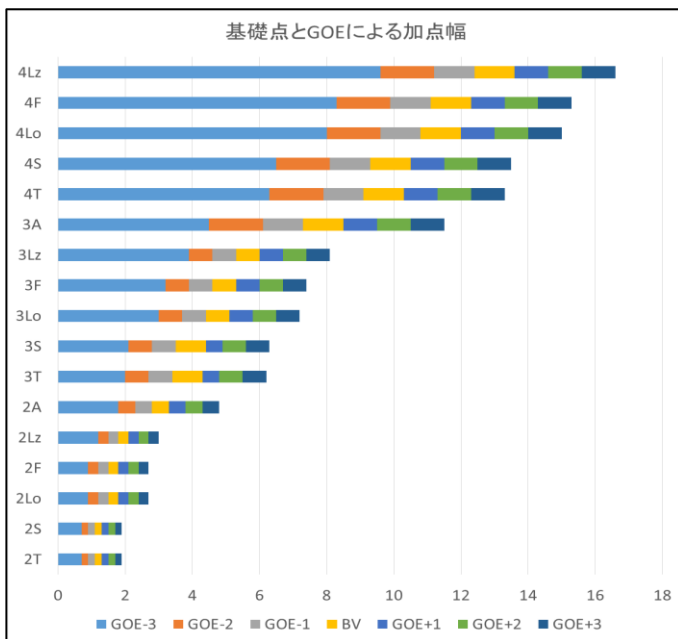


Jump	GOE-3	e & <	e or <	BV	GOE+3
4Lz	-4.0	8.4	9.5	13.6	3.0
4F	-4.0	8.0	8.6	12.3	3.0
4Lo	-4.0	-	8.4	12.0	3.0
4S	-4.0	-	8.1	10.5	3.0
4T	-4.0	-	8.0	10.3	3.0
3A	-3.0	-	5.9	8.5	3.0
3Lz	-2.1	3.6	4.2	6.0	2.1
3F	-2.1	3.2	3.7	5.3	2.1
3Lo	-2.1	-	3.6	5.1	2.1
3S	-2.1	-	3.1	4.4	2.1
3T	-2.1	-	3.0	4.3	2.1
2A	-1.5	-	2.3	3.3	1.5
2Lz	-0.9	1.4	1.5	2.1	0.9
2F	-0.9	1.3	1.4	1.9	0.9
2Lo	-0.6	-	1.3	1.8	0.6
2S	-0.6	-	0.9	1.3	0.6
2T	-0.6	-	0.9	1.3	0.6



ショート規定	男子	女子
演技時間	2'40 (±'10)	
ステップからソロ	3 or 4	3
コンビネーション	4,3,2の組合せ (4-4,2-2を除く)	3,2の組合せ (2-2を除く)
アクセル	2A or 3A	

フリー規定	男子	女子
演技時間	4'30 (±'10)	4'00 (±'10)
要素数	8	7
アクセル	必ず一つ	
コンビネーション	3つまで。3連続は一つのみ	
ダブルジャンプ規定	同種は2回まで。3回めは無価値	
トリプル以上	2種類まで2回飛べる 2回ともソロだと基礎点70%(+REP)	

GOEプラスのガイドライン

- 1 予想外の / 独創的な / 難しい入り
- 2 明確なステップ/スケーティング動作から直ちにジャンプ
- 3 空中での姿勢変形 / ディレイド回転のジャンプ
- 4 高さおよび距離が十分
- 5 (四肢を)十分に伸ばした着氷姿勢 / 独創的な出方
- 6 入りから出までの流れが十分
- 7 開始から終了まで無駄な力が全く無い
- 8 音楽構造に要素が合っている

