



国际滑联裁判系统

技术手册

单人滑

2021/2022

2021.07.12

动作认定程序

在短节目和自由滑当中，技术组应根据运动员实际完成的动作进行认定，而不是要求完成的动作。

任何的错误动作都将会被标记“*”，其结果是“无分值”。

总则

短节目和自由滑中任何在规定时间以外（外加规则允许的 10 秒）完成的技术动作都将不被技术组认定，并且该技术动作是没有分值的。

在技术动作或者节目中任何时候出现的跌倒必须通过正常速度进行回放。

接续步

规则

总则	所有接续步都应该根据音乐的特点来完成。允许有符合音乐的短暂停顿。接续步必须要充分地利用冰面。 转体步和步法必须始终均匀地分布在接续步中。
短节目	成年男子和青年男子短节目以及成年女子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。 可以包括任何的非列表中的跳跃。
自由滑	一套均衡的自由滑节目必须包括一个充分利用冰面的接续步。 跳跃可以包含在接续步内。接续步过短或无法辨认将被认为不符合接续步的要求。

等级条件

- 1) 自始至终难度转体步和步法保持最少多样性(1级)；简单多样性(2级)；多样性(3级)；复杂性(4级)。(必要条件)
- 2) 在任何一个方向上(左、右)身体充分地转体，每个方向的转体至少要各占总图案的1/3。
- 3) 肢体的运用至少占图案的1/3。
- 4) 接续步中用不同足完成两套组合难度转体步，每套组合难度转体步包含3个难度转体步，并且持续流畅。组合难度转体步只有第一次在每只滑足上试做时才予以计算。

说明

图案	接续步不再有规定的图案，但必须充分地利用冰面。 接续步必须清晰可辨，应该充分利用几乎整个冰面(例如，直线形、蛇形、圆形、椭圆形或类似形状)。没有达到上述规定将无分值。 等级条件2和3条中的“图案”是指运动员实际完成的图案。
图案开始和结束	是指运动员实际完成接续步的开始和结束。
转体步和步法的定义	转体步：捻转步、括弧步、结环步、外勾步、内勾步、转3。 步法：刀齿步、夏塞步、莫霍克步、乔克塔步、变刃步和交叉摇滚步。
乔克塔步的定义	乔克塔步是从一只单足到另一只，滑出用刃和滑入相反的步法。换足是直接从外刃到内刃或相反；从向前到向后或相反。
难度转体步和步法的定义	难度转体步和步法：捻转步、括弧步、结环步、外勾步、内勾步、乔克塔步。转体步和步法必须用清晰的刃完成。 如果一个转体有“跳跃”，则不被计算为完成。

最少多样性	必须至少包括 5 个难度转体步和步法，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 个难度转体步和步法，没有任何一种可以计算超过 2 次。
多样性	必须至少包括 9 个难度转体步和步法。没有任何一种可以计算超过 2 次。
复杂性	必须至少包括 11 个难度转体步和步法。没有任何一种可以计算超过 2 次。其中 5 种转体步和步法必须在两个方向上完成（方向是指转体步中身体完成向左或向右的转体。
无最少多样性 只有最少多样性 只有简单多样性 只有多样性	-如果运动员在转体步和步法没有做到最少多样性，则等级不得高于基础级。 -如果运动员在转体和步法只达到最少多样性，则等级不得高于 1 级。 -如果运动员在转体和步法只达到简单多样性，则等级不得高于 2 级。 -如果运动员只做到多样性(但没达到复杂性)，则等级不得高于 3 级。
分布	转体和步法必须自始至终的分布在接续步中。 不得有较长部分无转体步或步法。 如果没有达到该项规定，难度等级不得超过基础级。
两个方向的转体	该条件是指运动员做任何列表中步法或非列表中步法，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(顺时针和逆时针)也连续转体占图案的 1/3。或者在接续步图案的总长度上，运动员做任何列表中步法或非列表中步法，在一个方向上转体至少占总接续步的 1/3(不连续做)，在另一个方向上(顺时针和逆时针)也至少占接续步总长度的 1/3(不连续做)。 “身体整圈转动的转体”是指完整的一周，运动员不能只做向前或向后的半周转体。
肢体的运用	肢体的运用 是指手臂和/或头部和/或躯干和/或臀部和/或腿部动作的联合，这些动作必须影响到躯干核心的平衡，且至少占接续步图案的 1/3。 影响到身体核心的平衡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。
两组在不同足上完成的 3 种难度转体组合	难度转体步是指内勾步、外勾步、捻转步、括弧步、结环步。 在组合中： <ul style="list-style-type: none"> • 不允许有转 3、变刃、跳跃/小跳、换足。 • 在一组转体步中至少有一个转体步与其它转体步是不同类型的。 • 一个转体步的滑出刃是下一个转体步的进入刃。 • 浮足不可以触冰。 • 组合转体步必须在有连续的流动性中完成。 <p>只有每只脚的第一次试做才被计算。 每个组合转体步中的转体步个数没有上限规定，但必须有 3 个难度转体步连续完成才可以被计算。</p>

