

中華民國滑冰協會花式滑冰各級步法與動作能力檢定評分標準
Move In The Field and Figure Skating Judging Form
Chinese Taipei Skating Union

檢定級數 --- 新人組一級

選手姓名： _____
 檢定日期： _____

註冊編號： _____
 檢定委員： _____

| 動作規定 | 執行狀況 | 評語 | |
|--|------|-----------|------------|
| <p style="text-align: center;">Proper Way to Fall and Get Up 正確跌倒與爬起方式</p> <p>【正確跌倒】雙手與雙臂向前伸展，膝蓋微彎，身體微向前傾，下巴夾緊並讓頭部向前，慢慢將身體下降呈現坐椅子的姿勢，直到臀部跌落在冰上，在過程中要保持手部遠離冰面。【正確爬起】雙膝跪冰，雙手放在地上，讓雙腳分別慢慢放在兩手之間，重心保持在雙腳之間，慢慢地將身體撐起來，直到完全直立的姿勢，雙手微開放在身體斜前方，保持站立姿勢三秒鐘。</p> | | | |
| <p style="text-align: center;">Two-foot Jump in Place 原地雙腳跳躍</p> <p>保持靜止站立姿勢，雙手微開放在身體斜前方，膝蓋微彎，然後雙腳蹬冰跳躍、雙手收至胸前，落地時雙腳微彎、雙手同時打開並放在身體斜前方，然後慢慢站直，此動作須重複三回。</p> | | | |
| <p style="text-align: center;">Two-foot Glide and Two-foot Jump 前進滑行與前進滑行雙腳跳躍</p> <p>保持正確的站立姿勢，往前推三步，身體成直立姿勢，雙手微開放在身體斜前方，雙腳平行並與肩同寬向前滑行，其滑行距離須至少要達該選手身高長，並於雙腳滑行完規定的距離後，在向前滑行的狀態下，再接續雙腳跳躍，跳躍前準備動作為雙手微開放在身體斜前方，膝蓋微彎，然後雙腳蹬冰跳躍，雙手收至胸前，落地時雙腳微彎，雙手微開在身體前方，然後慢慢站直，並於落地時保持向前滑行，此為一組動作。此動作重複三組。</p> | | | |
| <p style="text-align: center;">Forward Swizzle 前進葫蘆型</p> <p>保持正確的站立姿勢，雙手微開放在身體斜前方，腳跟併攏形成 V 字型站姿，重心放在偏後跟上，雙腳同時使用冰刀內刃向前外滑行，並滑出葫蘆形狀，直到雙腳腳趾碰到為止。葫蘆型與葫蘆型之間須要以雙腳滑行連接，前進葫蘆型須重複三次。</p> | | | |
| <p style="text-align: center;">Backward Marching while Moving 踏步向後行</p> <p>保持正確的站立姿勢，雙手微開放在身體斜前方，向後踏三步，然後將雙腳併攏、與肩同寬自然往後滑行，此動作重複三回。</p> | | | |
| 檢定結果 | | 通過 | 未通過 |

- 在動作執行中若有失敗，每個動作僅能有第二次執行的機會。

檢定委員簽名： _____

中華民國滑冰協會花式滑冰各級步法與動作能力檢定評分標準
Move In The Field and Figure Skating Judging Form
Chinese Taipei Skating Union

