

2026全國花式滑冰菁英錦標賽技術動作規定手冊
2026 Chinese Taipei Figure Skating Elites Cup
Technical Handbook

A. ISU 公開組比賽技術規則：

本賽事使用 ISU 國際滑冰總會(ISU)2025/26 賽季之技術動作，通告 2699、2701、2707 等相關公告進行。

二、各組別動作規定：

Senior Man 成年男子組

• Short Program 短曲(2'40"±10")

- a) Double or Triple Axel Paulsen; 兩周或三周半艾克索跳；
- b) Triple or Quad Jump; 一個三周或四周跳；
- c) Jump combination consisting of a double jump and a triple jump or two triple jumps or a quadruple jump and a double jump or a triple jump;
組合跳包含三周+兩周跳或二個三周跳或四周+三周跳或四周+兩周跳；
- d) Flying Spin; 飛躍式旋轉；
- e) Camel spin or sit spin with only one change of foot; 換腳駝轉或換腳蹲轉擇一，只允許一次換腳；
- f) Spin combination with only one change of foot; 換腳組合旋轉，只允許一次換腳；
- g) Step sequence fully utilizing the ice surface. 覆蓋全場的連接步法。

The factor for the Program Components is 節目內容分的係數為

Men: Short Program 男子: 短曲: 1.67。

• Free Skating 長曲(4'00"±10")

A well balanced Free Skating program for Senior Men must contain:

在成年男子組中良好均衡的長曲必須包含：

- a) Maximum of 7 jump elements (one of which must be an Axel type jump). 至多七個跳躍動作
(其中至少有一個艾克索類型的跳躍)。
- b) Maximum of 3 spins, one of which must be a spin combination, one a flying spin or a spin with a flying entrance and one a spin with only one position. 至多三個旋轉，其中包含一個組合旋轉，一個飛躍旋轉和一個單一姿勢旋轉。
- c) Maximum of 1 Step Sequence. 至多一套連接步法。
- d) Maximum of 1 Choreographic sequence. 至多一套編舞步法。

The factor for the Program Components is 節目內容分的係數為

Men: Free Skating 男子: 長曲: 3.33。

Senior Woman 成年女子組

• Short Program 短曲(2'40"±10")

- a) Double or Triple Axel Paulsen; 兩周或三周半艾克索跳 ;
- b) Triple Jump; 一個三周跳 ;
- c) Jump combination consisting of a double jump and a triple jump or two triple jumps; 組合跳由三周+兩周跳或二個三周跳所組成 ;
- d) Flying Spin; 飛躍式旋轉 ;
- e) Layback/sideways leaning spin or sit or camel spin without change of foot; 後仰躬身轉 · 側仰躬身轉或蹲轉或駝轉 (不得換腳) ;
- f) Spin Combination with only one change of foot; 換腳組合旋轉 · 只允許一次換腳 ;
- g) Step sequence fully utilizing the ice surface. 覆蓋全場的連接步法

The factor for the Program Components is 節目內容分的係數為

Women: Short Skating 女子: 短曲: 1.33 。

• Free Skating 長曲(4'00"±10")

A well balanced Free Skating program for Senior Women must contain:

在成年女子組中良好均衡的長曲必須包含 :

- a) Maximum of 7 jump elements (one of which must be an Axel type jump). 至多七個跳躍動作 (其中至少有一個艾克索類型的跳躍) 。
- b) Maximum of 3 spins, one of which must be a spin combination, one a flying spin or a spin with a flying entrance and one a spin with only one position. 至多三個旋轉其中包含一個組合旋轉 · 一個飛躍旋轉和一個單一姿勢旋轉 。
- c) Maximum of 1 Step Sequence. 至多一套連接步法 。
- d) Maximum of 1 Choreographic sequence. 至多一套編舞步法 。

The factor for the Program Components is 節目內容分的係數為

Women: Free Skating 女子: 長曲: 2.67 。

Remarks 備註 :

Any double jump (including double Axel) cannot be included more than twice in total in a Single's Free Program (as a Solo Jump or a part of Combination / Sequence). 在單人長曲中任何兩周跳 (包括兩周半艾克索跳) 都不得超過二次 (不論作為單跳或組合跳/系列跳中的一部分) 。

