



國際滑聯裁判系統

技術手冊

單人滑

2018/2019

19.07.18

動作認定程式

在短節目和自由滑當中，技術組應根據運動員實際完成的動作進行認定，而不是被要求完成的動作。

任何的錯誤動作都將會被標記“*”，其結果是“無分值”。

接續步

規則

總則	<p>所有接續步都應該根據音樂的特點來完成。允許有符合音樂的短暫停頓。允許逆方向滑行。</p> <p>轉體步和步法必須始終均勻地分佈在接續步中。</p>
短節目	<p>成年男子和青年男子短節目以及成年女子和青年女子短節目中必須包括一個充分利用冰面的接續步。</p> <p>可以包括任何的非列表中的跳躍。</p>
自由滑	<p>一套均衡的自由滑節目必須包括一個充分利用冰面的接續步。</p> <p>跳躍可以包含在接續步內。接續步過短或無法辨認將被認為不符合接續步的要求。</p>

等級條件

- 1) 自始至終難度轉體步和步法保持最少多樣性(1 級)；簡單多樣性(2 級)；多樣性(3 級)；複雜性(4 級規定)。(必要條件。)
- 2) 向左和向右的(兩個方向)身體整圈轉動的轉體至少要各占整個接續步圖案的 1/3。
- 3) 身體動作的利用至少占接續步整個圖案的 1/3。
- 4) 兩組不同的 3 個有清晰節奏且不在同一條腿上完成的難度組合轉體步。每一條腿上只有第一次試做的這種組合可以被計算。

說明

圖案	<p>不再有規定的圖案，但接續步必須充分地利用冰面。接續步必須清晰可辨，應該充分利用幾乎整個冰面(例如，<u>直線形、蛇形、圓形、橢圓形或類似形狀</u>)。沒有達到上述規定將無分值。等級條件 2 和 3 條中的“圖案”是指運動員實際完成的圖案。</p>
圖案開始和結束	<p>是指運動員實際完成接續步開始和結束。</p>

轉體步和步法的定義	轉體步：撚轉步、括弧步、結環步、外勾步、內勾步、轉 3。 步法：刀齒步、夏塞步、莫霍克步、喬克塔步、變刃步和交叉搖滾步。
喬克塔步的定義	喬克塔步是從一隻單足到另一隻，滑出用刃和滑入相反的步法。換足是直接從外刃到內刃或相反；從向前到向後或相反。
難度轉體步和步法的定義	難度轉體步和步法：撚轉步、括弧步、結環步、外勾步、內勾步、喬克塔步。轉體步和步法必須用單足完成。如果一個轉體有“跳躍”，則不計算為完成。
最少多樣性	必須至少包括 5 個難度轉體步和步法，沒有任何一種可以計算超過 2 次。
簡單多樣性	必須至少包括 7 個難度轉體步和步法，沒有任何一種可以計算超過 2 次。
多樣性	必須至少包括 9 個難度轉體步和步法。沒有任何一種可以計算超過 2 次。
複雜性	必須至少包括 11 個難度轉體步和步法。沒有任何一種可以計算超過 2 次。其中 5 種轉體步和步法必須在兩個方向上完成。
無最少多樣性 只有最少多樣性 只有簡單多樣性 只有多樣性	<ul style="list-style-type: none"> -如果運動員在轉體步和步法沒有做到最少多樣性，則等級不得超過基礎級。 -如果運動員在轉體和步法只達到最少多樣性，則等級不得超過 1 級。 -如果運動員在轉體和步法只達到簡單多樣性則等級不超過 2 級。 -如果運動員只做到多樣性(但沒達到複雜性)則等級不得超過 3 級。
分佈	轉體和步法必須自始至終的分佈在接續步中。不得有較長部分無轉體步或步法。如果沒有達到該項規定，難度等級不超過基礎級。

<p>兩個方向的轉體</p>	<p>該條件是指運動員做任何列表中步法或非列表中步法，在一個方向上連續轉體至少占圖案的 1/3，然後在相反的方向上(順時針和逆時針)也連續轉體占圖案的 1/3。或者在接續步圖案的總長度上，運動員做任何列表中步法或非列表中步法，在一個方向上轉體至少占總接續步的 1/3(不連續做)，在另一個方向上(順時針和逆時針)也至少占接續步總長度的 1/3(不連續做)。</p> <p>“身體整圈轉動的轉體”是指完整的一周，運動員不能只做向前或向後的半周轉體。</p>
-----------------------	---

<p>身體動作的運用</p>	<p>身體動作的運用是指手臂和/或頭部和/或軀幹和/或臀部和/或腿部動作的聯合，這些動作必須影響到軀幹核心的平衡，且至少占接續步圖案的 1/3。影響到身體核心的平衡也可以理解為影響整個身體的平衡，並影響冰刀滑 行上的平衡。</p>
-----------------------	--

<p>兩組在不同足上完成的 3 中難度轉體組合</p>	<p>難度轉體步是指內勾步、外勾步、擦轉步、括弧步、結環步。</p> <p>在組合中：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 不允許有轉 3、變刃、跳躍/小跳、換足。 • 在一組轉步中至少有一個轉體步與其它轉體步是不同類型的。 • 一個轉體步的滑出刃是下一個轉體步的進入刃 • 組合轉體步必須在明顯的節奏上連續完成。 <p><u>只有每只腳的第一次試做才被計算。</u> <u>每個組合轉體步中的轉體步個數沒有上限規定，但必須有 3 個難度轉體步 連續做才可以被計算。</u></p>
------------------------------------	--

<p>接續步中超過半周的跳躍</p>	<p>非列表中的跳躍，不論其轉體周數，可以包含在接續步中完成，不扣分也不做其它處理。</p> <p>列表中超過半周的跳躍在短節目中將被忽視，但裁判員要在評分時應根據 GOE 扣分表中“做了列表中超過半周(含半周)的跳躍”給予“降一級”的扣分。在自由滑中可以包含列表中的跳躍，它們將被識別，同時占一個 跳躍的位置。</p> <p>在任何情況下，這些跳躍都不影響接續步的難度及等級。</p>
---------------------------	---