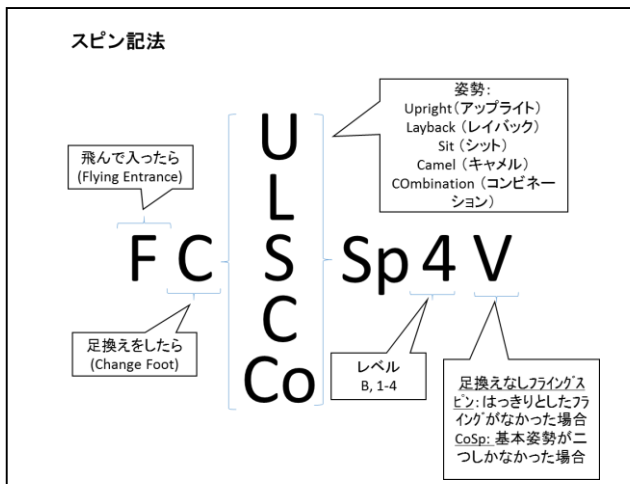
GOEマイナスのガイドライン

SP規定	1つのジャンプのみからなるジャンプ・コンビネーション	GOE=-3
	ジャンプの前に要求されているステップ/動作が無い	-3
	ステップ不足とみなされる	-1 to -2
転倒・	転倒	-3
回転不足	ダウングレード判定 (Downgraded)(記号 <<)	-2 to -3
	回転不足判定 (Under-rotated)(記号 <)	-1 to -2
	回転が足りない(記号無し)	-1
着氷	ジャンプの着氷が両足	-3
	ジャンプで両手がタッチ・ダウン	-2
	ジャンプの着氷でのステップ・アウト	-2 to -3
	片手またはフリー・フットがタッチ・ダウン	-1
踏切	F/Lzでの重度の踏み切りエッジ違反(記号“e”)	-2 to -3
	F/Lzでの不明確な踏み切りエッジ(記号“!”)	-1 to -2
	F/Lzでの不明確な踏み切りエッジ(記号無し)	-1
コンビネーション	ジャンプの間に2つのスリー・ターン	-2
	ジャンプ間で流れが悪い	-1 to -2
稚拙	スピード、高さ、距離、空中姿勢が拙劣	-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
	拙劣な踏み切り	-1 to -2
	長い構え	-1 to -2

記法	意味	説明
3A<	回転不足	1/4超1/2未満回転不足
3A<<	ダウングレード	1/2以上回転不足
3Lz e	エラー	重度のエッジエラー(Lz, F)
3Lz !	アテンション	軽度のエッジエラー(Lz, F)
3A x	ボーナス	後半ボーナス: BV*1.1
3A+REP	リピート	FS:二つ目の同種トリプル以上がソロ。BV70%
2A+2A+SEQ	シーケンス	エッジを変えての連続ジャンプBV80%
3A+2T*	無効	規定違反で無効

SP	Men		Lady		FS	Men		Lady		
Solo	4Lz	4S	3Lz	3F	Comb1	4Lz-3T	4T-2T	3A-2T	3Lz-3T	3S-2T
Comb	4F-3T	4T-3T	3F-3T	3Lo-3T	Comb2	3A-2T	3A-1Lo-3S	3F-3T	2A-3T	3Lz-3T
Axel	3A	3A	3A	2A	Comb3	4T-2T	3Lz-3T	3Lz-1Lo-3S	3Lz-2T-2Lo	2A-2T-2Lo
BV	44.7	33.6	24.1	18.0	Solo1	3A	3A	3A	2A	2A
+GOE+3	53.7	42.6	31.3	23.7	Solo2	4F	3Lo	2A	3F	3F
					Solo3	4T	4T	3Lz	3Lo	3Lz
					Solo4	4S	3F	3Lo	3S	3Lo
					Solo5	3Lz	3Lo	2A	-	-
					BV	86.9	69.6	56.5	45.1	42.1
					+GOE+3	110.0	90.0	73.9	59.2	55.6

Spin	GOE-3	Lv2	Lv3	Lv4	GOE+3
USp	-1.5	1.5	1.8	2.4	1.5
LSp	-1.5	1.9	2.4	2.7	1.5
CSp	-1.5	1.8	2.3	2.6	1.5
SSp	-1.5	1.6	2.1	2.5	1.5
FUSp	-1.5	2.0	2.4	2.9	1.5
FLSp	-1.5	2.4	2.9	3.2	1.5
FCSp	-1.5	2.3	2.8	3.2	1.5
FSSp	-1.5	2.3	2.6	3.0	1.5
(F)CUSp	-1.5	2.0	2.4	2.9	1.5
(F)CLSp	-1.5	2.3	2.9	3.2	1.5
(F)CSSp	-1.5	2.3	2.8	3.2	1.5
(F)CCSp	-1.5	2.3	2.6	3.0	1.5
(F)CoSp	-1.5	2.0	2.5	3.0	1.5
(F)CCoSp	-1.5	2.5	3.0	3.5	1.5



