

国际滑联裁判系统

技术手册

单人滑

2015-2016

接续步

规 则

总 则	所有接续步都应根据音乐的特点来完成。符合音乐短的停顿是允许的。允许逆方向滑行。 转体和步法必须均衡地分布在接续步的始终。
短节目	成年和青年男子 以及 成年和青年女子 短节目中必须包括一个充分利用冰面的接续步。 可以包括任何未列入表中的跳跃。
自由滑	一套很均衡的自由滑节目必须包括一个充分利用冰面的接续步。 运动员可以完全自由的去选择他想要做的接续步的类型。 跳跃也可以包括在接续步中。接续步太短且不能清晰地辨认则认为是不符合接续步的规定。

等级条件

- 1) 自始至终保持转体和步法的最少变化 (1 级)、简单多样性 (2 级)、多样性 (3 级)、复杂性 (4 级规定) 这些都是提级的**必要条件**
- 2) 转体 (转体步法) 身体充分地转动在任何一个方向上 (左和右), 在每个转体方向上至少占整个图案的 1/3
- 3) 肢体动作的利用至少占总图案的 1/3
- 4) 在接续步中由 3 个难的转体步法 (柔科、康特、布瑞凯特、捻转步、鲁普) 快速完成的两个不同的联合并且有明显的节奏。(4 级要求两个联合必须在不同的脚上)

说 明

图 案	不再有规定的图案, 但接续步必须充分地利用冰面。它必须清晰可辨, 应该充分利用冰面, 无论从长度到宽度, 从冰场的短板墙至另一边的短板墙 (例如, 直线形、蛇形或类似形状) 或在宽度上充分利用冰面, 从长板墙滑至长板墙 (例如, 圆形、椭圆形状或类似形状) 或这些形状的组合。没有达到上述规定将无分值。
-----	---

	2 和 3 条中所达到的“图案”是指运动员实际完成的图案。
图案开始和结束	是指运动员实际开始和结束接续步时。
转体和步法的定义	转体的不同种类：3 字转体、捻转、布瑞凯特（括弧）、鲁普（结环）、康特（外勾）、柔科（内勾）。 步法的不同种类：刀齿步、夏塞步、莫霍克步、乔克塔步、变刃步和交叉摇滚步。
乔克塔的定义	<u>乔克塔是一个从一只脚曲线滑出相对另一只脚曲线滑进的步法。换足是立即从外刃到到内刃或与之相反，并且从前到后或与之相反。</u>
难的转体和步法的定义	难的转体和步法：捻转、布瑞凯特（括弧）、鲁普（结环）、康特（外勾）、柔科（内勾）、 <u>乔克塔步</u> <u>转体和步法</u> 必须用单足完成。 如果转体有“跳跃”，则不认为是完成，也不计数。
最少变化	必须至少包括 5 个 <u>难的</u> 转体和步法，没有任何一种可以计算超过 2 次。
简单多样性	必须至少包括 7 个 <u>难的</u> 转体和步法。没有任何一种可以计算超过 2 次。
多样性	必须至少包括 9 个 <u>难的</u> 转体和步法。没有任何一种可以计算超过 2 次。
复杂性	必须至少包括 11 个 <u>难的</u> 转体和步法。没有任何一种可以计算超过 2 次。 <u>其中 5 种转体和步法必须完成在两个方向上。</u>
无最少变化 无简单多样性 只有简单多样性 只有多样性	如果运动员在转体和步法没有做到最少变化，则等级不得超过基础级别。如果运动员在转体和步法只达到最少变化，则等级不得超过 1 级。如果运动员在转体和步法只到达简单多样性则级别不超过 2 级。如果运动员只做到多样性（但没到达复杂性）则等级不得超过 3 级。

分 布	<p>转体和步法必须分布在接续步的自始至终，不得有较长区域中无转体或步法。 如果没有达到该项规定，难度等级不超过<u>基础级别</u>。</p>
-----	--

在任何一个方向上的转体	<p>该条件是指运动员做任何列表中步法或非列表中的步法，在一个方向上连续转体至少占图案的 1/3，然后在相反的方向上连续转体占接续步的 1/3（顺时针和逆时针）。或者在接续步整个长度上，运动员在一个方向上转体做任何列表中步法或非列表中的步法至少占总接续步的 1/3（不连续做），在另一个方向上至少占总接续步的 1/3（不连续做、顺时针和逆时针）。充分地转体是指一整周，运动员不只是半周转体，向前或向后。</p>
-------------	---

肢体动作的运用	<p>运用肢体动作是指手臂和/或头部和/或躯干部和/或臀部和/或腿部动作的联合至少占接续步的 1/3，这些动作必须影响躯干核心部分的平衡。具有对身体核心部分平衡构成影响也可以理解为影响整个身体的平衡，并影响冰刀滑行上的平衡。</p>
---------	--

难的转体的两个联合步	<p>难的转体是柔科步（内勾）、康特步（外勾）、捻转步、布瑞凯特步（括弧步）、鲁普（结环步），在联合中： -不允许有 3 字转体（不是难的转体） -不允许有变刃步（列入步法中） -跳跃/小跳不允许（不是转体） -不允许有换足 -联合中至少有一个转体与另一个转体不同 一个转体的滑出刃是下一个转体的进入刃 联合步必须完成在有明显的节奏上。 <u>在 4 级的接续步中，两个组合必须分配在不同的滑足。</u></p>
------------	--

什么是相同或不同的联合步	<p>两个难的联合步认为是相同的，是因为由相同的转体步法完成，并且在相同的顺序上，用相同的刃和相同的滑足完成。</p>
--------------	---

