

# 国際スケート連盟コミュニケーション第 1557 号

## シングルおよびペア・スケーティング

### 2009-2010 シーズンにおける GOE および難度レベル

#### I. SP、FS でのエラーに対する GOE 確定のためのガイドラインの更新

無価値(no value)要素はジャッジ・パネルに示される。そのような要素の GOE は結果に影響しない。複合エラーの場合には、それぞれのエラーに対応する GOE の引き下げが合算される。

#### シングル・スケーティング

最終的な GOE が必ずマイナスとなるエラー	引き下げ 他	最終的な GOE の＋は制約されないエラー	引き下げ 他
<b>ジャンプ要素</b>			
SP: 規定回転に 1 回転以上不足	GOE -3	スピード、高さ、距離、空中姿勢が拙劣	-1 to -2
SP: 1 つのジャンプのみからなるコンボ	GOE -3	回転不足	-1 to -3
SP: ジャンプの前に要求されているステップ/動作が無い	-3	SP: ステップ/動作から直ちにジャンプしない、ジャンプ前のステップ/動作が 1 つのみ	-1 to -2
転倒	-3	拙劣な踏み切り	-1 to -2
1 ジャンプの開始または着氷が両足	-2	ジャンプ間で流れ/リズムが無くなる(コンビネーション/シーケンス)	-1 to -2
1 ジャンプの着氷でのステップ・アウト	-2	拙い着氷(悪い姿勢/間違ったエッジ/引っかき等)	-1 to -2
1 ジャンプで両手がタッチダウン	-2	長い構え	-1 to -2
ジャンプ間に 2 つのスリー・ターン(ジャンプ・コンビネーション)	-2	片手またはフリー・フットがタッチダウン	-1
F/Lz での間違ったエッジ“e”での開始	-2 to -3	F/Lz での不明確なエッジ“!”での開始	-1 to -2
<b>スピン</b>			
転倒	-3	必須回転数に満たない	-1 to -2
SP: 必須姿勢数未満(各姿勢最少 2 回転)	-3	姿勢が拙劣、回転速度が遅い、軸の流れ	-1 to -3
空中姿勢がとれていない(F スピン)	-2 to -3	足換えが拙劣(入/出のカーブ、中間姿勢になる等)	-1 to -3
両手がタッチダウン	-2		
		F スピンでの間違った踏み切り、着氷	-1 to -2
		フリー・フットまたは片手がタッチダウン	-1
<b>ステップ</b>			
転倒	-3	SP: パターンが正しくない	-1 to -2
ステップ/ターンを行なっているのがパターンの半分に満たない	-2 to -3	ステップやターンの質、姿勢が拙劣	-1 to -3
		つまずき	-1 to -2
		SP: 1/2 回転を超えるジャンプが含まれる	-1
<b>スパイラル</b>			
転倒	-3	姿勢が拙劣	-1 to -3
スパイラル姿勢がパターンの半分に満たない	-2 to -3	つまずき	-1 to -2
		エッジがしっかりしていない	-1 to -2

ペア・スケーティング

最終的な GOE が必ずマイナスとなるエラー	引き下げ 他	最終的な GOE の＋は制約されないエラー	引き下げ 他
<b>リフト</b>			
転倒	-3	空中または着氷姿勢が拙劣	-1 to -3
上げる過程に重大な問題あり	-3	スピードおよび/または距離が拙劣	-1 to -3
女子がパートナーに崩れかかる	-2	男子の回転が拙劣	-1 to -3
女子の踏切または着氷が両足	-2	拙劣な踏切	-1 to -2
		拙い着氷	-1 to -2
		長い構え	-1
		男子の出が両足	-1
		フリー・フットのタッチダウン	-1
<b>ツイスト・リフト</b>			
<b>SP:</b> シングル(1回転)	GOE -3	高さまたは距離が拙劣	-1 to -3
転倒	-3	拙劣な踏切(スピード不足、重大な引っかき、トゥを突かない)	-1 to -2
女子がパートナーに崩れかかる	-2	拙い着氷(スピード不足、姿勢が悪い、ぎこちないキャッチ)	-1 to -2
女子が着氷前に空中でキャッチされない	-2	回転不足	-1 to -2
女子がウェストでキャッチされない	-2	長い構え	-1
女子の着氷が両足	-2	男子の出が両足	-1
女子の両手がタッチダウン	-2	フリー・フットのタッチダウン	-1
<b>ジャンプ要素、スロウ・ジャンプ</b>			
<b>SP:</b> 規定回転に1回転以上不足	GOE -3	スピード、高さ、距離、空中姿勢が拙劣	-1 to -2
転倒	-3	ユニゾンの欠如 —ジャンプ要素	-1 to -3
1ジャンプの開始または着氷が両足	-2	二人の距離が離れすぎ —ジャンプ要素	-1 to -3
1ジャンプの着氷でのステップ・アウト	-2	拙劣な踏み切り	-1 to -2
1ジャンプで両手がタッチダウン	-2	回転不足	-1 to -3
二人の回転数が不揃い	-2	ジャンプ間で流れ/リズムが無くなる(コンビネーション/シークェンス)	-1 to -2
ジャンプ間に2つのスリー・ターン(ジャンプ・コンビネーション)	-2	踏切時の男の姿勢が拙劣 —スロウ・ジャンプ	-1 to -2
F/Lz での間違ったエッジ“e”での開始	-2 to -3	F/Lz での不明確なエッジ“!”での開始	-1 to -2
		拙い着氷(悪い姿勢/間違ったエッジ/引っかき等)	-1 to -2
		長い構え	-1 to -2
		片手またはフリー・フットがタッチダウン	-1
<b>ソロ・スピン、ペア・スピン</b>			
転倒	-3	必須回転数に満たない	-1 to -2
<b>SP:</b> 必須姿勢数未滿(各姿勢最少2回転)	-3	姿勢が拙劣	-1 to -3
空中姿勢がとれていない(Fスピン)	-2 to -3	軸の流れ	-1 to -3
両手がタッチダウン	-2	足換えが拙劣	-1 to -3
		回転速度が遅い、遅くなる	-1 to -3
		ユニゾンの欠如、二人の距離が離れすぎ	-1 to -3
		Fスピンでの間違った踏み切り、着氷	-1 to -2
		<b>SP:</b> PCoSp: 足換えが同時ではない	-1 to -2
		回転が止まる(回転方向の転換時は除く)	-1 to -2
		フリー・フットまたは片手がタッチダウン	-1
<b>デス・スパイラル</b>			
転倒	-3	女子の姿勢が拙劣(高過ぎ)	-1 to -3
ピボット姿勢不正(高過ぎ、軸足がトウでない等)	-2 to -3	出が拙劣	-1 to -3
女子がブレード以外の部分で支持あり	-2 to -3	回転速度が遅い、遅くなる	-1 to -3
		女子のエッジがしっかりしていない	-1
<b>ステップ</b>			
転倒	-3	<b>SP:</b> パターンが正しくない	-1 to -2
ステップ/ターンを行なっているのがパターンの半分に満たない	-2 to -3	ステップやターンの質、姿勢が拙劣	-1 to -3
		つまずき	-1 to -2
		<b>SP:</b> 1/2回転を超えるジャンプが含まれる	-1
<b>スパイラル</b>			
転倒	-3	姿勢が拙劣	-1 to -3
スパイラル姿勢がパターンの半分に満たない	-2 to -3	つまずき	-1 to -2
		エッジがしっかりしていない	-1 to -2

