

中華民國滑冰協會

2020-21 年花式滑冰總論與技術規則

此份文件僅適用比賽季於2020年7月1日開始，所有規則變更自此生效，除非另有說明。

所有規則的制定與規範都是以國際滑冰總會(ISU) 線上公布最新規則為準，任何最新規則的更新都可以在國際滑冰總會(ISU)官網 <https://www.isu.org/inside-isu/isu-communications/communications> 線上查看。

出版於 2021年1月1日

版權屬於中華民國滑冰協會

本官方規則手冊中包含的內容和程序受版權保護。

在接下來的內容，您會看到一些關於花式滑冰總論、裁判、技術人員等的相關規範；也會查詢到花式滑冰轄下運動項目的運動技術基本規則。

目錄

第一章 花式滑冰總論

- 一、 定義
- 二、 標準場地、冰刀與服裝
- 三、 賽事組別選手年齡規定、比賽曲目音樂規範、時間與技術動作基本規定
- 四、 評分與裁判系統
- 五、 國際滑冰總會錦標賽及國際競賽介紹

第二章 單人比賽項目技術規定

第三章 常見花式滑冰基本名詞

第一章 花式滑冰總論

一、 定義

依據國際滑冰總會(International Skating Union, 縮寫 ISU)憲章第 39 條，花式滑冰分為單人滑冰、雙人滑冰、冰舞、團體花式滑冰等 4 個比賽科目；每個科目視參賽組別來要進行短曲(Short Program)項目與長曲(Free Skating)項目比賽。都是必須先進行短曲賽事之後才進行長曲的比賽。女子、男子、雙人和冰舞情侶必須分開滑。

二、 標準場地、冰刀與服裝

(一) 標準場地

在短曲/長曲比賽項目中能夠滑行的範圍必須是長方形，如果可允許的話最好是長 60 公尺寬 30 公尺，並不能小於長 56 公尺寬 26 公尺。工作人員不得坐在冰面上。裁判及裁判長須列席於場邊，在允許的情況下技術組列席於較高的位置。

在國際賽事中，必須要有至少一個完整覆蓋且有暖氣的冰場。ISU 錦標賽、冬季奧運會以及青年冬季奧運會則必須有兩個完整覆蓋並距離接近的冰場。在 ISU 賽事、冬季奧運會、青年冬季奧運會以及奧運資格賽當中，舉辦的冰場必須有暖氣。

(二) 冰刀

在賽事當中使用的花式冰刀與冰面接觸的部分必須磨至平刃或呈倒 U 型凹槽，並且不能改變兩側刀刃之間的寬度。然而，些許的刀刃寬度改變(如燕尾型)是可以被允許的。

(三) 服裝

1. 在 ISU 錦標賽、冬季奧運以及國際賽事當中，參賽選手的服裝必須端莊且隆重，並適合競技運動項目，設計不得過於花俏或戲劇性。服裝應表現出選手所選之音樂風格。服裝不得過於裸露或違反善良風俗。男選手必須穿著長褲。在冰舞項目中女選手必須穿著裙子。飾品和道具是不被允許的。服裝不符合這些指引將受到懲罰扣總分一分。

在冰舞項目中，如果是為了符合短曲的音樂風格冰舞技術委員會可公佈服裝限制的例外。

2. 冰裝上的裝飾不能是可拆卸的。服裝的部分或裝飾掉落在冰面將受到懲罰扣總

分一分。

三、 賽事組別選手年齡規定、比賽曲目音樂規範、時間與技術動作基本規定

(一) 選手年齡分組及競賽年齡要求

單人、雙人滑冰/冰舞之年齡限制

1. 「成年」組(Senior)參賽選手年齡最低為 15 歲，年齡計算視選手出生日期在在賽季當年 7 月 1 日比賽前是否達此歲數。

國際賽事成年組、ISU 錦標賽成年組及冬季奧林匹克運動會僅在 7 月 1 日比賽前年滿 15 歲者可參加。

2. 青年組(Junior)選手至少年滿 13 歲，且在賽季當年為 7 月 1 日前未滿 19 歲者。

世界青年錦標賽僅 7 月 1 日比賽前年滿 14 歲的青年選手可參加。

國際賽事青年組及 ISU 錦標賽青年組為 7 月 1 日比賽前符合以下條件之選手：

(1) 至少年滿 13 歲；

(2) 參加男子、女子單項競賽之選手須未滿 19 歲；

(3) 參加雙人滑冰及冰舞之選手，女子須未滿 19 歲、男子未滿 21 歲。

3. 少年組(Novice)選手為 7 月 1 日比賽前符合以下條件者：

(1) 少年低齡組：未滿 13 歲；

(2) 少年大齡組：未滿 15 歲；

(3) 少年組：年滿 10 歲但未滿 15 歲女子(單人/雙人滑冰/冰舞)及未滿 15 歲男子(單人滑冰)及未滿 17 歲男子(雙人滑冰/冰舞)。

團體花式滑冰之年齡限制

1. 國際團體花式滑冰成年組及 ISU 世界團體花式滑冰錦標賽成年組之選手為 7 月 1 日比賽前年滿 15 歲者。

2. 國際團體花式滑冰競賽年組及世界團體花式滑冰青年組選手為 7 月 1 日前年滿 13 歲未滿 19 歲者。

3. 國際賽事少年組選手為 7 月 1 日比賽前年滿 10 歲但並未滿 15 歲者。

各比賽科目、組別與比賽項目彙整如下表：

科目	組別	參賽年齡(每賽季 7 月 1 日前)	比賽項目
單人滑冰	成年男子與女子組	年滿 15 歲	短曲 長曲
	青年男子與女子組	年滿 13 歲未滿 19 歲	
	少年男子與女子組	年滿 10 歲未滿 15 歲	
	少年大齡男子與女子組	未滿 15 歲	長曲
	少年低齡男子與女子組	未滿 13 歲	
	兒童男子與女子組	年滿 7 歲未滿 11 歲	
	幼兒男子與女子組	未滿 8 歲	
雙人滑冰	成年組	年滿 15 歲	短曲 長曲
	青年組	年滿 13 歲，女子須未滿 19 歲、男子未滿 21 歲	
	少年組	年滿 10 歲 女子需未滿 15 歲 男子需未滿 17 歲	
冰舞	成年組	年滿 15 歲	短曲 長曲
	青年組	年滿 13 歲，女子須未滿 19 歲、男子未滿 21 歲	
	少年組	年滿 10 歲 女子需未滿 15 歲 男子需未滿 17 歲	
團體花式 滑冰	成年組	年滿 15 歲	短曲 長曲
	青年組	年滿 13 歲，未滿 19 歲	
	少年組	年滿 10 歲，未滿 15 歲	

(二) 比賽曲目音樂規範

根據國際滑冰總會第 112 規則規定如下：

1. 所有賽事的曲目都必須有音樂。
2. 所有參賽選手都必須將比賽音樂準備完善並以規定的方式繳交，正式的格式有 CD、MP3、AAC、WAV 以及 WMV。

1. 選手必須告知大會正確的音樂時間(非表演時長)，並在選手、教練或領隊報到時做最終確認。
2. 繳交的音樂必須分別(如果有兩首以上)錄製在不同音軌或 CD。
3. 參賽選手必須依照上述規定準備備份的比賽音樂帶至比賽會場。
3. 如果沒有正式練習的安排，主辦大會必須提供選手、教練或領隊確認繳交的音樂是否正確以及能夠正常播放音樂的機會。

(三) 各組比賽時間與技術動作基本規定

比賽時間長是指從選手(在雙人及冰舞為任一選手)開始動作或滑行時起算，直到動作完全停止的這段時間。

任何比賽項目的選手必須在唱名後 30 秒以內就預備位置。如果超過 30 秒尚未就預備位置，裁判長將扣該賽事曲目最終總分一分。如果超過 60 秒亦尚未就預備位置，該選手將被視為棄權。

組別 \ 項目	男單	女單	雙人	冰舞
成年短曲	2 分 40 秒	2 分 40 秒	2 分 40 秒	2 分 50 秒*
成年短曲	2 分 40 秒	2 分 40 秒	2 分 40 秒	2 分 50 秒*
青年短曲	2 分 40 秒	2 分 40 秒	2 分 40 秒	2 分 50 秒*
青年長曲	3 分 30 秒	3 分 30 秒	3 分 30 秒	3 分 30 秒*

*註：除非冰舞技術委員會決定該賽季短曲為不同秒數並公佈在 ISU 通告當中。

在短曲及長曲當中選手皆可在該組別規定之表演時長的正負 10 秒內完成表演。如果選手無法在規定時間內完成表演，則每增加(減少)5 秒都必須要扣總分 1 分，依實際增(減)秒數累扣。任何技術動作在超過規定時間(加完前述允許的 10 秒)以後開始執行都將被技術組忽略並且不計分。計時員必須告知裁判長。如果表演時長少於規定時間 30 秒(含)以上則整首曲目零分。

在任何正式練習和賽事期間，選手不得在冰上使用耳機、耳塞或任何類似設備。

每個參賽者都必須提交比賽項目動作技術表，一份正式於賽前提出之表格，表明比

賽每個部分的計劃元素，只有冰舞的圖樣舞(pattern dance)除外。

四、 國際裁判系統(ISU Judging System, IJS)評分與裁判系統

- 技術組 – 技術控制 (Technical Controller)、技術專家(Technical Specialist)與技術專家助理(Assistant Technical Specialist)、影像剪錄回放員(Cutter & Replay Operator)、數據與資料處理員 (Data Operator)
- 裁判組 – 裁判長 (Referee)、裁判 (Judges)

國內賽事與國際賽事均使用「國際滑冰總會花式滑冰裁判系統」 (ISU Judging System)

裁判不允許向選手進行任何形式的鼓勵或建議，尤其是在比賽滑冰過程中的提示。

(一) 責任歸屬

在 ISU、冬季奧運、青年冬季奧運以及奧運資格賽等賽事中，賽事成績必須以電子方式計算。ISU 將負責確保賽事結果的準確性，提供包括電腦硬體軟體、一名有經驗並能夠勝任輸入以及輸出賽事結果的技術人員。在非 ISU 所舉辦的國際賽事，則由會員國之賽事籌備委員會負責。

(二) 封閉式網路評分與顯示

1. 評分螢幕

每位裁判及裁判長皆各自操作螢幕。技術總監及技術專家的判定將由數據操作員透過觸控螢幕或類似的系統紀錄，當中包含由 ISU 核准認可之內建影片回放系統。每位裁判、裁判長以及技術組所輸入的數據資料將回傳至一台負責計算分數的電腦，並且在允許的情況下準備一台備用系統。

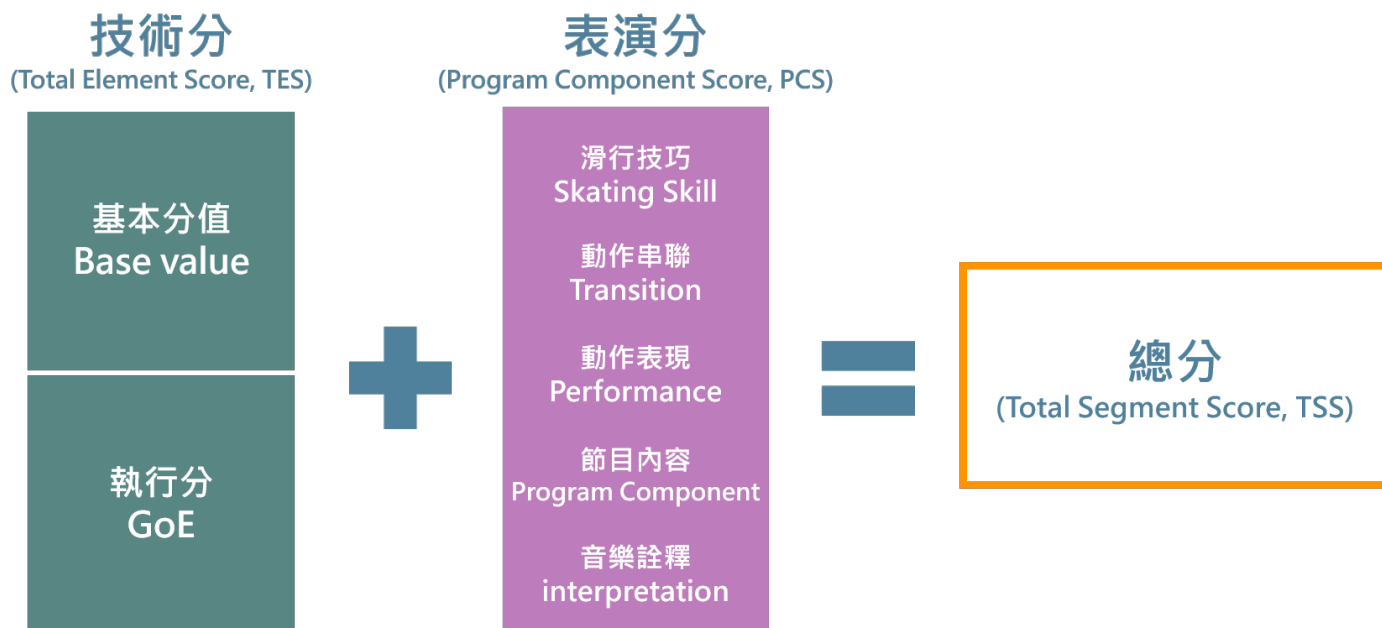
2. 電子顯示成績板

在 ISU 錦標賽中必須使用電子顯示評分板。顯示螢幕上(評分板)必須顯示前一首曲目的成績及排名、當前曲目排名以及總排名暫居第幾名。需要補充的或大眾有興趣了解的資訊等，要顯示的內容將由 ISU 理事會決定。