編排接續步 規則

自由滑	<p>編排接續步可以由任何種類的動作組成，例如：步法、轉體步、燕式平衡、阿拉貝斯、大一字步、鮑步、單足匍匐滑行、任何不超過 2 周的跳躍和旋轉等。在編排接續步中完成的列表中的動作，技術組將不識別也不佔據動作的位置。圖案沒有限制，但編排接續步必須清晰可見。</p> <p>技術組在開始編排接續步的第一個步法開始識別該動作，直到進入下一個動作前的準備動作時確認該編排接續步結束（如果編排接續步不是整套節目的最後一個動作）。編排接續步可以在定級接續步之前或之後完成。</p> <p>編排接續步包括在成年自由滑當中。編排接續步有固定基礎分值，只由裁判員在 GOE 中進行評分。</p>
-----	--

說明

如何認定編排接續步	認定應當是“編排接續步，確認”（如果接續步將被確認）或情況相反時認定“編排接續步，無分值”。
-----------	--

列入表中的一周和兩周跳	在編排接續步中完成列表中不超過兩周的跳躍，將不被認定也不佔據技術動作的位置。
-------------	--

超過 2 周的跳躍	在編排接續步中完成列表中的超過 2 周的跳躍將被認定，跳躍完成時編排接續步將被視為結束。
-----------	--

旋轉	任何出現在編排接續步中的旋轉都不會被認定也不會佔據一個技術動作的位置。
----	-------------------------------------

圖案	任何圖案都是允許的，但這個接續步必須清晰可見。
----	-------------------------

定級接續步和編排接續步的順序	在成年單人自由滑中定級接續步和編排接續步的順序是可以自由選擇的。
----------------	----------------------------------

旋轉 規則

總則

如一個旋轉沒有在基本姿勢下完成至少轉 2 圈將沒有級別和無分值。一個少於 3 圈的旋轉將認定為滑行動作而不是旋轉。

旋轉中規定一種姿勢下必須不中斷完成至少轉 2 圈，如沒有達到該項規定則該姿勢不計算。頭、臂或浮腿的姿勢變化以及速度的變化是允許的。

姿勢:有 3 種基本姿勢。

—燕式姿勢(浮腿向後，膝部高於髖部水準，但比爾曼、弓身和類似姿勢變化仍被認定為是直立轉)。

—蹲踞姿勢(滑腿的大腿部分至少平行於冰面)。

—直立姿勢(滑腿伸直或微屈的任何非燕式的姿勢)

任何不屬於基本姿勢則稱為“非基本姿勢”。

弓身轉屬於直立轉，旋轉中頭部和肩部向後傾，且上體呈弓形，浮腿姿勢自由。

側弓身轉也屬於直立轉的一種，旋轉中頭部和肩部向側傾，且上體呈弓形。浮腿姿勢自由。

在**任何旋轉**中的變刃只有在基本姿勢下完成才能計算。

任何換足旋轉在換足前、後至少保持 3 圈才算換足。如果這個要求沒有達到，自由滑中被標記“V”，短節目中“無分值”。

當選手在進入旋轉時跌倒，在跌倒後立即做旋轉或類似旋轉的動作(充填時間為目的)，該動作將不被計算。

如果旋轉中心(換足前後)彼此相距太遠，已符合兩個旋轉的標準(第一部份用弧線滑出，且用弧線進入第二部分)，只有換足前的部分被認定，並考慮其提級條件。

聯合旋轉:在旋轉中至少有兩種基本姿勢，每個基本姿勢在任何部分保持 2 圈；非基本姿勢下旋轉的圈數將計入旋轉的總圈數。從一個基本姿勢換到非基本姿勢將不被認為是姿勢變換。換足可以由跳或者過渡步完成。換足和換姿勢可以同時完成也可以分別完成。

只有一種姿勢的旋轉和跳接轉(指由跳進入的沒有換足和換姿勢的旋轉):非基本姿勢是允許的，根據規則計算入旋轉總圈數，但不適用於提級條件。

在一種姿勢的旋轉和跳接轉中，結束時的直立姿勢獨立的旋轉圈數，只要該直立姿勢位於旋轉的結束階段以及沒有任何加速的趨勢，將不被視為另一種姿勢變化。

當旋轉用跳進入時，在起跳前不允許在冰面上有轉體，用過渡步進入時技術組應考慮其基礎分值，並且裁判員應在 GOE 評分中考慮。

短節目	<p>2018-2019 賽季的短節目包括下列三個旋轉：</p> <p>—跳接轉</p> <ul style="list-style-type: none"> • 成年:跳接轉，落冰姿勢與一種姿勢轉必須不同 • 青年:跳接燕式轉，<u>任何空中姿勢都允許。</u> <p>—一種姿勢轉</p> <ul style="list-style-type: none"> • 成年男子:只允許一次換足的燕式/蹲轉(姿勢不同於跳接轉的落冰姿勢)。 • 成年女子:不換足的弓身轉/側弓身轉或燕式轉/蹲轉；(姿勢要與跳接轉不同)。 • 青年男子:一次換足的蹲轉 • 青年女子:不換足的弓身轉/側弓身轉或蹲轉 <p>—一次換足的聯合旋轉</p> <p>旋轉必須有規定的最少圈數：</p> <p>—不換足的跳接轉、弓身轉和不換足燕式轉/蹲轉至少 8 周。</p> <p>—換足轉和聯合旋轉每只腳至少 6 周。如果圈數缺少，裁判員應在評分中有所體現。</p> <p>聯合旋轉換足是規定的。除跳接轉外，其他旋轉不得從跳進入開始。</p>
-----	---

短節目中的規定動作

女子:弓身/側弓身	<p>任何姿勢都允許，只要在弓身或側弓身姿勢下保持 8 圈，且身體沒有起立變成直立姿勢。在規定弓身姿勢 8 圈後(弓身和/或側弓身)才可以變成比爾曼姿勢，此時可作為提級條件。如果該比爾曼姿勢有變刃、清晰的加速和/或保持姿勢完成 8 圈，可以作為附加提級條件。</p>
-----------	---