接续步中超过半周的跳跃	<p>非列表中的跳跃，是可以包括在接续步中的，不限制其转体周数，且不会被扣分也不做其他处理。</p> <p>列表中超过半周的跳跃在短节目中将被忽视，但裁判员在评分时应根据 GOE 扣分表中“做了列表中超过半周（含半周）的跳跃”给予“降一级”的扣分。在自由滑中可以包含列表中的跳跃，它们将被识别，同时占一个跳跃的位置。</p> <p>在任何情况下，这些跳跃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、燕式平衡、阿拉贝斯、大一字步、伊娜包尔步、单足匍匐滑行、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动作，技术组将不识别也不占据动作的位置。图案没有限制，但接续步必须清晰可见。</p> <p>技术组将在出现第一个滑行动作时认定为编排接续步的开始，直到进入下一个技术动作前的准备动作时确认该编排接续步结束(如果编排接续步不是整套节目的最后一个技术动作)。编排接续步可以在定级接续步之前或之后完成。</p> <p>编排接续步包括在成年自由滑当中。 编排接续步有固定基础分值，只由裁判员在 GOE 中进行评分。</p>
------------	---

说明

如何认定编排接续步	认定应当是“编排接续步，确认”(如果接续步将被确认)或情况相反时认定“编排接续步，无分值”。
列表中的一周和两周跳	在编排接续步中完成列表中一周和两周的跳跃，将不被认定也不会占据技术动作的位置。
超过 2 周的跳跃	在编排接续步中完成列表中超过 2 周的跳跃将被认定，该跳跃完成时编排接续步将被视为结束。
旋转	任何出现在编排接续步中的旋转都不会被认定也不会占据一个技术动作的位置。
图案	任何图案都是允许的，但接续步必须清晰可见。
定级接续步和编排接续步的顺序	在成年单人自由滑中定级接续步和编排接续步的顺序是可以自由选择的。

旋 转

规 则

总则	<p>一个在没有保持基本姿势下完成 2 圈的旋转将无级别也无分值。一个少于 3 圈的旋转将被认定为滑行动作而不是旋转。</p> <p>一种姿势要求在不中断的情况下完成至少 2 圈，如果没有达到这条要求则该姿势不被计算。在姿势中的头、臂或浮腿的姿势变化以及速度的变化是允许的。</p> <p>姿势:有 3 种基本姿势。</p> <ul style="list-style-type: none">—燕式姿势 (浮腿向后，膝部高于髋部水平，但比尔曼、弓身和类似姿势变化仍被认定为是直立转)。—蹲踞姿势 (滑腿的大腿部分至少平行于冰面)。—直立姿势 (滑腿伸直或微屈的任何非燕式的姿势) <p>任何不属于基本姿势则称为“非基本姿势”。</p> <p>弓身转属于直立转，旋转中头部和肩部向后倾，且上体呈弓形，浮腿的姿势可任意选择。</p> <p>侧弓身转属于直立转，旋转中头部和肩部向侧倾，且上体呈弓形。浮腿姿势可任意选择。</p> <p>任何旋转中的变刃只有在基本姿势下完成才能被计算。</p> <p>任何换足旋转在换足前、后至少保持 3 圈才算换足。如果这个要求没有达到，在短节目中“无分值”，自由滑中被标记“V”。</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是允许的(填充时间为目的)，但该动作不被计算。</p> <p>如果在一个旋转中出现了明显的重心移动，该旋转视为结束并且只计算在重心移动前完成的第一部分的旋转。</p> <p>如果旋转中心(换足前后)彼此相距太远，已符合“两个旋转”的标准(第一个部分用弧线滑出，且用弧线进入第二部分)，只认定换足前的部分并考虑其提级条件。</p> <p>联合旋转:在旋转中至少有两种基本姿势，每个基本姿势在任何部分保持 2 圈；非基本姿势下旋转的圈数将被计入旋转的总圈数。从一个基本姿势换到非基本姿势将不被认为是姿势变换。换足可以由跳或者过渡步完成。换足和换姿势可以同时完成也可以分别完成。</p> <p>只有一种姿势的旋转和跳接转(指由跳进入的没有换足和换姿势的旋转)：非基本姿势是允许的，根据规则计算旋转总圈数，但不适用于提级条件。</p>
-----------	--

	<p>在一种姿势转和跳接转中，旋转结束阶段时出现的直立姿势无论其旋转圈数，只要这个直立姿势没有附加提级条件（如变刃、难度姿势等）就不会视为是另一种姿势变化。</p> <p>当旋转用跳进入时，起跳前不允许在冰面上有转体，用过渡步进入时技术组应标记“V”使其减少基础分值，并且裁判员应在 GOE 评分中考虑。</p>
--	--

