の表の※印の指定内容が指示通りでない場合や示しているアラインメントから大きく外れた場合、「Wrong Step」として欠点判定されます。

WALTZ 課題フィギュア注意事項

1. 課題フィギュアは、イントロ終了直後の小節より、上記の順番通りに3つの課題グループを連続して演技して下さい。

課題フィギュアを終了した後のフィギュアの指定はありませんので、自由なコリオグラフィーを続けて踊って下さい。

2. 課題1の前に、イントロに収める範囲内であれば、導入のためのステップや振り付けを踊ってもかまいません。

WALTZ はイントロ4小節の曲を使用します。

3. 課題フィギュアの詳細は「WDSFダンススポーツ教本」のテキストを確認してください。教本DVDも参考にしてください。

4. 演技方法は上記の表に従うものとし、「カップル・ポジション」、「足の位置」、「フット・アクション」などフィギュアの本質的特長を崩さない範囲であれば、スウェイ、エクステンション、ヘッドのポジションはテキストと一致していなくても表現のために変化させることは認められます。(指定がある場合を除く)

5. タイミングは基本的なタイミングを記載しています。シャッフル・タイミングやその他音楽表現のためにタイミングを変化させることは自由です。(指定がある場合を除く)

但し、各課題フィギュアグループ(課題No.単位)の小節数は厳守してください。またステップ数も変化させないでください。

6. 決勝ソロ競技の演技時間は、イントロを含めて約1分30秒とします。

7. 決勝ソロ競技の曲はヒートごとに変わりますが、小節数の基本的な構成は原則として同じものを使用します。

8. 絶対評価審判方式では、曲がかかっている間を演技時間とし、踊る必要のないイントロ部分であっても演技として

プレゼンテーション等の評価対象となり、バランスを崩す等の欠点があれば減点の対象となります。