Of all the triple and quadruple jumps only two (2) can be executed twice. Of the two repetitions only one (1) can be a quadruple jump. If at least one of these executions is in a Jump Combination/Sequence, both executions are attributed their full numerical value according to the Scale of Value. If both executions are as solo jumps, the second of these solo jumps will be attributed 70% of its numerical value according to the Scale of Value. 所有三周和四周跳只有二種允許重複二次。同時，只有一種四周跳可以重複。如果其中有至少一次是在組合跳或系列跳中完成的，則這二個跳躍都將被正常計分。如果二次跳躍都是在單跳中完成的，則第二個完成的單跳將得到其原始基礎分值的 70% 。

Junior Man 青年男子組

• Short Program 短曲(2'40"±10")

- a) Double or triple Axel Paulsen; 兩周或三周半艾克索跳 ;
- b) Double or triple **Loop** jump; 一個兩周或三周路普跳 ;
- c) Jump combination consisting of a double and a triple jump or two triple jumps; 組合跳由三周+兩周跳或二個三周跳所組成 ;
- d) Flying **sit** spin; 飛躍式蹲轉 ;
- e) **Camel** spin with only one change of foot; 換腳駝轉 ;
- f) Spin combination with only one change of foot; 換腳組合旋轉 , 只允許一次換腳 ;
- g) Step sequence fully utilizing the ice surface. 覆蓋全場的連接步法

The factor for the Program Components is 節目內容分的係數(factor)為

Men: Short Program 男子: 短曲: 1.67 。

• Free Skating 長曲(3'30"±10")

A well balanced Free Skating program for Junior Men must contain:

在青年男子組中良好均衡的長曲必須包含 :

- a) Maximum of 7 jump elements (one of which must be an Axel type jump); 至多七個跳躍動作
(其中至少有一個艾克索類的跳躍)。
- b) Maximum of 3 spins, one of which must be a spin combination, one a flying spin or a spin with a flying entrance and one a spin with only one position; 至多三個旋轉 , 其中包含一個組合旋轉 , 一個飛躍式旋轉和一個單一姿勢旋轉 。
- c) Maximum of 1 Choreographic sequence; 至多一套編舞步法 。

The factor for the Program Components is 節目內容分的係數為

Men: Free Skating: 3.33 男子: 長曲: 3.33 。

Junior Woman 青年女子組

• Short Program 短曲(2'40"±10")

- a) Double Axel Paulsen; 兩周半艾克索跳 ;
- b) Double or triple **Loop** jump; 一個兩周或三周路普跳 ;
- c) Jump combination consisting of two double jumps or one double and one triple jump or two triple jumps; 組合跳由二個兩周跳或三周+兩周跳或二個三周跳所組成 ;
- d) Flying **Sit** spin; 飛躍式蹲轉 ;
- e) Layback, Sideways Leaning Spin or **Camel** Spin without change of foot 後仰旋轉、側身旋轉或不換腳的駝轉
- f) Spin combination with only one change of foot; 換腳組合旋轉，只允許一次換腳 ;
- g) Step sequence fully utilizing the ice surface. 覆蓋全場的連接步法。

The factor for the Program Components is 節目內容分的係數為

Women: Short Program 女子: 短曲: 1.33。

• Free Skating 長曲(3'30"±10")

A well balanced Free Skating program for Junior Women must contain:

在青年女子組中均衡曲目必須包含：

- a) Maximum of 7 jump elements (one of which must be an Axel type jump); 至多七個跳躍動作 (其中至少有一個艾克索跳)。
- b) Maximum of 3 spins, one of which must be a spin combination, one a flying spin or a spin with a flying entrance and one a spin with only one position; 至多三個旋轉，其中包含一個組合旋轉，一個飛躍式旋轉和一個單一姿勢旋轉。
- c) Maximum of 1 Choreographic sequence; 至多一套編舞步法。

The factor for the Program Components is 節目內容分的係數為

Women: Free Skating 女子: 長曲: 2.67。

Remarks 備註：

Any double jump (including double Axel) cannot be included more than twice in total in a Single's Free Program (as a Solo Jump or a part of Combination / Sequence).在單人長曲中任何兩周跳 (包括兩周半艾克索跳) 都不得執行超過二次 (不論作為單跳或組合跳/系列跳中的一部分)。