男子:一種姿勢換足轉	<p>成年和青年:旋轉只能有一次換足，可以用過渡步或跳進行換足。 成年:運動員必須選擇燕式或蹲踞姿勢，但必須與跳接轉落冰姿勢不同。 青年:只允許做規定的燕式轉或蹲轉。</p> <p>成年和青年:換足前後各至少轉 3 圈。</p>
------------	--

換足聯合轉	<p>在換足聯合轉中至少包含 2 種不同的基本姿勢，每種基本姿勢 2 圈。為了得到全部分值，一個聯合旋轉必須包括 3 種不同姿勢。非基本姿勢的旋轉圈數也計算在整個旋轉中。變換成非基本姿勢不考慮為換姿勢。</p> <p>只有一次換足的旋轉每只腳不可少於 6 圈，換足可以用過渡步或跳完成。換足和換姿勢可以同時進行，也可以分別進行。</p>
-------	--

跳接轉	<p>跳接轉的名字對應它的落冰姿勢 成年:任何種類跳接轉都可以，但落冰姿勢要不同於一種姿勢轉。 青年:只允許做規定姿勢的跳接轉。</p> <p>成年和青年：用過渡步，裁判員必須在 GOE 評分有體現。空中的姿勢可以與落冰姿勢不同，落冰之後不少於 8 圈。 在起跳前不得在冰面上有轉體，落冰姿勢可以在任何變化下完成規定圈數 8 圈。</p>
-----	--

跳接轉和一種姿勢轉	<p>如果成年男子和成年女子跳接轉的落冰姿勢與一種姿勢相同，後完成的旋轉將不被計算，但要佔據一個旋轉動作的位置。</p>
-----------	--

自由滑	<p>一套均衡的男女（成年和青年）自由滑節目必須包括 3 個旋轉，</p> <ul style="list-style-type: none"> - 一個必須是聯合旋轉 - 一個跳接轉或跳進入的旋轉 - 一個一種姿勢轉。所有旋轉都必須具有不同特徵。任何旋轉與前面完成的旋轉特徵（縮寫詞）相同將不被計算，（但佔據一個旋轉動作的位置）。如果沒有任何轉是用跳進入，或沒有一種姿勢轉或沒有聯合旋轉，那麼錯誤的旋轉將由電腦自動刪除。 <p>旋轉必須有規定的最少圈數：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 跳接轉和一種姿勢轉至少 6 周 - 聯合轉至少 10 周。如果缺少，裁判員應在評分中體現。最低圈數要從旋轉開始直到結束來計算（但跳接轉和一種姿勢轉最後直立風車轉的圈數除外）。 <p>在聯合轉和一種姿勢轉中，換足是自由的。聯合旋轉不同姿勢數量也是自由的。</p>
-----	--

等級條件

- 1) 難度變化(按下列限制規定計算難度變化的次數)
 - 2) 用跳換足
 - 3) 旋轉中加跳不換足
 - 4) 在同足上難的換姿勢
 - 5) 難度進入旋轉
 - 6) 清晰的變刃在蹲踞(只有從後內刃變前外刃)、燕式、弓身和比爾曼姿勢中
 - 7) 在第二隻腳上有全部 3 種基本姿勢
 - 8) 在蹲轉或燕式轉中兩個方向旋轉的立即相連
 - 9) 清晰的加速在燕式、蹲踞、弓身或比爾曼姿勢中
 - 10) 在不變化姿勢/難度、不換足或不變刃的情況下至少轉 8 圈(在燕式、弓身、任何基本姿勢的難度變化、或只在聯合旋轉中的非基本姿勢)
 - 11) 跳接轉和/用跳進入的旋轉中難的跳進(見說明)
- 弓身轉的附加條件:**
- 12) 清晰的後弓身變側弓身或相反的姿勢變化,在每種姿勢下至少轉 2 圈(如弓身轉是其它旋轉中的一部分也計算)
 - 13) 弓身轉後的比爾曼姿勢(短節目弓身轉 8 圈後)

條件 2-9. 11-13 在一套節目中只計一次(第一次試做), 條件 10 在一套節目中只計一次(第一次成功完成的旋轉, 如果在這個旋轉中兩隻腳上都完成了 8 圈, 從運動員的利益出發, 這個提級條件可以算在任意一隻腳上。)

基本姿勢下任何種類的難度變化在一套節目中只計算一次(第一次試做), 在非基本姿勢下的難度變化, 在一套節目中只在聯合旋轉中計算一次(第一次試做)。 在任何換足旋轉中每隻腳最多計算 2 個提及的條件。

說明

姿勢

不換姿勢的旋轉	“一個不換姿勢的旋轉” 其中有另一種基本姿勢完成超過 2 圈時, 則不符合“不換姿勢”的規定, 將被識別為一個聯合旋轉。然而, 旋轉結束時的直立姿勢, 無論其圈數都不被識別為一個其他姿勢, 只要運動員只是完成了最後的直立姿勢結束, 而沒有其他的強化。
---------	---

聯合旋轉基本姿勢少於 2 圈	短節目中, 在完成的聯合旋轉中只有一種基本姿勢不少於 2 圈, 其它所有姿勢都少於 2 圈, 將沒有分值。 在自由滑中清晰地試做聯合旋轉, 但只有一種基本姿勢不少於 2 圈, 技術組將認定該聯合旋轉無分值。
----------------	--

聯合旋轉在第二隻腳上完成全部 3 種基本姿勢	在聯合旋轉中, 必須在第二隻腳上完成全部三種基本姿勢, 才能計算其提級條件。並且只在沒有任何換足和中斷的情況下, 此條件才被計算, 第二次換足後完成不會給予提級。
------------------------	---