SP	男子	女子
単一姿勢	CSSp / CCSp	LSp/CSp/SSp
フライングスピン	F*Sp (上記と異なる姿勢)	
足換えコンビ	CCoSp	

FS	
単一姿勢	(FC)CSp/(FC)SSp/(F)LSp
フライングエントラン	F*Sp
コンビネーション	(F)CCoSp

(*) それぞれ異なる記法であること

難しい姿勢 (ディフィカルト・ポジション)

CF: キヤメルフォワード
CS: キヤメルサイド
CU: キヤメルアップワード
SF: シットフォワード
SS: シットサイド
SB: シットビハイト
UF: アップライトフォワード
US: アップライトストレート
UL: アップライトレイバック
NBP: 非基本姿勢
UB: アップライトビールマン

タイミング	レベル上げ特徴	No
開始時	スピンへの難しい入り方	5
	フライング・エントリーの難しいバリエーション	11
スピニング中	難しいバリエーション	1
	スピニングの中で足を換えずに行われるジャンプ	3
	足を換えずに行われる難しい姿勢変更 (取る度。一つの足で取れる特徴は2つまで)	4
	明確なエッジの変更	6
	明確な回転速度の増加	9
	少なくとも8回転	10
足換え時	ジャンプにより行われる足換え	2
足換え後	足換え後の足で3基本姿勢すべてを行う	7
レイバック	バック⇄サイド。少なくとも2回転ずつ	12
	レイバック・スピンからのビールマン姿勢	13
回転方向	シット姿勢またはキヤメル姿勢でのただちに続けて行う両方向のスピン	8

- GOEプラスのガイドライン**
- スピニング中の回転速度あるいは回転速度の増加が十分
 - すばやくスピニングの軸をとることができる
 - 全ての姿勢でのバランスのとれた回転数
 - 規定回転数を明らかに超えた回転
 - 良い、力強い姿勢
 - 独創的でオリジナリティがある
 - 全局面でのコントロールが十分
 - 音楽構造に要素が合っている

- GOEマイナスのガイドライン**
- | | | |
|-----------|------------------------|----------|
| 転倒・タッチダウン | 転倒 | -3 |
| | 両手がタッチ・ダウン | -2 |
| | フリー・フットまたは片手がタッチ・ダウン | -1 to -2 |
| 回転・軸 | 軸の流れ | -1 to -3 |
| | 必須回転数に満たない | -1 to -2 |
| | 回転速度が遅い、遅くなる | -1 to -3 |
| 稚拙さ | 拙劣な/ぎこちない、美しさを損ねる姿勢 | -1 to -3 |
| | 足換えが拙劣 | -1 to -3 |
| フライング | SP: 規定された空中姿勢がとれていない | -1 to -2 |
| | F スピニングでの正しくない踏み切り, 着氷 | -1 to -2 |
| | フライングが劣る | -1 to -3 |

Step	GOE-3	BV	GOE+3
StSq4	-2.1	3.9	2.1
StSq3	-2.1	3.3	1.5
StSq2	-1.5	2.6	1.5
ChSq1	-1.5	2.0	2.1

	SP	FS
ステップシーケンス	1回	1回
コレオシーケンス	-	1回

ステップシーケンス

難しいターン・ステップ: ロッカー、カウンター、ブラケット、ツイズル、ループ、チョクトウ

1) 多様さ	必須LV ターン・ステップの個数		
複雑な	4	11個	同下、および5種は両方向に1回ずつ
多様な	3	9個	各種2回までカウント
やや多様な	2	7個	各種2回までカウント
最低限に多様な	1	5個	各種2回までカウント
2) 両方向への回転	体両方向へ回転。各方向とも全体1/3はカバーする		
3) 体の動き	少なくともパターンの1/3において身体の動きを使っている		
4) デフィカルト3連	難しい3つのターンの連続。異なるものを各足で一つずつ以上		