## II. シングル/ペア要素の+GOE 採点ガイドラインの更新 (プラス面)

これらのガイドラインは、マイナス GOE 採点表と一緒に利用されるためのものである。プラス面およびマイナス面の両評価により、実施された要素の最終の GOE を決定する。重要なことは、要素の最終の GOE に、エラーによる引き下げだけでなくプラス面が反映されていることである。

最終の GOE を計算するためには、まず始めに要素のプラス面を考慮し、これが GOE 評価の起点となる。次に、ジャッジはあり得るエラーのガイドラインに従って GOE を引き下げ、その結果が最終の GOE となる。

起点となる(プラス面の)GOE を確立するために、ジャッジは各要素に対して次の項目を考慮しなければならない。GOE の等級に対する項目の数は各ジャッジの裁量によるが、一般的には以下を推奨する。

+ 1 : 2 項目

+ 2 : 4 項目

+ 3 : 6 項目またはそれ以上

### シングル

ジャンプ 要素	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 予想外の / 独創的な / 難しい入り</li> <li>2) 明確ではっきりとしたステップ/フリー・スケーティング動作から直ちにジャンプに入る</li> <li>3) 空中での姿勢変形 / ディレイド回転のジャンプ</li> <li>4) 高さおよび距離が<u>十分</u></li> <li>5) (四肢を)<u>十分に</u>伸ばした着氷姿勢 / 独創的な出方</li> <li>6) <u>入りから出までの流れが十分</u> (ジャンプ・コンビネーション/シークエンスを含む)</li> <li>7) <u>開始から終了まで無駄な力が全く無い</u></li> <li>8) <u>音楽構造に要素が合っている</u></li> </ol>
スピン	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) スピン中の回転速度、回転速度の増加が十分</li> <li>2) <u>すばやくスピンの軸をとることができる</u></li> <li>3) <u>全ての姿勢でのバランスのとれた回転数</u></li> <li>4) 規定回転数を明らかに超えた回転</li> <li>5) 姿勢が良い(フライング・スピンの場合には空中での高さおよび姿勢を含む)</li> <li>6) 独創的でオリジナリティがある</li> <li>7) <u>全局面でのコントロールが十分</u></li> <li>8) <u>音楽構造に要素が合っている</u></li> </ol>
ステップ シークエンス	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) エネルギーが十分で焦点の定まった演技</li> <li>2) シークエンス中のスピード、またはスピードの加速が十分</li> <li>3) <u>十分に明確で正確</u></li> <li>4) <u>深いはっきりとしたエッジ(全てのターンの入りと出を含む)</u></li> <li>5) 全身が関わり十分にコントロールされた正確なステップ</li> <li>6) 独創的でオリジナリティがある</li> <li>7) <u>開始から終了まで無駄な力が全く無い</u></li> <li>8) <u>音楽構造に要素が合っている</u></li> </ol>
スパイラル シークエンス	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 流れがよく、エネルギーが十分で焦点の定まった演技</li> <li>2) シークエンス中のスピードが十分</li> <li>3) 身体のラインが良く(四肢が)<u>完全に伸びている</u></li> <li>4) <u>スパイラル姿勢間の無駄な動きが最小限</u></li> <li>5) 柔軟性が<u>十分</u></li> <li>6) 独創的でオリジナリティがある</li> <li>7) <u>スパイラル姿勢や変形姿勢に素早く楽々と達している</u></li> <li>8) <u>音楽構造に要素が合っている</u></li> </ol>