Of all the triple and quadruple jumps only two (2) can be executed twice. Of the two repetitions only one (1) can a quadruple jump. If at least one of these executions is in a Jump Combination/Sequence, both executions are attributed their full numerical value according to the Scale of Value. If both executions are as solo jumps, the second of these solo jumps will be attributed 70% of its numerical value according to the Scale of Value.所有三周和四周跳只有二種跳允許重複二次。這二種當中只能有一種四周跳可以重複。如果其中有至少一次是在組合跳或系列跳中完成的，則這二個跳都將被正常計分。如果二次跳都是在單跳中完成的，則第二個完成的單跳將得到其原始基礎分值的 70%。

Advanced Novice Boys 少年男子組

• 少年男子組單人項目的短曲(SP)應包含：

- a) 1 周或 2 周艾克索跳(Axel Paulsen)
- b) 一個 2 周或 3 周跳，不得重複 a)跳躍
- c) 一個組合跳躍(jump combination)：二個 2 周跳或一個 2 周+3 周跳，第二跳必須是二周或三周路普跳(Loop) (2025/26 賽季)，二者均不得重複 a)或 b)。
- d) 駝轉(Camel Spin) (換腳每腳至少轉五圈 (5)或不換腳足至少要六圈 (6)，不允許飛躍進入(flying entry) (2025/26 賽季)。
- e) 換腳一次的組合旋轉(spin combination) (每腳至少 5 圈)，不允許飛躍進入(flying entry)。
- f) 一組充分利用冰面的連接步法(step sequence)等級條件 4(Feature 4) 用不同腳執行 3 個困難轉體的二種組合：組合必須包括向前內刃括弧(forward inside bracket)和向後外刃外勾手(backward outside counter) (2025/26 賽季)，可以是相同的組合，或一個在第一組，另一個在第二組第二。二種組合只能重複一次困難的轉體(difficult turn)。對於基礎等級(Level basic)，必須以用乾淨俐落的刃執行至少 2 個困難的轉體和步法(at least 2 difficult turns and steps)。

Remarks 備註：

Jumps not according to Short Program requirements (wrong number of revolutions) will receive no value. 選手於短曲所做出之跳躍如不符合規定圈數者將不予計分。

If the same jump is executed as a solo jump and as a part of the jump combination, the repeated jump will not be counted (if this repetition is in a jump combination, only the individual jump which is not according to the above requirements will not be counted). 如果同一種跳躍同時在單跳及組合跳中執行，則此重複之跳躍將不予以計分。

• Free Skating / 長曲(3'00"±10")

一首均衡良好的長曲(a well balanced Free Skating program)應包含：

- a) 最多 6 個跳躍 (jump element)，其中一個必須是艾克索類型跳躍(Axel type jump)。最多可以有二個(2)組合跳躍(jump combination)或者是一個(1)組合跳躍和一個(1)系列跳躍(jump sequence)。一個組合跳躍(jump combination)或系列跳躍(jump sequence)最多可包含三個(3)跳躍，另一個最多可包含二個(2)跳躍。

系列跳躍(jump sequence)由任意周數的二個或三個跳躍組成，其中第二個和/或第三個跳躍是艾克索類型跳躍(Axel type jump)，從第一個/第二個跳躍的落冰弧線(landing curve)直接進入下一個艾克索跳躍(Axel)起跳弧線(take-off curve)。跳躍間在冰上轉一整圈(自由足可觸碰冰面，但不能有重心轉移(without weight transfer))，整組跳躍依符合系列跳的定義。在系列跳中執行的跳躍會得到其全部分值(full value)。

組合跳(jump combination)或系列跳(jump sequence)只能重複二次三周跳。

不允許四周跳(No quadruple jumps are allowed)。任何單周跳、雙周跳(包括雙周艾克索跳(Axel))或三周跳總共不得超過二次。

不同周數的相同類型的跳躍在長曲(自由滑(Free Skating))中最多可以三次(not more than three times)。

- b) 最多必須有二個(2)不同性質(縮寫abbreviation)的旋轉，其中一個必須是換腳的組合轉 8 圈(spin combination with change of foot)，不允許飛躍進入(flying entry)。

另一個必須是飛躍蹲旋轉(flying Sit spin) (飛躍蹲轉至少六圈(6))· (允許換腳，但不允許改變姿勢 (2025/26 賽季))。若換腳，則至少旋轉八(8)圈。

- c) 必須有一組充分利用冰面的編舞步法(Choreographic Sequence)· 至少二個不同的滑冰動作(skating movements)組成。

Advanced Novice Girl 少年女子組

• Short Program 短曲(2'20" ±10")