<p>只有兩種基本姿勢的聯合旋轉</p>	<p>一個換足或不換足的聯合旋轉只有兩種基本姿勢不少於 2 圈的分值將比有全部三種基本姿勢都不少於 2 圈的聯合旋轉的分值要少。其分值數在對應的分值列表“V”行列中有體現。</p>
<p>動作縮寫和認定動作的程式</p>	<p>一個有 2 種或 3 種基本姿勢換足或不換足的聯合旋轉縮寫（以 4 級為例）是 CCoSp4 和 CoSp4 或 CCoSp4V 和 CoSp4V。認定的程式應是“聯合旋轉，換足／不換足，四級，或聯合旋轉，換足／不換足，四級加 V”。</p>
<p>在同足上難的換姿勢</p>	<p>從一個基本姿勢換到另一個基本姿勢，中間沒有非基本姿勢的中斷，需要極大的力量、技巧和控制，並且對換姿勢的有很大的難度影響。在換姿勢時動作必須是連續的，不能用跳完成。在換姿勢的前後必須保持 2 圈基本姿勢。</p>
<p>不被計算為難度的換姿勢</p>	<p>如果一個換姿勢動作不被技術組認為是“難的”，有可能在之後的旋轉使用並被提級。</p>
<p>清晰地後弓身變側弓身或相反（弓身轉）</p>	<p>如果該變化保持後弓身和側弓身傾斜的姿勢，就能被算作提級條件。規定每一個姿勢至少 2 圈才能被計算。</p>

旋轉的進入

<p>難度進入</p>	<p>“進入旋轉”是指的是旋轉之前的準備階段和立即進入旋轉。難度進入必須是能夠非常明顯地影響旋轉時的平衡、控制和完成，並且必須在第一次旋轉足上完成。</p> <p>難度進入後必須在 2 圈之內達到打算做的基本旋轉姿勢，可以是基本姿勢或（僅在聯合旋轉中）非基本姿勢。</p> <p>普通的後進入不再算為難度進入。</p> <p>如果一個“難度進入”沒有被技術組認定為“難度”，那麼它可以被算為連接；此時這個“難進入”有可能在後面做的旋轉中被算作“難進入”。</p>
--------------------	---

難度跳進入	<p>如果一個難度進入和難度跳進入同時完成，則只計算跳進。</p> <p>難度進入一個普通的跳接燕式轉不被認為是提級條件，這種情況下這個難度進入不會被計算，也不被考慮為使用過。</p>
--------------	--

跳接轉/跳進入旋轉的跳進 難度變化	<p>跳進入的條件只有完成在一個清晰明顯的跳躍和空中姿勢確實很難的情況下才可以被承認。跳進後必須在落冰後的前 2 圈就進入打算做的基本姿勢。 難的跳進入包括但不限於：跳接蹲轉/進入：空中完全蹲踞姿勢（包含高度 和整體的動作控制）或空中完成展開的蝴蝶姿勢，落冰後立即接蹲踞姿 勢；或跳接燕式轉/進入：清晰的蝴蝶跳進入或空中幾乎完全分腿姿勢。普 通的跳接燕式轉不計算為難度跳進入條件。</p>
--------------------------	--

姿勢變化

簡單姿勢變化	<p>一個簡單姿勢變化是一個動作的身體部分、腿、臂、手和頭沒有影響到身體核心部分的平衡。</p> <p>簡單姿勢變化不提高等級。</p>
---------------	--

難度姿勢變化	<p>一個難度姿勢變化是一個動作的身體部分、腿、臂、手和頭部需要付出更多力量或柔韌性，並影響身體核心部分的平衡。</p> <p>任何難的變化必須至少保持 2 圈才可以被計算。</p> <p>只有這樣的姿勢變化可以提高等級。</p>
---------------	---

<p>難度變化分類</p>	<p>有 11 種難度變化:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 燕式姿勢:以肩部線條方向為基礎分 3 種 <ul style="list-style-type: none"> - (CF):向前燕式, 肩部線條與冰面平行 - (CS):向側燕式, 肩部線條扭轉成垂直姿態 - (CU):向上燕式, 肩部線條向上扭轉成超過垂直姿態 • 蹲踞姿勢:以浮腿姿勢為基礎分 3 種 <ul style="list-style-type: none"> - (SF):向前蹲踞式:浮腿向前 - (SS):向側蹲踞式:浮腿向側 - (SB):向後蹲踞式:浮腿向後 • 直立姿勢:以軀幹姿勢為基礎分 3 種 <ul style="list-style-type: none"> - (UF):直立向前:軀幹傾斜向前 - (US):直立向上或向側:軀幹直立向上或向側 - (UB):直立比爾曼:比爾曼姿勢 • 弓身姿勢:1 種 <ul style="list-style-type: none"> - (UL):直立弓身姿勢 • 非基本姿勢:1 種 (NBP)
<p>交叉足旋轉</p>	<p>交叉旋轉必須是重心分佈均勻的情況下用雙足完成旋轉, 屬於難度直立姿勢變化(US), 如正確完成, 條件計算在交叉前的滑足上。 在交叉前並不要求在單足下轉 3 圈。</p>
<p>比爾曼姿勢</p>	<p>比利曼姿勢屬於直立姿勢下難的變化(UB), 運動員浮腿在身後被提拉向前至高於頭部, 並接近運動員旋轉軸心。跟其它難度旋轉姿勢變化一樣, 一套節目(短節目和自由滑)中比利曼姿勢只計算一次, 即第一次試做。 在自由滑中一個旋轉開始於弓身轉(至少 2 圈)然後繼續變化為直立比爾曼 姿勢, 仍被認定為一個弓身轉。</p>
<p>蹲轉側位</p>	<p><u>蹲轉側位元必須同時包括身體部分/腿/手臂/手/頭的難度姿勢變化, 要求付出更多的身體力量或柔韌性來有效的影響整個身體核心的平衡。</u></p>
<p>風車轉</p>	<p>風車轉(幻影轉), 被認為是非基本姿勢(NBP)下的難的變化。必須至少連續完成 3 次才可計算為提級條件。 風車轉作為非基本姿勢難度變化的提級條件或難度進入或難的換姿勢只有 在第一次試做時計算為提級條件。<u>風車轉必須展現出運用身體的力量或柔韌性來有效的影響整個身體核心的平衡才被計算為提級條件。</u></p>
<p>重複</p>	<p>任何一種基本姿勢下的難度旋轉變化在一套節目中只計算一次 (第一次試做)。聯合旋轉中非基本姿勢難度變化被計為提級條件, 一套節目只計算一次(第一次試做)。</p>