檢定級數 --- 新人組二級

選手姓名： _____
 檢定日期： _____

註冊編號： _____
 檢定委員： _____

| 動作規定 | 執行狀況 | 評語 |
|---|------|---|
| <p style="text-align: center;">Preparation for Snowplow Stop 雪梨煞車準備動作</p> <p>保持正確的站立姿勢，身體成直立姿勢，膝蓋微彎，雙腳平行擺好，使用其中一隻腳的內刃側邊刮冰，把腳收起再回到雙腳平行的位置，一邊重複三次，再換邊執行三次。</p> | | |
| <p style="text-align: center;">Forward Push and Glide Stroking 前進推刃及滑行</p> <p>保持正確的站立姿勢，身體成直立姿勢，膝蓋微彎，達利選手一個身高長，換腳中間利用雙腳，左右腳各執行一次為一組，須重複三組。</p> | | |
| <p style="text-align: center;">Forward Dip 雙腳前進蹲滑</p> <p>保持正確的站立姿勢，三次推刃後，雙手微開放在身體斜前方，以雙腳滑行的姿勢向前滑行，並慢慢的將雙手向身體正前方延伸，屈膝至少讓臀部蹲至與膝蓋同高，保持蹲滑姿勢4秒鐘。</p> | | |
| <p style="text-align: center;">Forward Alternating Half Swizzle Pumps 前進弓箭步交替推刃</p> <p>保持正確的站立姿勢，雙手微開放在身體斜前方，腳跟併攏形成 T 字型站姿，重心放在偏後跟上，單腳使用冰刃內刃向前外滑行，並滑出半個葫蘆形狀，直到雙腳腳趾碰到為止，接著換邊執行，兩邊加起來為一組。半個葫蘆型與半個葫蘆型之間須要以雙腳滑行連接，此動作重複三組。</p> | | |
| <p style="text-align: center;">Two-foot Three-Turn (Forward to Backward) 雙腳轉三(前轉後)</p> <p>保持正確的站立姿勢，三次推刃後，雙手微開放在身體斜前方，以雙腳滑行的姿勢前進，膝蓋微彎，利用刀刃前端的弧度向後轉身，變成後滑姿勢，執行一次後，再換邊執行一次。</p> | | |
| 檢定結果 | | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> 通過 未通過 </div> |

Y 在動作執行中若有失敗，每個動作僅能有第二次執行的機會。

檢定委員簽名： _____

中華民國滑冰協會花式滑冰各級步法與動作能力檢定評分標準
Move In The Field and Figure Skating Judging Form
Chinese Taipei Skating Union

檢定級數 --- 新人組三級

選手姓名： _____
 檢定日期： _____

註冊編號： _____
 檢定委員： _____

| 動作規定 | 執行狀況 | 評語 | | |
|---|------------|---|-----------|------------|
| <p align="center">Forward Wiggle 前進扭動蛇行</p> <p>保持正確的站立姿勢，雙腳平行其距離不可大於臀部寬度，其重心放在偏後跟上，雙手微開放在身體斜前方，膝蓋微彎並快速左右扭動臀部，並向前移動，其移動距離至少要達該選手身高長。</p> | | | | |
| <p align="center">Two-foot Snowplow Stop 雙腳雪梨煞車</p> <p>保持正確的站立姿勢，向前推刃滑行，並在滑行狀態下，身體成直立姿勢，雙手微開放在身體斜前方，膝蓋微彎，雙腳平行擺好，使用雙腳的內刃側邊刮冰，並須執行出完整並有良好平衡的剎車動作，維持煞車姿勢直到完全停止，並於靜止時要於原地維持姿勢三秒鐘。</p> | | | | |
| <p align="center">Backward Wiggle 後退扭動蛇行</p> <p>保持正確的站立姿勢，雙腳平行其距離不可大於臀部寬度，其重心放在前腳掌上，雙手微開放在身體斜前方，膝蓋微彎並快速左右扭動臀部，並向後移動，其移動距離至少要達該選手身高長。</p> | | | | |
| <p align="center">Backward Swizzle 後退葫蘆型</p> <p>保持正確的站立姿勢，雙手微開放在身體斜前方，腳尖併攏形成倒 V 字型站姿，重心放在偏前腳掌上，雙腳同時使用冰刀內刃向後外滑行，並滑出葫蘆形狀，直到雙腳腳跟碰到為止。葫蘆型與葫蘆型之間須要以雙腳滑行連接，此動作至少執行三次。</p> | | | | |
| <p align="center">Two-foot Three-Turn (Backward to Forward) 雙腳轉三(後轉前)</p> <p>保持正確的站立姿勢，向後踏三步，然後將雙腳併攏、與肩同寬自然往後滑行，雙手微開放在身體斜前方，以雙腳滑行的姿勢後退，膝蓋微彎，利用刀刃後端的弧度向前轉身，變成前滑姿勢，執行一次後，再換執行一次。</p> | | | | |
| 檢定結果 | | <table border="1"> <tr> <td align="center">通過</td> <td align="center">未通過</td> </tr> </table> | 通過 | 未通過 |
| 通過 | 未通過 | | | |

Y 在動作執行中若有失敗，每個動作僅能有第二次執行的機會。

檢定委員簽名： _____

中華民國滑冰協會花式滑冰各級步法與動作能力檢定評分標準
Move In The Field and Figure Skating Judging Form
Chinese Taipei Skating Union