短节目	<p>2021-2022 赛季的短节目包括下列三个旋转：</p> <p>— 跳接转</p> <ul style="list-style-type: none"> • 成年:跳接转，落冰姿势与一种姿势转不相同 • 青年:跳接蹲转，任何空中姿势都允许。 <p>— 一种姿势转</p> <ul style="list-style-type: none"> • 成年男子:只允许一次换足的燕式/蹲转(姿势不同于跳接转的落冰姿势)。 • 成年女子: 不换足的弓身转/侧弓身转或燕式转/蹲转；（姿势不同于跳接转的落冰姿势）。 • 青年男子:一次换足的燕式转 • 青年女子: 不换足的弓身转/侧弓身转或燕式转 <p>— 一次换足的联合旋转</p> <p>旋转必须有规定的最少圈数：</p> <p>— 不换足的跳接转、弓身转和不换足燕式转 / 蹲转至少 8 圈。</p> <p>— 换足转和联合旋转每只脚至少 6 圈。如果圈数缺少，裁判员应在评分中有所体现。</p> <p>在联合旋转中要求必须换足。 除跳接转外，其他旋转不得用跳进入开始。</p>
------------	--

短节目中的规定动作：

女子:弓身/侧弓身转	<p>任何姿势都允许，只要在弓身或侧弓身姿势下保持 8 圈，且身体没有起立变成直立姿势。在弓身姿势下保持旋转 8 圈后(弓身和/或侧弓身)才可以变成比尔曼姿势，此时可作为提级条件。如果该比尔曼姿势有变刃、清晰的加速和/或保持姿势完成 8 圈，可以作为附加提级条件。在少年高龄组中选手必须在弓身或侧弓身姿势下保持旋转 6 圈后变成比尔曼姿势。</p>
-------------------	--

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，但该旋转的姿势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:换足前后至少各转 3 圈。</p>
-------------------	--

<p>换足联合转</p>	<p>在换足联合转中至少包含 2 种不同的基本姿势，每种基本姿势 2 圈。如果要得到全部分值，一个联合旋转必须包括 3 种不同姿势。非基本姿势的旋转圈数将计算在整个旋转中。变换成非基本姿势不考虑为换姿势。</p> <p>只有一次换足的旋转每只脚不可少于 6 圈，换足可以用过渡步或跳完成。换足和换姿势可以同时进行，也可以分别进行。</p>
<p>跳接转</p>	<p>跳接转的名字对应它的落冰姿势。</p> <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。</p> <p>青年:只允许做规定姿势的跳接转。</p> <p>成年和青年：用过渡步完成时，裁判员必须在 GOE 评分有体现。空中的姿势可以与落冰姿势不同，落冰之后不少于 8 圈。</p> <p>在起跳前不得在冰面上有转体，落冰姿势可以在任何变化下完成规定圈数 8 圈。</p>
<p>跳接转和一种姿势转</p>	<p>如果成年男子和成年女子跳接转的落冰姿势与一种姿势相同，后完成的旋转将不被计算，并且占据一个旋转动作的位置。</p>
<p>自由滑</p>	<p>一套均衡的男女（成年和青年）自由滑节目最多包括 3 个旋转，</p> <ul style="list-style-type: none"> - 一个必须是联合旋转 - 一个跳接转或跳进入的旋转 - 一个一种姿势转。 <p>所有旋转都必须具有不同形态。任何旋转与前面完成的旋转形态(缩写词)相同将不被计算，(但会占据一个旋转动作的位置)。</p> <p>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圈数：</p> <ul style="list-style-type: none"> -跳接转和一种姿势转至少 6 圈 -联合转至少 10 圈。 <p>如果缺少，裁判员应在评分中体现。最低圈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结束时的直立转的圈数除外)。</p> <p>在联合转和一种姿势转中，换足是可选的。联合旋转不同姿势的数量也是任意选择的。</p>

等级条件

- 1) 难度变化(按下列限制规定计算难度变化的次数)
- 2) 用跳换足
- 3) 旋转中不换足跳跃
- 4) 在同足上难的换姿势
- 5) 难度进入或难度滑出
- 6) 在蹲踞(只有从后内刃变前外刃)、燕式、弓身、比尔曼或难度直立姿势中有清晰的变刃
- 7) 在第二只脚上完成 3 种基本姿势
- 8) 在蹲转或燕式转中立即相连的两个方向旋转
- 9) 在燕式、蹲踞、弓身、比尔曼或难度直立姿势中(双足交叉旋转除外)有清晰的加速
- 10) 在不变化姿势 / 难度、不换足或不变刃的情况下至少转 8 圈(在燕式、弓身、任何基本姿势的难度变化、或只在联合旋转中的非基本姿势的难度变化)
- 11) 跳接转或用跳进入的旋转中难的跳进

弓身转的附加条件:

- 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 圈(如弓身转这个姿势是其它旋转中的一部分也计算)
- 13) 弓身转之后的比尔曼姿势(短节目-青年组和成年组在弓身转 8 圈后, 少年高龄组在弓身转 6 圈后)

条件 2-9, 11-13 在一套节目中只计一次(第一次试做), 条件 10 在一套节目中只计一次(第一次成功的完成, 如果在这个旋转中两只脚上都完成了 8 圈, 从运动员的利益出发, 这个提级条件可以算在任意一只脚上。)