重複難度變化的級別條件	在短節目和自由滑中，一旦一個難度旋轉變化已經試做，其他屬於這一同類別的難度旋轉變化將不能被計算。但在這個難度變化上的任何附加條件仍可以被計算。
--------------------	---

何為試做	當一個難度變化已清晰呈現，就被認為已試做，無論該難度變化是否被計算。
-------------	------------------------------------

基本姿勢或非基本姿勢下類似的難度變化	如果在一個聯合旋轉中，一種非基本姿勢下難度變化與已經完成的基本姿勢下難度變化相同或相似，那麼這兩個難度變化中後做的那個將不計入提級條件。
---------------------------	--

浮腿掉落	如果在準備一個燕式姿勢難度變化時浮腿長時間掉落，這個相應的難度可以作為提級條件，但是裁判員在 GOE 評分時應有所考慮。
-------------	--

過長時間達到基本姿勢	如果運動員在一種姿勢轉中耗費過長時間達到一個必要的基本姿勢也將被扣分。
-------------------	-------------------------------------

同足跳躍和加速

在旋轉中同足跳躍	<p>在任何旋轉中，有清晰同足起落的跳躍將計為提級條件。但要求選手在落冰後 2 圈之內必須達到基本姿勢。</p> <p>跳躍沒有空中姿勢的要求，但至少是個清晰的跳躍。只有跳躍“需要用相當大的力量去完成”時才被考慮為提級條件。</p> <p>跳躍可以在旋轉中所規定的最少周數前做，在短節目和自由滑都可以被考慮為提級條件。</p>
-----------------	---

加速	<p>在燕式、蹲踞、弓身或比爾曼姿勢，一旦姿勢已經形成，一個清晰的加速將被認定為是提級條件。</p> <p>只有在基本姿勢下或在基本姿勢進入其難度變化的加速才被計算。當加速出現在由一種基本姿勢進入另一種基本姿勢時則是無效的。</p>
-----------	--

用刃和方向

<p>清晰的變刃</p>	<p>一個清晰的變刃被計為提級條件必須在蹲踞從後內刃變前外刃上：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 燕式姿勢 - 弓身姿勢 - 比爾曼姿勢 任何其它試做的變刃將被忽略並不計算為提級條件。在跳進或過渡步邁進 落冰後的變刃很短暫（幾乎平刃進入，或三字步完成）不計算為一次試 做。 <p>只有在一個刃上至少連續轉 2 圈，接著在另一個刃上至少連續轉 2 圈在相同的姿勢下變刃才可算做提級條件（蹲踞、燕式、弓身或比爾曼姿勢）。</p> <p>在直立轉或非基本姿勢下的變刃不計為提級條件。</p> <p>在短節目和自由滑的旋轉中，變刃作為提級條件提高等級只計算一次。</p>
---------------------	---

<p>兩個方向旋轉</p>	<p>兩個方向旋轉（順時針和逆時針或相反），在蹲踞或燕式姿勢或兩個組合彼此立即相接可以計為提級條件。要求在每一個方向上至少轉 3 圈。 兩個方向旋轉（順時針和逆時針）作為一個旋轉來考慮。</p>
----------------------	---

旋轉圈數

<p>8 圈</p>	<p>在沒有換足、變刃或任何變化姿勢/難度，至少轉 8 圈可以作為提級條件，一套節目只計算一次，在第一個成功完成這項條件的旋轉中；如果一個旋轉在兩隻腳上都完成了 8 圈，從運動員的角度考慮，技術組可以計算任意一隻腳上的提級條件。</p> <p>8 圈作為提級條件必須完成在：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 燕式、弓身，任何其它基本姿勢下的難度變化 - 所有旋轉 - 非基本姿勢下的難度變化 - 只在聯合轉。
-------------------	---

換足

<p>在同足上</p>	<p>換足轉是指在每只腳上都有旋轉。任何旋轉運動員停留在同一只腳上旋轉不認為是換足轉。</p>
--------------------	---

<p>簡單換足</p>	<p>簡單換足是指，如用過渡步法或小跳換足，不需付出明顯的力量和技術，不算為提級條件。</p>
--------------------	---

<p>用跳完成換足</p>	<p>這樣的換足只有在落冰後至少前 2 圈內必須達到基本姿勢才可以算為提級條件。 跳躍沒有空中姿勢的要求，但必須是個清晰的跳躍。只有當跳躍“需要用 相當大的力量去完成”時才被考慮為提級條件。</p>
----------------------	---


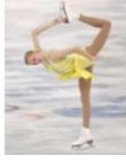




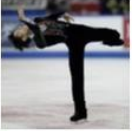


點冰阿拉比安換足	<p>只有在自由滑當中，這樣的換足是被允許的，被算作是用跳來完成換足，並且作為提級條件。</p> <p>如果在短節目中完成，該種換足將被認為是一個錯誤，不作為定級條件，且根據國際滑聯手冊扣分表中的“浮足觸冰”要求在 GOE 評分中考慮扣分。</p>
旋轉的第二次換足	<p>旋轉中第二次換足，在短節目中的換足是不允許的(錯誤動作)。在自由滑中也不作為提高等級的條件來計算。</p>
旋轉中心相距太遠(一種姿勢轉和聯合轉)	<p>在換足中，第一部分後用弧線滑出，又用弧線進入第二部分，將會得到：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 在短節目中:旋轉不符合規定，無分值。 • 在自由滑中:旋轉的第二部分將被忽略不計，動作將變成不換足的一種姿勢轉或不換足的聯合旋轉。如果只有一個在第一部分後用弧線滑出或用弧線進入第二部分，將作為“差的換足”在 GOE 評分中考慮(此扣分不和換方向的換足相關聯)。
換足轉:每只腳上定級條件的次數	<p>每只腳上最多只能得到 2 個定級的條件。提級條件難度進入將算在換足前那只腳上。提級條件“跳換足”、“兩個方向的旋轉”、“在第二隻腳上完成三個基本姿勢”將被計算在換足後的那只腳上。提級條件交叉足旋轉將算在開始做這個動作的腳上。</p>
一種姿勢的換足轉：一隻腳的基本姿勢少於 2 圈	<p>如果一種姿勢的換足旋轉，其中只有一隻腳上完成了不少於兩周的基本姿勢旋轉，而另外一隻腳上沒有完成不少於兩周的基本姿勢，那麼：在短節目中，它將沒有分值； 在自由滑中，將標記符號“V”。</p>

