

## 2018-2019年度冰上舞蹈自由舞 Free Dance 規定動作及評分重點

組別 Categories	托舉 Dance Lifts	旋轉 Dance Spin	步法 Step Sequences	撚轉 Synchronized Twizzles	編排動作 Choreographic Elements	其他要求 Other Specifications/Restrictions
<p>Advanced Novice 少年組 3:00+/-10秒 最高三級 6個動作</p>	<p>最多一個短托舉</p> <p>短托舉不超過 7 秒</p>	<p>最多一個旋轉 或 一個聯合旋轉</p> <p>旋轉—兩人一隻腳 最少3圈</p> <p>聯合旋轉—兩人 每部分至少3圈 可以在除接續步以外的任何地方完成</p>	<p>一個相握的直線類型步法（中線或對角線）或</p> <p>一個相握弧線類型步法（圓形或蛇形）（樣式 B）</p> <p><b>樣式B的規定</b> 接續步（樣式B）的圖案必須持所選圖案的完整性或基本形狀。為了完成規定轉體，允許圖案有一些偏差。但是，如果所選圖案不能清晰識別，裁判將按圖案錯誤來扣分。</p> <p><b>2018/19 賽季自由舞樣式 B：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—允許一次倒退，但不超過2個音樂小節。</li> <li>—允許舞伴分開，但不超過兩臂長、不超過5秒。</li> <li>—不允許結環，但在倒退中，可以接受窄環。</li> <li>—在手拉手相握中，不允許手臂完全伸直。</li> <li>—不允許停頓。</li> </ul>	<p>一套聯合同步撚轉步</p> <p>每人至少做兩個撚轉步</p> <p>撚轉步之間最多可以有 3步連接。</p> <p>連續步過程中，兩人必須相握。</p> <p>聯合撚轉步的 GOE 等於 女伴撚轉步和男伴撚轉步相應 GOE 分的總和。</p> <p>可以在節目中除規定步法以外任何位置</p>	<p>兩個不同的編排動作</p> <p>編排舞蹈托舉或 編排旋轉動作或 編排撚轉動作或 編排滑行動作或 編排特色接續步</p> <p>詳見2148號公告關於編排動作的要求</p> <p>注意：編排旋轉動作、編排滑行動作和編排特色接續步 可以在節目任何地方完成，編排托舉、編排撚轉動作不 需在規定動作之後完成。</p>	<p style="text-align: center;"><b>音樂 Music</b> 須按照 2148 號公告規定執行</p> <p>—自由舞音樂可以是聲樂，但必須符合冰舞這一體育項目。 —音樂必須有可聽節拍和旋律，或只有可聽節拍，但不能只有旋律，可以是聲樂。 —在節目開始或結束時，最多只能有 10 秒無可聽節拍。 —在節目過程中，最多只能有 10 秒無可聽節拍。 —音樂必須至少有一次明顯節拍/韻律和音調變化。這種變化可以漸變，也可以突變，但無論如何必須明顯。 —所有音樂，包括古典樂，都必須經過加工、剪輯和編排，使節目有趣、豐富多彩、令人感到愉悅，產生不同的舞蹈情緒，或營造氛圍。音樂必須適合運動員滑行技術或技術能力。</p> <p style="text-align: center;"><b>停頓 Stops</b></p> <p>—當時鐘開始計時後，舞者不得在同一個地方停留超過 10 秒。 —在節目過程中，完全停頓次數不限（最多 5 秒）。</p> <p style="text-align: center;"><b>分開 Separations</b></p> <p>—在過渡性步法或移動中，分開次數不限。 —分開時，舞伴之間距離不得超過兩臂長。 —每次分開最多 5 秒（除規定動作外）。 —在節目的開始或結束時，舞伴最多分開 10 秒，但分開距離沒有限制。</p> <p style="text-align: center;"><b>手觸冰 Touching ice with hands</b> 除編排滑行動作外不允許手觸冰</p> <p style="text-align: center;"><b>違規動作 Violations</b></p> <p>—超過一周的跳或兩人同時完成一周跳。 —躺在冰面上。 —違規的托舉動作/姿態。</p>