基本姿势下任何种类的难度变化在一套节目中只计算一次(第一次试做), 在非基本姿势下的难度变化, 在一套节目中只在联合旋转中计算一次(第一次试做)。

在任何换足旋转中每只脚最多计算 2 个提级条件。

说明

姿势

<p>不换姿势的旋转</p>	<p>“一个不换姿势的旋转”其中有另一种基本姿势完成超过 2 圈时, 则不符合“不换姿势”的规定, 将被识别为一个联合旋转。然而, 旋转结束阶段出现的直立姿势(最后的“wind up”姿势)无论其圈数, 只要这个直立姿势没有附加提及条件(如变刃、难度姿势等)就不会被视为是另一种姿势变化。</p>
<p>联合旋转中基本姿势少于 2 圈</p>	<p>短节目中, 在完成的联合旋转中只有一种基本姿势不少于 2 圈, 其它所有姿势都少于 2 圈, 将“无分值”。</p> <p>在自由滑中清晰地试做联合旋转, 但只有一种基本姿势不少于 2 圈, 技术组将认定该联合旋转“无分值”。</p>
<p>联合旋转在第二只脚上完成全部 3 种基本姿势</p>	<p>在联合旋转中, 必须在第二只脚上完成全部三种基本姿势, 才能计算其提级条件。并且只在没有任何换足和中断的情况下, 此条件才被计算, 第二次换足后完成不会给予提级。</p>
<p>只有两种基本姿势的联合旋转</p>	<p>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 圈的分值比有全部三种基本姿势都不少于 2 圈的联合旋转的分值要少。其分值数在对应的分值列表“V”行列中有体现。</p>

动作缩写和认定动作的程序	一个有 2 种或 3 种基本姿势换足或不换足的联合旋转缩写（以 4 级为例）是 CCoSp4 和 CoSp4 或 CCoSp4V 和 CoSp4V。认定的程序应是“联合旋转，换足 / 不换足，四级，或联合旋转，换足 / 不换足，四级加 V”。
在同足上难的换姿势	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，需要付出极大的力量、技巧和控制，并且对换姿势有很大的难度影响。在换姿势时动作必须是连续的，不能用跳完成。在换姿势的前后必须保持 2 圈基本姿势。
不被计算为难度的换姿势	如果一个换姿势动作不被技术组认为是“难的”，那么这条提级条件还可以在后面做的旋转中被计算。
在一种姿势转中从基本姿势到非基本姿势的变化	如果运动员完成了一个基本姿势后变换成非基本姿势的旋转，该变化不被考虑为是姿势变化且此旋转不被认定为是联合转。如果运动员做了非基本姿势的难度变化，这个提级条件不会被计算到这个旋转中（例如一名运动员完成了一个包含了风车转（非基本姿势）的燕式转）
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，就能被算作提级条件。规定每一个姿势至少 2 圈才能被计算。

旋转的进入/滑出

难度进入或难度滑出	<p>在这两个条件中只有其中一条会被计算为提级条件</p> <p>“旋转的进入”是指旋转之前的准备阶段和开始进入旋转的阶段。难度进入必须是能够非常明显地影响旋转时的平衡、控制和完成，并且必须在第一次旋转足上完成。</p> <p>必须在 2 圈之内达到试图做的基本旋转姿势，非基本姿势的旋转只能在联合旋转中完成。</p> <p>普通的后进入不再算为难度进入。</p> <p>“旋转的滑出”是指旋转的结束阶段和包括旋转结束后立即衔接的阶段。</p> <p>难度滑出：任何使滑出有明显难度提升的动作或跳跃。此滑出必须对旋转的平衡、控制和完成有明显地影响。</p> <p>如果一个进入或滑出没有被技术组认定为“难度”，那么它可以被算为连接；该难度条件仍可能在后面做的旋转中被计算。</p> <p>一个旋转后立即完成一个被认定的列表中的跳跃，不会被认定为是该旋转的难度滑出。</p>
难度跳进入	<p>如果一个难度进入和难度跳进入同时完成，则只计算跳进。</p> <p>难度进入一个普通的跳接燕式转不被认为是提级条件，这种情况下这个难度进入不会被计算，也不被考虑为使用过。</p>
跳接转/跳进入旋转的跳进难度变化	<p>跳进入的条件只有在完成一个清晰明显的跳跃和空中姿势确实有难度的情况下才可以被承认。跳进后必须在落冰后的 2 圈内达到基本姿势。</p> <p>难度跳进入包括但不限于：跳接蹲转/进入：空中完全蹲踞姿势（包含高度和整体的动作控制）或空中完成展开的蝴蝶姿势，落冰后立即接蹲踞姿势；跳接燕式转/进入：清晰的蝴蝶跳进入或空中几乎完全分腿姿势。普通跳接燕式转的进入不计算为难度跳进入的条件。</p>