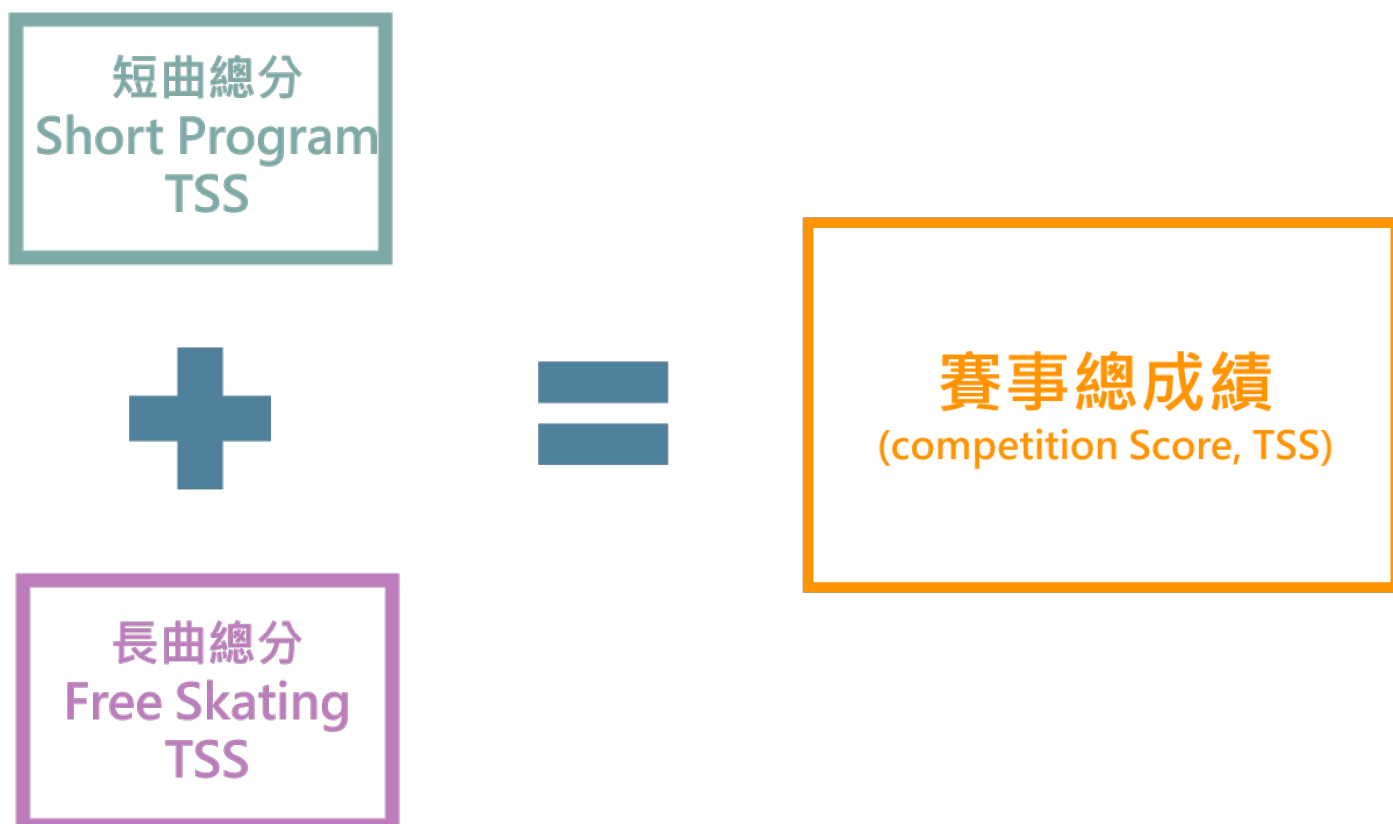
(三) 正式賽事結果及成績公布

1. 成績計算方式

短曲與長曲分數都分為下面方式來計算各別項目的分數。



短曲與長曲分數加總為最後賽事總成績。



2. 成績計算基本原則

短曲與長曲評分與成績計算原則如下：

• 技術動作分如何評分

- 選手依照組別規定執行技術動作，由技術組給予判定，如跳躍是否完成圈數、旋轉及步伐串聯的難度級別認定。
- 技術動作皆有一個固定的基本分值，是由一群專家及有經驗的選手、教練討論過後並制定出基本分值表(SoV 表)，列有完整圈數的跳躍、不足圈的跳躍、旋轉、步伐串聯、托舉等各個難度級數認定的技術動作的基本分值。
- 基本分值表是為了確保每位選手能夠獲得客觀且正確的評價，每個賽季 ISU 技術委員會都將重新檢視並通告在官網上。
- 技術組給出判決後，所有技術動作將顯示在裁判組每位裁判的螢幕上，裁判再根據技術動作的執行品質給予每個技術動作+5 至 -5 一共 11 個級別(包含 0)的執行品質分(GOE)。
- 執行品質分獲得 0 分代表選手獲得完整的基本分值並且不做任何加減，在單人及雙人花式當中每一分級代表 10%基本分值的加減，冰舞中每一分級則為 16%。例如兩圈半艾克索跳基本分值為 3.3 分，若裁判間獲得一致+0 的評價，則選手獲得 3.3 分。若裁判一致給予+1 評價則選手獲得 3.63 分，以此類推。
- 將所有技術動作的基本分和執行品質分(GOE)相加，即為選手最終獲得的技術動作分。

• 表演藝術分如何評分

- 裁判除了執行品質分還必須給予選手五大項的表演藝術分，評分由 0.25 至 10 滿分，每個級距相差 0.25 分。在雙人花式及冰舞當中兩位選手必須展現出相同的水準始得獲得藝術評價。
- 以下是藝術分五大項以及定義：
 - ✓ 滑行技巧：整體用刀的乾淨程度、穩定，藉由滑冰的元素(例如刃、步伐、轉體等等)在冰面上展現刀刃的控制技巧，清晰可辨的技巧以及能夠自在地加速和控制速度的變化。

- ✓ 動作串聯：將技術動作之間串聯起來一連串複雜且變化多端的動作，可以是複雜的步伐、姿勢或滑行動作。
- ✓ 藝術表現：是選手在曲目過程中運用肢體、情感以及專注力，致力於展現音樂或者編排。(此項評價例如投射、儀態、多變化、對比、人格等要素)。
- ✓ 曲目編排：運用肢體、滑行動作等巧妙的編排來表現樂句、空白、段落以及結構。(例如構想、概念、視覺效果、氛圍、圖型、多元空間的利用、樂句、創意、設計)。
- ✓ 音樂詮釋/音樂節拍(冰舞)：以個人獨到的方式並確實的將節奏、角色、以及音樂內容以冰上的動作去詮釋。(例如對拍、音樂表達、選手間的互動及關係、踩在可辨識之拍點上)在冰舞當中要在節奏和旋律當中取得平衡。

以上的技術分與藝術分如何評分了解之後，成績的計算原則如下：

- (1) 所有比賽項目及冰舞圖型以及技術動作(例如長短曲所規定的技術動作)都有固定的基本分值(BV)，相關的基本分值表(SOV chart) ISU 將發布在通告當中。
- (2) 每位裁判將檢視每項串聯/段落/技術動作並給予一個或兩個(如果有在通告中公布)執行品質分級(GOE)。這個分級可以是正值或負值，每個分級的數值將公告在每個賽季的通告當中。
- (3) 將裁判所給予的執行品質分刪除最高及最低的分值後相加取平均值，並四捨五入至小數點第二位即為選手在該動作獲得的執行品質分。當裁判少於五人時會保留所有裁判給的執行品質分。
- (4) 將一個段落/技術動作的基本分值及執行品質分相加即為選手在該技術動作中最終所獲得的技術分值。
- (5) 在單人及雙人花式當中：
 - I. 組合跳視為一項技術動作來評分，將當中所有跳的基本分值加總，並加上其中分值最高的跳躍之執行品質分。

- II. 串聯跳視為一個技術動作來評分，將當中所有跳的基本分值加總並乘以係數 0.8，最後加上其中分值最高的跳躍之執行品質分(乘以係數前)。調整後的分數將四捨五入至小數點第二位。
- III. 任何不符合規定或超過規定次數的技術動作都不會被計算。一個技術動作只有首次嘗試(或者允許的次數以內)才會被計算。
- IV. 為了獎勵均衡的曲目，長短曲當中如果跳躍動作在曲目的後半執行，基本分將有 1.1 倍的加成。然而在後半執行的跳躍中只有短曲倒數第一以及長曲倒數三個跳躍動作才能獲得 1.1 的加成。加權後的基本分值將四捨五入至小數點第二位。曲目的後半始於曲目加減 10 秒之前的一半。如果有賽規中所允許的暫時中斷比賽的情況發生，這個獎勵只能適用於在曲目後半且中斷比賽前所執行的跳躍動作

(6) 在冰舞當中：

- I. 將組合冰舞托舉(長托舉)視為一項技術動作來評分，並將兩種短托舉各自的基本分以及執行品質分相加。
- II. 在冰舞技術委員會所通告的步伐串聯當中，男生及女生的步伐串聯將視為一項技術動作，並將各自的基本分以及執行品質分相加總。
- III. 在冰舞技術委員會所通告的轉體串聯當中，男生及女生的轉體串聯將視為一項技術動作，並將各自的基本分以及執行品質分相加總。

(7) 每一位裁判皆會給予表演藝術分，從 0.25 至 10 分滿分，每個級距相差 0.25分。

(8) 裁判所給予的藝術表演分將刪除最高及最低的分值後相加取平均值，並四捨五入至小數點第二位。獲得的藝術分將會乘以以下的係數(成年與青年組相同)

(9) 表格 4 藝術分加乘係數

組別	短曲	長曲
男子	1.0	2.0

女子	0.8	1.6
雙人	0.8	1.6
冰舞	冰舞短曲 0.8 圖型短曲 0.7	1.2

加權完後相加即為選手最終獲得的表演藝術分。

- (10) 如果是因音樂缺失而造成的比賽中斷，選手不會被扣分。
- (11) 如果是因與選手或選手裝備無關的不利情況造成比賽中斷，選手不會被扣分。
- (12) 因醫療緊急情況造成選手需要醫療照護，裁判長必須吹哨停止表演，遵照醫療程序(ISU 通告 2267 或任何新增的資訊)並指示播音組停止音樂。裁判長經過隨隊物理防護員評估後，如果沒有，則聽從大會提供的醫生之醫療建議，決定選手是否能夠回場上比賽。如果裁判長不允許選手在比賽中斷後 3 分鐘內恢復比賽，則選手被視為棄權。如果裁判長允許選手恢復比賽，選手不會被扣分。
- 問題被排除後選手可以從中斷的地方恢復比賽，如果中斷發生在技術動作的起步或正在執行技術動作，則從該技術動作的起步動作開始恢復比賽。在中斷發生前的判決都將保留。
- (13) 如果選手在比賽開始前發生不利情況，相關扣分的前提如下：
- I. 如果該組別第一位出場的選手在賽前暖身時發生與選手或選手裝備有關的不利情況，並且在唱名前都無法排除，裁判長應在選手被唱名前給予 3 分鐘追加時間，同時選手不會被扣分。
 - II. 如果在選手被唱名後到就預備位置之間發生 60 秒內無法排除的與選手或選手裝備有關的不利情況，裁判長應給予選手 3 分鐘追加的時間排除障礙，並給予總分扣 5 分。
 - III. 如果在選手踏上冰面到被唱名之間發生選手就預備位置前都無法及時排除的與選手或選手裝備有關的不利情況，裁判長應在選手被唱名前給予 3 分鐘追加時間排除障礙，並給予總分扣 5 分。

(14) 如果選手在曲目中受傷或發生其他與選手或選手裝備有關的不利情況(例如但不限於健康問題、流鼻血、鞋帶鬆掉、冰裝或冰鞋損壞)，選手必須在發現後，或者依照裁判長的指示停止表演，以較早者為準。播音組必須在裁判長給予的指示下才可停止音樂。

I. 如果選手能夠在 40 秒內排除障礙，選手不需回報裁判長並且音樂繼續播放。如果選手在 40 秒內恢復比賽則裁判長按照第(13)項之扣分項目表給予扣分。

II. 如果選手沒有在 40 秒內恢復比賽，裁判長應指示播音組停止播放音樂，並給予選手追加 3 分鐘的時間排除障礙。如果選手在追加的 3 分鐘內恢復比賽，則裁判長將扣總分 5 分，這包含並覆蓋上述第(13)項的扣分。

問題被排除後選手可以從中斷的地方恢復比賽，如果中斷發生在技術動作的起步或正在執行技術動作並且在技術組下判定之前，選手從該技術動作的起步動作開始恢復比賽。在中斷發生前的判決都將保留。

III. 一首曲目僅有一次追加 3 分鐘排除障礙時間並繼續比賽的機會。如果還有第二次比賽中斷超過 40 秒並且與選手或選手裝備有關，則該選手被視為棄權。

IV. 如果選手未能完成曲目，則所有判決都無效並視同棄權。

(15) 扣分項目

違例/扣分原因	法源根據/責任歸屬	扣分
表演時長	ISU規則502/ 裁判長	每超過/缺少 5 秒扣 1 分
冰舞短曲曲目時間	ISU規則707/ 裁判長	從圖形步伐中最後一步至結束動作每超過 5 秒扣 1 分
違規動作	ISU規則504/ 技術組	每次扣 2 分
冰裝及裝備不符規定	ISU規則501/裁判組投票(過半成立)	每首曲目扣 1 分
部分的冰裝/裝飾掉在冰上	ISU規則501/ 裁判長	每首曲目扣 1 分

準備超時	ISU規則350/ 裁判長	晚 1~30 秒就預備位置扣 1 分
摔倒	ISU規則503/ 裁判組	單人花式成年組： 第一&二摔各扣 1 分，第三 &四摔各扣 2 分，第五摔及 更多皆扣 3 分 單人花式青年組： 每摔各扣 1 分 雙人及冰舞： 搭檔其中一人摔倒每次扣 1 分，兩人皆摔倒每次扣 2 分
比賽中斷	ISU規則515/ 裁判長	每次中斷表演： <ul style="list-style-type: none"> • 中斷 10 至 20 秒扣 1 分 • 中斷 20 至 30 秒扣 2 分 • 中斷 30 至 40 秒扣 3 分
比賽中斷後請求給予3 分鐘 排除中斷原因	ISU規則515/ 裁判長	每首曲目扣 5 分
發生在比賽開始前的不利 情況請求給予 3 分鐘排除	ISU規則515/ 裁判長	每首曲目扣 5 分
不符合規定的編排(冰舞)	ISU規則709/ 裁判長	每首曲目扣 1 分
多餘的技術動作(冰舞)	根據ISU公布之要求技術元 素與通告/ 技術組	每首曲目扣 2 分
不符合規定的節拍(冰舞)	ISU規則707/ 裁判長	每首曲目扣 1 分
冰舞托舉超時(冰舞)	ISU規則704/ 裁判長	每個超時的托舉扣 1 分

3. 曲目的最終成績

- (1) 選手在一首賽事曲目中所獲得的最終成績，是將技術動作分、表演藝術分相加並加上總分扣分項目後取得。

- (2) 在冰舞當中，如果賽事規定有兩個冰舞圖型，則最終成績需將冰舞圖型成績乘以 0.5。
- (3) 曲目成績最高者排名第一，次高者排名第二並以此類推。
- (4) 如果有兩名/組或更多的選手同分，在短曲中技術動作分高者得勝，在長曲中表演藝術分高者得勝。如果兩項皆同分則選手並列。
- (5) 如果有兩名/組或更多的選手同分，在短曲中技術動作分高者得勝，在長曲中表演藝術分高者得勝。如果兩項皆同分則選手並列。

4. 賽事的最終成績

- (1) 短曲/冰舞短曲/冰舞圖型以及長曲/冰舞長曲相加後即為賽事的最終成績，成績最高者排名第一，次高者排名第二並以此類推。
- (2) 如果最終成績同分，則最後進行的賽事分數較高者得勝。如果依然同分，則有著較好排名者得勝。在冰舞當中，如果有兩首冰舞圖型，則兩首皆有同等價值，故不列取勝條件。
- (3) 如果該項目的最終成績平手，前一項賽事排名較高者取勝，如果沒有前一項賽事，則選手並列。

5. 成績的發表

- (1) 在賽事結果發表的文件裡，被刷掉的選手(沒有進入到下一首曲目的選手或是棄權)其名字應該要列在有順利完賽的選手後面，並且依照前一首曲目的排名依序排列。被取消資格的選手會失去他們的排名，並且會在名字後面註明「失去資格(DSQ)」。名次排在失去資格選手後面的選手都將往前遞補。
- (2) 在每首曲目的賽事結束後，選手的曲目最終成績、動作分、藝術分以及總分扣分都必須公布。
- (3) 在每首曲目的賽事結束後，裁判所給予的所有技術動作的基本分值、執行品質分、以及藝術分都必須以紙本公布。所有的花式滑冰賽事、錦標賽以及冬季奧運都必須要公布裁判的名字以及各自的給分。
- (4) 賽事最終成績應該要在賽事結束後盡速公布。其中需包含每位選手的各項曲目的名次、最終名次、以及選手所獲得的分數。