在接续步中做了超过半周的跳跃	<p>非列入表中跳，转体周数不限可以包括在接续步中，且不扣分，及其它处理。 列入表中的跳超过半周在短节目中将被忽视，但裁判员要在 GOE 评分中给予扣分“根据 GOE 扣分表中的，做列表中超过半周的跳跃”。列表中的跳跃可以在自由滑中完成，确认后所占一个跳跃的位置。 在任何情况下，这些跳都不影响接续步的难度及等级。</p>
----------------	---

编排接续步

规 则

自由滑	<p>编排接续步可以由任何种类的动作组成，例如，步法、转体步法、燕式平衡、阿拉贝斯、大一字步、艾娜波尔、轮滑式大一字、任何不超过 2 周的跳跃和旋转、等。在编排接续步中完成的列表中的跳跃技术组将不报告、不占跳跃的位置。图案没有限制，但编排接续步要清晰可见。</p> <p>技术专家组根据所完成的第一个步法至下一个动作前的准备步法（如果编排接续步不是整套节目的组后一个动作）。编排接续步可以在接续步的之前或者之后完成。</p> <p><u>编排接续步包括在成年自由滑当中。</u></p> <p>该动作有固定基本分值，只由裁判员在 GOE 中进行评分。</p>
-----	---

说 明

任何报告编排接续步	<p>报告应当是“编排接续步，已完成”（如果接续步将被认可）或“编排接续步，无分值”情况相反。</p>
列入表中的跳跃不超过 2 周	<p>在编排接续步中完成列表中<u>不超过两周的跳跃</u>，将不被报告并不占有跳跃位置。</p>
超过 2 周的跳跃	<p>超过 2 周的跳跃将被报告，而这个编排接续步将被视为已经结束。</p>
旋转	<p><u>任何出现在编排接续步中的旋转都不会被识别并且不会占据一个动作的位置。</u></p>
图 案	<p>任何图案都是允许的，但这个图案必须清晰可见。</p>
接续步和编排接续步的顺序	<p>在成年单人自由滑中接续步和编排接续步的顺序是可以自由选择的。</p>

旋转

规 则

<p>总 则</p>	<p>如旋转没有在基本姿势下至少转 2 周将不定级和无分值。一个旋转少于 3 周将认为是滑行动作而不是旋转。在没有中断时一种姿势下规定至少转 2 周，如该项规定没有达到则该姿势不计入。头、臂或浮腿姿势变化，以及速度变化是允许的。</p> <p>姿势：3 种基本姿势。燕式姿势（浮腿向后，膝部高于髋部水平，但比尔曼旋转、弓身转和类似旋转被认为是直立转），蹲踞姿势（滑腿的大腿至少平行于冰面），直立姿势（滑腿伸直或微屈的任何非燕式的姿势）</p> <p>任何没有基本姿势称为“非基本姿势”</p> <p>弓身转是属于直立转，旋转中头部和双肩部向后倾，且上体呈拱形，浮腿姿势自由。</p> <p>侧弓身转也属于直立的一种，旋转中头部和双肩向侧倾，且上体呈拱形。</p> <p>在任何旋转中的变刃只有在基本姿势下完成才能计算。任何换足旋转在换足后至少保持 3 周才算换足。</p> <p>当选手在进入旋转时跌倒，在跌倒后立即做旋转或类似旋转的动作（为充填时间为目的）在跌倒后做的旋转/旋转动作不被认为是一个动作。</p> <p>如果旋转中心（换足前后）彼此相距太远，并符合两个旋转的标准（第一个旋转用弧线滑出，且用弧线进入第二部分），只有换足前的第一部分被报告，并考虑其等级条件。</p> <p>联合旋转：在旋转中至少有两种基本姿势，每个基本姿势保持 2 圈，在非基本姿势下旋转的周数将计入旋转的总周数。从一个基本姿势换到非基本姿势将不被认为是姿势变换。可以由跳或者过渡步进行换足。换足和变换姿势可以同时完成也可以分别完成。</p> <p>一种姿势转和跳接转（是指由跳进入旋转并没有换足和换姿势）；非基本姿势的旋转是允许的，其旋转周数也将给予计算，但不能算是提级的条件。</p> <p>在只有一种姿态的旋转和跳进的旋转中，运动员结束时的直立旋转姿态将不被视为另一种姿势变化，无论在直立姿势上的旋转圈数有多少，只要该直立姿势位于旋转的结束阶段以及没有任何加速的趋势。</p> <p>当旋转用跳进入时，在起跳前不允许在冰面上有转动，用过渡步进入时技术组应在等级中考虑是基础级别并且裁判员应在 GOE 评分中考虑。</p>
-------------------	--

	<p style="text-align: center;">旋转的要求</p> <p>在跳接转（不换足的一种姿势旋转）和用跳进入的转，在短节目和自由滑当中应遵循以下要求：a)清晰可见的跳跃；在青少年短节目当中，还要求运动员保持规定的空中姿态；b)落地后前两圈必须达到基本姿势，形成基本姿势后必须保持两圈。标记“V”表明以上的一条或两条要求没被完成。</p>
--	---

短节目	<p>2015-2016 赛季的短节目包括下列三个旋转：</p> <p>1) 跳接转 成年：跳接转落冰姿势与一种姿势转必须不同 青年：跳接<u>蹲</u>转</p> <p>2) 一种姿势转 成男：燕式/蹲转（姿势不同于跳接转的落冰姿势，只允许一次换足） 青男：一次换足的<u>燕式</u>转 成女和青女：后弓身/侧弓身转</p> <p>3) 一次换足的联合旋转 旋转必须有规定的最少周数：跳接转和弓身转至少 8 周。换足转和联合旋转每只脚至少 6 周。如果周数缺少，裁判员应在评分中有所体现。 联合旋转换足是规定的。 除跳接转外，其他旋转不得从跳进入开始。</p>
------------	---