- a) 1 周或 2 周艾克索跳(Axel Paulsen)
- b) 一個 2 周或 3 周跳，不得重複 a)跳躍
- c) 一個組合跳躍(jump combination)：二個 2 周跳或一個 2 周+3 周跳，第二跳必須是二周或三周 **路普跳(Loop)** (2025/26 賽季)，二者均不得重複 a)或 b)。
- d) 後仰旋轉(layback spin) 側身旋轉(sideways)或無換腳單一姿勢 **駝轉(Camel Spin)** (至少轉六圈(6))，且無飛躍進入(flying entry) (2025-26 賽季)。
- e) 換腳一次的組合旋轉(spin combination) (每腳至少 5 圈)，不允許飛躍進入(flying entry)。
- f) 一組充分利用冰面的連接步法(step sequence)。等級條件 4) (feature 4)需用不同腳執行 3 個困難轉體的二種組合：組合必須包括向前內刃括弧(forward inside bracket)和向後外刃外勾手(backward outside counter) (2025/26 賽季)，可以是相同的組合，或一個在第一組，另一個在第二組第二。二種組合只能重複一次困難的轉體(difficult turn)。對於基礎等級(Level basic)，必須用乾淨俐落的刃執行至少 2 個困難的轉體和步法(at least 2 difficult turns and steps)。

選手做出不符合短曲規定(Short Program requirements)的跳躍 (周數錯誤) 將不予計分(no value)。若同一跳躍同時在單跳(solo jump)及組合跳(jump combination)中執行，則此重複跳躍將不予以計分(will not be counted) (若組合跳中有一重複跳躍，則僅只不符合上述規定的單獨跳躍不計分)。

• Free Skating 長曲(3'00"±10")

一首均衡良好的長曲(a well balanced Free Skating program)應包含：

- a) 最多 6 個跳躍 (jump element)，其中一個必須是艾克索類型跳躍(Axel type jump)。最多可以有二個(2)組合跳躍(jump combination)或者是一個(1)組合跳躍和一個(1)系列跳躍(jump sequence)。一個組合跳躍(jump combination)或系列跳躍(jump sequence)最多可包含三個(3)跳躍，另一個最多可包含二個(2)跳躍。
系列跳躍(jump sequence)由任意周數的二個或三個跳躍組成，其中第二個和/或第三個跳躍是艾克索類型跳躍(Axel type jump)，從第一個/第二個跳躍的落冰弧線(landing curve)直接進入下一個艾克索跳躍(Axel)起跳弧線(take-off curve)。跳躍間在冰上轉一整圈 (自由足可觸碰冰面，但不能有重心轉移(without weight transfer))，整組跳躍依符合系列跳的定義。在系列跳中執行的跳躍會得到其全部分值(full value)。
組合跳(jump combination)或系列跳(jump sequence)只能重複二次三周跳。
不允許四周跳(No quadruple jumps are allowed)。任何單周跳、雙周跳 (包括雙周艾克索跳(Axel)) 或三周跳總共不得超過二次。
不同周數的相同類型的跳躍在長曲 (自由滑(Free Skating)) 中最多可以三次(not more than three times)。
- b) 最多必須有二個(2)不同性質 (縮寫(abbreviation)) 的旋轉，其中一個必須是換腳的組合轉 8 圈(spin combination with change of foot)，不允許飛躍進入(flying entry)。
另一個必須是飛躍蹲轉(flying Sit spin) (至少六圈(6)) (允許換腳，但不允許改變姿勢 (2025/26 賽季))。若換腳，則至少旋轉八(8)圈。
- c) 必須有一組充分利用冰面的編舞步法(Choreographic Sequence)，至少二個不同的滑冰動作(skating movements)組成。

• Bonus for Advanced Novice Single Skating 少年組單人項目的獎勵分

選手可以在短曲(SP)與長曲(FS)中的跳躍獲得獎勵分(bonus points)。要得到獎勵分，跳躍必須足周(fully rotated)或為不足1/4周落冰(標記為q)，且必須分別符合短曲(SP)與長曲(FS)的技術動作規定與跳躍的重複規則。跳躍可執行為單跳(solo jump)、組合跳(combination jump)或系列跳(jump sequence)。技術組判定為不足周(標記為<)、降級(標記為<<)、用刃錯誤(標記為e)或跌倒(F)或被判定為無效跳躍動作(標記為*)，都無法獲得獎勵分。

