

## 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
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・スケート

	男 子	女 子
滑走時間	4分±10秒	
ジャンプ	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 そのうち 1種類のみクワドダブル・ジャンプを繰り返すことができる。 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・フリップ	
c) ジャンプ ・コンビネーション	2+3、3+3	2+2、2+3、3+3
	ソロ・ジャンプと異なる種類	
d) フライング・スピンの	フライング・キャメル・スピン	
	着氷後最少8回転	
e) スピンの	足換え1回のみの シット・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 足換え無しのシット・スピン
	各足最少6回転(合計12回転)	最少8回転(規定の姿勢で)
f) スピンの ・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

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	3分30秒±10秒	
ジャンプ	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 そのうち 1 種類のみクワドラプル・ジャンプを繰り返すことができる。	
	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	
	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	
スピンの(*1)	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 最小6回転(足換えの場合は最小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、足換えの回数は任意、最少 10回転	
	ステップ	氷面を十分に利用したステップ・シークエンス

(\*1)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

### 係数、転倒等について

- ・転倒の減点：0.5/回
- ・後半のジャンプ要素の内、最後の2つの要素のBVを1.1倍とする。
- ・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。
- ・必須要素は表内の国内規定に準ずるが、必須要素の不足・違反に対する判定は、当該年度のISU規定に準ずる。

## 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	
	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 (*1)	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 フライング・スピンと異なるベーシッ ク・ポジションで行なうこと	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、最小6回転(足換えの場合は最小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、足換えの回数は任意、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、3秒以上の 支持なしのスパイラルが必要(*2)

(\*1) ポジションと認められるためには2回転が必要

(\*2) スパイラルとは、一方のブレードが氷面に接し、(膝と足の両方を含む)フリー・レッグがヒップより高い姿勢のことである。スパイラル姿勢は、アウトサイドもしくはインサイドエッジに乗っていないなければならない。この定義を満たした支持なしのスパイラルがエッジの変更無しに3秒間無かった場合、コレオグラフィック・シークエンスは無価値となる。

### 係数、転倒等について

- ・転倒の減点：0.5/回
- ・後半のジャンプ要素の内、最後の2つの要素のBVを1.1倍とする。
- ・プログラムコンポーネンツの係数は、男子2.0、女子1.6とする。
- ・必須要素は表内の国内規定に準ずるが、必須要素の不足・違反に対する判定は、当該年度のISU規定に準ずる。

## 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)
スピンの *	最大 2 レベル B で評価
	1 つは1ポジションのスピンの(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)
スピンの *	最大 1 レベル B で評価
	1ポジションのスピンの(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。  
ノーバリュー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