在短节目中的规定动作

女子：后弓身/侧弓身	任何姿势都允许，只要在后弓身或侧弓身姿势下保持 8 周，且身体没有起立变成直立姿势。在规定弓身姿势下 8 周后（后弓身和/或侧弓身）才可以变比利曼姿势，才可作为提高等级的条件。
-------------------	--

男子：一种姿势换足转	<p>成年和青年：旋转只能有一次换足，可以用过渡步或跳进行换足。</p> <p>成年：运动员必须选择燕式或蹲踞姿势，但必须与跳接转落冰姿势不同。</p> <p>青年：只允许做规定的燕式转或蹲转。</p> <p>成年和青年：换足前后各至少转 3 周。</p>
-------------------	--

换足联合转	换足联合转至少 2 种不同的基本姿势。每种基本姿势至少转 2 周。如果该规定没有达到，则旋转将无分值。（如果少于 3 种基本姿势，每种至少 2 周，这要反映在旋转等级上。）且只能有一次换足，每只脚不少于 6 圈。换足可以用过渡步或跳完
--------------	---

	<p>成。换足和换姿势可以同时进行，也可以分别进行。</p> <p>联合旋转有 2 种或 3 种基本姿势（至少 2 圈）的分值，在旋转分值列表中有显示。</p>
跳接转	<p>成年：任何种类跳接转都可以，但落冰姿势要不同于一种姿势转。落冰姿势可以与空中姿势不同。</p> <p>青年：只允许做规定的姿势或其变化姿势是允许的。落冰姿势必须与空中姿势相同。当规定是跳接蹲转时，落冰时换足是允许的。</p> <p>成年和青年：在起跳前不得在冰面上有转动，空中必须保持应有跳接转的姿势，落冰姿势可以在任何变化下完成规定周数。</p>
跳接转和一种姿势转	<p>在成年如果跳接转落冰姿势与一种姿势转完全相同，那么两个转中后做的转不予计算，但要占一个转的位置。</p>
自由滑	<p>一套男和女（成年和青年）很均衡的节目必须包括 3 个旋转，一个必须是联合旋转，一个跳接转或跳进入的旋转，和一个一种姿势转。</p> <p>所有旋转都必须具有不同特征。任何旋转与前面完成的旋转特征相同（缩写词）将被计算机删除（但占一个转的位置）。如果没有任何转是用跳进入，或没有一种姿势转或没有联合旋转，那么错误的旋转将由计算机自动删除。</p> <p>旋转必须有规定的最少周数：跳接转和一种姿势转至少 6 周，联合转至少 10 周。如果缺少，裁判员应反映在评分中。该最低周数要从旋转开始直到结束来计算（但跳接转和一种姿势转最后起立周数除外）。在联合转和一种姿势转中，换足是自由的。联合旋转不同姿势数量也是自由选择的。</p>

等级条件

- 1) 难的变化（按下列限制规定计算难度变化的次数）
- 2) 用跳跃换足
- 3) 在旋转中不换足的跳跃
- 4) 在同足上难的姿势变换
- 5) 难的进入旋转
- 6) 在蹲转（只在后内刃变前外刃），燕式转，弓身转和比利曼旋转中有清晰的变刃
- 7) 3 种基本姿势在第二只脚上

- 8) 在蹲转或燕式转中由彼此立即相接的两个方向的旋转
- 9) 在燕式、蹲转、弓身转或比利曼旋转中有清晰地加速度
- 10) 在没有变姿势/难的变化，换足或变刃情况下至少转 8 周（燕式转、弓身转、任何基本姿势难的变化、或只在联合旋转中非基本姿势下难的变化）
- 11) 难的跳进在跳接转和/旋转用跳进入（见说明）

弓身转上的附加条件：

- 12) 清晰的后弓身变侧弓身或相反的姿势变化，在每种姿势下至少转 2 周（如弓身转是其它旋转一部分也计算）
- 13) 弓身转后的比利曼姿势（短节目-弓身转 8 周后）

条件 2-9.11-13 一套节目中只计一次（第一次试做的），**条件 10** 一套节目中只计一次（第一次成功完成的旋转上）；如果一个旋转在两只脚上都完成了 8 周的提及条件，从运动员的角度考虑，这个提级条件可以算在任意一只脚上。

在基本姿势下任何种类的难度变化在一套节目中只计一次（第一次试做的那次），在非基本姿势下难的变化，在一套节目中只在联合旋转中计一次（第一次试做的那次）。

在任何换足旋转中每只脚最多计 2 个提及的条件。

说 明

姿势

不换姿势的旋转	“一个不换姿势的旋转”其中有另一种基本姿势完成超过 2 周时，则不符合不换姿势旋转的规定,且将被确认为联合旋转。但在旋转结束时的直立姿势不认为是另一种姿势，周数也不限制，只要该直立姿势位于旋转的结束阶段以及没有任何加速的趋势。
联合旋转基本姿势少于 2 周	在短节目中，在完成的联合旋转中有一种基本姿势不少于 2 圈，其它所有姿势都少于 2 圈，将得到不定级。 在自由滑中清晰地试做联合转，但只有一种基本姿势不少于 2 周，技术组将报告该联合旋转无分值。