然而，若在跳躍組合或序列中，除了獎勵的跳躍之外，還有其他跳躍發生跌倒，則仍然有獎勵分數。例如，3Sb+2T的2T跌倒。若某跳躍元素具有標註(!)和四分之一(q)，則仍然可以獲得獎勵分。帶有+REP的跳躍可以獲得獎勵。

• 短曲 Short Program:

短曲中，至多可取得二次(2)的獎勵分：一次為執行一個2周艾克索跳(Double Axel)，另一次為執行一個3周跳(triple jump)。

• 長曲 Free Skating:

長曲中，至多可取得三次(3)的獎勵分：一次為執行一個2周艾克索跳(Double Axel)，另二次分別執行兩個不同的3周跳(triple jump)。

在組合跳(jump combination)與系列跳(jump sequence)的情況下，所有符合上述規定與限制條件的跳躍都可以得到獎勵分。例如，3Sb+2Ab+seq。

技術組決定獎勵分，並根據上述的規定和相對應跳躍元素的限制條件來加分。在審視過程中，技術組告知資料處理員(Data Operator)在跳躍動作將獎勵分在成績系統的數據資料螢幕上按下相應「獎勵」(“Bonus”)按鈕(例如：2Ab, 3Lzqb+3Tb)。

獎勵分將給予滿符合規定短曲(SP)的前二跳與長曲(FS)前三跳，依照執行順序給予。

根據國際滑冰總會(ISU)規則第353條(國際裁判系統(ISU Judging System)--比賽成績結果確定與公布)第1項(計算分數基本原則)與相應第f)款段落內容，每個組別技術元素分數都是按技術動作基本分值(Base Value)經過裁判評判執行執行分(GOE)加減後得到最後的比掃動作分數。獎勵分是額外加上去，且將會決定技術組所判定跳躍動作的最終分數(基本分值+執行分(GOE)+獎勵分=動作最終得分)。

等級(Level)說明：

對於少年組(Advanced Notice)單人滑，在所有計算等級的動作元素，僅計算3級。任何額外附加等級條件都不計，技術組將忽略。

節目內容(Program Components)評分項目如下：

- Composition 節目組成
- Presentation 表演呈現
- Skating Skills 滑冰技巧

節目內容分的係數(factor)為

a) 短曲 Short Program

男孩Boys	1.20
女孩Girls	1.70

b) 長曲 Free Skating

男孩Boys	2.40
女孩Girls	2.13

Intermediate Novice Boys & Girls 少年 B 大齡男子、女子組

• Free Skating 長曲(3'00"±10")

一首均衡良好的長曲(a well balanced Free Skating program)應包含：

- a) 最多 5 個跳躍(jump element) · 最多可以有二個(2)組合跳躍(jump combination)或者是一個 (1)的組合跳躍和一個(1)系列跳躍(jump sequence)。組合跳躍和系列跳躍由二個(2)跳躍組成。在系列跳躍(jump sequence)中，第二個跳必須是艾克索跳類型的跳躍(Axel type jump)，從第一次跳躍的落冰弧線(landing curve)直接跨到下個艾克索跳躍(Axel)起跳弧線(take-off curve)。跳躍間的冰上轉一圈 (自由足可觸冰，但重心未轉移(without weight transfer)) · 此動作元素符合系列跳躍的定義。在系列跳中執行的跳躍會得到其全部分值(full value)。
不允許三周(triple)和四周(quadruple)跳躍。只有一個單周跳和一個雙周跳可以重複一次 (包括艾克索二周跳(Double Axel))。
- b.) 最多必須有二個(2)不同性質 (縮寫abbreviation) 的旋轉，其中一個必須是組合轉(spin combination)，一個必須是單一姿勢的旋轉(a spin with no change of position)。
組合轉換腳則旋轉至少八圈(8)，或不換腳至少六圈(6)。不允許飛躍進入(flying entrance)。若換腳，則每腳只計算一個等級條件(level feature)。非基本姿勢的困難變化不計入此旋轉的等級條件，技術小組將忽略。
單一姿勢換腳旋轉至少八圈(8)，或不換腳至少六圈(6)。允許飛躍進入(flying entrance)。若換腳，則每腳只計算一個等級條件(level feature)。
- c) 必須有最多一組(1)充分利用冰面的連接步法(step sequence)，並至少包括一種滑冰動作(skating movement)，例如飛燕(spiral)、蟹步(spread eagle)、英娜鮑爾(Ina Bauer)、(貼)冰面滑行(hydroblading)等。基礎級(Level basic)必須用乾淨俐落的刃執行至少 2 個困難的轉體和步法。技術組不會判予等級條件 3) (Feature 3)在至少 1/3 的模式中使用身體動作和等級條件 4) (Feature 4)不同腳上 3 個困難轉體的二種組合。