## 2018-2019年度冰上舞蹈自由舞 Free Dance 規定動作及評分重點

組別 Categories	托舉 Dance Lifts	旋轉 Dance Spin	步法 Step Sequences	撚轉 Synchronized Twizzles	編排動作 Choreographic Elements	其他要求 Other Specifications/Restrictions
<p><b>Junior</b> 青年組 3:30+/-10秒 最高四級 7-8個動作</p>	<p><b>最多兩個托舉</b> 一個聯合托舉或兩個不同類型的短托舉 聯合托舉不超過12秒 短托舉不超過7秒</p>	<p><b>最多一個旋轉或一個聯合旋轉</b> 旋轉一兩人一隻腳最少3圈 聯合旋轉一兩人每部分至少3圈 可以在除接續步以外的任何地方完成</p>	<p><b>一個相握步法(樣式B)</b> 從中線、對角線、圓形或蛇形中選一個<b>樣式B</b>的規定接續步(樣式B)的圖案必須持所選圖案的完整性或基本形狀。為了完成規定轉體，允許圖案有一些偏差。但是，如果所選圖案不能清晰識別，裁判將按圖案錯誤來扣分。</p> <p><b>2018/19 賽季自由舞樣式B：</b> —允許一次倒退，但不超過2小節。 —允許舞伴分開，但不超過兩臂長、不超過5秒。 —不允許結環，但在倒退中，可以接受窄環。 —在手拉手相握中，不允許手臂完全伸直。 —不允許停頓。</p> <p><b>一套聯合單足接續步</b> 兩人 不相握，同時單足轉體 舞蹈轉和芭蕾舞豎趾旋轉算作停頓</p>	<p><b>一套同步撚轉步</b> 每人至少做兩個撚轉步 撚轉步之間最多可以有3步連接。 連續步過程中，兩人必須相握。</p> <p>聯合撚轉步的GOE等於女伴撚轉步和男伴撚轉步相應GOE分的總和。 可以完成在節目中除規定步法以外任何位置。</p>	<p><b>兩個不同的編排動作</b> 編排舞蹈托舉或編排旋轉動作或編排撚轉動作或編排滑行動作或編排特色接續步</p> <p>詳見2148號公告關於編排動作的要求 注意：編排旋轉動作、編排滑行動作和編排特色接續步可以在節目任何地方完成，編排舞蹈托舉、編排撚轉動作需在規定動作之後完成</p>	<p><b>音樂按照 2148 號公告規定執行</b> —自由舞音樂可以是聲樂，但必須符合冰舞這一體育項目。 —音樂必須有可聽節拍和旋律，或只有可聽節拍，但不能只有旋律，可以是聲樂。 —在節目開始或結束時，最多只能有10秒無可聽節拍。 —在節目過程中，最多只能有10秒無可聽節拍。 —音樂必須至少有一次明顯節拍/韻律和音調變化。這種變化可以漸變，也可以突變，但無論如何必須明顯。 —所有音樂，包括古典樂，都必須經過加工、剪輯和編排，使節目有趣、豐富多彩、令人感到愉悅，產生不同的舞蹈情緒，或營造氛圍。音樂必須適合運動員滑行技術或技術能力。</p> <p><b>停頓</b> —當時鐘開始計時後，舞者不得在同一個地方停留超過10秒。 —在節目過程中，完全停頓次數不限(最多5秒)。</p> <p><b>分開</b> —在過渡性步法或移動中，分開次數不限。 —分開時，舞伴之間距離不得超過兩臂長。 —每次分開最多5秒(除規定動作外)。 —在節目的開始或結束時，舞伴最多分開10秒，但分開距離沒有限制。</p> <p><b>手觸冰</b> 除編排滑行動作外不允許手觸冰</p> <p><b>違規動作</b> —超過一周的跳或兩人同時完成一周跳。 —躺在冰面上。 —違規的托舉動作/姿態。</p>