联合旋转在第二只脚上完成 3 种基本姿势	在联合旋转中必须在第二只脚上完成三种基本姿势，才能计算其等级条件。只在没有任何换足中断，此条件才被计算，第二次换足后完成的也是不被计算的。
只有两种基本姿势的联合旋转	一个换足或不换足的联合旋转只有两种基本姿势不少于 2 圈的分值将比有三种基本姿势都不少于 2 圈的联合旋转的分值要少。其分值数在分值列表中有体现。
动作的缩写和报告动作的程序	一个有 2 种或 3 种基本姿势的换足或不换足的联合旋转的缩写是 CCoSp2p4 和 CoSp2p4 或 CCoSp3p4 和 CoSp3p4，以区分是有 2 种还是 3 种基本姿势。报告的程序应是“联合旋转/换足联合旋转、2（3）种基本姿势、四级”。
一套均衡的自由滑节目	其一套均衡的自由滑节目中有 2 种和 3 种基本姿势的联合旋转将被认为是同样的旋转。
在同足上难的变换姿势	从一个基本姿势换到另一个基本姿势，中间没有非基本姿势的中断需要很大力量和技巧的控制并且对换姿势时有很大的难度影响。在换姿势时动作必须有持续性，不能做跳换姿势。在换姿势的前后必须保持 2 圈基本姿势。
不被计算为难的换姿势时	如果一个换姿势动作不被技术组认为是“难度”，那这个姿势也有可能在下一个旋转中被认定是难的。
清晰地后弓身变侧弓身或相反（弓身转）	如果该变化保持后弓身和侧弓身倾斜的姿势才能得到该条件。 <u>每一个姿势至少 2 圈才能被计算。</u>

旋转的进入

难的进入	“进入旋转”是指进入旋转之前的准备结算并立即进入旋转。这个难的进入应该是在平衡和控制上对旋转有很大的冲击，这个姿势后应该立即进入旋转，并且保持至少 2 圈。这个姿势可以是基本姿势或非基本姿势（用于联合旋转）。正常的后外刃进入已不算为难的进入。如果这个进入不被技术组认定是为“难的进入”，它可以被认为是连接步并且有可能在后面的旋转中被认可。
难的和跳进	如果一个难的进入和跳进同时完成，只有跳进被任何。难的进入一个正常的跳接燕式转不被认为是难的进入，以免此难的进入被认为已被使用过。

跳接转/跳进入转难的跳跃变化	一个清晰的跳跃才能成为一个跳进入的提级条件，跳进后必须在前 2 圈就进入基本姿势，并且保持至少 2 圈以上。如果以上要求都满足，则承认这是一条难的跳进的提级条件，并且可自由选择：在跳接蹲转中：所有在空中的蹲踞姿势（高度和所有动作控制）或展开的蝴蝶跳落冰后立即接蹲转；跳接燕式转：清晰的蝴蝶跳进入或大部分的空中分腿姿势。普通的跳接燕式转不影响难的跳进条件的计算。
-----------------------	--

跳接转和所有用跳进入的转：没有达到空中姿势	在 短节目或自由滑 中： <u>没有清晰可见的起跳</u> 或者一个明显的“迈进”（代替跳进）或在青年 短节目 中试做，但是没有保持空中姿态，那么不能记为提级条件，并且旋转将被标记“ V ”。如果在青年 短节目 中运动员甚至没有试图达到规定的空中姿态，那么这个跳接转将无级别。
------------------------------	--

跳接转和所有跳进的转：落地姿势	基本落地姿势必须要在落地后的前两圈形成，并且形成后的前两圈要保持这个基本姿势。标记“ V ”表明以上一条或全部两个条件都没有达到标准。
------------------------	--

跳接蹲转：同足或换足落冰	当跳接蹲转落冰足与起跳足相同或在落冰时换足是可被计为等级条件的，但只有运动员在空中 完全 保持蹲踞姿势才可以。
---------------------	--

变化

简单变化	身体部分，腿、臂、手和头的动作没有影响身体核心部分的平衡的简单姿势变化，简单姿势变化不提高等级
-------------	---

难的变化	身体部分，腿、臂、手和头部的动作需要付出更多力量或柔韧性的动作，并影响身体核心部分平衡为难的变化，只有这样的变化可以提高等级。
-------------	---

难的变化分类	<p>有 11 种难的变化：</p> <p>燕式姿势：以肩部线条方向为基础分 3 种</p> <ul style="list-style-type: none"> - (CF)：向前燕式，肩部线条与冰面平行 - (CS)：向侧燕式，肩部线条转成垂直方向 - (CU)：向上燕式，肩部线条向上转成几乎平行或平行 <p>蹲踞姿势：以浮腿姿势为基础分 3 种</p> <ul style="list-style-type: none"> - (SF)：向前蹲踞式：浮腿向前
---------------	---

	<p>- (SS): 向侧蹲踞式: 浮腿向侧方</p> <p>- (SB): 向后蹲踞式: 浮腿向后方</p> <p>直立姿势: 以躯干部姿势为基础分 3 种</p> <p>- (UF): 直立向前: 躯干部向前</p> <p>- (US): 直立向上或向侧: 躯干部呈现直线或向侧</p> <p>- (UB): 直立比尔曼: 比尔曼姿势</p> <p>弓身姿势: 1 种</p> <p>- (UL): 直立弓身姿势</p> <p>非基本姿势: 1 种 (NBP)</p>
交叉旋转	交叉旋转必须是用双足完成并旋转重心分布相同的情况下完成, 属于难的直立姿势变化 (US), 如正确完成, 将得到一个提级条件。在交叉前并不规定在单足下转 3 圈。
比利曼姿势	比利曼姿势属于直立姿势下难的变化 (UB), 运动员浮腿在身后被牵拉向前至高于头部, 并接近运动员旋转轴心。向其它难的旋转姿势变化一样。比利曼姿势一套节目 (短节目和自由滑) 只计一次-第一个试做的。
风车转	风车转 (车轮式转), 被认为是非基本姿势下的难的变化。(NBP) 它必须至少做 3 次, 才可计为等级条件。
重复	任何一种基本姿势下的难的旋转变化在一套节目中只计一次 (第一次试做的)。联合旋转中非基本姿势下难的变化被计为提级条件, 一套节目只计一次 (第一次试做的)。
重复了的种类变化	在短节目和自由滑中, 一旦一个难的旋转变化已经试做, 其他属于这一同类别的难的旋转变化将不能被计算。但在这个难的变化任何附加条件仍可以被计算。
何为试做	当该变化已清晰呈现, 事实上该变化已被计算或没有被计算过, 该难的变化就被认为已试做。
在基本姿势或非基本姿势下类似的变化	如果一种相同类似的非基本姿势下难的变化已经完成在基本姿势下难的变化, 那么这两个变化中后做的那个将不计入等级条件。
浮腿掉下来	如果在准备一个燕式姿势下难的变化时浮腿长时间掉下来, 这个相应的难度可以作为提级条件, 但是裁判员在 GOE 执裁中应有所考虑。
太长时间才达到基本姿势	当运动员长时间准备一个难的姿势变化才能达到一个基本姿势, 同样需要考虑被扣分。