ペア

リフト	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 両者とも、踏切および着氷の姿勢が良い</li> <li>2) 正しく美しい空中姿勢</li> <li>3) 氷面を十分にカバーしている</li> <li>4) 全局面において男子または女子の<u>接氷ブレード</u>の引っかきが無い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5) <u>スピードおよび流れが十分</u></li> <li>6) <u>ある姿勢から別の姿勢へ流れが維持されている</u></li> <li>7) 開始から終了まで無駄な力が全く無い</li> <li>8) <u>音楽構造に要素が合っている</u></li> </ul>
ツイスト リフト	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 両者とも、踏切および着氷の姿勢が良い</li> <li>2) リリース時の男子の姿勢が良い</li> <li>3) 氷面を十分にカバーしている</li> <li>4) 全局面において男子または女子の<u>接氷ブレード</u>の引っかきが無い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5) <u>入りから出までのスピードとタイミングが十分</u></li> <li>6) <u>女子の空中姿勢での高さが十分</u></li> <li>7) 開始から終了まで無駄な力が全く無い</li> <li>8) <u>音楽構造に要素が合っている</u></li> </ul>
ジャンプ 要素	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 予想外の / 独創的な / 難しい入り</li> <li>2) 空中での姿勢変形 / ディレイド回転</li> <li>3) 高さおよび距離が十分</li> <li>4) (四肢を)十分に伸ばした着氷姿勢 / 独創的な出方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5) <u>入りから出までの流れが十分</u></li> <li>6) 全ての局面でのユニゾンが<u>十分</u>で両者が近接</li> <li>7) 開始から終了まで無駄な力が全く無い</li> <li>8) <u>音楽構造に要素が合っている</u></li> </ul>
スロウ ジャンプ	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 予想外の / 独創的な / 難しい入り</li> <li>2) リリース時の男子の姿勢が良い</li> <li>3) 女子の空中姿勢が良い</li> <li>4) (四肢を)十分に伸ばした着氷姿勢 / 独創的な出方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5) <u>スピード、高さ、距離が十分</u></li> <li>6) <u>着氷の際のコントロールおよび流れが十分</u></li> <li>7) 開始から終了まで無駄な力が全く無い</li> <li>8) <u>音楽構造に要素が合っている</u></li> </ul>
ソロ スピン	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) スピン中の回転速度、増加が十分</li> <li>2) <u>すばやくスピンの軸をとることができる</u></li> <li>3) <u>全ての姿勢でのバランスのとれた回転数</u></li> <li>4) 規定回転数を明らかに超えた回転</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5) 両者とも姿勢が<u>良く同一</u></li> <li>6) <u>両者とも全局面でのコントロールが十分</u></li> <li>7) <u>ユニゾンおよび二人の距離が良い</u></li> <li>8) <u>音楽構造に要素が合っている</u></li> </ul>
ペア スピン	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 両者ともスピニング中(入り、回転、最終部/出)のコントロールが十分</li> <li>2) スピン中の回転速度、増加が十分</li> <li>3) <u>全ての姿勢でのバランスのとれた回転数</u></li> <li>4) 規定回転数を明らかに超えた回転</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5) 両者とも姿勢が良い</li> <li>6) 独創的でオリジナリティがある</li> <li>7) 流れが途絶えず容易に行なわれる</li> <li>8) <u>音楽構造に要素が合っている</u></li> </ul>
デス スパイラル	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 入りと出の流れが十分</li> <li>2) デス・スパイラル姿勢中のコントロールおよびスピードが十分</li> <li>3) 両者の姿勢の質が良い</li> <li>4) 全局面において男子または女子の<u>接氷ブレード</u>の引っかきが無い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5) 全局面においてスピードが<u>十分</u></li> <li>6) <u>要求姿勢への移行が良くコントロール</u></li> <li>7) 開始から終了まで無駄な力が全く無い</li> <li>8) <u>音楽構造に要素が合っている</u></li> </ul>
ステップ シーケンス	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) エネルギーが十分で焦点の定まった演技</li> <li>2) シーケンス中のスピード、加速が十分</li> <li>3) <u>十分に明確で正確</u></li> <li>4) <u>深いはっきりとしたエッジ(全てのターンの入りと出を含む)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5) 全身が関わり<u>十分に</u>コントロールされた正確なステップ</li> <li>6) 独創的でオリジナリティがある</li> <li>7) ユニゾンが十分</li> <li>8) <u>音楽構造に要素が合っている</u></li> </ul>
スパイラル シーケンス	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 流れがよく、エネルギーが十分で焦点の定まった演技</li> <li>2) シーケンス中のスピードが十分</li> <li>3) 両者とも身体のラインが良く(四肢が)<u>完全に伸びている</u></li> <li>4) <u>スパイラル姿勢間の無駄な動きが最小限</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5) 両者とも柔軟性が<u>十分</u></li> <li>6) 独創的でオリジナリティがある</li> <li>7) <u>スパイラル姿勢や変形姿勢に素早く楽々と達している</u></li> <li>8) <u>音楽構造に要素が合っている</u></li> </ul>