## 2018-2019年度冰上舞蹈自由舞 Free Dance 規定動作及評分重點

組別 Categories	托舉 Dance Lifts	旋轉 Dance Spin	步法 Step Sequences	撚轉 Synchronized Twizzles	編排動作 Choreographic Elements	其他要求 Other Specifications/Restrictions
<p><b>Senior</b> 成年組 4:00+/-10秒 最高四級 9-10個動作</p>	<p>最多三個托舉 一個聯合托舉和 一個短托舉或三 個不同類型的短 托舉</p> <p>聯合托舉不超過 12 秒</p> <p>短托舉不超過 7 秒</p>	<p>最多一個旋轉 或一個聯合旋轉</p> <p>旋轉-兩人一隻腳 最少3圈</p> <p>聯合旋轉-兩人每部 分至少3圈 可以在除接續步以 外的任何地方完成</p>	<p>一個相握步法(樣式 B)</p> <p>從中線、對角線、圓形或蛇形 中選一個 樣式B的規定</p> <p>接續步(樣式B)的圖案必須持所 選圖案的完整性或基本形狀。為 了完成規定轉體，允許圖案有一 些偏差。但如果所選圖案不能清 晰識別，裁判將按圖案錯誤來扣 分。</p> <p><b>2018/19 賽季自由舞樣式 B：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—允許一次倒退，但不超過2小節。</li> <li>—允許舞伴分開，但不超過兩臂 長、不超過5秒。</li> <li>—不允許結環，但在倒退中，可 以接受窄環。</li> <li>—在手拉手相握中，不允許手臂 完全伸直。</li> <li>—不允許停頓。</li> </ul> <p>一套聯合單足接續步</p> <p>兩人不相握，同時單足轉體</p> <p>舞蹈轉和芭蕾舞豎趾旋轉算作停頓</p>	<p>一套同步撚轉步</p> <p>每人至少做兩個撚轉步</p> <p>撚轉步之間最多可以有 3 步連接。</p> <p>連續步過程中，兩人必 須相握。</p> <p>聯合撚轉步的 GOE 等於 女伴撚轉步和男伴撚轉 步相應 GOE 分的總和。</p> <p>可以完成在節目中除規 定步法以外任何位置。</p>	<p>三個不同的編排動作</p> <p>一個必須是編排特色接續步</p> <p>另外兩個選自：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>編排舞蹈托舉或</li> <li>編排旋轉動作或</li> <li>編排撚轉動作或</li> <li>編排滑行動作或</li> <li>編排特色接續步</li> </ul> <p>詳見2148號公告關於編排動 作的要求</p> <p>注意：編排旋轉動作、編 排滑行動作和編排特色接 續步可以在節目任何地方 完成，編排托舉、編排撚 轉動作需在規定動作之後 完成。</p>	<p>音樂按照 2148 號公告規定執行</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—自由舞音樂可以是聲樂，但必須符 合冰舞這一體育項目。</li> <li>—音樂必須有可聽節拍和旋律，或只 有可聽節拍，但不能只有旋律，可 以是聲樂。</li> <li>—在節目開始或結束時，最多只能有 10 秒無可聽節拍。</li> <li>—在節目過程中，最多只能有 10 秒 無可聽節拍。</li> <li>—音樂必須至少有一次明顯節拍/韻 律和音調變化。這種變化可以漸變， 也可以突變，但無論如何必須明顯。</li> <li>—所有音樂，包括古典樂，都必須經 過加工、剪輯和編排，使節目有趣、 豐富多彩、令人感到愉悅，產生不 同的舞蹈情緒，或營造氛圍。音樂必須 適合運動員滑行技術或技術能力。</li> </ul> <p><b>停頓 Stops</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—當時鐘開始計時後，舞者不得在同 一個地方停留超過 10 秒。</li> <li>—在節目過程中，完全停頓次數不限 (最多 5 秒)。</li> </ul> <p><b>分開 Separations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—在過渡性步法或移動中，分開次數 不限。</li> <li>—分開時，舞伴之間距離不得超過兩 臂長。</li> <li>—每次分開最多 5 秒(除規定動作 外)。</li> <li>—在節目的開始或結束時，舞伴最多 分開 10 秒，但分開距離沒有限制。</li> </ul> <p><b>手觸冰 Touching ice with hands</b> 除編排滑行動作外不允許手觸冰</p> <p><b>違規動作 Violations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—超過一周的跳或兩人同時完成一周 跳。</li> <li>—躺在冰面上。</li> <li>—違規的托舉動作/姿態。</li> </ul>