姿势变化

<p>简单姿势变化</p>	<p>一个简单姿势变化是一个动作的身体部分、腿、臂、手和头没有影响到身体核心部分的平衡。 简单姿势变化不提高等级。</p>
<p>难度姿势变化</p>	<p>一个难度姿势变化是一个动作的身体部分、腿、臂、手和头部需要付出更多力量或柔韧性，并影响身体核心部分的平衡。 任何难度变化必须至少保持 2 圈才可以被计算。 只有这样的姿势变化可以提高等级。</p>
<p>难度变化分类</p>	<p>有 11 种难度变化：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 燕式姿势：以肩部线条方向为基础分 3 种 <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，肩部线条扭转成垂直姿态 - (CU)：向上燕式，肩部线条向上扭转成超过垂直姿态 • 蹲踞姿势：以浮腿姿势为基础分 3 种 <ul style="list-style-type: none"> - (SF)：向前蹲踞式：浮腿向前 - (SS)：向侧蹲踞式：浮腿向侧 - (SB)：向后蹲踞式：浮腿向后 • 直立姿势：以躯干姿势为基础分 3 种 <ul style="list-style-type: none"> - (UF)：直立向前：躯干倾斜向前 - (US)：直立向上或向侧：躯干直立向上或向侧 - (UB)：直立比尔曼：比尔曼姿势 • 弓身姿势：1 种 <ul style="list-style-type: none"> - (UL)：直立弓身姿势 • 非基本姿势：1 种 (NBP)
<p>双足交叉旋转</p>	<p>双足交叉旋转必须是重心分布均匀的情况下用双足完成旋转，属于难度直立姿势变化 (US)，如正确完成，条件计算在交叉前的滑足上。 在交叉前不要求在单足下转 3 圈。 在双足交叉旋转中有加速不会被考虑为是提级条件。</p>
<p>比尔曼姿势</p>	<p>比尔曼姿势属于直立姿势下难度变化 (UB)，运动员浮腿在身后被提拉向前至高于头部，并接近运动员旋转轴心。跟其它难度旋转姿势变化一样，一套节目 (短节目和自由滑) 中比尔曼姿势只计算一次，即第一次试做。 在自由滑中一个旋转开始于弓身转 (至少 2 圈) 然后继续变化为直立比尔曼姿势，仍被认定为一个弓身转。</p>
<p>蹲转侧位</p>	<p>蹲转侧位必须同时包括身体部分 / 腿 / 手臂 / 手 / 头的难度姿势变化，要求付出更多的身体力量或柔韧性来有效的影响整个身体核心的平衡。</p>
<p>风车转</p>	<p>风车转 (幻影转)，被认为是非基本姿势 (NBP) 下的难度变化。必须至少连续完成 3 次才可计算为提级条件。 风车转作为非基本姿势难度变化的提级条件或难度进入或难度滑出或难度换姿势只有在第一次试做时计算为提级条件。 风车转必须展现出运用身体的力量或柔韧性来有效的影响整个身体核心的平衡才被计算为提级条件。</p>

重复	任何一种基本姿势下的难度旋转变化在一套节目中只计算一次（第一次试做）。联合旋转中非基本姿势难度变化被计为提级条件，一套节目只计算一次（第一次试做）。
-----------	--

重复难度变化的级别条件	在短节目和自由滑中，一旦一个难度旋转变化已经试做，其他属于这一同类别的难度旋转变化将不能被计算。但在这个难度变化上的任何附加条件仍可以被计算。
--------------------	---

何为试做	当一个难度变化已清晰呈现，就被认为已试做，无论该难度变化是否被计算。
-------------	------------------------------------

基本姿势或非基本姿势下类似的难度变化	如果在一个联合旋转中，一种非基本姿势下的难度变化与已经完成的基本姿势下的难度变化相同或相似，那么这两个难度变化中后做的那个将不计入提级条件。
---------------------------	--

浮腿掉落	如果在准备一个燕式姿势难度变化时浮腿长时间掉落，这个相应的难度可以作为提级条件，但是裁判员在 GOE 评分时应有所考虑。
-------------	--

过长时间达到基本姿势	如果运动员在一种姿势转中耗费过长时间达到一个必要的基本姿势也将被扣分。
-------------------	-------------------------------------

同足跳跃和加速

在旋转中同足跳跃	<p>在任何旋转中，有清晰同足起落的跳跃将计为提级条件。但要求选手在落冰后 2 圈之内必须达到基本姿势。</p> <p>跳跃没有空中姿势的要求，但至少是个清晰的跳跃。只有当跳跃“付出明显的力量去完成”时才被考虑为提级条件。</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提级条件。</p>
-----------------	--

加速	<p>在燕式、蹲踞、弓身、比尔曼或难度直立姿势（双足交叉旋转除外），一旦姿势已经形成，一个清晰的加速将被认定为是提级条件。</p> <p>只有在基本姿势下或在基本姿势进入其难度变化的加速才被计算。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