動作分值表










V 標誌	<p>下列 4 種情況將被標記“V”：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在跳接轉中，步法過渡邁進或沒有清晰的跳進； 2. 聯合旋轉中只有 2 種基本姿勢； 3. 任何的換足轉在一隻腳上少於 3 圈（只適用於自由滑）； 4. 一種姿勢的換足轉：在一隻腳上少於 2 圈基本姿勢（只適用於自由滑）； <p><u>在換足聯合轉中只有 2 種基本姿勢和在一隻腳上少於 3 圈或者在一種基本姿勢換足轉中少於 2 圈在基本姿勢上和在一隻腳上少於 3 圈，將被標記“V”。如果出現了多次此類錯誤，將在 GOE 評分中考慮。</u></p>
------	---

旋轉難度變化分類圖

CAMEL POSITIONS

CF CAMEL FORWARD			
CS CAMEL SIDEWAYS			
CU CAMEL UPWARD			

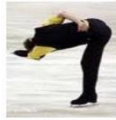
SIT POSITIONS

SF SIT FORWARD			
SS SIT SIDEWAYS			
SB SIT BEHIND			

UPRIGHT POSITIONS

UF

UPRIGHT FORWARD



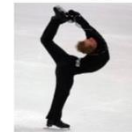
US

UPRIGHT STRAIGHT
AND SIDEWAYS



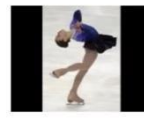
UB

UPRIGHT
BIELLMANN



UL

UPRIGHT LAYBACK



NON-BASIC POSITIONS

NBP

NON-BASIC
POSITIONS



跳躍動作 規則

單跳

短節目	<p><u>2018-2019 賽季短節目必須包括 2 個單跳</u></p> <p>— 兩周半或三周半跳-成年男子、成年女子、青年男子，兩周半跳-青年女子</p> <p>— <u>一個單跳：</u></p> <p>-<u>成年男子</u>-任何三周/四周 -<u>成年女子</u>-任何三周 -<u>青年男子/女子</u> - <u>兩周/三周菲力浦跳</u></p> <p>對於成年男子運動員，如果一個四周跳在聯跳中已完成，一個不同的四四周跳可以作為一個單跳包含在節目中。 成年和青年男子以及成年女子，當三周半跳已完成，則不能在單跳或聯跳中重複。</p> <p>單個跳必須不同於聯跳中的跳躍。</p>
-----	--

自由滑	<p>跳躍動作包括單跳、聯合跳躍和連續跳躍。</p> <p>一套均衡的自由滑節目包括：</p> <p>成年和青年男子，成年和青年女子必須包括 <u>7</u> 個跳躍。其中必須有（或必須包含）一個阿克塞爾類型的跳躍。</p> <p>單跳可以是任何周數的跳躍。</p> <p>在單人自由滑中任何兩周跳（包括兩周半跳）都不得超過 2 次（作為單跳或聯跳/連續跳中的一部分）。</p> <p><u>所有三周和四周跳只有兩種跳躍允許重複兩次。在這兩種重複的跳躍裡，只允許有一種是四周跳。</u> 如果其中至少一次完成是在聯跳或者連續跳中，那這兩個跳躍都按著正常的分值給予評判。</p> <p>如果這兩次都是在單跳中完成，第二次完成的單跳將標示為“+REP 重複”，並且只得到原分值的 70%。</p> <p>同一種名稱的三周和四周跳被認為是不同的跳躍。</p> <p>沒有任何一個三周和四跳可以試做超過 2 次。</p>
-----	---

聯跳

總則	<p>在聯跳中跳躍的落冰足應是下一個跳的起跳足。在兩個跳躍之間轉動一整圈(浮足可以觸冰但無重心移動)，可以保持該動作的定義仍可認定為聯跳。</p> <p>1 個後外半周跳 <u>Euler</u> 的聯跳，要在兩個列表跳躍之間使用，在 SOV 裡有 <u>1Eu</u> 的分值。如果技術組認為試做的華爾滋跳(阿克塞爾)只是下一個跳的準備動作，這個動作可以不識別。</p> <p>在由於不好的落冰時而做的類似於小跳的動作，技術組有權利決定不識別 這個動作為跳躍。裁判員將在 GOE 中體現出這個錯誤。</p>
----	--

短節目	<p>短節目必須包括一個由兩個跳組成的聯跳</p> <p>—成年男子:由兩周和三周，或兩個三周，或四周和兩周，或四周和三周組成；</p> <p>—成年女子和青年男子:由兩周和三周，或兩個三周組成；</p> <p>—青年女子:由兩個兩周跳組成也是允許的。</p> <p>成年男子:聯跳可以由相同或不同的兩周、三周或四周跳組成。當一種四周跳已作為單跳完成，另一種不同的四周跳可以在聯跳中完成。</p> <p>成年女子，青年女子和青年男子:聯跳可以由相同或不同的兩周或三周跳組成。但所有包括在聯跳中的跳躍種類必須與單跳不同。</p>
-----	---

自由滑	<p>聯跳可以由相同或不同的一周、兩周、三周或四周組成。在自由滑中最多可以做三個聯跳或連續跳。其中一個聯跳最多可以由 3 個跳組成，其它兩個聯跳最多包括 2 個跳躍。</p>
-----	---

連續跳

自由滑	<p><u>連續跳可以由任何周數和任何數量的跳組成，起始可以是任何列表中的跳躍，立即連接由第一跳的落冰弧線進入阿克塞爾起跳的弧線。</u></p>
-----	---

總則

短節目	不符合規定的跳躍(包括周數錯誤)將沒有分值，但是占一個動作的位置，如果還有空缺位置。如果兩周跳組成的聯跳是不允許的(成年男子、成年女子和青年男子)，這兩個跳中分值較少的那個跳(在被標示為<，<<，e之後)將不被計算。
-----	--