檢定級數 --- 基礎一級

選手姓名： _____
 檢定日期： _____

註冊編號： _____
 檢定委員： _____

| 動作規定 | 執行狀況 | 評語 | | |
|---|------------|---|-----------|------------|
| <p style="text-align: center;">One-Foot Glide (Right & Left) 左、右腳單腳前進滑行</p> <p>保持正確的站立姿勢，往前推三步，身體成直立姿勢，雙手微開放在身體斜前方，以單腳站立姿勢向前滑行，其滑冰足 滑冰方向要維持直線，自由足要保持微彎貼近滑冰足的位置，其單腳滑行距離須至少達該選手一個半身高長，左右腳各須執行一次。</p> | | | | |
| <p style="text-align: center;">Forward Swizzle 前進葫蘆型</p> <p>保持正確的站立姿勢，雙手微開放在身體斜前方，腳跟併攏形成 V 字型站姿，重心放在偏後跟上，雙腳同時使用冰刀內刀向前外滑行，並滑出葫蘆形狀，直到雙腳腳趾。葫蘆型與葫蘆型之間須要以雙腳滑行連接，此動作至少要執行五回。</p> | | | | |
| <p style="text-align: center;">Backward Swizzle 後退葫蘆型</p> <p>保持正確的站立姿勢，雙手微開放在身體斜前方，腳尖併攏形成倒 V 字型站姿，重心放在偏前腳掌上，雙腳同時使用冰刀內刀向後外滑行，並滑出葫蘆形狀，直到雙腳腳跟碰到為止。葫蘆型與葫蘆型之間須要以雙腳滑行連接，此動作至少執行五回。</p> | | | | |
| <p style="text-align: center;">Backward Dip 雙腳後蹲滑</p> <p>保持正確的站立姿勢，三次後退扭動蛇型後，雙腳與肩同寬向後滑行，雙手微開放在身體斜前方，並慢慢的將雙手像身體正前方延伸，屈膝至少讓臀部蹲至與膝蓋同高，保持蹲滑姿勢五秒鐘。</p> | | | | |
| <p style="text-align: center;">Backward Alternating Half Swizzle Pumps 後退弓箭步交互推刀</p> <p>保持正確的站立姿勢，雙手微開放在身體斜前方，腳跟併攏 形成倒 V 字型站姿，重心放在偏前腳掌上，單腳使用冰刀內刀向後外滑行，並滑出半個葫蘆形狀，直到雙腳腳趾碰到為止，接著換邊執行，兩邊加起來為一組。半個葫蘆型與半個葫蘆型之間須要以雙腳滑行連接，此動作重複三組。</p> | | | | |
| 檢定結果 | | <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center; border: none;">通過</td> <td style="width: 50%; text-align: center; border: none;">未通過</td> </tr> </table> | 通過 | 未通過 |
| 通過 | 未通過 | | | |

Y 在動作執行中若有失敗，每個動作僅能有第二次執行的機會。

檢定委員簽名： _____

中華民國滑冰協會花式滑冰各級步法與動作能力檢定評分標準
Move In The Field and Figure Skating Judging Form
Chinese Taipei Skating Union