ISU 的理事會會在通告 (ISU Communications) 公佈一個計算系統，用於確定 ISU 會員在國際比賽中的團隊成績。該系統可應用於每個類別（少年、青年、成年）的每個科目的個人比賽結果，即 女子、男子、雙人、冰舞（如適用）和團體花式滑冰。這些資訊也會在相關比賽的競賽章程中公佈。

比賽終了之後，最終的團隊成績在賽事個人比賽的最後一次頒獎儀式後公佈，並納入最終的成績。

ISU 會根據相關的通告、規定所建構的計算系統來進行世界排名的發布，包含 男子、女子、雙人、冰舞；以及團隊成績和/或個人成績。相關資訊都會公告在 ISU 官網。

五、 國際滑冰總會(ISU)錦標賽及國際競賽介紹

(一) ISU 錦標賽

依據 ISU 憲章第 100 條第 3 款規定羅列如下：

1. 世界花式滑冰錦標賽
2. 世界青年花式滑冰錦標賽
3. 歐洲花式滑冰錦標賽
4. 四大洲花式滑冰錦標賽
5. 世界團體花式滑冰錦標賽
6. 世界青年團體花式滑冰錦標賽

(二) 冬季奧林匹克運動會 (Winter Olympic Games, OWG)

冬季奧林匹克運動會為國際奧林匹克委員會(IOC)之專有財產，IOC 依據奧林匹克憲章為冬季奧運會制定相關計畫，其中僅含 IOC 承認之國際奧林匹克單項運動總會管理之奧林匹克運動。國際滑冰總會(ISU)依此對冬季奧運會負起花式滑冰運動之技術監督責任。

冬季奧運會的滑冰資格賽是由 ISU 管理，並視為 ISU 的國際賽事。

(三) 冬季青年奧林匹克運動會(Youth Winter Olympic Games, YOG)

冬季青年奧運會為國際奧林匹克委員會(IOC)之專屬財產。IOC 依據其所承認之國際單項運動總會 (IF)及奧林匹克憲章為冬季青年奧運會制定相關計畫及適用條件(年齡限制、裁判類別、費用歸屬等)。國際滑冰總會(ISU)依此對冬季青年奧運會負起花式滑冰運動之技術監督責任。冬季青年奧運會的滑冰資格賽由 ISU 管理，並視為 ISU 國際賽事。

(四) 國際賽事

1. ISU 所承認國際賽事

依據 ISU 憲章第 107 條第 5 款至 13 款之規定如下：

- (1) ISU 主辦國邀請至少一位外國 ISU 會員參加。
- (2) 選手僅能透過 ISU 會員報名
- (3) 參賽選手至少來自兩個 ISU 會員國

(4) 依據 ISU 技術規則與規定辦理

(5) 所有國際競賽之系列賽之電視、廣告合約須由 ISU 秘書長授權，以避免與 ISU 合約衝突。

兩個以上的 ISU 會員所舉辦的聯合錦標賽非國際賽事，應為國內賽事。如同其名稱為全國性聯合錦標賽，將公布個別 ISU 會員的成績。

2. ISU 花式滑冰大獎賽

依據 ISU 憲章第 107 條第 6 款規定如下：

(1) ISU 花式滑冰大獎賽(成年組及青年組)為國際競賽之系列賽，由成年及青年國際錦標賽組成，並經 ISU 承認為 ISU 系列賽事。

(2) 參與上述活動的特殊規則如參賽資格、積分系統、獎金等應由 ISU 花式滑冰運動總監與負責花式滑冰項目之副會長討論後，由理事會核定並在賽季第一場國際競賽至少前 3 個月發布予 ISU 會員。

(3) 每一場花式滑冰大獎賽(青年及成年組)及每場決賽皆為 ISU 大型活動

3. ISU 花式滑冰挑戰者系列賽

花式滑冰挑戰系列賽屬國際花式滑冰(成年組)系列賽，提供選手取得 ISU 錦標賽的參賽資格的機會。

綜合上述的各賽事等級與可取得之積分如下：

級別	賽事名稱	單項賽事最終名次 (1-24 名) 累積獲得最大量積分
第一級賽事	世界花式滑冰錦標賽	11,043
	冬季奧林匹克運動會	11,043
第二級賽事	歐洲花式滑冰錦標賽	7,729
	四大洲花式滑冰錦標賽	7,729
第三級賽事	世界青年花式滑冰錦標賽	4,601
第四級賽事	花式滑冰大獎賽 - 決賽	3,748
	花式滑冰大獎賽 - 分站賽	2,278
第五級賽事	青年花式滑冰大獎賽 - 決賽	1,994
	青年花式滑冰大獎賽 - 分站賽	1,630
第六級賽事	國際成人組花式滑冰賽事 (ISU 承認賽事)	1,024

4. ISU 世界花式滑冰團體錦標賽

ISU 世界花式滑冰團體錦標賽為依據 ISU 會員組成的國家隊競賽，屬 ISU 大型活動之一，其日期及地點、參賽隊伍數、報名資格/參賽資格標準、技術規範、賽程安排順序、成績、官員、其他相關技術及組織細節由 ISU 理事會公布並發布通告。

要參加 ISU 的錦標賽，單人/雙人/冰舞項目都必須在當際/前一個賽季期間達到 ISU 認可國際賽事中的最低技術門檻分數（根據 ISU 規則第 39 條第 7 款和第 107 條第 1 至 10 款），每一季最低的技術門檻分數將由 ISU 理事會根據其各自的技術委員會與該運動技術總監的聯合提案來決定，相關資訊會在 ISU 發布的通告辦理。

第二章 比賽項目技術規定

根據 ISU 規則第 353 條，短曲/冰舞節奏曲與長曲各技術動作的分數圖表在 ISU 通告中發布和更新。分值表包含所有元素的基本值和 11 個執行等級(GOE)的數值。

技術組會確定每個技術動作的名稱，並確定執行的難度級別。技術動作的難度基本分值(Basic Value)取決於：

單人和雙人滑冰	冰舞
<ul style="list-style-type: none">- 在跳躍（單人和雙人）和拋跳（雙人）：跳躍或拋跳的名稱，按其難度（Toeloop, Salchow, Loop, Flip, Lutz, Axel）和轉圈數順序列出；- 在托舉（雙人）中：在托舉級別（1-5），它們的各別名稱和難度級別；- 捻轉托舉（雙人）：各自轉圈數和起步&結束位置決定難度級別；- 死亡螺旋（雙人）：各自轉圈數和起步&結束位置決定難度級別；- 在其他技術動作元素中：在它們的名稱和難度級別上。	專項的難度級別上

技術動作難度級別(Level of Difficulty of elements)取決於：

單人和雙人滑冰	冰舞
托舉（雙人）、捻轉托舉（雙人）和死亡螺旋（雙人）、旋轉和步伐（單人和雙人）根據其難度分為五個難度級別：基本級別 - 在沒有特色的情況下；級別 1：在一個特色的情況下；級別 2：在兩個特色的情況下；級別 3：在三個特色的情況下；特色和級別 4：如果有四個或更多特色。	所有除了編舞技術動作之外的必需技術動作， <u>冰舞圖型、托舉、旋轉與捻轉步</u> 根據實現的特色數量分為 <u>五個</u> 難度等級。 編舞技術動作(Choreographic elements)不給予難度級別判定，但技術動作確認有滿足最低技術動作要求將會被判定為一個技術動作。

執行質量等級 (Grade of Executions, GOE)為每位裁判執行的積極 和/或 消極特徵

和錯誤，在 11 個執行等級量表上標記每個元素的執行品質：+5，+4，+3，+2，+1，基本值，-1，-2，-3，-4，-5。根據 ISU 規則第 353 條，組合跳躍、連續跳(單人與雙人)、組合托舉、組合連續步伐、組合轉(例如冰舞的組合捻轉步或一個連續步法的組合)都將會被判為一個單位。

動作判定程序(Calling procedure): 在花滑短曲和長曲中，無論何時，技術組應根據滑冰選手實際完成的動作進行認定，而不是規定要完成的動作。任何錯誤的動作都會標註一個“*”，結果為該動作是「無分值」(No Value)。

在短曲和長曲中，規定的時間（加上允許的十秒）後開始的任何動作，技術小組將不判定，並將判定無分值(No Value)。在短/長曲任何部分的動作摔倒都必須以正常速度回放檢視。

一、 單人

1. 連接步伐(Step Sequences)

總則	所有連接步（接續步）(StSq)都應根據音樂的特點來完成。配合音樂短暫的停頓是允許的。連接步必須充分利用整個冰面面積。 轉體和步法(turns and steps)必須均衡地從頭到尾分佈在連接步（接續步）(StSq)裡。
短曲 (短節目) Short Program	成年和青年男子(Senior & Junior Men)以及成年和青年女子(Senior & Junior Women)短曲（短節目）(SP)中必須包括一個充分利用冰面的連接步（接續步）(StSq)。 可以包括任何未列入表中的跳躍(unlisted jumps)。
長曲 (自由滑) Free Skating	一個均衡良好的長曲 (FS)曲目必須包含一個充分利用冰面面積的連接步（接續步）(StSq)。 連接步（接續步）(StSq)中也可以包含跳躍。連接步（接續步）(StSq)太短，幾乎無法辨識，不能視為滿足連接步（接續步）(StSq)的要求與提升等級。

步伐等級條件 Level features

- (1) 自始至終保持轉體(turns)和步法(steps)（規定）（即高難度轉體 5 個步法）的最低多樣性（1 級）、簡單多樣性（2 級）、多樣性（3 級）、複雜性（4 級）。
- (2) 全身充分地轉動任一方向（向左和向右）的轉體，需覆蓋至少占整個圖案(pattern)的 1/3（即 1/3 的冰場）。
- (3) 使用身體肢體動作至少總圖案(pattern)的 1/3（即 1/3 的冰場）。
- (4)（不同腳上）進行 3 次高難度轉身的兩種組合，在連接步（接續步）(StSq)中連續執行流暢。只有每隻腳所做的第一個組合才能列入計算。

說明 Clarifications

圖案 Pattern	不再有規定的圖案，但連接步（接續步）(StSq)必須充分利用整個冰面。連接步（接續步）(StSq)必須是清晰和可識別的，且應該是使用完整的冰面（例如：直線、蛇形、圓形、橢圓形或類似形狀）進行。未能達到上述描述將無分值(No Value)。在等級條件(Level feature)2 和 3 中，「圖案(pattern)」是指滑冰者實際執行的圖案。
圖案開始和結束	這是滑冰者真正開始或結束序列的時間。
轉體和步法的定義 Turns and Steps	轉體(turns)：撚轉步（捻轉）(twizzles)、括弧轉(brackets)、路普轉(loops)、外勾 (counters)、內勾 (rockers)、轉三 (three turns)。 步法(steps)：刀齒步(toe steps)、墊步(chasses)、摩合克 (mohawks)、查克特 (choctaws)、變刃步(change of edge)和交叉搖滾步(cross rolls)。
查克特的定義 choctaws	查克特 (choctaw)的步法是一個從一隻腳曲線滑出相反於另一隻腳曲線滑進。換足(change of foot)是直接從外刃到到內刃或反之，並且從前到後或反之。
困難轉體和步法的定義	困難的轉體和步法(difficult turns and steps)： 撚轉步（捻轉）(twizzles)、括弧轉(brackets)、路普轉(loops)、外勾 (counters)、內勾 (rockers)、查克特（喬克塔步）(choctaws)。轉體和步法執行必須踩刃乾淨。 如果轉體「有跳躍(jumped)」，則不認定為是完成，不計算。

最少變化 1 級 Minimum Variety	必須包括至少 5 個困難的轉體和步法(turns and steps)，任何類型都不能計算超過兩次。
簡單變化 2 級 Simple Variety	必須包括至少 7 個困難的轉體和步法(turns and steps)，任何類型都不能計算超過兩次。
多樣變化 3 級 Variety	必須包括至少 9 個困難的轉體和步法(turns and steps)，任何類型都不能計算超過兩次。
複雜 4 級 Complexity	必須包括至少 11 個困難的轉體和步法(turns and steps)。任何類型的轉彎和步數都不能計算超過兩次。 5 種轉體和步法必須完成在兩個方向上。(方向是指在轉體過程中，身體向左或向右旋轉)。
無最少變化 無簡單多樣性 只有簡單多樣性 只有多樣性	- 如果滑冰選手轉體和步法(turns and steps)沒有做到最少變化，則等級不得超過基礎級別(basic)。 - 如果滑冰選手只進行最少的步法和轉體，等級不能高於 1。 - 如果滑冰選手進行簡單的各種步法和轉體，則等級不能高於 2。 - 如果滑冰選手只進行多種（但沒複雜）的步法和轉體，級別不能高於 3。
分布	轉體和步法必須平均分佈在整個連接步（接續步）(StSq)中，不應該有無轉體或步法的長刃滑行。 如果沒有達到該項規定，難度等級不超過基礎級別(basic)。
任一方向轉體/向 Rotations in either	該條件是指滑冰選手在一個方向上執行任何表列或非表列中的連續轉體與步法長度至少為整個連接步（接續步）(StSq)的 1/3，然後連續在相反方向（即

direction	<p>順時針與逆時針)的至少為整個連接步(接續步)的1/3;或者於一個較長的連接步(接續步)(StSq),於一個方向上執行任何表列或非表列中的連續轉體與步法長度至少為整個連接步(接續步)(StSq)的1/3(未連續做),然後連續連續在相反方向(順時針與逆時針)的至少為整個連接步(接續步)(StSq)的1/3。</p> <p>「全身轉體(full body rotation)」是指一圈完整的旋轉。滑冰選手不應該只是來回旋轉半圈。</p>
肢體動作的運用	<p>運用肢體動作是指清晰可見的手臂和/或頭部和/或軀幹部/或臀部和/或腿部的組合動作,至少佔連接步(接續步)的1/3,這些動作須運用軀幹核心部分的平衡。</p> <p>具有對身體核心部分平衡構成影響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>
不同腳下3個高難度轉彎的兩種組合	<p>困難的轉體:撚轉步(捻轉)(twizzles)、括弧轉(brackets)、路普轉(loops)、外勾(counters)、內勾(rockers)</p> <p>在組合中</p> <ul style="list-style-type: none"> -不允許有:轉3(Three turns)、變刃(change of edge)、跳躍/小跳(a jump/hop),換腳(changes of feet)。 -組合中轉體至少一個必須與其他類型不同。 -轉體的出去的踩刀是下一個轉身進入踩刀。 -自由足(浮腿)(free leg)不得接觸冰面。 -組合必須在連接步(接續步)(StSq)內以連續流暢執行。 <p>只能計算每隻腳執行的第一個組合。</p> <p>沒有最大轉體次數,但必須連續成功完成三(3)次困難轉身才能計數。</p>
在連接步(接續步)中執行超過半圈的跳躍	<p>非表列的跳(unlisted jumps),不管旋轉周數,可以包括在連接步且不做扣分及其他處理。</p> <p>表列的跳(listed jumps)超過半周在短曲(SP)中將被忽視,但裁判要在動作質量分數(執行分)(GOE)評分中給予扣分-1等級,此乃根據動作質量分數(執行分)(GOE)扣分表中的「包括表列中超過半周的跳躍」。在長曲(FS)連接步(接續步)(StSq)中執行表列的跳,經確認後將算一個跳躍,在評分表上佔一格跳躍的位置。</p> <p>在任何情況下,這些跳都不影響連接步(接續步)(StSq)的難度級等級。</p>