自由滑	如果聯跳/連續跳中任何一部分不符合規定，只有不符合要求的跳將被刪除。
-----	------------------------------------

說明

認定跳躍周數不夠或降級	<p>技術組必須認定試做的跳躍，儘管有時已很清楚為周數不足或降級。周數不足和降級的跳躍都要按一套均衡節目規定中提供的既定跳躍來計入。</p> <p>落冰少於 1/4 或者 1/2 是識別不足周跳躍的標界線。攝像機的角度在考慮決定周數不足時是很重要的，尤其是當跳躍動作在冰場攝像機相對一側的一端時。</p> <p>在有懷疑情況下，技術組應做出對選手有利的決定。</p>
-------------	---

周數不足的跳	<p>如果跳躍周數缺少在 1/4 周數或者更多，但不到半周時應認為是周數不足，對周數不足的跳，技術組應指示給裁判員，並在成績冊中動作符號後面標示“<”的符號。</p> <p>跳躍周數不足的分值將減少，其分值在分值等級表中有體現。</p>
--------	---

跳躍降級	<p>如果跳躍周數少於半周或更多應認定為是降級。已降級的跳躍將由技術組指示給裁判員，並在成績冊中動作符號後面標示“<<”的符號。</p> <p>被判定為降級的跳躍將按分值等級(SOV)表中動作缺少一周進行評判(例如三周跳降級將得到分值等級表中的兩周的分值)。</p>
------	---

起跳周數不足	<p>一個清晰的向前起跳(阿克謝爾跳為向後起跳)將被認為是降級。後外點冰跳是最常出現起跳周數缺少的跳躍。技術組只可以看常規速度的重播系統來決定起跳周數不足和降級(很多出現在聯跳和連續跳中)。</p>
--------	---

<p>起跳用刃錯誤(菲利普跳/ 勾手跳)</p>	<p>菲力浦跳應該是由後內刃起跳，勾手應該是由後外刃起跳。如果起跳用刃不是清晰正確的，技術組就要認定為 “e”（錯誤用刃）或 “!”（提示用刃不清楚）的符號給裁判員。</p> <p>技術組可以用慢放查看重播。 如果起跳用刃是完全錯誤的技術組將給出 “e” 的符號。</p> <p>帶 “e” 的跳躍基礎分值在基礎分值表中有標記。如果起跳用刃不清晰，技術組將給出 “!” 的符號，但這個跳的基礎分值並不減少。兩個錯誤裁判員都需要在 GOE 中給予考慮。</p>
---------------------------------	--

<p>周數不足和起跳用刃錯誤（菲利普/勾手跳）</p>	<p>如果標記 “<” 和 “e” 被判定在同一個跳躍中，那麼這個跳躍的基礎分值被列入在分值列表中(SOV)V1 這一系列中。</p>
------------------------------------	--

<p>類似小跳的列入表中跳躍</p>	<p>試做將按一個跳躍動作計算，但小跳或只有不超過半周的跳躍完成類似 “裝飾” 則不認為是跳躍動作，只作為動作連接在節目內容分進行考慮。</p>
---------------------------	--

<p>非列表中跳躍</p>	<p>未列入分值表中的跳(例如，沃裡跳、分腿跳、前內刃起跳任何周數的阿克謝爾跳等等)不作為跳躍動作來計算，但可以作為特殊的進入方式在動作連接分中進行評判。 但是點冰沃裡跳將被識別和認定為後外點冰跳來計算。</p>
----------------------	--

<p>落冰在另一隻腳上</p>	<p>在聯跳/連續跳中<u>所有超過 1 周的跳躍</u>除了最後一個跳，都可以落在任何一隻腳上。</p>
------------------------	---

<p>落冰在其它刃上</p>	<p>如果跳躍落在其它刃上，技術組認定的動作名稱不變，但裁判員要在他們的 GOE 評分中有所反映。</p>
-----------------------	---

<p>旋轉和跳躍相連接</p>	<p>如果運動員完成一個旋轉之後立即接一個跳躍(或反過來)，兩個動作應分別認定，技術組在等級上要考慮其作為難度起跳/進入。</p>
------------------------	---

試做的跳躍	<p>何謂試做？原則是跳躍有一個清晰的準備起跳，已在進入刃上，或者有點冰動作，並離開冰面，無論有或無轉體，則跳躍被認為已試做，無分值但佔據一個動作位置。</p> <p>在有些情況下，技術組需要作出決定，準備起跳時沒有離開冰面也可以認定為試做，例如後外起跳時在離開冰面前跌倒，在阿克謝爾跳時進入向前起跳，浮腿和雙臂向後擺，浮腿開始向前進入空中，將浮腿和雙臂向前擺，但在最後一瞬間沒有離開冰面等等。</p>
--------------	---

浮足觸冰但無重心轉移	<p>在有浮足觸冰但無重心轉移情況下，最多有 2 個轉 3，或在聯跳跳躍之間無轉體，該動作保持聯跳(但裁判員應對此錯誤在 GOE 評分中扣分)。</p> <p>在冰面上超過一周轉體的情況下認定為轉體前的跳躍+所有剩下的跳並標記*combo (聯跳) 在短節目中；標記*sequence (連續跳) 在自由滑中。</p>
-------------------	---

聯跳中第一/第二個跳為非列表中跳躍	<p>如果兩個跳組成的聯跳中第一/第二個跳沒有成功，變成一個非列表中跳躍，但是另一個跳是列表中跳躍，則仍然認為是聯跳，但只有列入表中跳躍有分值。</p>
--------------------------	--

非清單和清單中跳躍的組合	<p>列表中的跳躍連接或者被非列表中的跳躍連接，只認定列表中的跳躍為單跳</p>
---------------------	--

短節目

非規定動作	<p>如果青年運動員作了非規定的跳躍，該動作將無分值，但占一個跳躍位置。</p>
--------------	--

3 個跳組成的聯跳	<p>第三個跳躍無分值。</p>
------------------	------------------

跳躍重複	<p>同一名稱同樣周數跳躍重複將被刪除，無分值，無 GOE 評分，但占一個跳躍動作的位置。如果一個相同的跳躍完成了兩次作為單跳和作為聯跳的一部分，那麼第二個跳躍將不被計算。（如果這個跳的重複是在聯跳中，只有不符合要求的單跳不被計算）。</p> <p>只有聯跳可以由兩個相同跳躍組成。重複的跳躍名稱相同，但周數不同，則將得到其相應的分值。</p>
-------------	--