同足起落和加速

<p>在旋转中同足起落的跳跃</p>	<p>在任何旋转中，有清晰的同足起落的跳跃将计为等级条件。但运动员在起跳前应该有不少于 2 圈的基本姿势或非基本姿势，在落冰后至少前 2 圈必须达到基本姿势并在这个基本姿势上至少转 2 圈。</p> <p>这个转中跳没有规定的空中姿势，但至少是个清晰的跳跃。只有这个跳跃“需要用相当大的力量去完成”才被考虑为提级的条件。</p> <p>跳跃可以在旋转中所规定的最少周数前做，在短节目和自由滑都可以被考虑为定级条件。</p>
---------------------------	--

<p>加速</p>	<p>在燕式转、蹲转、弓身转或比利曼姿势，一旦姿势已经形成，一个清晰的加速将被认为是等级条件。只有在基本姿势下或在基本姿势进入其难的变化加速才被计算。当加速出现在由一种基本姿势进入另一种基本姿势时则是无效的。</p>
------------------	--

用刃和方向

<p>清晰的变刃</p>	<p>一个清晰的变刃被计为等级条件必须在蹲转是后内刃变前外刃、燕式转、弓身转和比利曼旋转的情况下。任何其它试做的变刃将被忽略并不算提级的可能性。在跳进或迈进的旋转时（几乎从平刃至变刃，或出现三字步等的），不算试做变刃。只有在一个刃上至少连续转 2 圈，接下去又在另一个刃上连续转 2 圈的情况下变刃才可计为等级条件（蹲踞姿势、燕式、弓身或比利曼姿势）。在直立转或非基本姿势下的变刃不承认为等级条件。</p>
---------------------	---

<p>两个方向的转</p>	<p>两个方向转（顺时针和逆时针或相反），在蹲转或燕式姿势或在两个彼此立即相接的联合转中可以计为等级条件。在每一个方向上至少转 3 周时规定，两个方向转（顺时针和逆时针）作为一个旋转来考虑。</p>
----------------------	---

旋转周数

<p>8 圈的规定</p>	<p>在没有换足、变刃或任何变化姿势/难度变化，至少转 8 圈可以作为等级条件，且一套节目只计一次，只记第一次试做成功的。</p> <p>完成：如果一个旋转在两只脚上都完成了 8 圈的提及条件，从为运动员的角度考虑，技术组可以算任意一只脚上的提及</p>
----------------------	---

	<p>条件。</p> <p>1) 燕式、弓身，任何其它基本姿势下难的变化-所有旋转</p> <p>2) 非基本姿势下难的变化-只有在联合转。</p>
--	--

换足

在同一足上	换足转是指在每只脚上都有旋转。任何旋转保持一直在同一只脚上转的则不认为是换足转。
-------	--

简单换足	简单换足是指例如用过渡步法或小跳，不需付出力量的技术，也不提高等级。
------	------------------------------------

用跳完成换足	<p>这样的换足只有在起跳前应该有不少于 2 圈的基本姿势或非基本姿势，在落冰后至少前 2 圈必须达到基本姿势并在这个基本姿势上至少保持转 2 圈。</p> <p>这个转中跳没有规定的空中姿势，但至少是个清晰的跳跃。只有这个跳跃“需要用相当大的力量去完成”才被考虑为提级的条件。</p>
--------	---

用点冰阿拉比安换足	这样的换足是允许的，被承认是用跳来完成换足，且只在自由滑中作为提级条件。如果在短节目中表演，该种换足将认为是一个错误，不作为定级条件，且根据国际滑联扣分表中的浮足触冰在 GOE 评分中考虑。
-----------	---



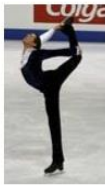






旋转的第二次换足	旋转中第二次换足，在短节目中的换足转是不允许的（错误动作）。在自由滑中也不作为提高等级的条件来计算。
----------	--

旋转中心相距太远（一种姿势转和联合转）	<p>在换足中，第一部分后用弧线滑出，又用弧线进入第二部分，将会得到：</p> <p>在短节目中：旋转不符合规定，无分值。</p> <p>在自由滑中：旋转的第二部分将被忽略不计，动作将变成无换足的一种姿势转或联合旋转无换足。</p> <p>如果只有一个在第一部分后用弧线滑出或用弧线进入第二部分，将作为差的换足在 GOE 评分中考虑（此扣分不和换方向的换足相关联）。</p>
---------------------	---










换足转：每只脚上定级条件的次数	每只脚上最多只能得到 2 个定级的条件。难的进入将算在换足前那只脚上，“跳换足”、“两个方向的旋转”、“第二只脚上有三个基本姿势”将被计算在换足后的那只脚上。交叉旋转将算在开始做这个动作的脚上。
-----------------	---

<p><u>一种姿势的换足转：有一只脚的基本姿势没达到2圈</u></p>	<p><u>短节目或自由滑中，如果一种姿势的换足旋转里只有一只脚的基本姿势连续旋转不少于2圈，而另一只脚的基本姿势连续旋转少于2圈，那么该转将被评为无级别。</u></p>
---------------------------------------	--