2. 編舞步伐(Choreographic Sequences)

<p>長曲 (自由滑) Free Skating</p>	<p>接續步法編排(編排接續步)(ChSq)由任何類型的動作組成,如步法(steps)、轉體(turns)、飛燕(燕式平衡)(spiral)、阿爾貝斯(arabesques)、蟹步(大一字步)(spread eagles)、鮑步(Ina Bauers),大地飛燕(輪滑式大一字)(hydroblading),最多2圈的跳躍(jumps)、旋轉(spins)等。接續步法編排(編排接續步)(ChSq)中包含的所列動作將不會呼叫,也不會佔用評分表上的動作格子。圖案不受限制,但步法必須清晰可辨識。</p>
----------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>技術組確認接續步法編排（編排接續步）(ChSq)，從第一個滑冰動作開始至準備結束做下一個動作（如果接續步法編排（編排接續步）(ChSq)不是曲目的最後一個動作）。續步法編排（編排接續步）(ChSq)可以在連接步（接續步）(StSq)之前或之後執行。</p> <p>接續步法編排（編排接續步）(ChSq)包含在成年組長曲/自由滑(Senior Free Skate)中。</p> <p>此動作有固定的基本分值(BV)，僅有裁判給予動作質量分數(執行分)(GOE)的評分。</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

說明 Clarifications

任何呼叫接續步法編排（編排接續步）	呼叫應為「已確認接續步法編排（編排接續步）(Choreo Sequence confirmed)」(如果接續步法編排（編排接續步）(ChSq)有算)或在相反的情況下「接續步法編排（編排接續步）無分值(Choreo Sequence no value)」。
列出的一周跳和两周跳	包含在接續步法編排（編排接續步）(ChSq)中的列出的一周跳和两周跳不會被調用，也不會佔用動作的框。
跳躍超過 2 圈	超過 2 周的跳躍(a jump with more than 2 revolutions)被呼叫且計算。接續步法編排（編排接續步）(ChSq)在執行此跳時即算結束。
旋轉 Spins	接續步法編排（編排接續步）(ChSq)中包含的任何旋轉都不會被呼叫，也不會佔用評分表上的動作格子。
圖案 Pattern	允許任何圖案，但接續步法編排（編排接續步）(ChSq)必須清晰可見。
接續步法編排順序	成年組長曲 (Senior Free Skate)中，連接步（接續步）(StSq)和接續步法編排（編排接續步）(ChSq)的順序是可以自由選擇的。

3. 旋轉(Spins)

總則	<p>沒有基本位置的旋轉二(2)圈將會無等級(no Level)和無分值(no value)，但是少於 3 圈的旋轉被視為滑冰動作(a skating movement)而不是旋轉(spin)。</p> <p>一個位置所需的最少轉數為二(2)周，不中斷。如果未達成此要求，則姿勢不計算。頭部、手臂或自由足（浮腿）(free leg)的姿勢位置變化姿勢與速度變化是允許的。</p> <p>姿勢：有 3 個基本姿勢：</p> <p>駝轉 (camel)：自由足（浮腿）(free leg)向後，膝蓋高於臀部 水平，不過後仰（後弓身）旋轉(Layback, LSp)，比爾曼旋轉(Biellmann)和相似的變化仍然被認為是直立旋轉) (USp)，</p> <p>蹲轉(SSP)：(滑行足的上部至少平行於冰面)，</p> <p>直立式旋轉(USP): (滑冰腿伸展或略微彎曲的任何姿勢，不是駱駝姿勢)。 只要不是基本姿勢都是非基本姿勢(non-basic position)。</p>
-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>後仰(後弓身)旋轉(layback spin) 是一種直立的旋轉，頭部和肩膀向後傾斜，背部呈拱形。自由腿的位置是可自選的。</p> <p>側身旋轉(側弓身旋轉)(sideways leaning spin)是一種直立的旋轉，頭部和肩部向側面傾斜，上身呈拱形。自由足(浮腿)(free leg)的位置是可自選的。在任何旋轉中，換刃只有在基本姿勢中才能計算。</p> <p>在任何旋轉中換腳前和後必須至少旋轉三(3)圈。如果未達成此規定，則短曲(短節目)(SP)中的旋轉將標示為“No Value”，並在長曲(自由滑)(FS)中標記為“V”。</p> <p>如果滑冰選手在進入旋轉時摔倒，則在該摔倒後立即做旋轉或類似旋轉運動(目的為填充時間)，則該旋轉/旋轉動作不計為一個動作。</p> <p>如果在旋轉期間有明顯的重心轉變(a clear weight transfer)，這將結束旋轉並且只調用重心轉變之前的第一部分。</p> <p>如果旋轉中心(換足前後)相距太遠，且執行「二次旋轉」條件(第一個旋轉用弧線滑出，且用弧線進入第二部分)，則只有換足(change of foot)前的動作部分將被認定並考慮其等級條件(Level feature)。</p> <p>組合旋轉(Spin combinations)：在旋轉中至少包括有兩種基本姿勢，每個基本姿勢保持 2 圈，在非基本姿勢下旋轉的周數將計入旋轉的總周數。從一個基本姿勢換到非基本姿勢將不被認為是姿勢交換。可以用跨步(step over) 或跳躍(jump)進行換足(change of foot)。換足和變換姿勢可以同時完成也可以分別完成。</p> <p>單一姿勢旋轉和飛躍旋轉(跳接轉)(F)(指由飛跳旋轉進入並沒有換足和換姿勢)：允許非基本姿勢，計入規則要求的總轉數，但不能算是提級的條件(Level feature)。</p> <p>在一個姿勢的旋轉和飛躍旋轉(跳接轉)(F)中，旋轉結束時的最終直立姿勢(最終收尾)不被認為是獨立於轉數的另一姿勢，只要在這樣的最終收尾中沒有執行額外的提級條件(踩刃變化、姿勢變化等)。</p> <p>當旋轉用跳進入時，在起跳前不允許在冰面上有轉動，用過渡步進入，技術組應加註“V”以降低基本分值(BV)，同時裁判應在動作質量分數(執行分)(GOE)評分中斟酌給分。</p>
<p>短曲 (短節目) Short Program</p>	<p>2020-2021 賽季的短曲/短節目(SP)包括以下 3 種旋轉：</p> <p>-飛躍旋轉(跳接轉)(flying spin)：</p> <p>成年組/Seniors:飛躍旋轉(跳接轉)(flying spin)落冰姿勢與一種姿勢轉必須不同；</p>

	<p>青年組/Juniors: 飛駝旋轉/跳接蹲轉(flying sit spin)，允許任何空中姿勢</p> <p>-單一姿勢旋轉(Spin in one position)</p> <p>成年男子 Senior Men: 駝轉 (camel)蹲轉(sit spin) (姿勢不同於飛躍旋轉(flying spin)落地姿勢)，只需換足一次</p> <p>成年女子 Senior Women: 後仰(後弓身)旋轉 (layback)側身(側弓身)旋轉(sideways leaning spin)或蹲轉(sit)駝轉 (camel spin)不用換足；(姿勢不同於飛躍旋轉(跳接轉)(flying spin)的落地姿勢)；</p> <p>青年男子 Junior Men: 駝轉 (camel)只需改換足(change of foot)一次即可；</p> <p>青年女子 Junior Women: 後仰(後弓身)旋轉 (layback)側身(側弓身)旋轉(sideways leaning spin)或駝轉 (camel)無需換足。</p> <p>-組合轉(聯合轉)(combination spin)只需換足(change of foot)一次。</p> <p>旋轉必須達到規定最少圈數：</p> <p>-八(8)圈：飛躍旋轉(跳接轉)(flying spin)、後仰(後弓身)旋轉(layback spin)和不換腳的蹲轉(sit spin)駝轉 (camel)，</p> <p>-六(6)圈：換足轉和組合旋轉每隻腳必須達到6圈，</p> <p>若未達週數，裁判應在評分動作質量分數(執行分)(GOE)中反映出來，酌量扣分。</p> <p>在組合旋轉(spin combination)中，必須換足(change of foot)一次。</p> <p>除飛躍旋轉(跳接轉)(flying spin)外，旋轉不能從跳躍開始計算。</p>
<p>短曲 (SP)中的具體規定內容</p>	
<p>女子(Women): 後仰(後弓身)旋轉 (layback spin) /側身(側弓身)旋轉 (sideways leaning spin)</p>	<p>任何姿勢都允許，只要後仰(後弓身)旋轉(layback spin)或側身旋轉(側弓身旋轉)(sideways leaning spin)的基本姿勢保持八(8)圈而不上升到直立姿勢。在規定旋轉姿勢8周後(後仰(後弓身)旋轉(layback spin)或側身(側弓身)旋轉(sideways leaning))再做「比爾曼旋轉(Beillmann Spin)」，才可作為提高等級(Level)的條件。如果在此「比爾曼旋轉(Beillmann Spin)」中，滑冰選手改變姿勢、明顯提高速度和/或執行八(8)圈而沒有任何改變，則可以獲得額外的等級條件(Level feature)。在少年組(Advanced Novice)中，滑冰選手在執行比爾曼旋轉(Beillmann Spin)之前必須在後仰旋轉(後弓身)(layback)或側身旋轉(側弓身旋轉)(sideways leaning)下轉6圈。</p>
<p>男子(Men): 一個姿勢換足的旋轉</p>	<p>成年組(Senior) & 青年組(Junior)：旋轉(spin)必須只包括一次換足(change of foot)，可以由步法(過渡步)(step)或跳躍(jump)來執行。</p> <p>成年組(Senior): 滑冰者必須選擇駝轉 (camel spin)或蹲轉 (sit spin)，但這個姿勢必須與飛躍旋轉(flying spin)的落地姿勢不同。</p>

	<p>青年組(Junior): 只允許規定的蹲轉(sit spin)或駝轉 (camel spin)姿勢。</p> <p>成年組(Senior) & 青年組(Junior): 在換足(change of foot)前後旋轉必須至少有 3 圈。</p>
有換足變化旋轉組合	<p>換足組合轉至少 2 種不同的基本姿勢(basic position)，每種基本姿勢至少轉 2 周。如果該規定沒有達到圈數則旋轉將無分值(no value)。要拿到全部分值(full value)，則組合轉須包括所有 3 種基本姿勢，非基本姿勢的轉數計入總圈數。轉換為非基本姿勢不認定為姿勢改變。</p> <p>只能有一次換足(change of foot)，單腳旋轉不少於 6 圈。換足(change of foot)可以用過渡跨步(step)或跳躍(jump)執行。換足和換姿勢可以同時進行也可以分別進行。</p>
飛躍旋轉 (跳接轉) Flying spin	<p>飛躍旋轉 (跳接轉) (flying spin)的名稱與其著陸位置相應。</p> <p>成年組(Senior): 允許任何類型的飛躍旋轉 (跳接轉) (flying spin)，著陸位置與單一位置的旋轉不同。</p> <p>青年組(Junior): 只允許進行規定的飛躍旋轉 (跳接轉) (flying spin)。</p> <p>成年組和青年組(Senior and Junior): 有步伐踏出(step over)時，裁判需斟酌扣動作質量分數 (執行分) (GOE)。</p> <p>飛躍旋轉 (跳接轉) (flying spin)位置可能與落冰位置不同。落冰姿勢後的至少八(8)周旋轉可以在任何變化下完成。</p>
飛躍旋轉 (跳接轉)和在單一姿勢的旋轉	<p>如果在成年男子與女子組(Senior Men and Women)中，飛躍旋轉 (跳接轉) (flying spin)的著陸位置與單一姿勢的旋轉(spin in one position)中相同，則這兩次旋轉的最後一次將不計算在內，但是會佔評分表上一個旋轉動作的格子。</p>
長曲 (自由滑) Free Skating	<p>一個平衡良好長曲(FS)編排，含男子(Men)&女子(Women)選手 (成年組(Senior)&青年組(Junior)，必須包含最多 3 次旋轉(spin)：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 其中之一必須是組合轉 (聯合轉) (spin combination) - 一個飛躍旋轉 (跳接轉) (flying spin)或帶有飛躍進入的旋轉(a spin with flying entrance) - 一個單一姿勢的旋轉(spin in one position)。 <p>所有旋轉(spin)都必須具有不同的特徵。</p> <p>任何旋轉與前面完成的旋轉特徵相同縮寫詞(abbreviation)將不計算，但在評分表上占一個轉的位置。</p> <p>如果沒有執行的旋轉有飛躍進入(a flying entrance)，或者沒有單一姿勢的旋轉(spin in one position)，或者沒有組合轉 (聯合轉) (spin combination)，電腦系統會自動刪除錯誤執行的旋轉。</p> <p>旋轉(spins)必須具有所需的最少旋轉圈數：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 六(6)圈：一個飛躍旋轉(跳接轉)(flying spin)和單一姿勢的旋轉(spin in one

position) 。

- 十(10)圈: 一個組合轉（聯合轉）(spin combination)，若未達成，裁判則必須反映在評分中（酌量扣分）。

該最低周數要從旋轉開始直到結束來計算（除了單一姿勢旋轉(spin in one position)和飛躍旋轉（跳接轉）(flying spin)的最後結束）

在組合轉（聯合轉）(spin combination)和單一姿勢旋轉(spin in one position)中，換足(change of foot)是可以自由選擇的。這組合轉（聯合轉）(spin combination)中不同姿勢的數量是可以自由選擇的。

旋轉等級條件 Level features

困難的變化（按以下限制規定計算難度變化的次數）

- (1) 跳躍(jump)執行的換足(change of foot)
- (2) 在不換足的情況下在旋轉中跳躍(jump within a spin)
- (3) 在同足上難的姿勢變換
- (4) 有難度的進入(difficult entrance)或難度的退出(difficult exit)
- (5) 在蹲轉(sit spin)（僅從後內到前外）、駝轉（燕式旋轉）(camel spin)、後仰（後弓身）旋轉(layback spin)和比爾曼旋轉(Beillmann Spin)中有清楚的變刃(change of edge) 或直立姿勢的困難變化。
- (6) 所有 3 個基本姿勢於第二隻腳上
- (7) 另一方向的蹲轉(sit spin)姿勢或駝轉（燕式旋轉）(camel spin)緊隨其後。（執行兩個方向的旋轉）
- (8) 在駝轉（燕式旋轉）(camel spin)、蹲轉(sit spin)、後仰（後弓身）旋轉(layback spin)和比爾曼旋轉(Beillmann Spin)中有清晰的加速度或直立姿勢有難度的變化（交叉雙腳旋轉除外）。
- (9) 在沒有改變姿勢/變形，換足(change of foot)或變刃的情況下至少轉 8 周（駝轉（燕式旋轉）(camel spin)、後仰（後弓身）旋轉(layback spin)、基本姿勢的困難變形或只有非基本姿勢的組合旋轉）
- (10) 飛躍旋轉（跳接轉）(flying spin)/有飛躍進入的旋轉(a spin with flying entrance)的困難變形後仰（後弓身）旋轉(Layback spin)的附加條件：
- (11) 清晰的後仰（後弓身）旋轉(layback spin)變側身（側弓身）旋轉(sideways leaning) 或相反變化，在每種姿勢下至少轉 2 周。（若後仰（後弓身）旋轉(layback spin)是任何其他旋轉的一部分，也計算在內）
- (12) 後仰（後弓身）旋轉(layback spin)後的比爾曼旋轉(Beillmann Spin)（短曲