等級(Level)說明：

對於少年大齡組(Intermediate Novice)單人項目，在所有計算等級的動作元素，僅計算 2 級。任何額外附加等級條件都不計入等級，技術組將忽略。

節目內容(Program Components)評分項目如下：

- Composition 節目組成
- Presentation 表演呈現
- Skating Skills 滑冰技巧

節目內容分的係數(factor)為

- 男孩 Boys 2.0
- 女孩 Girls 1.7

Basic Novice Boys & Girls 少年 B 低齡男子、女子組

• Free Skating 長曲(2'30"±10")

一首均衡良好的長曲(a well balanced Free Skating program)應包含：

a) 最多 5 個跳躍(jump elements)，其中一個必須是阿克索類型跳躍(Axel type jump)。最多可以有二個(2)組合跳躍(jump combination)或者是一個組合跳躍和一個(1)系列跳躍(jump sequence)。組合跳躍和系列跳躍由二個(2)跳躍組成。在系列跳躍(jump sequence)中，第二個跳必須是阿克索跳類型的跳躍(Axel type jump)，從第一次跳躍的落冰弧線(landing curve)直接跨到阿克索跳(Axel)的起跳弧線(take-off curve)。跳躍間的冰上轉一圈(自由足可觸冰，但重心未轉移(without weight transfer))，此動作元素符合系列跳躍的定義。在系列跳中執行的跳躍會得到其全部分值(full value)。

不允許三周跳或四周跳(No triple or quadruple jumps are allowed)。

僅一個單周跳與一個雙周跳(包括雙周阿克索跳(Double Axel))能重複一次。

b) 最多必須有二個(2)不同性質(縮寫(abbreviation))的旋轉，其中一個必須是組合轉(spin combination)，一個必須是單一姿勢的旋轉(a spin with no change of position)。

換腳組合旋轉至少八圈(8)，或不換腳至少六圈(6)。允許飛躍進入(flying entry)。若換腳，則每腳只計算一個等級條件。非基本姿勢的困難變化不計入此旋轉的等級條件，技術小組將忽略。

單一姿勢不換腳旋轉至少六圈(6)。必須以基本姿勢完成，並稱為最高基礎等級(maximum Level basic)。此旋轉不允許任何等級條件。旋轉可達八圈(8)但也不會判定為等級條件。不允許飛躍進入(flying entry)。

c) 須有最多一組(1)充分利用冰面的連接步法(step sequence)，並至少包括一種滑冰動作(skating movement)，例如飛燕(spiral)、蟹步(spread eagle)、英娜鮑爾(Ina Bauer)、(貼)冰面滑行(hydroblading)等。基礎級(Level basic)必須用乾淨俐落的刃執行至少 2 個困難的轉體和步法。技術組不會判予等級條件 3 (Feature 3)至少 1/3 的模式中使用身體動作和等級條件 4 (Feature 4)不同腳上 3 個困難轉體的二種組合。

Levels Explanations: 等級說明

對於少年低齡組(Basic Novice)單人項目，在所有計算等級的動作元素，僅計算 2 級。任何額外附加等級條件都不計入等級，技術組將忽略。

節目內容(Program Components)評分項目如下：

- Composition 節目組成
- Presentation 表演呈現
- Skating Skills 滑冰技巧

節目內容分的係數(factor)為 1.67

Pre-Novice Boys & Girls 兒童男子、女子組

• Free Skating 長曲(1'50"±10")

A well balanced Free Skating program must contain:

在長曲中，好的均衡節目必須包含：

a) Maximum of 4 jump elements one of which must be an Axel type jump. There may be up to two (2) jump combinations or one (1) jump combination and one (1) jump sequence. Jump combinations and the jump sequence consist of two (2) jumps. In the jump sequence, the second jump must be an Axel type jump with a direct step from the landing curve of the first jump in to the take-off curve of the Axel jump. One full revolution on the ice between the jumps (free foot can touch the ice, but without weight transfer) keeps the element in the frame of the definition of a jump sequence.