CAMEL POSITIONS

<h1>CF</h1> <p>CAMEL FORWARD</p>			
<h1>CS</h1> <p>CAMEL SIDEWAYS</p>			
<h1>CU</h1> <p>CAMEL UPWARD</p>			

SIT POSITIONS

<h1>SF</h1> <p>SIT FORWARD</p>			
<h1>SS</h1> <p>SIT SIDEWAYS</p>			
<h1>SB</h1> <p>SIT BEHIND</p>			

UPRIGHT POSITIONS

UF



UPRIGHT FORWARD

US



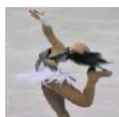
UPRIGHT STRAIGHT
AND SIDEWAYS

UB



UPRIGHT BIELLMANN

UL



UPRIGHT LAYBACK

NON-BASIC POSITIONS

NBP



NON-BASIC
POSITIONS

跳跃动作

规 则

单个跳

短节目	<p><u>2015-2016 赛季短节目</u>必须包括 2 个单跳</p> <p>-2 周或 3 周阿克谢尔跳-成年男子、成年女子、青年男子</p> <p>2 周阿克谢尔跳-青年女子</p> <p>-在步法/自由滑动作后立即接一个跳跃动作</p> <p>成男-任何三周/四周</p> <p>成女-任何三周</p> <p>青年男/女-<u>两周/三周 Flip</u></p> <p>成年男子当 4 周跳在联跳中已完成，一个不同的 4 周跳可以包括在单跳中。成年和青年男子以及成年女子，当 3 周阿克谢尔跳已完成，则不能在单跳或联跳中重复，单个跳必须不同于联跳中得跳跃。只有一个大一字步或一个燕式的自由滑动作不能认为是符合连续步法和/或其它自由滑动作的规定。如果缺少裁判员必须在 GOE 评分中考虑。</p>
------------	--

自由滑	<p>跳跃动作包括单个跳、联跳和连续跳。一套很均衡的自由滑节目成年和青年男子必须包括 8 个跳跃，成女和青女必须包括 7 个跳跃。其中必须有一个阿克谢尔种类的跳。</p> <p>单个跳可以是任何周数的跳跃。</p> <p>在单人自由滑中任何 2 周跳（包括 2 周阿克谢尔跳）都不得超过 <u>2 次</u>（作为单个跳或联跳/连续跳中得一部分）。</p> <p>所有 3 周和 4 周跳只有两种跳允许重复 2 次。如果这两次都是在联跳或者连续跳中完成的，那这两个跳跃都按着正常的分值给予评判。如果这两次都是在单个跳中完成的，那第二个完成的单个跳跃将标示为“+REP”，并且只得到原分值的 70%。同一种名称的 3 周和 4 周跳认为是不同的跳跃。没有任何一个 3 周/4 周跳可以试做超过 2 次，如果第三个重复的跳跃在联跳/连续跳中，那个该整个联跳/连续跳作为附加动作，不予考虑（如果仍有空位，则占一个动作的位置）。</p>
------------	--

联合跳跃

总 则	<p>在联跳中跳跃的落冰足应是下一个跳的起跳足。在跳跃之间转动一整圈（浮足可以触冰但无重心移动），可以保持该动作的定义仍可报告为联跳。</p>
------------	---

	<p>如果跳跃由非列入表中的跳相连接，该动作报告为连续跳，但半周鲁普跳（Euler）（后外落冰）在联跳/连续跳中使用，则认为是列入表中跳，具有一周鲁普的分值。当单独完成时，则半周鲁普跳仍为非列入表中跳。</p> <p>如果由 2 个跳组成的联跳的第一跳失败，转身向外作为非列入表中得跳，将仍认为是联跳。</p> <p>如果华尔兹跳只是下一个跳的准备动作，技术专家组将不会报这个动作。</p> <p>在由于不好的落冰时而做的的类似于小跳的动作，技术专家组有权利决定不报这个动作为跳跃，但裁判员将在 GOE 中体现出来。</p>
--	--

短节目	<p>短节目必须包括一个由 2 个跳组成的联跳</p> <p>成男：由 2 周与 3 周，或两个 3 周或 4 周与 2 周或 3 周组成</p> <p>成女和青男：由 2 周与 3 周，或两个 3 周跳组成。</p> <p>青女：两个 2 周跳组成也是允许的。</p> <p>成男：联跳可以由相同或不同的 2 周、3 周或 4 周跳组成，成男当一种 4 周跳已作为单跳完成，另一种不同的 4 周跳可以在联跳中完成。</p> <p>成女，青女和青男：联跳可以由相同或不同的 2 周或 3 周跳组成。但所有包括在联跳中的跳跃种类必须与单个跳不同。</p> <p>如果单个跳与联跳中得一部分是同一种跳，后面完成的那个动作将不被计入，但占有一个动作的位置（如果该动作时联跳，那么整个跳将不被计入）。</p>
------------	---

自由滑	<p>联跳可以包括相同或不同的 1 周、2 周、3 周或 4 周。在自由滑中最多可以做 3 个联跳/连续跳。一个联跳最多可以由 3 个跳组成，其它两个联跳最多包括 2 个跳跃。</p>
------------	--

连续跳

自由滑	<p>连续跳可以由任何周数和任何数量的跳组成，可以由非列入表中得跳/小跳彼此立即相连接，并保持跳跃的韵律（膝部）。连续跳中间的步法不得包括转体/步法（甚至只是准备进入下一个跳），交叉步或蹬冰动作（转体包括 3 字、捻转、括弧、结环、康特、柔科，步法包括刀齿步、夏塞步、莫霍克步、乔克塔步、变刃、交叉摇滚步）。任何小跳需要明显的离开冰面。一个连续跳由一个列入表中的跳与一个非列入表中的跳组成，则不认为是连续跳，将按一个单跳计入。</p> <p>阿克谢尔类型的跳跃可以在一个跳跃后完成，而阿克谢尔起跳前的小跳步并不考虑是步法。另外一个跳跃后立即做一个阿科谢尔跳，没有任何小跳、玛祖卡步、和/或非列表中的跳跃，这个动作也将被考虑是一个连续跳。</p>
------------	--