清晰的变刃	<p>一个清晰的变刃被计算为提级条件必须完成在：</p> <ul style="list-style-type: none">- 蹲踞姿势从后内刃变前外刃- 燕式姿势- 弓身姿势- 比尔曼姿势- 难度直立姿势 <p>任何其它试做的变刃将被忽略并不计算为提级条件。在跳进或过渡步迈进落冰后出现的短暂的变刃（几乎平刃进入，或三字步完成）不计算为一次试做。</p> <p>只有在一个刃上至少连续转 2 圈，接着在另一个刃上至少连续转 2 圈并且在相同的姿势下完成的变刃才可算做提级条件(蹲踞、燕式、弓身、比尔曼或难度直立姿势)。</p> <p>在基本直立姿势或非基本姿势下的变刃不计为提级条件。</p> <p>在短节目和自由滑的旋转中，变刃作为提级条件提高等级只计算一次。</p>
两个方向旋转	<p>两个方向旋转(顺时针和逆时针或相反)，在蹲踞或燕式姿势或两个组合彼此立即相接可以计为提级条件。要求在每一个方向上至少转 3 圈并且换方向前后的姿势必须各保持至少 2 圈。</p> <p>两个方向旋转(顺时针和逆时针) 作为一个旋转来考虑。</p>

旋转圈数

8 圈	<p>在没有换足、变刃或任何变化姿势/难度，至少转 8 圈可以作为提级条件，一套节目只计算一次，在第一个成功完成这项条件的旋转中；如果一个旋转在两只脚上都完成了 8 圈，从运动员的角度考虑，技术组可以计算任意一只脚上的提级条件。</p> <p>8 圈作为提级条件必须完成在：</p> <ul style="list-style-type: none">- 燕式、弓身，任何其它基本姿势下的难度变化 - 所有旋转- 非基本姿势下的难度变化 - 只在联合转。
------------	--

换足

在同足上	<p>换足转是指在每只脚上都有旋转。在任何旋转中运动员保持在同一只脚上的旋转都不被认为是换足转。</p>
简单换足	<p>简单换足是指，如用过渡步法或小跳换足，没有付出明显的力量和技术，不算为提级条件。</p>
用跳完成换足	<p>这样的换足只有在落冰后的 2 圈内达到基本姿势才可以算为提级条件。</p> <p>跳跃没有空中姿势的要求，但必须是个清晰的跳跃。只有当跳跃“付出明显的力量去完成”时才被考虑为提级条件。</p>
点冰阿拉比安换足	<p>此换足是允许的，将被计算为用跳换足，在短节目和自由滑中都被视为一条提级条件。</p>

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)	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： <ul style="list-style-type: none"> • 在短节目中:旋转不符合规定，无分值。 • 在自由滑中:旋转的第二部分将被忽略不计，动作将变成不换足的一种姿势转或不换足的联合旋转。 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)。
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。 提级条件难度进入将算在换足前那只脚上。 提级条件“用跳换足”和“两个方向的旋转”将被计算到换足后那只脚的提级条件限额中“在第二只脚上完成 3 种基本姿势”将只被计算在第二只脚上。 提级条件双足交叉旋转将算在交叉前的滑足上。
一种姿势的换足转:一只脚的基本姿势少于 2 圈	如果一种姿势的换足旋转，其中 只有 一只脚上完成了不少于两圈的基本姿势旋转，而另外一只脚上 没有 完成不少于两圈的基本姿势，那么： 在短节目中，它将没有分值； 在自由滑中，将标记符号“V”。

动作分值表

V 标志	下列 4 种情况将被标记“V”： <ol style="list-style-type: none"> 1. 在跳接转中，用过渡步进入或没有清晰的跳进； 2. 在联合旋转中，只有 2 种基本姿势； 3. 在任何的换足转中，一只脚上少于 3 圈（只适用于自由滑）； 4. 在一种姿势的换足转中，一只脚上少于 2 圈基本姿势（只适用于自由滑）； 在换足联合转中只有 2 种基本姿势和在一只脚上少于 3 圈或者在一种基本姿势换足转中少于 2 圈在基本姿势上和一只脚上少于 3 圈，将被标记“V”。如果出现了多次此类错误，将在 GOE 评分中予以考虑。如果是运动员选择只做两种基本姿势的情况时，在 GOE 评分中将不会被裁判员视为是错误。
-------------	---

旋转难度变化分类图

燕式姿势

CF CAMEL FORWARD			
CS CAMEL SIDEWAYS			
CU CAMEL UPWARD			

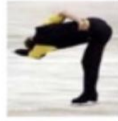
蹲踞姿势

SF SIT FORWARD			
SS SIT SIDEWAYS			
SB SIT BEHIND			

直立姿勢

UF

UPRIGHT FORWARD



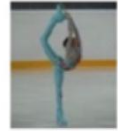
US

UPRIGHT STRAIGHT
AND SIDEWAYS



UB

UPRIGHT
BIELLMANN



UL

UPRIGHT LAYBACK



非基本姿勢

NBP

NON-BASIC
POSITIONS



跳跃动作

规则

单跳

短节目	<p>2021-2022 赛季短节目必须包括 2 个单跳</p> <ul style="list-style-type: none">— 两周半或三周半跳-成年男子、成年女子、青年男子，两周半跳-青年女子— 一个单跳：<ul style="list-style-type: none">— 成年男子-任何三周/四周— 成年女子-任何三周— 青年男子/女子 - 两周/三周菲利普跳 <p>在成年男子组中，一种四周跳作为联跳完成时，另一种不同的四周跳可以在单跳中完成。</p> <p>成年和青年男子以及成年女子，当三周半跳已完成，则不能在单跳或联跳中重复。</p> <p>单跳必须不同于联跳中的跳跃。</p>
------------	--