(SP)- 青年(Junior)/成年組(Senior)需有後仰(後弓身)旋轉(layback spin)8 圈後，少年組(Advanced Novice)則需旋轉 6 圈後)

等級條件 2-9、11-13 於每個曲目中僅計算一次(第一次嘗試執行)。等級條件 10 每個曲目僅計算一次(在第一次旋轉中成功執行；如果在此旋轉中雙腳皆(各別)執行了 8 圈以上提級條件，則任一旋轉都可以採計認定有利於滑冰選手)。

任何類別的基本姿勢的困難旋轉變形在每個曲目中僅計算一次(第一次嘗試執行)。非基本姿勢的困難變形僅在旋轉組合中的每個曲目僅計算一次(第一次嘗試執行)。

在任何換足(change of foot)的旋轉中，單腳獲得的最大提級條件為二(2)。

說明 Clarifications

姿勢位置	
旋轉而不改變姿勢位置 Spin with no change of position	「一個不換姿勢的旋轉(Spin with no change of position)」，其中有另一種基本姿勢完成超過 2 周時，則不符合不換姿勢旋轉的規定，會被認定為「組合轉(聯合轉)(combination spin)」。但在旋轉結束時的直立姿勢(最終結束)不認定是獨立於旋轉圈數的另一個姿勢，只要該直立姿勢位於旋轉的結束階段不執行額外的提級條件(feature)(改變刀刃(change of edge)、姿勢變化(variation of position)等)。
基本姿勢少於 2 轉的旋轉組合 Spin combination with less than 2 revolutions in basic positions	在短曲(短節目)(SP)中，在完成的組合轉(聯合轉)(combination spin)中只有一種不少於 2 圈基本姿勢(basic position)的旋轉，其他所有姿勢都少於 2 圈，將「無分值(no value)」。 在長曲(自由滑)(FS)中，明顯可見地嘗試執行組合轉(聯合轉)(combination spin)卻只有 1 個不少於 2 圈基本姿勢(basic position)的旋轉，會被技術組認定為「無分值(no value)」的組合轉(聯合轉)(combination spin)。
在第二隻腳上執行所有 3 個基本姿勢的組合轉 Spin combination with all 3 basic positions executed on the second foot	在組合轉(聯合轉)(combination spin)，必須在第二隻腳上完成三種基本姿勢(basic position)才能計算為一個提級條件(Level feature)，且只在換足(change of foot)沒有任何中斷，此條件才算。第二次換足後執行的也是不算的。
旋轉組合只有兩個基本姿勢 Spin combination with only two basic positions	一個換足(change of foot)或不換足且不少於 2 圈的組合轉(聯合轉)(combination spin)只有兩種基本姿勢(basic positions)的分值(base value)將比有三種基本姿勢(all 3 basic positions)都不少於 2 圈的組合轉(聯合轉)的分值要少。其相應的分值在分值表(SOV)的 V 欄列出。

縮寫和調用程序	對於 3 或 2 個基本姿勢（例如 4 級）的有或沒有改變腳的旋轉組合，縮寫將是 CCoSp4 和 CoSp4 或 CCoSp4 V 和 CoSp4 V，如果有 3 或 2 個基本姿勢，則稱為“旋轉組合有/沒有換腳，4 級或旋轉組合有/沒有換腳，Level 4 V”。
同一隻腳很難改變位置	從一個基本姿勢轉換到一個不同的基本姿勢，不建立非基本姿勢上，需要顯著的力量、技巧和控制力，並且對執行姿勢變化的能力有影響。在整個變化過程中必須進行連續運動。可能不包括執行更改的跳接轉。變化前後的基本姿勢必須保持 2 圈旋轉。
改變不被認為是困難的	如果技術小組認為姿勢變化有“困難”，則可以在稍後的旋轉中授予。
在一個姿勢旋轉中從基本姿勢更改為非基本姿勢	如果滑冰者執行基本姿勢，之後又變為非基本姿勢，則不視為姿勢變化，旋轉不會成為旋轉組合。如果滑冰者執行非基本姿勢的困難變化，則該特徵將不計入該旋轉（例如，滑冰者執行包含風車（NBP）特徵的駱駝旋轉）。
向後明顯改變位置 - 側身或反之（後弓身旋轉）	只有在保持後仰或側傾姿勢的情況下完成此更改時，才會授予該功能。在這些姿勢中的每一個都需要至少旋轉兩 (2) 圈。
旋轉的進入/退出	
難度進入，難度退出	<p>兩者中只有一個可以計算作為級別功能。</p> <p>進入位置被定義為緊接在旋轉之前的準備並且可以包括旋轉的開始階段。進入位置必須對旋轉的平衡、控制和執行有顯著影響，並且必須在第一個旋轉腳上進行。</p> <p>必須在前 2 圈旋轉內達到預期的基本旋轉姿勢。姿勢只能在旋轉組合中是非基本的。</p> <p>一種常規的向後進入，不被認為是一個困難的進入。</p> <p>結束旋轉定義為自旋的最後階段，並包括緊隨自旋之後的階段。</p> <p>Difficult exit: 任何移動或跳躍這使得退出變得更加困難。退出必須對旋轉的平衡、控制和執行產生重大影響。如果旋轉的進入或退出不被認為是“困難的”通過技術小組，已經被考慮了作為串聯並且該功能仍然可以在以後的旋轉中獲得。列出的跳躍這被稱為和立即執行旋轉後不被認為是旋轉的困難退出。</p>
困難和飛躍進入	<p>如果進入同時“有難度”和“飛躍”，則只能授予獎勵“飛躍”等級。</p> <p>普通飛躍駱駝轉的難度進入不算作關卡特徵，在這種情況下，“難入口”不被視為已使用。</p>
飛躍姿勢在有難度的變化	可以授予飛躍條件的等級，只有當有一個清晰可見的跳躍並且飛行姿勢真的有難度時。必須在著陸後的前兩 (2) 圈內到達預定的基本姿勢。
飛躍旋轉或是帶有飛躍等級的旋轉	有難度的飛躍動作可能包括但不限於：在飛躍蹲轉/進入：在空中的坐姿（具有高度和全部運動控制）或打開蝴蝶姿勢落地後立即採取空中坐姿旋轉；；

	<p>在飛躍駱駝旋轉/進入中：</p> <p>清楚的蝴蝶式進入或幾乎身體分開的姿勢在空中完成。普通飛躍駱駝轉進入不會阻礙將困難的飛躍動作等級計為一個提升特徵。</p>
變化性	
簡單的變化	<p>一個簡單的姿勢變化是身體肢體部位的運動，例如腿、手臂、手或頭部，對身體軀幹等核心的平衡沒有影響。</p> <p>一個簡單的變化不會增加等級提昇。</p>
難度的變化	<p>一個有難度姿勢的變化是身體肢體部位/腿、手臂、手或頭部的運動，這需要更多的體力或柔韌度靈活性，對身體軀幹核心的平衡有影響。任何困難的姿勢變化都必須保持兩 (2) 圈被計算在內。只有這些變化才能提高等級。</p>
難度變化的類別	<p>有 11 個類別難度變化：</p> <p>CAMEL POSITION 根據身體的肩線姿勢位置有 3 個型態類別::</p> <ul style="list-style-type: none"> - (CF) Camel Forward: 肩線平行於冰面 - (CS) Camel Sideways: 肩線扭曲到與冰面成垂直姿勢 (CU) Camel Upward: 肩線扭曲到超過與冰面垂直姿勢 <p>- SIT POSITION 根據自由腿的位置有 3 個類別:</p> <ul style="list-style-type: none"> - (SF) Sit Forward: 自由腿向前伸直 - (SS) Sit Sideways: 自由腿向側邊 - (SB) Sit Behind: 在後面的自由腿 <p>- UPRIGHT SPIN 有 3 個類別基於在身體軀幹的姿勢位置:</p> <ul style="list-style-type: none"> - (UF) Upright Forward: 軀幹向前傾 - (US) Upright Straight or Sideways: 軀幹筆直或側身 - (UB) Upright Biellmann: 在比爾曼的姿勢位置 <p>- LAYBACK POSITION 有 1 個類別</p> <ul style="list-style-type: none"> - (UL) 直立弓身後仰 <p>- NON-BASIC POSITIONS there is 1 category (NBP)</p> <p>- 非基本姿勢有 1 個類別 (NBP)</p>
跨足旋轉	<p>Crossfoot Spin 必須在雙腳旋轉上進行，重量分佈平均相等。它被認為是直立旋轉姿勢（美國）的一個難度姿勢的變化，如果正確執行，將獲得一個等級特徵，雙腳在十字架交叉位置授予。</p> <p>雙腳交叉前不需要單腳站立轉三圈。（雙腳直接進入交叉姿勢）</p> <p>在橫足旋轉期間增加速度不考慮為等級的提升特徵</p>
比爾曼姿勢位置	<p>Biellmann 姿勢是直立姿勢 (UB) 的一種困難變化，當滑冰者的自由腿從後面拉到高於頭頂的位置時，靠近滑冰者的旋轉軸。與其他類別的高難度旋轉變化一樣，比爾曼姿勢位置在每個程序（短曲或長曲）中計算一次——在第一次嘗試完成時。</p> <p>在長曲滑中，從後仰弓身姿勢（至少 2 轉）開始並以直立比爾曼變化式繼續的旋轉仍稱為後仰旋轉。</p>
側蹲	<p>側蹲姿勢還必須包括一個難度的變化，即身體部位/腿/手臂/手/頭的運動，這需要更多的體力或柔韌度靈活性，並且對身體軀幹核心的平衡有影響。</p>
風車 Windmill	<p>Windmill (Illusion) 風車轉（幻覺）被認為是非基本姿勢（NBP）的一種困難</p>

	<p>度變體。這必須至少連續執行 3 圈才能計算作等級關卡提出的認定。</p> <p>Windmill (illusion) 僅在第一次嘗試時，可以將其視為非基本姿勢位置的困難變化或難度進入或難度退出或難度改變姿勢位置的級別特徵。這個動作必須表現出體力或柔韌度靈活性，對身體軀幹核心的平衡有影響。</p>
Repetitions 重複	基本位置中任何類別的困難旋轉變化在每個程序中僅計算一次（第一次嘗試）。非基本姿勢位置的有難度變化僅在旋轉組合中的每個程序計數一次（第一次嘗試）
重複變化的特點	對於短曲和長曲滑，一旦嘗試了高難度的旋轉變化姿勢並執行了同一類別的難度姿勢變化，該姿勢變體無法以納入計算，但仍然可以計算這個困難變體中的任何附加提級特徵
What is an attempt? 什麼是嘗試?	一個困難的姿勢變化被認為是嘗試動作，當這種變化清晰可見時，這種變化獨立於事實執行動作，這個變化動作是否被計算在內。
基本位置和非基本位置的類似變化	如果旋轉組合的非基本姿勢位置的困難變化與基本姿勢位置中執行的困難變化之一非常相似，最後執行的這兩個變體將不計為級別提級特徵。
Free leg drops 自由足（浮腿）掉落	如果在準備難度較大的駱駝轉變體時，自由腿長時間掉落，仍會獲得相應的等級特徵，但裁判將應用動作質量分數（執行分）(GOE)減少。
Too long to reach basic position 到達基本位置的時間太長	如果滑冰者需要很長時間才能到達基本姿勢，也將應用減少在一個姿勢旋轉的必要基本姿勢。
Jump on the same foot and Increase of speed 同腳跳躍並提高速度	
Jump on the same foot within a Spin 在旋轉中用同一隻腳跳躍	<p>在任何旋轉中，一個清晰的跳躍開始和著陸，只有當滑冰者完成時，在同一腳上才會被算作一個提級，落地後前 2 圈轉內的基本姿勢位置。</p> <p>這個跳躍對空中姿勢沒有要求，但必須有明確的跳躍。跳躍只有在“需要很大的力量”時才被視為等級功能。</p> <p>這種跳躍甚至可以在旋轉中所需的最少圈之前進行，以便被視為短曲和長曲中的一項功能</p>
Increase of speed 速度提升	<p>對於駱駝、蹲、弓身、比爾曼和直立姿勢的高難度變化（橫足旋轉除外），一旦姿勢建立，速度的明顯增加將被視為等級提升特點</p> <p>僅在基本姿勢或在基本姿勢內進入其變化時，速度的增加才有意義。如果在從一個基本位置到另一個基本位置的過程中發生速度增加，則作為特徵無效。</p>
Edges and directions 刃和方向	
Clear change of edge 刃變化明確	<p>一個乾淨明確的用刃的變化，可以被視為提級的特點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 蹲姿從後內刃到前外刃 2 Camel position

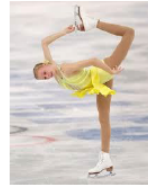
	<p>3 Layback position</p> <p>4 Biellmann position</p> <p>5 Difficult variation of Upright position 直立姿勢的難度變化</p> <p>任何其他改變變刃的嘗試會被忽略，不會阻礙將其歸功於其他地方的可能性。</p> <p>飛躍著陸或踏入後的短暫階段不被視為改變變刃的嘗試(要是從平面到邊緣，或執行轉三等)。</p> <p>刃的的明顯變化只能算作一個提級特點，如果在一個刃上至少連續旋轉 2 圈，然後在同一冰刀位置的另一邊上至少連續旋轉 2 圈（坐、駝、躺、比爾曼或直立姿勢的困難變化）</p> <p>。</p> <p>刃的變化在正常直立或非基本位置內不算作提級特點</p> <p>。</p> <p>變刃的變化作為可以提高等級的功能，僅在短曲循環中一次和在長曲中循環一次。</p>
<p>Spinning in both directions 雙向旋轉</p>	<p>在兩個方向（順時針和逆時針或反之亦然）旋轉，坐姿或駱駝姿勢，或兩者的組合緊隨其後都可以算作一個特徵。每個方向至少需要 3 圈，並且方向改變前後的位置必須保持至少 2 圈。</p> <p>在兩個方向（順時針和逆時針）執行的旋轉被視為一次旋轉。</p>
<p>Number of Revolutions 轉數，圈數</p>	
<p>8 revolutions 8 圈</p>	<p>至少 8 圈沒有姿勢/變化、腳或刃的變化，每個程序僅作為一個特徵，在第一次旋轉中成功執行；如果在此旋轉中雙腳執行 8 轉，則技術小組可以採取任何一項執行以有利於滑冰者</p> <p>必須在以下情況下執行 8 轉才能計為特徵：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 駱駝式、後仰式、任何基本姿勢的困難變化——適用於所有旋轉； - 非基本位置的困難變化——僅適用於組合。
<p>Change of foot 換腳</p>	
<p>Staying on the same foot 保持在同一腳上</p>	<p>旋轉中腳的變化意味著每隻腳都旋轉。滑冰者在同一隻腳上保持旋轉的任何旋轉都不會被視為腳旋轉的改變</p>
<p>Simple change of foot 簡單的換腳</p>	<p>腳的簡單變化，例如 一步或一小跳，不需要很大的力量和技巧，這不會增加等級。</p>
<p>Change of foot executed by jump 跳躍執行的腳的變化</p>	<p>只有當滑冰者在落地後的前 2 圈內到達基本位置時，這種腳的變化才可以算作一個特徵。</p> <p>這個跳躍對空中姿勢沒有要求，但必須有明確的跳躍。僅當“需要很大的力量”時，跳躍才被視為等級提級</p>
<p>Toe Arabian as change of foot</p>	<p>這種換腳是允許的，將被視為跳躍執行的換腳，並將計為短曲和長曲的一項提級。</p>