### Ⅲ. シングル/ペア要素の難度レベルの更新

#### 難度レベル、シングル・スケーティング、2009-2010

各レベルの特徴の数: レベル2は2個 レベル3は3個 レベル4は4個

<p>ステップ シーケンス</p>	<p>1) シーケンス中のターンおよびステップがやや多様(レベル2)、多様(レベル3)、複雑(レベル4)である(必須)</p> <p>2) 完全に体が回転する両方向(左と右)への(ターン、ステップによる)回転。各回転方向とも全体でパターンの少なくとも1/3はカバーすること</p> <p>3) ある程度の(レベル4では完全な)上半身の動き</p> <p>4) <u>ターンおよびステップ</u>による回転方向の<u>素早い</u>転換。</p>
<p>スパイラル シーケンス</p>	<p>レベル3-4には、左右の足、フォア&amp;バック、イン&amp;アウトのスパイラルが必須</p> <p>1) 1つの難しい姿勢バリエーション</p> <p>2) 2つ目の難しい姿勢バリエーション。1つ目とは異なる足で行ない、<u>1つ目のバリエーションとは著しく異なること</u>。</p> <p>3) スパイラル中にエッジを変更</p> <p>4) スパイラルを維持しながら支持なしにフリー・レッグ位置を変更、あるいは支持なしに滑走方向を変更(変更の前後とも3秒間保持すること)</p> <p>5) フリー・レッグが完全なスプリット姿勢。片腕または両腕で支持してもよい</p> <p>6) 姿勢/バリエーションの変更をせずにスパイラル姿勢を6秒間以上(他の姿勢をはさむことなく)保持する。</p>
<p>すべての スピン</p>	<p>1) 基本姿勢での1つの難しいバリエーション。(スピン・コンビネーションでは)中間姿勢でもよい</p> <p>2) 基本姿勢での別の難しいバリエーション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1姿勢の足換え無しのスピンおよびフライング・スピン - 1)のものとは異なるもの</li> <li>● それ以外の全てのスピン - 1)のものとは異なる足および/または異なる姿勢で行うもの</li> </ul> <p>3) 難しい足換え</p> <p>4) バック・エントランス/フライング・エントランスの難しいバリエーション/フライング・シット・スピンドで踏み切り足と同じ足で着氷または着氷の際に足換え</p> <p>5) <u>一つの基本姿勢での明確なエッジの変更(この特徴はどのスピンでも1回しか数えない)</u></p> <p>6) 3基本姿勢すべてを含む(足換えを伴うスピンでは - 左右の足とも3基本姿勢全てを含む)</p> <p>7) ただちに続けて行う両方向のスピン</p> <p>8) 姿勢/バリエーション、足、エッジを変更せずに少なくとも8回転(キャメル、シット、レイバック、難しいアップライト)。左右の足とも行った場合には2回数える</p> <p>レイバック・スピンに対する追加的な特徴項目:</p> <p>9) バックからサイドまたはその反対に1回の姿勢変更。各姿勢少なくとも3回転。(スピン・コンビネーションの一部としてレイバック・スピが行なわれた場合も数える)</p> <p>10) レイバック・スピンからのビールマン姿勢(SP-レイバック・スピンで8回転してから)</p> <p>足換えを伴うスピン・コンビネーションでは、3基本姿勢全てを含むことがショート・プログラムではレベル2-4となるために、フリー・スケーティングではレベル4となるために必須である。</p> <p><u>足換えを伴うスピンでは、一方の足で獲得することができる特徴の数は最大3個である。</u></p>

## 明確化：シングルの難度レベル –ステップ、スパイラル、スピン、2009-2010 シーズン

### ステップ・シークエンス

ターンの種類(片足で行われる): スリー・ターン、ツイズル、ブラケット、ループ、カウンター、ロッカー

ステップの種類(可能なものは片足で行われる): トウ・ステップ、シャッセ、モホーク、チョクトウ、エッジの変更を伴うカーブ、クロスロール、ランニング・ステップ

やや多様な: 少なくとも6個のターンおよび4個のステップを含む。どの種類も数えてよいのは2個までである。

多様な: 少なくとも8個のターンおよび4個のステップを含む。どの種類も数えてよいのは2個までである。

複雑な: 少なくとも5種類のターンおよび3種類のステップが含まれなければならない。これらのターンおよびステップはそれぞれ両方向に少なくとも1回行われなければならない。

### スパイラル・シークエンス

スパイラルとは、一方のブレードが氷面に接し、(膝と足の両方を含む)フリー・レッグがヒップより高い姿勢のことである。スパイラル姿勢は、スケーティング・レッグ(左または右)、滑走エッジ(アウトまたはイン)、滑走方向(フォア、バック)、フリー・レッグの位置(後方、横方、前方)により分類される。スパイラル・シークエンスの形状(パターン)は、曲線(カーブ)をどのように組み合わせてもよい。試みた最初の3つの姿勢のみがレベルの特徴として考慮される。足換えおよび(手/腕による)支持の無いスパイラル姿勢がカウントされるためには、これらもまた最初の3つまでのスパイラル姿勢内に行わなければならない。これらのスパイラル姿勢のすべてが手/腕で支持され行われた場合、レベルは最高でも1である(が、GOEには影響しない)。各姿勢は少なくとも3秒間保持しなくてはならない。ショート・プログラムにおいて、足換え(足換えの前および後に3秒間保持のスパイラル姿勢があること)が全く行われなかった場合にはレベル無しとなる。

難しいバリエーションとは体幹部の姿勢やバランスに影響するバリエーションである。これらのバリエーションだけがレベルを上げる。2つ目の難しいバリエーションが特徴として数えられるのは、1つ目の特徴のものとは異なる足で行なわれ、その主構造が1つ目のバリエーションとはかなり異なるものである時のみである。そのような異なるバリエーションの例としては:ビールマン姿勢、フリー・レッグを前方に引き上げる姿勢、上体を降下する姿勢、フリー・レッグのリング姿勢、上体を捻る姿勢等。