自由滑	<p>跳跃动作包括单跳、联跳和连续跳。</p> <p>一套均衡的自由滑节目包括： 成年和青年男子，成年和青年女子必须包括 7 个跳跃。其中必须有（或必须包含）一个阿克塞尔类型的跳跃。</p> <p>单跳可以是任何周数的跳跃。</p> <p>在单人自由滑中任何两周跳(包括两周半跳)都不得超过 2 次(作为单跳或联跳/连续跳中的一部分)。</p> <p>所有三周和四周跳只有两种跳跃允许完成两次。在这两种跳跃里，只允许有一种是四周跳。 如果其中至少一次是在联跳或者连续跳中，那这两个跳跃都按着正常的分值给予评判。</p> <p>如果这两次都是在单跳中完成，第二次完成的单跳将标示为“+REP 重复”，并且只得到原分值的 70%。</p> <p>同一种名称的三周和四周跳被认为是不同的跳跃。</p> <p>没有任何一个三周和四跳可以试做超过 2 次。</p>
------------	--

联跳

总则	<p>在联跳中跳跃的落冰足应是下一个跳的起跳足。</p> <p>在两个跳跃之间转动一整圈(浮足可以触冰但无重心移动)，仍保持该动作的定义被视为是联跳。</p> <p>1 个优勒跳 (Euler) 当出现在两个列表跳跃中间时就变成了有基础分值的列表跳跃，优勒跳的分值列入在 SOV 中。</p> <p>如优勒跳 (1EU) 的周数缺失半周或更多周数时将会被降级。在这种情况下裁判员会予以降级(<<)的减分处理。</p> <p>如优勒跳 (1EU) 的周数缺失少于半周时不会被技术组考虑成是周数不足(<)或周数缺失四分之一 (q)。如优勒跳没有明显的跳起或是用过渡步完成时，裁判员会在 GOE 中予以减分处理。</p>
-----------	---

	如果技术组认为试做的华尔兹跳（阿克塞尔）只是下一个跳的准备动作，这个动作可以不被识别。 在由于完成了差的落冰时而做的类似于小跳的动作，技术组有权利决定不识别这个动作为跳跃。裁判员将在 GOE 中体现出这个错误。
--	--

短节目	短节目必须包括一个由两个跳组成的联跳 — 成年男子 :由两周和三周，或两个三周，或四周和两周，或四周和三周组成； — 成年女子和青年男子 :由两周和三周，或两个三周组成； — 青年女子 :由两个两周跳组成也是允许的。 成年男子 :联跳可以由相同或不同的两周、三周或四周跳组成。一种四周跳作为单跳完成时，另一种不同的四周跳可以在联跳中完成。 成年女子，青年女子和青年男子 :联跳可以由相同或不同的两周或三周跳组成。但所有包括在联跳中的跳跃种类必须与单跳不同。
-----	--

自由滑	联跳可以由相同或不同的一周、两周、三周或四周组成。 在自由滑中最多可以做三个联跳或连续跳。其中一个联跳最多可以由3个跳组成，其它两个联跳最多由2个跳组成。
-----	--

连续跳

自由滑	连续跳可以由任何周数和任何数量的跳组成，起始可以是任何列表中的跳跃，立即连接由第一跳的落冰弧线进入阿克塞尔起跳的弧线。
-----	---

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，如果还有空缺位置。当两个两周跳组成的联跳不被允许时（成年男子、成年女子和青年男子），这两个跳中分值较少的那个跳(在被标示为<，<<，e 之后)将不被计算。
-----	--

自由滑	如果联跳 / 连续跳中任何一部分不符合规定，只有不符合要求的跳会被删除。
-----	--------------------------------------

说明

认定周数缺失四分之一，周数不足或降级的跳跃	技术组必须认定试做的跳跃，尽管有时已很清楚为周数缺失四分之一，周数不足或降级。所有跳跃都要按一套均衡节目规定中提供的既定跳跃来计入。 落冰缺失 1/4 或者 1/2 是识别不足周跳跃的标界线。 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冰场摄像机相对一侧的一端时。 在有怀疑情况下，技术组应做出对选手有利的决定。
-----------------------	---

周数缺失四分之一的跳跃	如果跳跃周数缺少 1/4 周数时应认为是 周数缺失四分之一 。对周数缺失四分之一的跳，技术组应指示给裁判员，并在成绩册中动作符号后面标示“q”的符号。
-------------	--