阿拉伯腳尖作為腳的變化	
一秒換腳的變化	不允許在換腳的旋轉中進行第二次換腳（如果嘗試） 短曲（錯誤的動作），在長曲之中不計入更高級別的功能
旋轉中心相距太遠（在單一旋轉和旋轉組合）	如果在改變腳的旋轉中，在第一部分之後有一條退出曲線和一條曲線進入第二部分，跟進如下： 短曲 - 旋轉不能滿足要求，給予沒有價值 長曲 - 旋轉的第二部分將被忽略，並且該元素變為在一個位置上旋轉而不改變腳或旋轉組合而不改變腳。 如果第一部分後只有退出曲線或進入第二部分的曲線部分，這將導致“換腳做得不好”的動作質量分數（執行分）(GOE) 減少（這種減少與換腳和改變方向無關）。滑冰者一隻腳可以得到的最大特徵數是 2 圈
圈數提級是單腳換腳旋轉	難度進入的特點將被計算在內在配額改變前的腳“跳變腳”和“雙向旋轉”的特點將變更後計入足額。 特徵“所有 3 個基本位置在第二隻腳上”只計算在第二隻腳上。交叉腳旋轉的特徵將計入開始交叉位置的腳的配額。
改變腳在一個位置旋轉：一隻腳在基本姿勢下旋轉少於 2 圈	如果在一個基本姿勢的情況下進行一個姿勢的旋轉並改變腳一隻腳轉不少於 2 圈只做基本姿勢，另一隻腳不小於 2 圈，會收到：在短節目中“沒有分值”（“no value”）；在自由滑中，它將被標記為“V”。
分值表(SOV) 分值	
“V” sign “V”號	<p>V” 標誌只能在四種情況下獲得：</p> <ul style="list-style-type: none"> 僅在飛躍中：用於跨步且沒有清晰可見的跳躍；； 在旋轉組合中：僅針對兩個基本位置： 在任何變腳旋轉中，一隻腳轉數少於 3 圈（僅限自由滑）。 單腳旋轉換腳：在基本姿勢中，一隻腳旋轉少於 2 圈（僅限長曲）。 <p>如果在 CCoSp 中只有 2 個基本姿勢並且一隻腳少於 3 轉，或者在一個位置旋轉並改變腳，則基本姿勢少於 2 轉且一隻腳“V” 標誌少於 3 轉 將被授予。 這些多重錯誤的情況會被動作質量分數（執行分）(GOE)的裁判反映出來。 如果選手選擇只執行 2 個位置，裁判不會將其視為動作質量分數(執行分) (GOE) 中的錯誤。。</p>

CAMEL POSITIONS

CF

CAMEL FORWARD



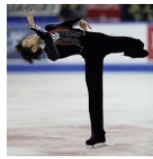
CS

CAMEL SIDWAYS



CU

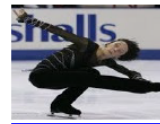
CAMEL UPWARD



SIT POSITIONS

SF

SIT FORWARD



SS

SIT SIDWAYS



SB

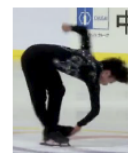
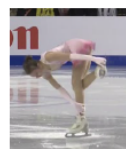
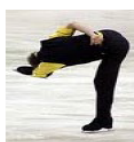
SIT BEHIND



UPRIGHT POSITIONS

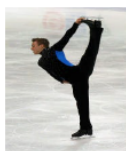
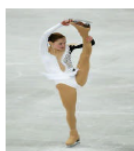
UF

UPRIGHT FORWARD



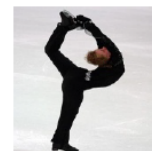
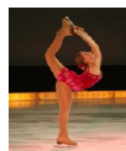
US

UPRIGHT
STRAIGHT AND
SIDEWAYS



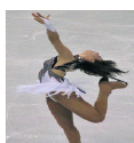
UB

UPRIGHT
BIELLMANN



UL

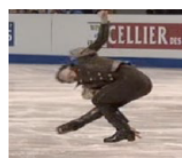
UPRIGHT LAYBACK



NON-BASIC POSITIONS

NBP

NON-BASIC
POSITIONS



4. 跳躍動作(Jumps)

單(個)跳(躍) Solo jump	
短曲 (短節目) Short Program	2020-2021 賽季的短曲 (SP)中必須包括 2 次單跳(solo jump) : - 2 周或 3 周的阿克索跳 (Axel) : 成年和青年男子組(Senior & Junior Men)與成年女子組(Senior <u>Women</u>) , 2 周阿克索跳 (阿克塞爾跳) (Axel) : 青年女子組(Junior <u>Women</u>) ; - 一個單跳(solo jump) : - 成年男子組(Senior Men) -任何三周或四周跳躍(triple or a quadruple jump) ; - 成年女子組(Senior <u>Women</u>) -任何三周跳躍(triple jump) ; - 青年男子和女子組(Senior Men & <u>Women</u>)- 2 周或是 3 周飛利浦跳(double

	<p>or triple Flip)</p> <p>成年男子組(Senior Men)在四周跳於組合跳中執行時，可以將不同的四周跳算作為單跳。</p> <p>成年和青年男子組(Senior & Junior Men)與成年女子組(Senior <u>Women</u>)，3 周的阿克索跳(阿克塞爾跳)(triple Axel)作為一個阿克索跳(阿克塞爾跳)(Axel)時，就不能在單跳或組合跳中重複執行。</p> <p>單獨跳躍(solo jump)不得與組合中的跳躍相同。</p>
<p>長曲 (自由滑) Free Skating</p>	<p>跳躍動作是單跳(solo jump)、組合跳(jump combination)和連續跳躍(連續跳)(jump sequence)。</p> <p>一個平衡良好的長曲滑編排項目中必須包含：7 個跳躍動作，在成年和青年男子組、女子組(Senior & Junior, Men & Women)其中之一必須是(或必須包括)阿克索跳(阿克塞爾跳)(Axel)類型的跳躍。</p> <p>單跳(solo jump)可以包含任意周數的跳躍動作。</p> <p>做任何 2 周跳(包括 2 周阿克索跳(阿克塞爾跳)(Axel))在單人長曲(自由滑)(FS)項目中總共不能超過兩次(作為單獨跳或組合/連續的一部分)(as a Solo Jump or a part of Combination / Sequence)。</p> <p>如果至少一個跳躍在跳躍組合或跳躍序列執行時，兩次執行都以常規方式進行評分。</p> <p>如果兩次執行都是單跳(solo jump)，則這些單跳中的第二次將標有“+REP”符號，並且只得到基本分值(BV)的 70%。</p> <p>同名的三周跳和四周跳將被視為兩個不同的跳躍動作。</p> <p>同樣的三周或四周跳不得嘗試執行超過 2 次。</p>
<p>組合跳躍 Jump combination</p>	
<p>總則</p>	<p>在組合跳(聯跳)(jump combination)的落冰足是下一個跳躍的起跳足。兩個跳躍之間在冰上整整一圈(自由足(浮腿)(free leg)可以接觸冰面，但沒有重心轉移)，仍可認定此動作為符合組合跳躍(聯跳)(jump combination)的動作定義。一個歐拉/後外半周跳(後外結環半周跳)(Euler)，於兩個列出的跳躍之間組合使用時，則會成為表列的跳躍(寫成 1Eu)，其分值在分值表(SOV)中標示。</p> <p>一周歐拉/後外半周跳(後外結環半周跳)(Euler)缺少半圈或更多將被視為降級(downgraded)。在這種情況下，裁判需扣 GOE 為降級跳躍(<<)。</p> <p>如果一周歐拉/後外半周跳(後外結環半周跳)(Euler)旋轉不少於半圈，技術組則不會將其視為不足圈(under-rotated)(<)或落在四分之一(landed on the</p>

	<p>quarter)(q)上。如果一周歐拉 / 後外半周跳 (後外結環半周跳) (Euler)並不明顯或變成跨步，裁判將扣動作質量分數 (執行分) (GOE)。</p> <p>如果預定的華爾茲跳躍 / 阿克索跳 (阿克塞爾跳) (Axel)僅是下一個跳的準備動作，技術組將不會認定這個動作。</p> <p>由於的落冰不好時而做的類似於小跳(hop)而不是跳躍的動作，技術組有權力不認定這個動作為單跳(solo jump)。裁判將在動作質量分數 (執行分) (GOE)中反映錯誤予以扣分。</p>
短曲 Short Program	<p>短曲 (SP)中必須包括由兩個跳躍動作所組成的跳躍組合：</p> <p>成年男子組(Senior Men)：由 2 周與 3 周或兩個 3 周或 4 周與 2 周或 3 周組成</p> <p>成年女子組(Senior Women)和青年男子組(Junior Men)：由 2 周與 3 周或兩個 3 周跳組成。</p> <p>青年女子組(Junior Women)：允許兩個 2 周跳躍的組合跳。</p> <p>成年男子組(Senior Men)的組合跳 (聯跳) (jump combination)可以包括相同的跳躍或另一個 2 周、三周或四周跳躍。當四周跳作為單獨跳執行時，不同的四周跳可以包含在跳躍組合中</p> <p>成年女子組(Senior Women)與青年男子和女子組(Senior Men & Women)的組合跳 (聯跳) (jump combination)可以由相同的跳躍或另一個二周跳或三周跳組成。但是，對於所有範疇跳躍，包含的跳躍必須與單獨跳躍不同。</p>
長曲 Free Skating	<p>一個組合跳 (聯跳) (jump combination)可以由同一個或另一個 1 周、2 周、三周或四周跳組成。</p> <p>長曲 (FS)中最多可以做 3 個組合跳(聯跳)(jump combination) / 連續跳躍(連續跳) (jump sequence) (jump sequences)。其中一個組合跳 (聯跳) (jump combination)最多可以包含三(3)個跳躍，另外兩個最多可以包含兩(2)個跳躍。</p>
連續跳躍 Jump sequence	
長曲 Free Skating	<p>長曲 (FS)中一個跳躍序列包括 2 (兩) 個任意周數的跳躍，從任一表列的跳躍開始，接著從第一個跳的落冰曲線到起跳曲線跳躍有一個直接步(a direct step)的阿克索跳 (阿克塞爾跳) (Axel)類型的跳躍。</p>
總則	
短曲 Short Program	<p>不符合規定的跳躍 (包括錯誤的周數) 將沒有分值，但計分表如果有位置，則會佔掉上一個跳躍動作格子；</p> <p>在成年男子和女子組(Senior Men & Women)與青年男子組(Senior Men)中，不允許 2 周聯跳。這兩個跳中分值較少的跳躍 (在考慮符號 <、<<、e 之後) 將不計算在內。</p>
長曲	<p>若有任何組合 / 連續跳(jump/s in a combination/sequence)不符合規定，只有</p>

Free Skating	不符合要求的跳轉會被刪除。
---------------------	---------------

說明 Clarifications

<p>呼叫跳躍落冰差四分之一、周數不足或降級 Calling quarter, under-rotated or downgraded jumps</p>	<p>技術組必須呼叫出是落冰差四分之一(landed on the quarter)、周數不足(under-rotated)或降級(downgraded)的跳躍，儘管已清楚可見。這些跳躍仍要依照良好均衡曲目的規定中計畫要做的跳躍來計算。</p> <p>落冰差 1/4 周和半周的標準是判斷偷周數(cheated jumps)的標準（界線）。在判定周數不足時，攝影機的角度也很重要，特別是跳躍與攝影機分別在滑冰場的兩端。</p> <p>在任何有疑惑的情況下，技術組應選滑冰選手有利的決定。</p>
<p>落冰差四分之一 Landed on the quarter</p>	<p>落冰差四分之一的跳躍，會被判定為「落冰差四分之一(quarter)」。該跳躍將由技術組告知裁判，並在電腦代碼後顯示有“q”符號。</p>
<p>周數不足的跳躍 Under-rotated jumps</p>	<p>如果跳躍周數少 1/4 周以上；但小於 1/2 圈，則跳躍將被視為「周數不足的跳躍(Under-rotated)」。技術組將報告給裁判並在動作代碼後標記“<”的符號，表示周數不足的跳躍。</p> <p>旋轉不足的跳將減少其分值減少，這些值列在分值表(SOV)的指定行中。</p>
<p>降級跳躍 Downgraded jumps</p>	<p>跳躍周數少半周或更多應判定為「降級(Downgraded)」。技術組將報告給裁判並在動作代碼後標記“<<”的符號。</p> <p>降級的跳躍將使用分值表(SOV)上少一周的動作的值進行給分（即降級的 3 周跳躍動作將使用相應 2 周跳躍動作的值比例進行給分）。</p>
<p>超周跳躍 Over-rotated jumps</p>	<p>跳躍旋轉超過 1/4 圈，則稱為超過圈數跳躍(Over-rotated jumps)。</p> <p>例如，超過 1/4 圈的 2T 將被技術組稱為降級 (<<) 的 3T。</p>
<p>起跳偷圈數 Cheated take-off</p>	<p>清晰向前起跳（艾克索跳（阿克塞爾跳）(Axel)則為向後起跳）將被判定為降級跳躍(downgraded jump)。托路普跳（點冰魯普跳）(toe loop jump)是最常出現起跳周數缺少的跳躍。</p> <p>技術組只可以看正常速度的回放系統來決定起跳周數不夠和降級（大多出現在組合跳和連續跳中。）</p>
<p>菲力浦跳（後內點冰跳）(Flip)勒茲跳（後外點冰跳）(Lutz)錯誤的用刃起跳 Taking off from wrong edge (Flip/Lutz)</p>	<p>菲力浦跳（後內點冰跳）(Flip)起跳是從向後的內刃起跳，勒茲跳（後外點冰跳）(Lutz)起跳是從向後的外刃起跳。如果起跳的刃不乾淨正確，技術組將要用「(錯刃)“e”(edge)」或「(起跳用刃不明)“!”(attention)」的符號回報給裁判。</p> <p>技術組可以用慢動作回放檢視動作觀看。</p> <p>起跳用刃肯定是錯誤的，則技術組使用符號“e”。</p>