檢定級數 --- 基礎二級

選手姓名： _____

註冊編號： _____

檢定日期： _____

檢定委員： _____

| 動作規定 | 執行狀況 | 評語 | |
|---|------|-----------|------------|
| <p style="text-align: center;">Forward Stroking (6)前滑推刃(六次)</p> <p>保持正確的站立姿勢，必須使用內刃推刃，不能使用齒尖推刃。 每一步的滑行距離至少達該選手身高長，自由足須控制在身體斜後方。滑行時應使用平刃或外刃。須交替完成至少六次推刃。</p> | | | |
| <p style="text-align: center;">One-Foot Snowplow Stop 單腳雪梨煞車</p> <p>保持正確的站立姿勢，推刃向前滑行，並在滑行狀態下，身體成直立姿勢，雙手微開放在身體斜前方，膝蓋微彎，雙腳平行擺好，使用其中一隻腳的內刃側邊刮冰，並須執行出完整並有良好平衡的剎車動作，維持姿勢直到完全停止，並於靜止時要原地維持剎車姿勢三秒鐘。</p> | | | |
| <p style="text-align: center;">Forward Crossovers–Right Foot over Left (6) 逆時針前剪冰(六次)</p> <p>保持正確的站立姿勢，右腳用內刃推刃，腳往後延伸並離開冰面，再把腳收回到前方跨過並交叉左腳，踏進內圓中，並將左腳使用外刃推刃，不可以使用齒尖，腳推離圓中心延伸直至離開冰面，然後將左腳收回放在右腳旁邊。右手須放置在前，左手須放在後。必須完成至少六次的剪冰，每一步推刃必須至少達到該選手身高長。</p> | | | |
| <p style="text-align: center;">Forward Crossovers–Left Foot over Right (6) 順時針前剪冰(六次)</p> <p>保持正確的站立姿勢，左腳用內刃推刃，腳往後延伸並離開冰面，再把腳收回到前方跨過並交叉右腳，踏進內圓中。並將右腳使用外刃推刃，不可以使用齒尖，腳推離圓中心延伸直至離開冰面，然後將右腳收回放在左腳旁邊。左手須放置在前，右手須放在後。必須完成至少六次的剪冰，每一步推刃必須至少達到該選手身高長。</p> | | | |
| <p style="text-align: center;">Two-foot glide and Half Jump(FWD to BWD) 前進滑行雙腳半圈跳躍(前跳後)</p> <p>保持正確的站立姿勢，往前推三步，身體成直立姿勢，雙手微開放在身體斜前方，雙腳平行並與肩同寬向前滑行，雙手微開放在身體斜前方，膝蓋微彎，然後雙腳蹬冰跳躍，雙手收至胸前，在空中轉體半圈，落地時雙腳微彎，雙手微開在身體斜前方，然後慢慢站直。</p> | | | |
| 檢定結果 | | 通過 | 未通過 |

Y 在動作執行中若有失敗，每個動作僅能有第二次執行的機會。

檢定委員簽名： _____

中華民國滑冰協會花式滑冰各級步法與動作能力檢定評分標準
Move In The Field and Figure Skating Judging Form
Chinese Taipei Skating Union

檢定級數 --- 基礎三級

選手姓名： _____ 註冊編號： _____
 檢定日期： _____ 檢定委員： _____

| 動作規定 | 執行狀況 | 評語 | | |
|--|------------|---|-----------|------------|
| <p style="text-align: center;">Backward Stroking (6)後滑推刃(六次)</p> <p>保持正確的站立姿勢，必須使用內刃推刃。每一步的滑行距離至少達該選手身高長，自由足須控制在身體斜前方。滑行時應使用平刃或外刃。須交替完成至少六次推刃。</p> | | | | |
| <p style="text-align: center;">Backward Crossovers—Right Foot over Left (6) 順時針後剪冰(六次)</p> <p>保持正確的站立姿勢，方法一：弓步推刃姿勢向後滑行，右腳往斜前延伸並離開冰面，再把腳收回到前方跨過並交叉左腳，踏進內圓中。方法二：弓步推刃姿勢向後滑行，右腳以滑行的方式交叉至左腳內側。然後將左腳收回放在右腳旁邊。右手須放置在身體前方，左手須放在身體後方。必須完成至少六次的剪冰，每一步推刃必須至少達到該選手身高長。</p> | | | | |
| <p style="text-align: center;">Backward Crossovers—Left Foot over Right (6) 逆時針後剪冰(六次)</p> <p>保持正確的站立姿勢，方法一：弓步推刃姿勢向後滑行，左腳往斜前延伸並離開冰面，再把腳收回到前方跨過並交叉右腳，踏進內圓中。方法二：弓步推刃姿勢向後滑行，左腳以滑行的方式交叉至右腳內側。然後將右腳收回放在左腳旁邊。左手須放置在身體前方，右手須放在身體後方。必須完成至少六次的剪冰，每一步推刃必須至少達到該選手身高長。</p> | | | | |
| <p style="text-align: center;">Two-foot glide and Half Jump (BWD to FWD) 後退滑行雙腳半圈跳躍(後跳前)</p> <p>保持正確的站立姿勢，往後推三步，身體成直立姿勢，雙手微開放在身體斜前方，雙腳平行並與肩同寬向後滑行，膝蓋微彎，然後雙腳蹬冰跳躍，雙手收至胸前，在空中轉體半圈，落地時雙腳微彎，雙手微開在身體斜前方，然後慢慢站直。</p> | | | | |
| <p style="text-align: center;">T-Stop: Right Foot Outside 右腳外刃 T字煞車</p> <p>保持正確的站立姿勢，推刃向前滑行，並在滑行狀態下，身體成直立姿勢，雙手微開放在身體斜前方，膝蓋微彎，以右腳踩外刃的方式放置在左腳後方完成減速，並須執行出完整且有良好平衡的剎車動作，維持煞車姿勢直到完全停止，並於靜止時要原地維持剎車姿勢三秒鐘。</p> | | | | |
| <p style="text-align: center;">T-Stop: Left Foot Outside 左腳外刃 T字煞車</p> <p>保持正確的站立姿勢，推刃向前滑行，並在滑行狀態下，身體成直立姿勢，雙手微開放在身體斜前方，膝蓋微彎，以左腳踩外刃的方式放置在右腳後方完成減速，並須執行出完整且有良好平衡的剎車動作，維持煞車姿勢直到完全停止，並於靜止時要原地維持剎車姿勢三秒鐘。</p> | | | | |
| 檢定結果 | | <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; text-align: center;">通過</td> <td style="width: 50%; border: 1px solid black; text-align: center;">未通過</td> </tr> </table> | 通過 | 未通過 |
| 通過 | 未通過 | | | |

