

## 競技課題の内容 (1)

選手権 (ISU シニア課題) (ショートプログラム)

	男 子	女 子
滑走時間	2分 40秒±10秒	
a) アクセル系のジャンプ	ダブルまたはトリプル・アクセル	
b) 単独のジャンプ	トリプルまたはクアド・ジャンプ	トリプル・ジャンプ
	複数のコネクティング・ステップあるいはフリー・スケーティング動作より直ちに	
c) ジャンプ ・コンビネーション	2+3、3+3、2+4、3+4	2+3、3+3
	ソロ・ジャンプと異なる種類	
d) フライング・スピン	あらゆるタイプのフライング・スピン	
	着氷後最少 8 回転	
e) スピン	足換え 1 回のみの キャメルまたはシット	レイバックあるいは サイドウェイズ・リーニング あるいは 足換え無しのシット/キャメル
	各足最少 6 回転 (合計 12 回転)	最少 8 回転 (規定の姿勢で)
f) スピン コンビネーション	足換え 1 回のみ、少なくとも 2 種類の基本姿勢	
	各足最少 6 回転 (合計 12 回転)	
g) ステップ	氷面を十分に活用したステップ・シークエンス	

\* スピンのポジションと認められるためには 2 回転が必要

選手権クラス (ISU シニア課題) フリー・スケーティング

	男 子	女 子
滑走時間	4分 30秒±10秒	4分±10秒
ジャンプ	最大 8	最大 7
	1 つはアクセル・タイプのジャンプを含む	
	アクセルを含む、いかなるダブルジャンプは (単独でも、コンボ/シークエンスの一部としても) 2 回まで	
	トリプル、クワドの 2 種類のみ、コンボ/シークエンスで繰り返し可能 単独として繰り返された場合には+REP が付く	
	ジャンプ・コンボ、ジャンプ・シークエンスは 3 つまで可能	
	ジャンプ・コンボのうち 1 つだけ 3 個のジャンプ可能	
スピン	最大 3	
	スピン・コンビネーション	
	フライング・スピンまたはフライング・エントランスのスピン	
	1 種類ポジションのスピン	
	コンボは最少 10 回転、それ以外は最少 6 回転	
ステップ	氷面を十分に活用したステップ・シークエンス	
	コレオグラフィック・シークエンス	
	2 回転までのジャンプ、スピンを含むことが出来、BOX を占めない	
	形状には制約は無いが、明らかにそれと分かるもの	
	レベルはフィックス、GOE のみで評価される	
	コレオグラフィックはステップの前もしくは後に実施することができる	

## 競技課題の内容 (2)

ジュニア選手権 (ISU ジュニア課題) (ショートプログラム)

	男 子	女 子
滑走時間	2分40秒±10秒	
a) アクセル系のジャンプ	ダブルまたはトリプル・アクセル	ダブル・アクセル
b) 単独のジャンプ	ダブルまたはトリプル・ルッツ ----- 複数のコネクティング・ステップあるいはフリー・スケーティング動作より直 ----- ちに	
c) ジャンプ ・コンビネーション	2+3、3+3	2+2、2+3、3+3
d) フライング・スピンの	ソロ・ジャンプと異なる種類 ----- フライング・シット・スピン ----- 着氷後最少8回転	
e) スピン	足換え1回のみ の キャメル・スピン	レイバックあるいは サイドウェイズ・リーニング あるいは 足換え無しのキャメル
f) スピン コンビネーション	各足最少6回転 (合計12回転)	
g) ステップ	足換え1回のみ、少なくとも2種類の基本姿勢 各足最少6回転 (合計12回転)	
	氷面を十分に活用したステップ・シークエンス	

\* スピンのポジションと認められるためには2回転が必要

ジュニア選手権 (ISU ジュニア課題) フリー・スケーティング

	男 子	女 子
滑走時間	4分±10秒	3分30秒±10秒
ジャンプ	最大 8	最大 7
	1つはアクセル・タイプのジャンプを含む ----- アクセルを含む、いかなるダブルジャンプは (単独でも、コンボ/シークエンスの一部としても) 2回まで ----- トリプル、クワドの2種類のみ、コンボ/シークエンスで繰り返し可能 ----- 単独として繰り返された場合には+REPが付く ----- ジャンプ・コンボ、ジャンプ・シークエンスは3つまで可能 ----- ジャンプ・コンボのうち1つだけ3個のジャンプ可能	
スピン	最大 3 ----- スピン・コンビネーション ----- フライング・スピンまたはフライング・エントランスのスピン ----- 1種類ポジションのスピン ----- コンボは最少10回転、それ以外は最少6回転	
ステップ	氷面を十分に活用したステップ・シークエンス	

\* スピンのポジションと認められるためには2回転が必要

## 競技課題の内容 (3)

### A クラス (日本スケート連盟ノービス A 課題)

	男 子	女 子
滑走時間	3分±10秒	
ジャンプ	最大 6	
	第一ジャンプとして、ループ・ジャンプ、ルッツ・ジャンプ、フリップ・ジャンプの3種類を含む	
	アクセル系のジャンプは必須 単独あるいはコンボ/シークエンスで行う	
	単独でも、コンボ/シークエンスの一部としても アクセル系は2回まで、いかなるダブルジャンプも2回まで	
	ダブルアクセル、トリプルの2種類のみ、 コンボ/シークエンスで繰り返し可能 単独として繰り返された場合には+REPが付く	
	ジャンプ・コンボ、ジャンプ・シークエンスは2つまで可能	
	ジャンプ・コンボのうち1つだけ3個のジャンプ可能	
スピン *	異なった種類 3	
	フライング・スピン 足換え無し、姿勢変更無し、最少6回転	
	キャメルまたはシット・スピン	レイバックまたは サイドウェイズ・リーニング あるいは足換え無しのシット/キャメル
	足換えの回数は任意	足換え無し
	フライングからの入りは不可、最少6回転(足換えの場合は最少10回転以上) フライング・スピンとは異なるベーシック・ポジションで行うこと	
	スピン・コンビネーション 足換えは任意、最少10回転	
ステップ	氷面を十分に使用したステップ・シークエンス	

