

主な技の説明と難度点(2025年1月1日より有効)

No.	方向	一般的な呼び方	難度	説明
1	後方	タックバック	0.5	後方抱え込み1回宙返り
2	"	パイクバック	0.6	後方屈伸1回宙返り
3	"	レイアウトバック	0.6	後方伸身1回宙返り
4	後方	1/4バック	0.1	後方1/4回宙返り(背落ち)
5	"	1 1/4タックバック	0.6	後方抱え込み1 1/4回宙返り(背落ち)
6	"	プルオーバー	0.3	(背落ち)→後方3/4回宙返り
7	後方	3/4バック(T/P/L)	0.3	後方3/4回宙返り(腹落ち)
8	"	コディー(T/P/L)	0.6	(腹落ち)→後方1 1/4回宙返り
9	後方	フルツイスト	0.7	後方伸身1回宙返り1回捻り
10	"	ダブルツイスト	0.9	後方伸身1回宙返り2回捻り
11	"	トリプルツイスト	1.1	後方伸身1回宙返り3回捻り
12	前方	タック前宙	0.5	前方抱え込み1回宙返り
13	"	パイク前宙	0.6	前方屈伸1回宙返り
14	"	レイアウト前宙	0.6	前方伸身1回宙返り
15	前方	1/4フロント	0.1	前方1/4回宙返り(腹落ち)
16	"	3/4フロント(T/P/L)	0.3	前方3/4回宙返り(背落ち)
17	"	1 3/4タックフロント	0.8	前方抱え込み1 3/4回宙返り
18	前方	バラニーボールアウト(T)	0.7	(背落ち)→前方抱え込み1 1/4回宙返り1/2捻り
19	"	ルーディーボールアウト<セロー>	0.9	(背落ち)→前方抱え込み1 1/4回宙返り1 1/2捻り
20	前方	バラニー	0.6	前方伸身1回宙返り1/2捻り
21	"	ルディー<ルドルフ>	0.8	前方伸身1回宙返り1 1/2捻り
22	"	ランディー	1.0	前方伸身1回宙返り2 1/2捻り
23	後方	ダブルバック(T)	1.1	後方抱え込み2回宙返り
24	"	ハーフインハーフアウト(T)	1.3	後方抱え込み2回宙返り1回捻り(1回目1/2、2回目1/2捻り)
25	"	ハーフインルディーアウト(T)	1.5	後方抱え込み2回宙返り2回捻り(1回目1/2、2回目1 1/2捻り)
26	"	フルインバック(T)	1.3	後方抱え込み2回宙返り1回捻り(1回目2/2、2回目0/2捻り)
27	"	フルアウト(T)	1.3	後方抱え込み2回宙返り1回捻り(1回目0/2、2回目2/2捻り)
28	"	フルインフルアウト(T)	1.5	後方抱え込み2回宙返り2回捻り(1回目2/2、2回目2/2捻り)
29	前方	バラニーアウト(T)	1.1	前方抱え込み2回宙返り1/2回捻り(1回目0/2、2回目1/2捻り)
30	"	バラニーインバック(T)	1.1	前方抱え込み2回宙返り1/2回捻り(1回目1/2、2回目0/2捻り)
31	"	ルディーアウト(T)	1.3	前方抱え込み2回宙返り1 1/2回捻り(1回目0/2、2回目1 1/2捻り)
32	"	フルインバラニーアウト(T)	1.3	前方抱え込み2回宙返り1 1/2回捻り(1回目2/2、2回目1/2捻り)
33	"	フルインルディーアウト(T)	1.5	前方抱え込み2回宙返り2 1/2回捻り(1回目2/2、2回目1 1/2捻り)
34		タック/ストラドル/パイクバウンス	0.1	抱え込み・開脚・閉脚ジャンプ
35		シートドロップ	0.1	腰落ち
36		フルシート	0.2	1回捻り腰落ち
37		フロントドロップ	0.1	腹落ち
38		シートドロップ～スタンド	0.1	腰落ち～立つ
39				
40				