Y 在動作執行中若有失敗，每個動作僅能有第二次執行的機會。

檢定委員簽名： _____

中華民國滑冰協會花式滑冰各級步法與動作能力檢定評分標準
Move In The Field and Figure Skating Judging Form
Chinese Taipei Skating Union

檢定級數 --- 基礎四級

選手姓名： _____ 註冊編號： _____
 檢定日期： _____ 檢定委員： _____

| 動作規定 | 執行狀況 | 評語 | | |
|---|------------|---|-----------|------------|
| <p style="text-align: center;">Forward Two-foot Slaloms 前進雙腳蛇行</p> <p>保持正確的站立姿勢，雙手微開放在身體斜前方，雙腳平行其寬度不可大於臀部，重心放在偏腳跟上，利用膝蓋與腳踝的力量，將身體重心左右交替，讓腳尖同時轉換方向，以蛇行方式向前滑行，兩邊左右交替加起來為一組，此動作重複三組。</p> | | | | |
| <p style="text-align: center;">Right Forward Outside Three –Turn 右腳前進外刃轉三</p> <p>保持正確的站立姿勢，右腳前進外刃向前滑出，並於弧線中間位置轉為後退內刃，整個過程中左腳必須保持在身體後方或貼近滑冰足，不能觸冰。轉三前後的弧度必須相同，轉三後右手應保持在身體前方，左手要放在身體後方。整個弧線長度須至少為該選手兩倍身高長。</p> | | | | |
| <p style="text-align: center;">Left Forward Outside Three –Turn 左腳前進外刃轉三</p> <p>保持正確的站立姿勢，左腳前進外刃向前滑出，並於弧線中間位置轉為後退內刃，整個過程中右腳必須保持在身體後方或貼近滑冰足，不能觸冰。轉三前後的弧度必須相同，轉三後左手應保持在身體前方，右手要放在身體後方。整個弧線長度須至少為該選手兩倍身高長。</p> | | | | |
| <p style="text-align: center;">Right Forward Inside Open Mohawk 右腳前進內刃開式摩合克四步組合</p> <p>保持正確的站立姿勢，右腳前進內刃向前滑出，左腳腳跟放在右腳內側足弓處，並以後退內刃的方式將左腳放在冰面上，並把右腳抬起延伸在身體後方，再換腳做出右腳後退外刃，左腳抬起離開冰面並延伸在身體後方，再將身體向圓外方向轉體，並把左腳腳跟放在右腳內側足弓處，以前進外刃的方式將左腳放在冰面上滑出。每一步的推刃至少要達該選手的身高長。</p> | | | | |
| <p style="text-align: center;">Left Forward Inside Open Mohawk 左腳前進內刃開式摩合克四步組合</p> <p>保持正確的站立姿勢，左腳前進內刃向前滑出，右腳腳跟放在左腳內側足弓處，並以後退內刃的方式將右腳放在冰面上，並把左腳抬起延伸在身體後方，再換腳做出左腳後退外刃，右腳抬起離開冰面並延伸在身體後方，再將身體向圓外方向轉體，把右腳腳跟放在左腳內側足弓處，以前進外刃的方式將右腳放在冰面上滑出。每一步的推刃至少要達該選手的身高長。</p> | | | | |
| <p style="text-align: center;">Hockey Stop 曲棍球式煞車</p> <p>保持正確的站立姿勢，向前推刃滑行，並在滑行狀態下，雙手微開放在身體斜前方，膝蓋微彎，雙腳平行並與肩同寬，一腳踩在內刃上，一腳踩在外刃上完成減速，須執行出完整並有良好平衡的剎車動作，維持煞車姿勢直到完全停止，在停止時其肩膀位置要與雙腳平行，整個動作須在直線上完成，並於靜時要原地維持剎車姿勢三秒鐘。</p> | | | | |
| 檢定結果 | | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">通過</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">未通過</td> </tr> </table> | 通過 | 未通過 |
| 通過 | 未通過 | | | |