スパイラルにおける姿勢の変更: “エッジの変更”と“フリー・レッグ位置の変更あるいは滑走方向の変更”は、レベルの特徴としてカウントされるためには、同時に行ってはならない。(実際の)エッジの変更中には、スケーターには動きがあってはならない。しかしながら、エッジ変更の前と後に要求されているスパイラル姿勢での3秒間の中で、そのスパイラル姿勢からの変形(バリエーション)は許される。

スパイラルにおけるエッジの変更が認められるためには、変更の前後も少なくとも3秒間スパイラル姿勢を保ち、変更に要する距離は1メートルを越えてはならない。

### スピン

姿勢: 3つの基本姿勢がある。すなわち、キャメル姿勢(フリー・レッグは後方に位置し、その膝がヒップより高い姿勢。ただし、レイバック、ビールマンおよび類似のバリエーションはそれでもアップライト・スピンとしてみなす)、シット姿勢(尻の最下部がスケーティング・レッグの膝の最上部の高さを超えず、スケーティング・レッグの大腿部が少なくとも氷面に平行)、アップライト姿勢(キャメル姿勢を除き、スケーティング・レッグを伸ばして/ほぼ伸ばして行う全ての姿勢)であり、その他の姿勢として、中間姿勢(上記以外の姿勢全て)がある。

スピン・コンビネーション: 中間姿勢での回転数は、スピン・コンビネーションの総回転数に数えられる。姿勢の難しいバリエーションの定義を満たしていれば、そのような中間姿勢は難しいバリエーションとしてみなされる。しかし、姿勢変更とみなされるのは、ある基本姿勢から別の基本姿勢への変更のみである。

単一姿勢のスピンおよびフライング・スピン: 中間姿勢は許され規定で要求されている総回転数に数えられるが、レベルの特徴としては認められない。

エッジの変更は、いかなるスピンにおいても基本姿勢の中で行われた場合のみレベルの特徴として数えられる(各エッジ少なくとも2回転)。

### スピンのバリエーション

簡単な: 姿勢の簡単なバリエーションとは、身体の部分すなわち脚、腕、手、頭などの動きが表現効果を高めているが、体幹部の基本姿勢が変わらないものである。簡単なバリエーションを行なってもレベルは上がらない。

難しい: 難しいバリエーションとは、身体の部分すなわち脚、腕、手、頭などの動きが大きな肉体的強さや柔軟性を要し、体幹部のバランスに影響を与えるものである。これらのバリエーションだけがレベルを上げる。

### 諸注意:

・バック・エントランスおよびビールマン姿勢はレベルを上げるための特徴としてカウントされるが、カウントされるのはショート・プログラムおよびフリー・スケーティングともそれぞれ1つのスピンのみである。それぞれの特徴とも、その姿勢をとった最初のスピンのみが考慮される。

・キャメル、シット、レイバック姿勢において、一旦姿勢が確立した後に明らかにスピードが増した場合には、難しいバリエーションとみなす。

・キャメル・スピンには、上体を約180度仰向けにする姿勢(アップサイド・ダウン姿勢)を含む。

・いかなるスピンにおいても、スピン中に明らかなジャンプが行われ、そのジャンプの踏切および着氷が同じ足である場合には、難しいバリエーションとみなす。(ジャンプの前後もそれぞれ少なくとも2回転が必要)

・バック・エントランスがレベルの特徴として数えられるためには、開始時に少なくともバック・アウト・エッジで2回転する必要がある。

両方のエッジで回転: 両方のエッジによる回転がレベルの特徴としてカウントされるためには、同じ基本姿勢(シット、キャメル、アップライト)の中で、一方のエッジで完全に2回転した後に続けて他方のエッジで完全に2回転する必要がある。

両方向へのスピン: 両方向(時計回りと反時計回り)へのスピンをただちに続けて行なった場合、すべてのレベルにおいてレベルを上げるための特徴としてカウントする。各回転方向少なくとも3回転が必要である。このように両方向に行なわれたスピンは1つのスピンとみなされる。

簡単な足換え(レベルを上げることはない): それ程には強さや技術を必要としない。例 踏み換え、小さなホップ、アップライト姿勢からあるいはアップライト姿勢へのホップ/ジャンプ。難しい足換え(レベルを上げることができる): かなりの強さや技術を必要とする。例 明らかなジャンプによる足換えまたはトウ・アラビアンまたはあらゆる形の”バタフライ”であって、シット姿勢またはキャメル姿勢から直接シット姿勢またはキャメル姿勢に移るもの。

諸注意: スピンにおいて足換とみなされるには、足換えの前後も少なくとも3回転を必要とする。

フライング・スピン: 踏み換え(“ステップ・オーバー”)の場合、ショート・プログラムではレベルは最高でも1であり、フリー・スケーティングでは踏み換えはレベルの特徴として数えない。フライング・シット・スピンでは空中でシット姿勢を取ることができた場合のみ“踏み切りと同じ足で着氷または着氷の際に足換え”というレベルの特徴を数える。