Jumps executed in a jump sequence receive their full value. No triple and quadruple jumps are allowed. 至多四個跳躍動作，其中至少有一個艾克索跳。最多可以有二個組合跳或一個組合跳加一個系列跳。組合跳和系列跳由二個跳所組成。在系列跳中，第二跳必須是艾克索類型的跳躍，從第一跳的落冰弧線直接跨到艾克索跳的起跳弧線。執行時，跳與跳之間在冰上轉一圈（自由足可觸冰，但重心未轉移）仍然符合系列跳的定義。在系列跳中執行的跳躍會得到其全部分值。不允許三周和四周跳。

只有一個一周跳和一個兩周跳可以重複一次（包括艾克索兩周半跳）。

b) Maximum of two (2) spins of a different nature. There may be up to one (1) spin combination (without change of foot: minimum of five (5) revolutions; with change of foot: minimum of three(3) revolutions on each foot).

至多二個不同的旋轉，其中只允許一個組合旋轉（不換腳：至少五圈；換腳：每腳至少三圈）。

c) There must be a maximum one (1) choreographic sequence for Girls and Boys. The sequence will have a fixed Base value and evaluated in GOE only.

最多一套編舞步法，該編舞步法將不評定級別而直接給予基本分值，裁判給予動作執行分(GOE)。

Levels Explanations: 等級說明

For Advanced Pre-Novice: in all elements which are subject to Levels, only features up to Level 2 will be counted. Any additional features will not counted for Level requirements and will be ignored by the Technical Panel.

對於單人兒童組，計算級別的動作當中最高計算到二級。任何額外附加條件都會被技術組忽略。

The following Program Components are judged:

節目內容評分項目如下：

- Composition 節目組成
- Presentation 演繹
- Skating Skills 滑冰技巧

※ PCS Factor 節目內容分係數：FS 長曲：2.0（男女皆同）

Juvenile Boys & Girls 幼兒男子、女子組

Free Skating 長曲(1'15"±10")

Only single jumps are permitted, 只允許一周跳

A well balanced Free Skating program for Advanced Juvenile must contain:

在幼兒男女組中，良好均衡的節目必須包含：

a) Maximum of three (3) jump elements. There may be up to two (2) jump combinations or one (1) jump combination and one (1) jump sequence. Jump combinations and the jump sequence consist of two single jumps. In the jump sequence, the second jump must be an Axel type jump with a direct step from the landing curve of the first jump in to the take-off curve of the Axel jump. One full revolution on the ice between the jumps (free foot can touch the ice, but without weight transfer) keeps the element in the frame of the definition of a jump sequence.

Jumps executed in a jump sequence receive their full value.

至多三個跳躍動作。最多可以有二個組合跳或一個組合跳加一個系列跳。組合跳和系列跳由二個跳躍所組成。組合跳及系列跳可由二個 1 周的跳躍組成。在系列跳中，第二跳必須是艾克索類型的跳躍，從第一跳的落冰弧線直接跨到艾克索跳的起跳弧線。執行時，跳與跳之間在冰上轉一圈（自由足可觸冰，但重心未轉移）仍然符合系列跳的定義。在系列跳中執行的跳躍會得到其全部分值。

b) Maximum of two (2) spins of a different nature, one spin on one foot (without change of foot: minimum of five (5) revolutions; with change of foot: minimum of three (3) revolutions on each foot). 至多二個不同的旋轉，其中一個必須為單腳直立轉（不換腳至少五圈，換足每腳至少三圈）。

c) There must be a maximum one (1) choreographic sequence for Girls and Boys. The sequence will have a fixed Base value and evaluated in GOE only.

一套編舞步法，該編舞步法將不被評定級別而直接給予基本分值，裁判給予動作執行分(GOE)。

Levels Explanations: 等級說明

For Advanced Juvenile; in all elements that are subject to Levels, only features up to Level 2 will be counted. Any additional features will not be counted for Level requirements and will be ignored by the Technical Panel.

對於單人幼兒組，計算級別的動作當中最高計算到二級。任何額外附加條件都會被技術組忽略。

Advanced Juvenile Program Components are judged in:

幼兒組節目內容評分項目如下：

- Composition 節目組成
- Presentation 演繹
- Skating Skills 滑冰技巧

※ PCS Factor 節目內容分係數：FS 長曲：2.5 (男女皆同)