Y 在動作執行中若有失敗，每個動作僅能有第二次執行的機會。

檢定委員簽名： _____

中華民國滑冰協會花式滑冰各級步法與動作能力檢定評分標準
Move In The Field and Figure Skating Judging Form
Chinese Taipei Skating Union

檢定級數 --- 基礎五級

選手姓名： _____ 註冊編號： _____
 檢定日期： _____ 檢定委員： _____

| 動作規定 | 執行狀況 | 評語 | | |
|---|------------|---|-----------|------------|
| <p style="text-align: center;">Backward Two-foot slaloms 後退雙腳蛇行</p> <p>保持正確的站立姿勢，雙手微開放在身體斜前方，雙腳平行其寬度不可大於臀部，重心放在偏前腳掌上，利用膝蓋與腳踝的力量，將身體重心左右交替，讓腳尖同時轉換方向，以蛇行方式向後滑行，兩邊左右交替加起來為一組，此動作重複三組。</p> | | | | |
| <p style="text-align: center;">Left Forward Inside Three -Turn 左腳前進內刃轉三</p> <p>保持正確的站立姿勢，左腳前進內刃向前滑出，並於弧線中間位置轉為後退外刃，整個過程中右腳必須保持在身體後方或貼近滑冰足，不能觸冰。轉三前後的弧度必須相同。起始時的手部位置不限，只要能保持良好的控制與平衡即可。整個弧線長度須至少為該選手兩倍身高長。</p> | | | | |
| <p style="text-align: center;">Right Forward Inside Three-Turn 右腳前進內刃轉三</p> <p>保持正確的站立姿勢，右腳前進內刃向前滑出，並於弧線中間位置轉為後退外刃，整個過程中左腳必須保持在身體後方或貼近滑冰足，不能觸冰。轉三前後的弧度必須相同。起始時的手部位置不限，只要能保持良好的控制與平衡即可。整個弧線長度須至少為該選手兩倍身高長。</p> | | | | |
| <p style="text-align: center;">Forward Outside and Forward Inside Edges 前進外刃及內刃滑行</p> <p>保持正確的站立姿勢，必須完成至少連在一起的兩個外刃與兩個內刃的半圓弧形(如：外刃+外刃+內刃+內刃或是內刃+內刃+外刃+外刃)，手臂與自由足的姿勢不限，但須保持整體的身體姿勢與控制。每一個半圓弧形的直徑至少要達該選手的身高長，但不可超過該選手的三倍身高長。四個半圓形必須呈現在同一軸線上，每步須使用乾淨的內刃推冰。</p> | | | | |
| <p style="text-align: center;">Bunny Hop 兔跳</p> <p>保持正確的站立姿勢，以單腳方式向前滑行，可執行任一邊兔跳，自由足從後方向前方擺動的同時滑冰足用齒尖起跳，落地時用原自由足的腳的齒尖落冰，並用原滑冰足向前滑行，此動作須連續重複兩次。</p> | | | | |
| <p style="text-align: center;">Lunge 拖刀</p> <p>保持正確的站立姿勢，整個拖刀的滑行長度至少要達該選手的四倍身高長。在執行動作時，臀部不能高於滑冰足的膝蓋。後面的腳須延伸且伸直，並將鞋子側面微接觸冰面。背部須挺直，頭部與手的姿勢不限。整個動作必須滑在直線上，於站起時須雙手向外延伸並以單腳滑行的方式將後方的腳收回。</p> | | | | |
| 檢定結果 | | <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;">通過</td> <td style="width: 50%; border: none;">未通過</td> </tr> </table> | 通過 | 未通過 |
| 通過 | 未通過 | | | |

Y 在動作執行中若有失敗，每個動作僅能有第二次執行的機會。

檢定委員簽名： _____