**難度レベル、 ペア・スケーティング、 2009-2010**  
**各レベルの特徴の数:    レベル 2 は 2 個    レベル 3 は 3 個    レベル 4 は 4 個**

ツイスト リフト	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 女子のスプリット姿勢(体の軸から各足少なくとも 45 度は開く)</li> <li>2) 女子の(両)手、(両)腕、<u>上体のいずれの部分</u>も男子に触れることなく男子がウエストの側面で女子をキャッチ</li> <li>3) 女子の空中姿勢で(両)腕が頭より上にあがっているもの(最小でも完全に1回転)</li> <li>4) 難しいテイクオフ(両者がステップやスケーティング動作からただちにテイクオフ等)</li> </ol>
リフト	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) テイクオフの難しい(ジュニアでは簡単な)バリエーション</li> <li>2) 1 回のホールド変更および/または女子のポジション変更(変更の前後とも 1 回転、繰り返されたなら 2 回数える)</li> <li>3) 女子の難しいバリエーション(完全に1回転)</li> <li>4) 難しい(ジュニアでは簡単な)キャリー (SP では無し)</li> <li>5) 男子の難しいワン・ハンド・ホールド(繰り返しについては明確化の項を参照のこと)</li> <li>6) 難しい(ジュニアでは簡単な)ランディングの変化</li> <li>7) 男子の回転方向の変更(変更の前後とも1回転)</li> </ol>
ステップ シークェンス	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) シークェンス中の二人のターンおよびステップが、やや多様(レベル2)、多様(レベル3-4)(<b>必須</b>)</li> <li>2) 完全に体が回転する両方向(左と右)への(ターン、ステップによる)回転. 各回転方向とも全体でパターンの少なくとも 1/3 はカバーすること</li> <li>3) ある程度の(レベル 4 では完全な)上半身の動き</li> <li>4) 少なくともシークェンスの 1/3 に及ぶ男女の位置交換(ステップやターンをしながら少なくとも 2 回互いに横切る)</li> <li>5) 常に互いが離れない(離れないかぎり、ホールドの変更は行ってよい)</li> </ol>
スパイラル シークェンス	<p><b>レベル 3-4 には、両者ともフォア&amp;バック、イン&amp;アウトのスパイラルが必須</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 両者が同時に難しい姿勢バリエーション</li> <li>2) 両者が同時に難しい姿勢バリエーション、(両者とも)1 つ目の姿勢バリエーションとは異なる足で行うこと</li> <li>3) 両者ともスパイラル中にエッジを変更</li> <li>4) 両者ともスパイラル姿勢を維持しながら支持なしにフリー・レッグ位置あるいは滑走方向を変更(変更の前後とも3秒間保持すること)</li> <li>5) 一方または両者のフリー・レッグが完全なスプリット姿勢、片腕または両腕で支持してもよい</li> <li>6) 一方の難しい姿勢バリエーション(他方はスプレッド・イーグル/シュート・ザ・ダック/これらに類するポジション)</li> <li>7) 姿勢/バリエーションの変更をせずスパイラル姿勢を6秒間以上保持する</li> </ol>
デス スパイラル	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 難しい入り方(直ちにデス・スパイラルに入る)および/または出方</li> <li>2) 女子および/または男子のアーム・ホールドの変更(各ホールド1回転)</li> <li>3) デス・スパイラル中の女子の難しい姿勢バリエーション(このバリエーションで少なくとも完全に1回転)</li> <li>4) <u>男子の低いピボット姿勢での最初の1回転を越えた追加回転(回転を繰り返すごとにカウントする)</u></li> <li>5) <u>デス・スパイラルでの女子の最初の1回転を超えた追加回転(1回のみ数える)</u></li> </ol>
ソロ スピン	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 基本姿勢での 1つの難しいバリエーション. (スピン・コンビネーションでは)中間姿勢でもよい</li> <li>2) 基本姿勢での別の難しいバリエーション <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 姿勢の足換え無しのスピンおよびフライング・スピン - 1)のものとは異なるもの</li> <li>● それ以外の全てのスピン - 1) のものとは異なる足および/または異なる姿勢で行うもの</li> </ul> </li> <li>3) フライングまたはバック・エントランス</li> <li>4) 一方の足で3つの基本姿勢すべてを含むこと(左右の足とも行った場合には2回カウントする)</li> <li>5) 一つの基本姿勢での明確なエッジの変更 (この特徴はどのスピンでも 1 回しか数えない)</li> <li>6) 2回目の足換え (SPでは不可)</li> <li>7) ただちに続けて行う両方向のスピン</li> <li>8) 姿勢/バリエーション、足、エッジを変更せずに少なくとも6回転(キャメル、シット、レイバック、難しいアップライト)</li> </ol> <p><b>足換えを伴うスピンでは、一方の足で獲得することのできる特徴の数は最大3個である。</b></p>
ペア スピン	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 両者とも2回の基本姿勢の変更</li> <li>2) 上項で要求された2回の基本姿勢の変更を超えて行なわれた両者の追加的な基本姿勢の変更</li> <li>3) 3つの難しい姿勢バリエーション、内1つは中間姿勢でもよい(各パートナーの各バリエーションは別個にカウントする)</li> <li>4) 上項で要求された3つの難しいバリエーションを超えて行なわれた追加的な難しいバリエーション</li> <li>5) バックワード・アウトサイド・エッジ/インサイド・エッジからの開始</li> <li>6) ただちに続けて行なう両方向のスピン</li> <li>7) 姿勢/バリエーション、足を変更せずに少なくとも6回転(キャメル、シット、難しいアップライト)</li> </ol>