总则

短节目	不符合规定的跳跃（包括周数错误）将没有分值，但是占一个动作的位置，如果还有位置的话。如果在成年男单和女单、青年男单中 2 周联跳是不允许的，这两个跳中分值较少的那个跳（在被标示为< , <<, e 之前）将不被计算，(2Lz+2T*,2T*+2Lo,2Lz<+2T*,2F<<+2T*)。
自由滑	如果联跳中任何一部分不符合规定，你整个联跳将被删除：例如 2Lz*+2T*、2T*+2Lo*。

说 明

报告跳跃周数不够或降级	<p>技术组必须报告试做的跳跃，尽管已很清楚周数不足或降级。已经周数不足和降级的跳跃要按一套均衡节目规定中提供的想要做的跳跃来计入。</p> <p>落冰差 1/4 周和半周的标准是证实周数不足的标界线。</p> <p>摄像机的角度在考虑决定周数不足时是很重要的，尤其是当跳跃动作在摄像机冰场相对一侧的一端时，在有怀疑情况下，技术组应对选手有利的决定。</p>
周数不够的跳	<p>如果跳跃周数少 1/4 周以上，但比半周少时应认为是周数不够，对周数不够的跳，技术组应报告给裁判员，并在动作符号后面应报“<”的符号。</p> <p>跳跃周数不足的分值将减少，其分值在 <u>V</u> 的分值等级表中有体现。</p>
跳跃降级	<p>如果跳跃周数少半周或更多应认为是降级。</p> <p>已降级的跳跃将由技术组报告给裁判员，并用“<<”的符号标在动作符号后面。</p> <p>被证实为降级的跳跃将按分值等级（SOV）表中动作缺少一周进行评判（例如 3 周跳降级将按分值等级表中得 2 周进行评判）。</p>
起跳周数不够	<p>清晰的向前起跳的阿克谢尔跳（向后起跳）认为是降级。点冰鲁普跳是最常出现起跳周数缺少的跳跃。</p> <p>技术组只可以看常规速度的回放系统来决定起跳周数不够和降级（很多出现在联跳和连续跳中）。</p>
起跳用刃错误（菲利普跳 / 拉兹跳）	<p>菲利普应该是从后内刃起跳，拉兹应该是从后外刃起跳。如果起跳刃不是清晰正确的，技术组就要报“e”或“!”的符号给裁判员。技术组可以用慢放查看回放。如果起跳刃是完全错误的技术组将给出“e”的符号。而这个带“e”的跳跃的分值在分值列表中 <u>V</u> 列里。如果起跳刃不清晰，技术组将给出“!”的符号，那这个跳的分值并不减少。这两个错误裁判员都需要在 GOE 中给予考虑。</p>

周数不足和起跳用刃错误（菲利普跳/拉兹跳）	如果标记“<”和“e”被判定在同一个跳中，那么这个跳跃的基础分值被列入在分值等级（SOV） <u>V1</u> 这一列中。
只是尝试列入表中跳	试做将按一个跳跃动作计算，但小跳或只有不超过半周的跳只作为一种连接则不认为是跳跃动作，且只作为动作连接在节目内容分进行考虑。
非列入表中的跳	未列入表中的跳（例如，沃里跳、开腿跳、用前内刃起跳的任何周数的阿克谢尔跳等等）不作为跳跃动作来计算，但可以作为特殊的进入方式在动作连接分中进行评判。 点冰沃里跳将被报告为点冰鲁普跳来计算。
落冰在另一只脚上	在联跳/连续跳中除了最后一个跳的落冰，其他跳跃都可以落在任何一只脚上。联跳/连续跳中的最后一个跳的落冰和单跳的落冰一样必须是后外刃滑出的。报告跳跃并不根据落冰的脚，裁判员在 GOE 评分中对其进行评判。
落冰在其它刃上	如果跳跃落在其它刃上，动作名称不变，但裁判员要在他们的 GOE 评分中有所考虑。
旋转和跳跃相连续的	如果运动员表演一个旋转，立即接一个跳跃（或反过来），两个动作应分别报告，技术组在等级上要考虑其作为难的起跳/进入。
试做跳跃	何谓试做？原则是跳跃有一个清晰的准备起跳，已在进入刃上，或者有点冰动作，并离开冰面。有或无转体，则为跳跃已试做。无分值但占一个位置。 在有些情况下，技术组需要作出决定，准备起跳时没有离开冰面也可以报告为试做，例如在鲁普跳起跳前时在离开冰面前跌倒，在阿克谢尔跳时进入向前起跳，浮腿和双臂向后摆，浮腿开始向前进入空中，将浮腿和双臂向前摆，但在最后一瞬间没有离开冰面等等。
在跳与另一跳之间跌倒，用步法滑出或浮足触冰且有重心转移	如果选手在一个跳后跌倒或用步法滑出，立即又完成另一个跳，该动作不符合联合跳将按下列进行报告： 短节目 ：“第一跳+联跳”，技术组将忽略后面的动作。 自由滑 ：“第一跳+连续”（或第一跳+第二跳+连续，如果仍符合连续跳的定义）。 这同样也适用于由 3 个跳组成的联跳

浮足触冰但无重心转移	在有浮足触冰但无重心转移情况下，最多有 2 个 3 字转体，或在联跳跳跃之间无转体，该动作保持联跳（但裁判员应对此错误在 GOE 评分中扣分）。在冰面上超过一周转体的情况下，在短节目中报告为是 <u>转体</u> +联合，在自由滑则为+连续。
-------------------	---