	帶有符號“e”的跳躍的基本分值(BV)列在分值表(SOV)的指定行中。技術組使用符號“!”來標示起跳用刃不明(the take-off edge is not clear)。此種情況下，基本分值(BV)不會減少。這兩個錯誤裁判都會扣動作質量分數(執行分)(GOE)。
周數不足和起跳用刃錯誤(菲力浦跳(後內點冰跳)(Flip)勒茲跳(後外點冰跳)(Lutz)) Under-rotated jumps taken off from wrong edge (Flip/Lutz)	同時標記“e”和“<”的同一個跳躍，其基本分值(BV)顯示在分值表(SOV)的指定行中。
開掉的表列跳躍 Popped listed jumps	嘗試起跳會被認定為一個跳躍動作(jump)。然而，作為「裝飾」的小跳或只有不超過半周的跳，不會被認定是跳躍動作，會當做動作串連(Transitions)並於動作串連中計分。
非表列的跳躍 Non-listed jumps	未在分值表(SOV)中列出的跳轉(如：華力跳(沃里跳)(Walley)、分腿跳(開腿跳)(split jump)，用前內刃起跳的任何周數的阿克索跳(阿克塞爾跳)(Axel)等)不會認定為跳躍動作，但可以用作跳躍的特殊進入方式(a special entrance to the jump)，以在動作串連(Transitions)計分。 但是，華力點跳(點華利跳)(Toe Walley)會將認定托路普跳(後外點冰跳)(Toe loop)。
另一隻腳落冰 Landing on another foot	在組合跳(聯跳)(jump combination)/連續跳躍(連續跳)(jump sequence)(jump sequences)中所有超過一週的跳躍，除了最後一個以外，可以用任何一隻腳落冰。
落冰在錯誤的刃 Landing on the incorrect edge	如果跳躍(jump)落冰在不正確的刀刃上，呼叫將不會改變。然而，裁判需要在動作質量分數(執行分)(GOE)中斟酌給分。
連續的旋轉和跳躍 Spin and jump back to back	如果滑冰選手執行旋轉(spin)，緊接著跳躍(jump)或反之，兩個動作應分別呼叫，技術組要在等級上考慮其作為困難的起跳/進入(difficult take off/entry (GOE))。 表列的跳轉(listed jump)被呼叫並在旋轉後立即執行則不認定為旋轉的困難退出。
嘗試跳躍 Attempted Jump	什麼是嘗試(an attempt)? 原則是有明確的準備起跳，已進入刀刃或或者有點冰動作並離開冰面，有或無轉體則視為嘗試跳躍(attempted jump)，無分值(no value)但占計分表上一個格子。 某些情況下，需由技術組來判定，準備起跳卻沒有離開冰面也可以呼叫為嘗試跳躍(attempted jump)。例如在路普跳(後外結環跳)(loop)起跳前時在離開冰面前跌倒，在阿克索跳(阿克塞爾跳)(Axel)進入向前起跳時自由腿和手臂向後擺，自由腿和手臂向前穿過開始向前要跳進空中，但在最後一刻沒

	有離開冰面等。
自由足（浮腿）觸冰但重心沒有移動 Touch down with the free foot without weight transfer	如果在沒有重心移動的情況下自由腳觸冰落地，並且有 2 周以上或跳躍的組合之間無轉體，該動作仍然是一個跳躍組合（但裁判會因為錯誤而扣動作質量分數（執行分）(GOE)）。 如果冰面上轉體超過 1 周(1 full revolution)，在短曲（短節目）(SP)中呼叫為是 之前執行的跳躍 +有標記*組合跳(all the next jumps with an * combo)，在長曲（自由滑）(FS)中呼叫為連續(sequence)。
組合跳中第一/二個跳為非列入表中跳 Jump Combination: first/second jump is a “non-listed” jump	如果 2 個組合的第一/第二跳失敗並變成「非列出跳躍(non-listed jump)」，但另一個跳躍是表列的跳躍，該組合將被認定為跳躍組合(jump combo)，但只有表列的跳有分值。
非列出一列出跳轉的安排 Arrangement of non-listed and one listed jump	如果表列的跳躍之後或之前是執行未表列的跳躍(non-listed jump)，則會呼叫為單個表列的跳躍(the solo listed jump)。
短曲 Short Program	
非規定動作 Element other than required	如如果青年選手（Junior）做了非規定動作該動作將無分值(no value)，但占計分表上一個跳躍格子(jumping box)。
3 個跳的組合跳組合跳 Jump combo of 3 jumps	第三次執行的跳躍將無分值(no value)。
重複跳躍 Repetition of a jump	同一名稱同樣周數跳躍重複將被刪除，無分值(no value)，沒有動作質量分數（執行分）(GOE)，但會佔用一個計分表的跳躍格子；如果同一種跳躍作為單獨跳躍且作為組合跳(jump combination)的一部分執行兩次，第二次將不計算在內（如果此重複是組合跳 (jump combination)，只有不符合上述要求的單獨跳躍不計入）。 只有跳躍組合可以包含兩個相同的跳躍。（如 3T+3T） 同名跳躍動作但周數不同，則將得到其相應的分值。
額外多的跳 Extra jump(s)	如果執行了額外的跳躍，只有不符合要求的單獨跳躍才無分值(no value)。所有額外的跳躍都要呼叫並用 * 標記。按執行順序考慮跳躍動作。
跌倒/踏出或著地，然後用自由腳轉移重心一次跳躍加上	如果滑選手者跌倒或跳出跳躍，然後立即執行另一個跳躍，則該動作將按如下方式呼叫：第一跳(First Jump)+ 組合(Combo)+ 第二跳*(Second Jump*)”（如：3T+Comb+2Lo*）

<p>另一次跳躍 Fall/step out or touch down with free foot with weight transfer after a jump plus another jump</p>	
<p>跳躍組合中沒有第二次跳躍 No second jump in a jump combination</p>	<p>如果組合跳（聯跳）(jump combination)中沒有第二跳，技術組會在曲目中或之後認定這預期的組合。如果沒有辦法明確認定其組合或單跳，則後面執行的跳躍動作會認定為僅由一次跳躍組成的跳躍組合(the jump combination consisting of one jump only)。</p> <p>例如：4T clean and 3Lz with a fall → 4T and 3Lz+COMBO</p> <p>請注意以下事項： 4T with a fall and 3Lz clean → 4T+COMBO and 3Lz (solo jump)</p> <p>原因：溜冰者本可以有組合在 4T 卻跌了。</p>
<p>長曲 Free Skating</p>	
<p>第一個重複兩周跳 First repetition of a double jump</p>	<p>作為單跳(solo jump)或在組合跳/連續跳(jump combination/sequence)中的第一次 2 周跳重複：兩個跳躍都將獲得完整的基本分值。(如：2T / 2T+2Lo)</p>
<p>三/四周跳首次重複 First repetition of a triple/quad jump</p>	<p>第一次重複相同名稱和相同周數的三或四周跳，但其中一個不屬於組合/連續跳((jump combination/sequence)：兩次跳躍都將計為單跳(solo jump)，但這些跳躍中的第二次將標記“+REP”，得基本分值的 70%(70% of the base value)，結果四捨五入到小數點後兩位(rounded to two decimal places)。</p>
<p>第二/第三次重複 2 周/3 周/4 周跳 Second/third repetition of a double/triple/quad jump</p>	<p>第二次/第三次重複與單跳(solo jump)或組合跳/連續跳((jump combination/sequence)中相同的名稱和周數相同的 2 周或 3 周或 4 周跳：只有不符合規定的跳無分值(no value)，但組合跳/連續跳((jump combination/sequence)中其餘的跳都算。</p>
<p>第二個由 3 個跳組成的組合跳 Second jump combo with 3 jumps</p>	<p>只有不符合規定的跳無分值(no value)。</p>
<p>額外多的跳 Extra jump(s)</p>	<p>如果執行了額外的跳躍，只有不符合要求的單獨跳躍才無分值(no value)。所有額外的跳躍都要呼叫並用 * 標記。按執行順序考慮跳躍動作。</p>
<p>三個組合跳/連續跳 More than three Jump combinations/</p>	<p>如果組合跳/連續跳(jump combination/sequence)的數量超過三個，僅計算額外跳躍組合跳/連續跳的第一次跳躍。</p> <p>這個跳躍將被標記為“+REP”，得基本分值的 70%(70% of the base value) (為組合跳/連續跳的重複)，如：3Lo+3T*+REP，3Lo+3T*+2A*+REP 等。</p>

sequences	
跳躍的執行不計入跳躍組合或順序 Executions of jump not counted in Jumps combination or sequence	<p>在一個組合跳/連續跳(jump combination/sequence)中，滑冰選手摔倒或跳出跳躍並立即執行另一個跳躍，錯誤後的跳躍不算，並將其呼叫為是錯誤之前執行的跳+連續跳+執行跳要。錯誤後的跳需標記*。</p> <p>2A(hop)+2A Call: 2A+Seq+2A*</p> <p>2A+1Eu (fall/step out) +3S Call: 2A+1Eu+Seq+3S*</p> <p>這樣做，所有執行的跳都將在電腦屏幕上顯示，並且很容易執行動作重複的規定。</p> <p>裁判動作質量分數（執行分）(GOE)是指執行的整個動作。</p>
不符合定義的組合跳/連續跳 Jumps units not fulfilling the definition of Combo/Seq	<p>跳躍按執行順序考量。有符號“+Seq 標示錯誤時，錯誤前的跳躍得基本分值的 80%，和星號 (*) 標示錯誤之後的跳躍。</p> <p>如： 3T+2A+Seq.+2T*, 3T+3T+Seq.+2A*, 3T+1Eu+Seq.+2T*</p>

單人滑短曲/短節目(SP)和長曲/自由滑(LP)中動作無分值或最高為基本級/1 級/2 級/3 級

Elements with no value or maximum Level B/1/2/3 in SINGLES SP & FS 2020-2021

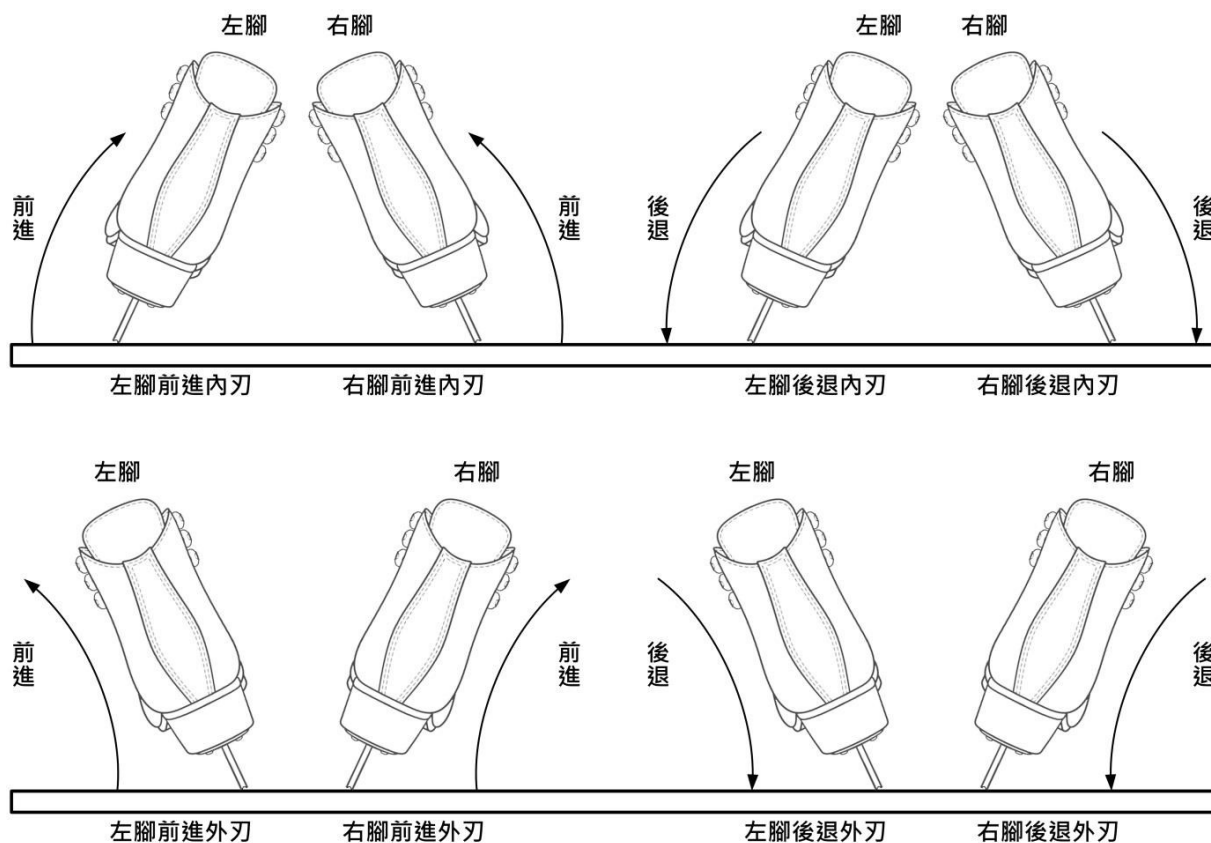
最高等級 短曲/短節目(SP) Max. Level SP	錯誤 Problem	最高級別 長曲/自由滑(LP) Max. Level FS
所有有等級動作 All elements with Levels		
無分值 No Value	錯誤的動作	無 N/A
基本級+扣分 Basic+ded	禁止動作（如符合基本等級規定） 技術組負責將違法動作扣分	基本級+扣分 Basic+ded
連接步（接續步） Step Sequences		
無分值 No Value	沒有充分利用冰面	無分值 No Value
基本級 Basic	連接步（接續步）轉體和步法始終沒到達最少變化	基本級 Basic
1	連接步（接續步）轉體和步法只達到最少變化	1
2	連接步（接續步）轉體和步法只達到簡單變化	2
3	連接步（接續步）轉體和步法只達到多樣變化（但無複雜變化）	3
基本級 Basic	連接步（接續步）自始至終轉體和步法分布不均衡	基本級 Basic
所有的旋轉 All Spins		
無分值 No Value	沒有達到基本姿勢至少連續 2 圈	無分值 No Value
換足旋轉（換足轉） Spins with change of foot		
無分值 No Value	換足前/換足後，少於 3 圈	任何級別，較少的基礎分值

		Any, V
無分值 No Value	旋轉軸中心偏移很遠	2 nd part ignored
無分值 No Value	第二次換足	Any
2	只用一隻腳執行所有條件	2
3	一隻腳只完成一個條件	3
一種姿勢的換足轉 Spin in one position with change of foot		
無分值 No Value	其中一隻腳上沒有至少 2 圈的基本姿勢	任何級別，較少的基礎分值 Any, V
不換足組合轉 Spin combination without change of foot		
無 N/A	只有一種基本姿勢轉 2 圈	無分值 No Value
無 N/A	只有兩種基本姿勢轉 2 圈	任何級別，較少的基礎分值 Any, V
換足組合轉 Spin combination with change of foot		
無分值 No Value	只有一種基本姿勢轉 2 圈	無分值 No Value
Any	其中一隻腳上沒有至少 2 圈的基本姿勢	Any
任何級別，較少的基礎分值 Any, V	只有兩種基本姿勢轉 2 圈	任何級別，較少的基礎分值 Any, V
無分值 No Value	換腳：換足前/換足後，少於 3 圈	任何級別，較少的基礎分值 Any, V
後仰（後弓身）轉 Layback		
無分值 No Value	少於 2 周+比爾曼旋轉(Beillmann Spin)	直立轉任何級別 Upright any Level
沒有比利曼條件 No Biellmann feature	2 周或多周但少於 8 周+比爾曼旋轉(Beillmann Spin)（少年組需要 6 圈）	弓身轉任何級別 Layback any Level
飛躍旋轉（跳接轉） Flying Spin		
任何級別，無飛跳條件 Any, V, no flying feature	跨步過去/不乾淨見到的跳躍	任何級別，無飛跳條件 Any, V, no flying feature
任何級別，無飛跳條件 Any, V, no flying feature	落冰後 2 圈內未到達基本落冰姿勢位置	任何級別，無飛跳條件 Any, V, no flying feature