## ペアの難度レベル、明確化 2009-2010 シーズン

リフト: キャリーおよびワン・ハンド・ホールドの定義

基本的な:	ホールド ポジション	ハンド・ツウ・ハンド、ハンド・ツウ・ヒップ、ハンド・ツウ・ウェスト、ハンド・ツウ・アームピット アップライト(女子の上半体が氷面と垂直)、スター(女子の姿勢が横向きとなり、上半体が氷面と平行)、ブラッター(女子の姿勢が仰向きまたはうつ伏せで平らとなり、上半体が氷面と平行)
簡単な:	キャリー テイクオフ ランディング	両手による3秒までのキャリーで男子が回転しないもの 例えば、持ち上げる際のハンド・ホールドの変更 異なる足での着氷、降る際のホールドの変更
難しい:	キャリー テイクオフ ランディング	少なくとも3秒間持続する 例えば: サマーソルト・テイクオフ、女子が2つのリフトの間に氷に触れることなくダンス・リフトからただちにペア・リフト・テイクオフに移行、ワン・ハンドのテイクオフ、一方または両者が入りのカーブとしてスプレッド・イーグルを行う 難しいランディングのバリエーションは例えば: サマー・ソルト、ホールドやパートナーのポジションおよび/または着氷方向のバリエーション、ワン・ハンド・ランディング、降る際の男子のスプレッド・イーグル姿勢
	キャリー ポジション	少なくとも次の特徴を1つ含む: キャリー中に少なくとも3秒間、男子が片足で滑走あるいは片腕でパートナーをホールド、または男子がクロスオーバーで行うあるいはスプレッド・イーグルや類似動作で行う。
	ワン・ハンド・ホールド	(両脚)、(両腕)、上半体の動きが大きな肉体的強さや柔軟性を要し、体幹部のバランスに影響を与えるもの。これらのバリエーションだけがレベルを上げる。 少なくともこのホールドで完全に1回転。 SP-男子のワン・ハンド・ホールドでの回転は2回まで数えることができる。FS-男子のワン・ハンド・ホールドでの回転は1つのリフト(ワン・ハンド・ホールドで3回転した最初のもの)でのみ3回まで数えることができる。FSにおける他のリフトでは、ワン・ハンド・ホールドの特徴は2回までのみ数える。
	ホールドの変更または女子の姿勢変更が要求することは、変更の前後も完全に1回転することである。ホールドの変更と女子の姿勢変更が同時に行われたならば、レベルの特徴は1つのみ与えられる。	

### ステップ・シークエンス

ターンの種類(片足で行われる): スリー・ターン、ツイズル、ブラケット、ループ、カウンター、ロッカー

ステップの種類(可能なものは片足で行われる): トウ・ステップ、シャッセ、モホーク、チョクトウ、エッジの変更を伴うカーブ、クロスロール、ランニング・ステップ

やや多様な: 少なくとも6個のターンおよび4個のステップを含む。どの種類も数えてよいのは2個までである。

多様な: 少なくとも8個のターンおよび4個のステップを含む。どの種類も数えてよいのは2個までである。

スパイラル・シークエンス スパイラル姿勢は、スケート・レグ(左または右)、滑走エッジ(アウトまたはイン)、滑走方向(フォア、バック)、フリー・レグの位置(後方、横方、前方)により分類される。スパイラル・シークエンスの形状(パターン)は、曲線(カーブ)をどのように組み合わせてもよい(ただし、エッジで滑走している必要があり、直線状(ストレート・ライン)に滑走するスパイラル姿勢は無視され、スパイラル姿勢の数には数えない)。試みた最初の3つの姿勢のみがレベルの特徴として考慮される。足換えおよび(手/腕による)支持の無いスパイラル姿勢がカウントされるためには、これらもまた最初の3つまでのスパイラル姿勢内に行われなければならない。これらのスパイラル姿勢のすべてが手/腕で支持され行われた場合、または、ショート・プログラムにおいて両者とも足換えが行われなかった場合(足換え前のスパイラル姿勢および足換え後のスパイラル姿勢とも3秒間保持)、レベルは最高でも1である(が、GOEには影響しない)。各姿勢は少なくとも3秒間保持しなくてはならない。

簡単なバリエーション: 脚または腕の動きが限定的なスパイラル姿勢(これらは全て体幹部の姿勢に影響せず、滑走のエッジや方向に無関係である)。簡単なバリエーションを行っても、レベルは上がらない。

難しいバリエーション: 体幹部の姿勢やバランスに影響するバリエーションである。これらのバリエーションだけがレベルを上げる。

スパイラルにおけるエッジの変更では、変更の前後も少なくとも3秒間スパイラル姿勢を保ち変更にする距離は1メートルを越えてはならない。  
スピンの姿勢: 3つの基本姿勢がある。すなわち、キャメル姿勢(フリー・レグは後方に位置し、その膝がヒップより高い姿勢。ただし、レイバック、ピールマンおよび類似のバリエーションはそれでもアップライト・スピンとしてみなす)、シット姿勢(尻の最下部がスケート・レグの膝の最上部の高さを超えず、スケート・レグの大腿部が少なくとも氷面に平行)、アップライト姿勢(キャメル姿勢を除き、スケート・レグを伸ばしてほぼ伸ばして行う全ての姿勢)であり、その他の姿勢として、中間姿勢(上記以外の全ての姿勢)がある。ペア・シット・スピンにおいて、女子のフリー・レグが後方で男子のフリー・レグが前方にある場合、尻の高さに関わらず女子のスケート・レグの膝が90度以上曲がっている場合に、女子の基本姿勢が達成されたとみなされる。