ステップシーケンスGOEプラスのガイドライン

- エネルギーが十分に焦点の定まった演技
- シーケンス中のスピード、またはスピードの加速が十分
- シーケンス中に様々なステップを用いている
- 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)
- 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を維持
- 独創的でオリジナリティがある
- 開始から終了まで無駄な力が全く無い
- 要素が音楽構造を高めている

ステップシーケンスGOEマイナスのガイドライン

SP規定	半回転を超えるリストにあるジャンプが含まれる	-1
転倒・不足	ステップ/ターンの実行がパターンの半分に満たない	-2 to -3
	転倒	-3
	つまずき	-1 to -2
稚拙	ステップやターンの質、姿勢が拙劣	-1 to -3
	音楽に一致していない	-1 to -2

コレオシーケンスGOEプラスのガイドライン

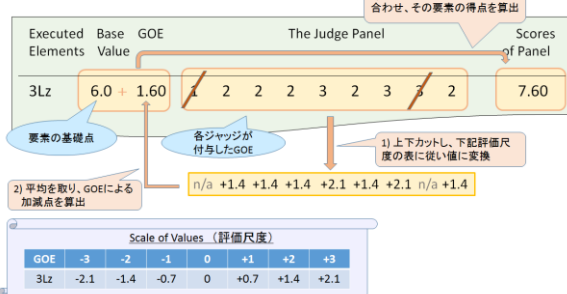
- 流れがよく、エネルギーが十分に焦点の定まった演技
- シーケンス中のスピード、またはスピードの加速が十分
- 十分に明確で正確
- 全身が関わり十分にコントロールされている
- 独創的でオリジナリティがある
- 無駄な力が全くない
- プログラムのコンセプト/特徴を反映している
- 要素が音楽構造を高めている

コレオシーケンスGOEマイナスのガイドライン

転倒他	転倒	-3
	つまずき	-1 to -2
	シーケンスをはっきりと行うことができない	-2 to -3
	シーケンス中にコントロールを失う	-1 to -3
稚拙	動作の質が拙劣	-1 to -2
	音楽構造を高めていない	-1 to -3

PCS項目	基準	説明	正確性	多様性	流れ	音楽表現
スケート技術 (SS)	バランス	上体・ブレードのバランスが取れているか	0			
	流れ	安定したスピードで流れのある軽やかな滑りか			0	
	安定性	安定化のある滑りか	0			
	スピード	加速・維持・減速がスムーズか			0	
要素のつながり (TR)	方向性	フォア/バック、CW/CCWとも使っているか		0		
	多様性	多様なステップ、ターンを用いているか		0		
	難しさ	難しいフットワークを用い上体を多様に動かしているか	0	0		
	複雑さ	要素のつながりに異なるツールを用いているか		0		
実行力 (PE)	品質	音楽に合わせてクリーンで品質の高いつながりか	0			
	身体的・感情的・知性的な関わり	音楽、メッセージを解し感情表現が出来ているか				0
	身のこなし	身のこなしが美しく要素感の動きがスムーズか			0	
	スタイルと個性	選手のスタイルや個性が音楽をきちんと表現できているか				0
	動きの明瞭さ	動作の一つ一つが性格できちんとしたポジションが取れているか	0			
	動きの多様性とコントラスト	音楽に合わせて多種多様な動きを使い分けているか		0		0
	投影	音楽の中の感情や動きが観客に伝わっているか				0
振り付け (CH)	同調性	二人のスケーターの演技が揃っているか(ペア・ダンス)		0		0
	アイデア/コンセプト	音楽の意図に沿ったストーリー表現がなされているか			0	0
	構造とパターン	リンク全面を使ってエレメントや動きを滑っているか		0	0	
曲の解釈 (IN)	身体の配置と次元	上体をよく使いプログラムのストーリーに合っているか				0
	音楽と動作のフレーズング	動きが音楽のフレーズングにマッチしているか				0
	音楽に合わせた動き	音楽のスタイル・個性・フレーズなどを反映しているか				0
	表現やニュアンス	個々の音楽を動きて表現しているか				0
	無理のない動き	無理なく素早くスムーズに滑っているか			0	0

プロトコルの読み方: エレメンツスコアの計算方法



プロトコルの読み方: コンポーネンツスコアの計算方法