联跳中第一个/第二个跳为非列入表中跳	如果第一/第二个跳，由两个跳组成的联跳没有成功，或步法滑出进入一个非列入表中跳，但是另一个跳是列入表中跳，则认为是联跳，但只有列入表中跳有分值。
---------------------------	--

连续跳中只有一个列入表中跳	在连续跳中只有一个列入表中跳与一个非列入表中跳组成，则认为是连续跳，但按单个跳计算。
----------------------	--

短节目

非规定动作	如果青年选手作了非规定动作，该动作将得到无分值，但占一个跳跃位置。
--------------	-----------------------------------

3 个跳组成的联跳	整个跳将被删除，但占有联跳位置。
------------------	------------------

跳跃重复	同一名称同样周数跳跃重复将被删除，无分值，无 GOE 评分，但占一个跳跃的位置。如果出现在联跳，整个联跳将被删除，无分值（但占一个跳位置）。 只有联跳可以由两个相同跳组成。 重复的跳跃名称相同，但周数不同，则将得到其相应的分值。
-------------	--

联跳中无第二个跳	如果在联跳中无第二个跳，技术组将在比赛中节目结束后去确认试做的联跳。如果没有确认的方法去证实联跳或步法后的单个跳（在两个跳跃上都有步法或无步法），在对选手有利的情况下，技术组将确定哪一个是单个跳和哪个是联跳。
-----------------	--

自由滑

三周/四周跳首次重复	首次重复相同名称、相同周数的 3 周/4 周跳，又不是联跳/连续跳的跳跃：这两个跳都将按着单跳来计算，但第二个跳跃将有“REP”的符号标示，并且这个跳只得到其正常分值的 70%。
-------------------	---

第一个重复的两周跳	第一个重复的两周条，不论是单跳还是联跳/连续跳，这两个跳都将得到正常的分值。
第二次 / 第三次重复 2 周/3 周/4 周跳	作为单个跳或联跳/连续跳重复的第二次/第三次相同名称和相同周数跳，将按附加动作处理。不予考虑（但占一个跳位置）
第二个由 3 个跳组成的联跳	整个联跳将不被计算，但仍占有一个联跳的位置。
连续跳的相关规定	当这个跳跃已经不符合连续跳相关规定时，连续跳剩余部分将被忽略。该动作将报告为“第一个跳+连续”，裁判员将对整个动作的表演进行 GOE 评分。
连续跳的节奏	如果连续跳没有清晰的节奏将不被认定是连续跳。只算失去节奏前的一部分。
连续跳中的阿克谢尔跳	在连续跳中，有一个阿克谢尔跳作为最后一个跳，但连续跳出现问题，此后表演的动作将被忽略，报告为“第一个跳+阿克谢尔跳无分值+连续”。阿克谢尔跳符合自由滑中规定动作，但无分值。
三个相同的跳没有显示在电脑中	如果三个或更多相同的跳跃没在电脑中显示，例如其中包括两个 3T 的连续跳，因为失误（步法滑出，失去节奏）第二 3T 没被计算，在屏幕上会显示 3T+SEQ。如果跳另一个（实为第三个）3T（电脑中会被认为是下一个动作），那么这个动作必须被技术监督手动删除，并且最后在节目中的显示为 3T+SEQ;3T*。

单人滑短节目和自由滑中动作无等级或最高位基本级/1 级/2 级/3 级
2015/2016 赛季

最高级别 短节目	错误	最高级别 自由滑
所有动作等级		
无级别	错误动作	N/A
基本级+扣分	禁止动作（如符合基本等级规定） 技术组有责任为禁止动作扣分	基本级+扣分
接续步		
无级别	没有充分利用冰面	无级别
基础级	接续步转体和步法始终没到达最少变化	基础级
1	接续步转体和步法只到达最少变化	1
2	接续步转体和步法只达到简单多样性	2
3	接续步转体和步法只达到多样性-但无复杂变化	3
基础级	接续步自始至终转体和步法分布不均衡	基础级
所有旋转		
无级别	没有达到基本姿势至少连续 2 圈	无级别
换足转		
无级别	换足前后少于 3 圈	无换足
无级别	旋转中心太远	忽略第二部分
无级别	第二次换足	任何级别
2	所有条件在一只脚上	2
3	一只脚只完成一个条件	3
一种姿势的换足转		
无级别	其中一只脚上没有至少 2 圈的基本姿势	无级别
不换足联合旋转		
N/A	只有一种基本姿势转 2 圈	无级别
N/A	只有两种基本姿势转 2 圈	任何级别，较少的 基础分值
换足联合旋转		
无级别	1 种基本姿势转 2 圈	无级别
任何级别	其中一只脚上没有至少 2 圈的基本姿势	任何级别
任何级别，较少的 基础分值	只有两种基本姿势转 2 圈	任何级别，较少的 基础分值
弓身转		
无级别	少于 2 周+比利曼	直立转任何级别
没有比利曼条件	2 周或多周，但少于 8 周+比利曼	弓身转任何级别
跳接转/跳进入的转		
任何级别， <u>v</u> ,	过渡步/不清晰的跳	任何级别， <u>v</u> ，不

不算跳进难度		算跳进难度
任何级别, <u>V</u> , 不算跳进难度	空中没有保持姿势 (青年)	任何级别, <u>V</u> , 不 算跳进难度
任何级别, <u>V</u> , 不算跳进难度	落冰后没有在 2 圈内达到基本姿势	任何级别, <u>V</u> , 不 算跳进难度
任何级别, <u>V</u> , 不算难的跳进	落冰后的基本姿势没有保持 2 圈	任何级别, <u>V</u> , 不 算跳进难度
无等级	跳接蹲转 (青年) 空中姿势错误	N/A