ソロ・スピン・コンビネーションおよびペア・スピン・コンビネーション: 中間姿勢での回転数は、スピン・コンビネーションの総回転数に数えられる。姿勢の難しいバリエーションの定義を満たしていれば、そのような中間姿勢は難しいバリエーションとみなされる。しかし、中間姿勢への姿勢変化は、姿勢変更とはみなされない。ある基本姿勢から別の基本姿勢への変更のみ、姿勢変更とみなす。単一姿勢のスピンおよびフライング・スピン: 中間姿勢は許され規定で要求されている総回転数に数えられるが、レベルの特徴としては認められない。いかなるスピンにおいても、基本姿勢の中でエッジの変更が行われた場合のみ、レベルの特徴として数えられる。

スピンのバリエーションの定義(すべての注釈は両パートナーに関係する)簡単な: 脚、腕、手、等が動くが体幹部の基本姿勢が変わらないもの。簡単なバリエーションを行ってもレベルは上がらない。難しい: 身体の部分すなわち脚、腕、手、頭などの動きが大きな肉体的強さや柔軟性を要し、体幹部のバランスに影響を与えるもの。これらのバリエーションだけが、レベルを上げる。

両方向へのスピン: 両方向(時計回りと反時計回り)へのスピンをただちに続けて行なった場合あらゆるスピンにおいてレベルを上げるための特徴として数える。各方向少なくとも3回転が必要である。フリー・スケートにおいて、スケーターが2回目の足換えと同時に回転方向を変更した場合、レベル特徴は1つのみ与えられる。このように両方向(時計回りと反時計回り)に行なわれたスピンは1つのスピンとみなされる。

バック・エントランスがレベルの特徴として数えられるためには、どのソロ・スピンにおいても、両者が開始時に少なくとも2回転バック・アウト・エッジで回転する必要がある。バックワード・アウトサイド・エッジ/インサイド・エッジからの開始がペア・スピンでのレベルの特徴として数えられるためには、各パートナーともバック・アウト・エッジ/インサイド・エッジで少なくとも2回転する必要がある。

### デス・スパイラル

定義: 女子の姿勢: 女子のヒップ/臀部の最下部および頭の位置が女子のスケート・レグの膝よりも高くなつてはいけぬ。デス・スパイラル・バックワード・アウトサイドでは、女子の頭部の位置は女子のスケート・レグの膝よりも高くなつてはならず、スケート・レグの膝から頭部にかけての身体ラインはフラットか浅いアーチでなければならない。デス・スパイラル中、女子の姿勢が高い部分は、レベルの特徴としては認められない。男子の姿勢: 少なくとも完全に1回転する間、男子は低いビョット姿勢(男子の尻の高さがビョット・フットの膝の高さを超えないような姿勢)を保つべきである。男子/女子が同時にこの姿勢で完全に1回転していないデス・スパイラルのレベルは最高でも1である。女子あるいは男子のアーム・ホールドの変更は、変更の前後もデス・スパイラル姿勢で完全に1回転することを要求している。しかしながら、両者が同時にアーム・ホールドを変更した場合には、レベルの特徴は1つのみ与えられる。

難しい入り方、出方: スケーターは入りのカーブ(を滑走)中に体幹部やバランスに影響を与えている姿勢を示さなければならない。これらの姿勢だけがレベルを上げる。難しい出方(エグジット)の例としては女子が出たただちにリフト(ダンス・リフトあるいはその他のリフト)またはジャンプに入る。

入り(エントリー)の開始は、一人または二人がデス・スパイラルのエッジで片足滑走しながら、エントリー・カーブが開始された時である。

出(エグジット)の開始は、男子が持ち手の肘を曲げ出した時であり、出の終了は、女子が垂直の姿勢に達した時である。



## IV. 諸注意および明確化

### 1. ジャンプ要素およびスロウ・ジャンプ

1.1 ダウングレード記号“<”はジャッジには示されない。ジャッジは(スロウ再生を用いず)見たままでGOEを評価する。

1.2 GOEを確定する際の“下手な踏み切り”には、トゥ・ジャンプにおける踏み切り時のごまかしやブレードを完全に氷に置くことを含む。スロウ・ジャンプでは、女子を空中に放つ前に男子が氷上で回転することを含む。

### 2. スピン

ペアのショート・プログラム中のソロ・スピン・コンビネーションでは、2つの基本姿勢において少なくとも2回転が必要である。(技術規程97頁(日本語版190頁)e項の印刷ミス訂正)

### 3. スパイラル・シーケンス

シングル、ペアとも、GOEを確定する際には、(秒数を測る手段もないので)各姿勢の保持時間ではなくジャッジは行なわれたスパイラルの質を考慮すべきである。各スパイラル姿勢の保持時間はスパイラル・シーケンスの難度レベルを確定する際に、テクニカル・パネルによって考慮され評価される。

3.2 シングル(ペアも同様)では、(3秒間保持した)スパイラル姿勢が1つのみの場合には、レベルは無く従って無価値(no value)となる。

3.3 シングル、ペアとも、フリー・レッグの位置がヒップの高さ(またはそれより下)に一旦下がり、その後許されている位置(ヒップより高い位置)に戻った場合には、この続けられたものはテクニカル・パネルからは無視され、新しいスパイラル姿勢とは数えられない。ジャッジは、シーケンス全体の質を評価する。

### 4. リフト

連続した回転の3秒を超える中断は、キャリアを試みたものとみなされる。

ミラノ

2009年4月15日

ローザンヌ

ISU 会長 **Ottavio Cinquanta**

専務理事 **Fredi Schmid**

日本語訳: 2009年5月8日 第1版