額外的附加跳躍	如果做了額外的附加跳躍，只有不符合要求的跳躍沒有分值。所有額外的附加跳躍都將被標誌一個*。跳躍按照完成的順序認定。
---------	---

跌倒 / 步法滑出或浮足觸冰有重心轉移在一個跳躍之後加做了另外一個跳	如果運動員在一個跳之後跌倒或步法滑出，然後立即做了另一個跳，技術動作將被認定如下： <u>第一跳+Combo+第二個跳*</u> 。
------------------------------------	--

聯跳中沒有第二跳	如果在聯跳中沒有第二跳，技術組將在比賽期間或比賽結束後去確認試做的聯跳。如果沒有明確的方法去證實聯跳或單跳， <u>技術組將對後完成的跳躍認定為只完成了一個跳躍的聯跳。</u>
----------	--

自由滑

首次重複兩周跳	首次重複的兩周跳，不論是單跳還是聯跳/連續跳，這兩個跳躍都將得到正常的分值。
---------	--

首次重複三周/四周跳	首次重複相同名稱、相同周數的三周/四周跳，且不是聯跳/連續跳中的跳躍：這兩個跳都將按照單跳來計算，但第二個跳躍將標記“REP”，並且這個跳只得到其原來正常分值的 70%，保留到兩位小數。
------------	---

第二次/ 第三次重複兩周/ 三周/四周跳	作為單跳或聯跳/連續跳重複的第二次/第三次相同名稱和相同周數的兩周/三周/四周跳，只有不符合要求的跳躍無分值，但是聯跳/連續跳中其它的跳躍仍然被計算。
----------------------	---

第二個由 3 個跳組成的聯跳	只有不符合要求的跳躍無分值。
----------------	----------------

附加跳躍	如果做了附加跳躍，只有不符合要求的跳躍沒有分值。所有附加額外的跳被標誌一個*。跳躍按照完成的順序認定。
------	---

<p>超過三個聯跳/連續跳</p>	<p>如果超過三個聯跳/連續跳，其中附加跳躍中只有第一個被計算。這個跳必須標記“+REP”，並只得到該基礎分值的 70%。（作為一個聯跳或連續跳的重複）。例如：3Lo+3T*+REP，3Lo+3T*+2A*+REP 等。</p>
<p>聯跳/連續跳中完成的不計算的跳躍</p>	<p><u>如果運動員在一個聯跳/連續跳中跌倒或在一個跳中步法滑出，然後立即做了另一個跳（或幾個跳），則在失誤之後的跳躍不計算。認定為：失誤之前完成的跳躍+sequence+之後完成的跳，標記*。</u></p> <p>2A(小跳)+2A CALL:2A+Seq+2A*</p> <p>2A+1Eu(摔倒/步法滑出)+3S CALL:2A+1Eu+Seq+3S*</p> <p>把所有實際完成的跳躍輸入到電腦裡，更容易遵循重複規則的要求。</p> <p>裁判將對整體完成的跳躍評判 GOE 分。</p>
<p>不滿足聯跳和連續跳定義的跳躍</p>	<p><u>跳躍是按照完成順序考慮的。有錯誤的動作將標記+Seq 在錯誤之前的跳躍可以得到基礎值的 80%，錯誤之後的跳躍+星號(*)。</u> 例如： <u>3T+2A+Seq. +2T*，3T+3T+Seq. +2A*，3T+1Eu+Seq. +2T*</u></p>

**2018-2019 單人滑短節目和自由滑中動作無等級或
最高基本級/ 1 級/ 2 級/ 3 級**

短節目 最高級別	問題	自由滑 最高級別
所有帶有級別的動作		
無分値	錯誤動作	N/A
基礎級+扣分	違規技術動作/動作（如果能夠達到基礎級要求）；技術組負責違規技術動作扣分	基礎級+扣分
接續步		
無分値	沒有充分利用冰面	無分値
基礎級	沒有達到步法和轉體步的最少多樣性貫穿整個接續步	基礎級
1	步法和轉體步只有最少多樣性貫穿整個接續步	1
2	步法和轉體步只有簡單多樣性貫穿整個接續步	2
3	步法和轉體步只有多樣性（無複雜性）變化貫穿整個接續步	3
基礎級	步法和轉體步分佈不均衡的貫穿整個接續步	基礎級
所有旋轉		
無分値	沒有在基本姿勢下保持至少連續 2 圈	無分値
換足旋轉		
無分値	換足前後少於 3 圈	任何級別, V
無分値	旋轉中心距離過遠	第二部分忽略
無分値	二次換足	任何級別
2	所有提級條件在同一隻腳上完成	2
3	只有一個提級條件在一隻腳上完成	3

一種姿勢換足旋轉		
無分値	沒有基本姿勢在一隻腳上達到至少連續 2 圈	任何級別, V
不換足聯合旋轉		
N/A	只有一種姿勢達到 2 圈	無分値
N/A	2 種基本姿勢達到 2 圈	任何級別, V
換足聯合旋轉		
無分値	只有一種姿勢達到 2 圈	無分値
任何級別	沒有一種基本姿勢在一隻腳上達到至少 2 圈	任何級別
任何級別, V	2 種基本姿勢達到 2 圈	任何級別, V
無分値	換足：前後少於 3 圈	任何級別, V
弓身轉		
無分値	少於 2 圈+比爾曼	直立旋轉任何級別
不計比爾曼提級條件	2 圈或更多，但是少於 8 圈+比爾曼	弓身旋轉任何級別
跳接轉		
任何級別, V, 不計跳進提級條件	過渡步/無清晰的跳進	任何級別, V, 不計跳進提級條件
任何級別 不 計跳進提級條件	沒有在落冰之後前 2 圈內達到基本姿勢	任何級別 不 計跳進提級條件