第三章 常見花式滑冰基本名詞

一、 刃的種類

花式滑冰的冰刀與冰面的接觸面呈一個倒U型，兩邊刀刃皆接觸冰面滑行時稱為平刀。當鞋刀倒向身體外側時，冰刀僅外側刀刃與冰面接觸稱做外刃，反之則為內刃。同時又以兩隻腳及前後做區別，除去平刀一共有八種刃。舉例：右腳前進外刃、左腳後退內刃，以此類推。



二、 葫蘆 (Swizzle)

雙腳同時使用內刃滑行並滑出葫蘆形狀，種類有前葫蘆及後葫蘆。

三、 變刃 (Change of Edge)

在滑行當中從外刃切換至內刃或內刃換至外刃，稱作變刃。連續快速的變刃則一般稱作蛇行。在跳躍當中所稱的變刃專指選手在起跳時未從規範的刃起跳，通常由技術組判定並有基礎分值及執行質量分的懲罰。

四、 墊步 (Chasse)

最基本的墊步起始於單腳外刃推刀，在換腳的同時另一隻腳快速抬起換成單腳內刃並作出墊步的動作。種類有前進墊步、後退墊步、交叉墊步、滑墊步等等。

五、 交叉步 (Cross)

在同一弧線上，自由足在滑行足前方做交叉換腳的動作叫做前交叉，在後方交叉則為後交叉。做一個交叉步接上墊步的動作稱為交叉墊步。

六、 剪冰 (Cross Over)

剪冰為花式滑冰當中常見的加速技巧。在動作的本質上實為前交叉，但更著重於推刃以及加速。在一般常見的後退剪冰當中後退推刃為雙腳滑行而非單腳，就和後退前交叉有所區別。

七、 遞進步 (Progressive)

遞進步為冰舞當中常見的加速技巧。前進遞進步與前進剪冰動作非常類似，惟遞進步更強調雙腳在同一弧線上的動作以避免和搭檔產生碰撞並加強兩人之間的一致性（前剪時更偏向將自由足向側邊抬起）後退遞進步則和後退剪冰有較大區別，兩腳平行的在同一弧線上交互做推刃，沒有交叉的動作產生。

八、 搖滾步 (Cross Roll & Rocker Step)

前進／後退外刃搖滾步 (Cross Roll) 起始於單腳外刃，自由足向前／向後交叉後迅速切換至另一弧線。內刃搖滾步 (Rocker Step) 為兩腳間快速切換的內刃。

九、 蓮蓬 (Pivot)

一隻腳用齒尖點在冰面上固定不動，另一隻腳如圓規般以點冰腳為軸心滑出一個圓。依照滑行足的八種刃有八種不同的蓮蓬。在雙人滑的死亡螺旋 (Death Spiral) 當中男生必須維持蓮蓬的姿勢。

十、 飛燕 (Spiral)

滑行時將自由足抬至臀部或臀部以上的高度，滑行足可為任意的刃，亦可做變刃。根據上半身及自由足的姿勢有許多不同的變化，例如：抓腳飛燕、畢爾曼飛燕、I 字飛燕等等。

十一、 拖刀 (Lunge)

滑行時前腳深蹲至大腿平行或以下，後腳伸直用鞋或刀的側面滑行。

十二、 蟹步 (Spread Eagle)

滑行時將雙腳打開到兩把刀平行在冰面上呈一直線滑行，可在內刃或外刃執行。在雙人及冰舞的托舉當中，由男方執行時可為一個提級條件。

十三、 鮑步 (Ina Bauer)

滑行時一隻腳在前一隻腳在後呈弓箭步，前腳前滑微蹲，後腳後滑並伸直（如同芭蕾舞的第四位置，惟後腳必須保持伸直），以前腳踩的刃作區別，亦有將上半身後仰的後仰鮑步。要注意後仰並不是鮑步的必要條件。在雙人及冰舞的托舉當中，由男方執行時可為一個提級條件。

十四、 開放式 (Open)

在摩合克跟查克特當中，自由足放在滑行足前方，雙腳不交叉。

十五、 閉合式 (Close)

在摩合克跟查克特當中，自由足放在滑行足後面，雙腳交叉。

十六、 擺盪式 (Swing)

在滑行當中自由足由後向前擺動或相反。

十七、 摩合克 (Mohawk)

在同一弧線上換腳及轉換方向，是花式滑冰中最簡單的單腳轉之一。閉合式摩合克在冰舞中是一種困難轉。

十八、 查克特 (Choctaw)

在不同弧線上換腳並且換刃換方向，在單/雙人滑當中是一種困難轉。

十九、 轉三 (Three Turn)

單腳滑行中在同一弧線上轉換方向及刃，轉體方向朝向圓心，在冰上會畫出一個“3”字，是花式滑冰中最簡單的單腳轉之一。

二十、 括弧轉 (Bracket)

單腳滑行中在同一弧線上轉換方向及刃，轉體方向背向圓心，在冰上會畫出一個“}”括弧狀，在單/雙人滑當中是一種困難轉。

二十一、 外勾 (Counter)

單腳滑行中在不同弧線上轉換方向，轉體方向背向圓心勾勾朝外，在單/雙人滑當中是一種困難轉。

二十二、 內勾 (Rocker)

單腳滑行中在不同弧線上轉換方向，轉體方向朝向圓心勾勾朝內，在單/雙人滑當中是一種困難轉。

二十三、 路普轉 (Loop)

又稱套型，單腳滑行在冰上畫出一個套繩的形狀，是一種困難轉。

二十四、 捻轉步 (Twizzle)

是一種單腳在冰面上移動並且快速旋轉的步伐，分解開來是多次且連續的轉三，在單/雙人滑當中是一種困難轉，冰舞當中捻轉串聯及組合則是規定動作之一。

二十五、 連接步伐 (Step Sequence)

在單/雙人滑當中的步伐串聯可選擇執行任何步伐但必須充分覆蓋冰面，在長短曲都是規定動作，依據執行難度有 5 個級別並給予不同基礎分。

二十六、 編舞步伐 (Choreographic Sequence)

在單/雙人滑當中是成年組長曲的規定動作，允許以任何步伐組合，例如各種困難轉、飛燕、蟹步、鮑步、最多允許任何種類的兩圈跳躍、旋轉等等。圖形並無限制但必須清楚可辨認並且反映音樂風格。

二十七、 旋轉 (Spin)

旋轉有三種基本姿勢，每一種皆可由左腳或右腳執行，也可由飛躍式進入。依據曲目要求有不同規定之旋轉，但每種旋轉皆必須不重複。每個旋轉會依據執行難度給予 5 個難度級別並且給予不同基礎分。

二十八、 單腳旋轉 (直立式旋轉) (Upright Spin)

三種基本姿勢的其中之一，滑行足為完全伸直或微彎且不是飛燕式旋轉。常見的難度姿勢變化有 I 字旋轉、A 字旋轉、畢爾曼旋轉等等。在組合旋轉當中後仰旋轉及非基本姿勢旋轉 (滑行足微蹲大約 45 度) 皆可算做直立式旋轉。

二十九、 蹲式旋轉 (Sit Spin)

三種基本姿勢的其中之一，滑行足的大腿至少平行於冰面。

三十、 飛燕式旋轉 (Camel Spin)

三種基本姿勢的其中之一，自由足在擺放在後方並且膝蓋高於臀部高度，然而後仰旋轉、畢爾曼及類似的旋轉依舊認定為直立式旋轉。

三十一、 後仰旋轉／側身旋轉（Layback Spin/Sideway Leaning Spin）

是一種將頭部及肩膀向後仰/向側傾斜，上半身向後/向側彎的直立式旋轉。在組合旋轉當中雖認定為直立式旋轉，但作單一姿勢旋轉時則例外。常見的姿勢變化有提刀轉、畢爾曼旋轉、珍珠轉等等。

三十二、 換腳旋轉（Change Foot Spin）

一般在單一姿勢旋轉及組合旋轉當中可允許執行一次換腳，例如：換腳蹲轉、換腳組合旋轉。

三十三、 組合旋轉（Combination Spin）

組合旋轉當中必須包含有三個基本姿勢的旋轉，若僅完成兩個姿勢雖可被認定為組合旋轉但基礎分會被打折。

三十四、 飛躍式旋轉（Flying Spin）

以跳躍起步的旋轉，在起跳時冰面上不允許提前轉體，若沒有明顯的起跳則基礎分會被打折。

三十五、 華爾滋跳（Waltz Jump）

一般來說花式滑冰當中最先學會的一種半圓的跳躍，以前進外刃起跳並以後退外刃落冰，為無分值跳躍但經常作為串聯出現在曲目當中。起跳方式是阿克索跳的基礎。

三十六、 芭蕾舞跳（Ballet Jump）

是一種半圓的跳躍，以右腳為例，以右後外起步左腳點冰起跳，雙腳在空中伸直右腳抬至左腳膝蓋高度，左腳落地再次點著冰並以右前內刃滑出。為無分值跳躍但經常作為串聯出現在曲目當中。

三十七、 半圈分腿跳（Split Jump）

可以後外刃起跳或後內點冰起跳，騰空後將雙腳前後踢開，雙腿之間角度大於 90度。為無分值跳躍但經常作為串聯出現在曲目當中。

三十八、 沙克跳（Salchow Jump）

是一種不依靠點冰起跳的刃跳，以後退內刃起跳騰空旋轉一圈稱為一圈沙克跳，兩圈稱為兩圈沙克跳以此類推。難度與拖路普跳並列為最簡單的跳躍，除單跳以外常見於三連跳的

第三跳。

三十九、 拖路普跳 (Toe Loop Jump)

以後外刃起步，自由足點冰後騰空旋轉一圈稱為一圈拖路普跳，兩圈稱為兩圈拖路普跳以此類推。難度與沙克跳並列為最簡單的跳躍，除單跳以外亦常見於組合跳的第二及第三跳。

四十、 路普跳 (Loop Jump)

是一種不依靠點冰起跳的刃跳，以後退外刃起跳騰空旋轉一圈稱為一圈路普跳，兩圈稱為兩圈路普跳以此類推。難度為第三簡單的跳躍，除單跳以外亦常見於組合跳的第二及第三跳。

四十一、 菲利普跳 (Flip Jump)

以後內刃起步，自由足點冰後騰空旋轉一圈稱為一圈菲利普跳。

四十二、 勒茲跳 (Lutz Jump)

以後外刃起步，自由足點冰後騰空旋轉一圈稱為一圈勒茲跳。

四十三、 艾克索跳 (Axel Jump)

唯一以前進起跳的跳躍，以單腳前外刃起步，騰空旋轉一圈半再以後退外刃滑出。

四十四、 歐伊勒跳 (Euler Jump)

以後外刃起跳，騰空旋轉一圈並用另一隻腳的後內刃落冰，僅有在三連跳中的第二跳才算是分值的跳躍，分值與路普跳相同。

四十五、 雙人托舉

雙人托舉男伴必須將女伴高舉過肩，並根據女伴通過男伴肩膀時握持的方法將雙人托舉分類成五個類別，青年及成年組國際賽場上常見的為第三類—手扶腕或大腿(膝蓋以上)、第四類—手握手以及第五類—手握手套索(女伴需繞男伴轉體)類的托舉。

四十六、 冰舞托舉

冰舞托舉是搭檔中的其中一位將另一位搭檔主動或被動的提高至可允許的高度，保持穩定並於冰上滑行。冰舞托舉必須能夠加強自選音樂的特色並從頭到尾保持優雅且有力、避免任何奇怪且不雅的動作及姿勢。短托舉可分類為四種，每種都步行超過 7 秒，分別為定點托舉(可旋轉)、直線托舉、弧線托舉以及旋轉托舉(必須保持滑行)。冰舞長曲可執行一次長托舉不超

過 12 秒，舉例有兩種不同方向的旋轉托舉組合、兩種不同弧線的弧線托舉組合、或者四種短托舉擇二之任意組合。

四十七、 雙人組合旋轉

雙人組合旋轉中兩位選手以任意握持同時在原地進行旋轉，兩位選手皆至少要有兩種基本姿勢並各至少維持兩圈，兩位選手皆必須至少有一次變換姿勢，還必須要至少各換一次腳但不需同時換。若兩位選手沒有換腳或變換姿勢，將被認定為 No Value 獲得 0 分。雙人組合旋轉至少要有 8 圈，如果圈數不到將被裁判扣分，然而低於 3 圈的旋轉將被視為串聯動作而不是旋轉。

四十八、 冰舞旋轉

冰舞旋轉中搭檔以任意的握持，並同時以一個共用的軸心在定點旋轉。組合旋轉必須為搭檔同時換腳。與單人/雙人同樣有三種基本姿勢。

四十九、 螺旋線(Death Spiral)

螺旋線是雙人花式中，男伴執行後蓮蓬的同時單手伸直支撐女伴，使女伴身體重心低於男伴並幾乎以平行冰面的姿勢圍繞著男伴滑行。以女伴所滑行的刃分四類，前外、前內、後外以及後內螺旋線。女伴的頭必須低於自身膝蓋。依據起步以及結束的難易度、圍繞旋轉的圈數給予難度定級，例如後外螺旋線 4 級。

五十、 拋跳

拋跳是雙人花式中最標誌性的動作之一，由男伴將女伴拋出，騰空旋轉後女伴以後外刃落冰。依起跳方式可以是任意有分值的跳躍，例如三圈路普拋跳，各種拋跳的分值訂於基本分值表當中。

五十一、 捻轉托舉

捻轉托舉是雙人花式中，男伴將女伴拋至空中旋轉，並由男伴接住女伴的腰以後外刃單腳落冰。依據女伴騰空旋轉的圈數分類，並依起步難易度、女伴在空中旋轉的姿勢、騰空時男生的姿勢、接住女伴時的位置等等給予難度定級，例如三圈捻轉托舉 4 級。

五十二、 轉體串聯

在冰舞中，搭檔分開執行一連串連續變換的轉體，並為男女伴分別給予難度定級。例如捻轉串聯男伴 3 級+捻轉串聯女伴 4 級(短曲)、同步捻轉(長曲)、單腳轉體串聯等。

五十三、 冰舞圖型

是冰舞中由 ISU 所制定的，具有規定的圖型、握持、男女伴步伐以及規定的節奏及拍速，目前國際賽場中(截至 2021/22 賽季)有 33 種圖型，每年冰舞技術委員會皆會決定每個賽季曲目使用的圖型，或制定新的圖型。以往冰舞賽事中在長短曲前需比冰舞圖型，音樂由 ISU 提供，每組選手皆做一樣的步伐並以選手刃的深度/準確度、對拍的能力、以及上肢藝術表現等等作評價。但現以併入冰舞短曲當中。