\* スピンのポジションと認められるためには2回転が必要

転倒の減点 : 0.5/回

後半のジャンプ要素はそのBVを1.1倍する。

プログラムコンポーネントの係数は、男子2.0、女子1.6とする。

## 競技課題の内容（4）

### B クラス（日本スケート連盟ノービス B 課題）

	男 子	女 子
滑走時間	2分30秒±10秒	
ジャンプ	最大 5	
	第一ジャンプとして、ルッツ・ジャンプ、フリップ・ジャンプの2種類を含む	
	アクセル系のジャンプは必須 単独あるいはノシークエンスで行う	
	シングルアクセルを含め、いかなるダブルジャンプは (単独でも、コンボ/シークエンスの一部としても) 2回まで	
	ダブルアクセル、トリプルの2種類のみ、 コンボ/シークエンスで繰り返し可能 単独として繰り返された場合には+REPが付く	
	ジャンプ・コンボ、ジャンプ・シークエンスは2つまで可能	
	ジャンプ・コンボのうち1つだけ3個のジャンプ可能	
スピン *	異なった種類 3	
	フライング・スピン 足換え無し、姿勢変更無し、最少6回転	
	キャメルまたはシット・スピン  足換回の数は任意	レイバックまたは サイドウェイズ・リーニング あるいは足換え無しのシット/キャメル  足換え無し
	フライングからの入りは不可、最少6回転（足換えの場合は最少10回転以上） フライング・スピンとは異なるベーシック・ポジションで行うこと	
	スピン・コンビネーション フライングからの入りは不可、足換えは任意、最少10回転	
ステップ	コレオグラフィック・シークエンスを最大一つ	
	形状には制約が無いが、明らかにそれと分かるもの レベルはフィックス、GOEのみで評価される  —	少なくとも1つ支持なしのスパイラル 3秒以上の長さが必要

\* ポジションと認められるためには2回転が必要

転倒の減点： 0.5/回

後半のジャンプ要素はそのBVを1.1倍する。

プログラムコンポーネントの係数は、男子2.0、女子1.6とする。

## 競技課題の内容 (5)

### C クラス (日本スケート連盟 2 級ウェルバランスガイドラインに準ずる)

滑走時間	男子、女子共 2分
ジャンプ	最大 4
	ジャンプ 2 個で構成されるジャンプ・コンビネーションまたは ジャンプ・シークエンスを 2 回含むことができる 第一ジャンプは異なった 4 種類を含むこと 1 つはアクセル型ジャンプでなくてはならない 同じ種類のジャンプは 2 個まで (回転数が異なっても同じ種類とする)
スピン *	最大 2 レベル B で評価
	1 つは 1 ポジションのスピン (5 回転以上) 1 つはスピン・コンビネーション
ステップ シークエンス	最大 1 レベル B で評価

### D クラス (日本スケート連盟 1 級ウェルバランスガイドラインに準ずる)

滑走時間	男子、女子共 1分
ジャンプ	最大 4
	ジャンプ 2 個で構成されるジャンプ・コンビネーションまたは ジャンプ・シークエンスを 1 回含むことができる 第一ジャンプは異なった 4 種類を含むこと (回転数が異なっても同じ種類とする)
スピン *	最大 1 レベル B で評価
	1 ポジションのスピン (5 回転以上)
ステップ シークエンス	最大 1 レベル B で評価

\* ポジションと認められるためには 2 回転が必要

## 競技課題の内容 (6)

E クラス (日本スケート連盟初級ウェルバランスガイドラインに準ずる)

滑走時間	男子、女子共 1分
ジャンプ	最大 4
	ジャンプ 2 個で構成されるジャンプ・コンビネーションまたは ジャンプ・シークエンスを 1 回含むことができる 第一ジャンプは異なった 4 種類を含むこと (回転数が異なっても同じ種類とする)
スピン *	最大 1 レベル B で評価
	1 ポジションのスピン (5 回転以上)

F クラス (日本スケート連盟無級ウェルバランスガイドラインに準ずる)

滑走時間	男子、女子共 1分
ジャンプ	最大 3
	ジャンプ・コンビネーションおよび、ジャンプ・シークエンスは不可 すべて異なった種類のもの (回転数が異なっても同じ種類とする)
スピン *	最大 1 レベル B で評価
	1 ポジションのスピン (5 回転以上)

\* ポジションと認められるためには 2 回転が必要

C、D、E、F クラスにおける特別規程

転倒の減点 : 0.2

課題に関する明確化

- 1.ジャンプ ワルツ・ジャンプは E、F クラスのみ認定する。  
ノーバリュウであってもジャンプの枠は使ったものとする。
- 2.スピン 全てのスピンはフライング、足換えは任意 レベル B のみ。  
3 回転しなければノーレベル。
- 3.ステップ・シークエンス  
シークエンスの長さは 1/2 以上あれば認定する。  
1/2 に満たないものはノーレベル。

採点方法 (プログラム・コンポーネンツについて)

SS、PE、IN 3 要素のみで採点

ファクター C クラス : 1.8 D クラス : 1.5  
E クラス : 1.2 F クラス : 1.0