周数不足的跳跃	如果跳跃周数缺少多于 1/4 周数，但不到 1/2 周数时应认为是 周数不足 ，对周数不足的跳，技术组应指示给裁判员，并在成绩册中动作符号后面标
---------	---

	<p>示“<”的符号。</p> <p>跳跃周数不足的分值将减少，其分值在分值等级表中有体现。</p>
跳跃降级	<p>如果跳跃周数缺少 1/2 周数或更多应认定为是降级。已降级的跳跃将由技术组指示给裁判员，并在成绩册中动作符号后面标示“<<”的符号。</p> <p>被判定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(例如三周跳降级将得到分值等级表中的两周的分值)。</p>
过周的跳跃	<p>如果一个跳超过了原定周数的 1/4，将会被判定为是多一周的跳，例如一个超过了 1/4 的 2T 将被技术组判定为是 3T 降级 (<<)</p>
“欺骗性起跳”	<p>一个清晰的向前起跳（阿克谢尔跳为向后起跳）将被判定为降级。点冰鲁甫跳是最常出现起跳周数缺少的跳跃。技术组只可以看常规速度的回放系统来决定“欺骗性起跳”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>菲利普跳应该是由后内刃起跳，拉兹跳应该是由后外刃起跳。如果起跳用刃不是清晰正确的，技术组就要认定为“e”（错误用刃）或“!”（提示用刃不清楚）的符号给裁判员。</p> <p>技术组可以用慢放查看回放。</p> <p>如果起跳用刃是完全错误的技术组将给出“e”的符号。</p> <p>带“e”的跳跃基础分值在基础分值表中有标记。如果起跳用刃不清晰，技术组将给出“!”的符号，但这个跳的基础分值并不减少。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/勾手跳)	<p>如果标记“<”和“e”被判定在同一个跳跃中，这个跳跃的基础分值被列入在分值列表中(SOV)。</p>
类似小跳的列入表中跳跃	<p>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跃完成类似“装饰”则不认为是跳跃动作，只作为动作连接在节目内容分进行考虑。</p>
非列表中跳跃	<p>未列入分值表中的跳(例如，沃里跳、分腿跳、前内刃起跳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。</p> <p>但是点冰沃里跳将被识别和认定为点冰鲁甫跳来计算。</p>
落冰在另一只脚上	<p>在联跳/连续跳中所有超过 1 周的跳跃除了最后一个跳，都可以落在任何一只脚上。</p>
落冰在不正确的刃上	<p>如果跳跃落在不正确的刃上，技术组认定的动作名称不变，但裁判员要在他们的 GOE 评分中有所反映。</p>
旋转和跳跃相连接	<p>如果运动员完成一个旋转之后立即接一个跳跃(或反过来)，两个动作应分别认定，在评判中也会被考虑为难度起跳/进入(GOE)。一个旋转后立即完成一个被认定的列表中的跳跃，不会被考虑为是旋转的难度滑出。</p>

试做的跳跃	何为试做？原则上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，无论有或无转体，则跳跃被认为已试做，无分值但占据一个动作位置。 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认定为试做，例如后外起跳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。
--------------	---

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 个转 3，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认定为转体前的跳跃+所有剩下的跳并标记 *combo (联跳) 在短节目中；标记 *sequence (连续跳) 在自由滑中。
-------------------	--

联跳中第一/第二个跳为非列表中跳跃	如果两个跳组成的联跳中第一/第二个跳没有成功，变成一个非列表中跳跃，但是另一个跳是列表中跳跃，则仍然认为是联跳，但只有列入表中跳跃有分值。
--------------------------	---

非列表和列表中跳跃的组合	列表中的跳跃连接或者被非列表中的跳跃连接，只认定列表中的跳跃为单跳。
---------------------	------------------------------------

短节目

非规定动作	如果一名青年组运动员作了非规定的跳跃，该动作将无分值，但占一个跳跃位置。
--------------	--------------------------------------

3 个跳组成的联跳	第三个跳跃无分值。
------------------	-----------

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，但占一个跳跃动作的位置。如果一个相同的跳跃完成了两次作为单跳和作为联跳的一部分，那么第二个跳跃将不被计算。（如果这个跳的重复是在联跳中，只有不符合要求的单跳不被计算）。 只有联跳可以由两个相同跳跃组成。 重复的跳跃名称相同，但周数不同，则将得到其相应的分值。
-------------	---

额外的附加跳跃	如果做了额外的附加跳跃，只有不符合要求的跳跃没有分值。所有额外的附加跳跃都将被标志一个*，跳跃按照完成的顺序认定。
----------------	---

跌倒/步法滑出或浮足触冰有重心转移在一个跳跃之后加做了另一个跳	如果运动员在一个跳之后跌倒或步法滑出，然后立即做了另一个跳，技术动作将被认定如下：第一跳+Combo+第二个跳*。
--	---

**2021-2022 单人滑短节目和自由滑中动作无等级或
基础级/ 1 级/ 2 级/ 3 级**

短节目最高级别	问题	自由滑最高级别
所有带有级别的动作		
无分值	错误动作	不适用
基础级+扣分	违规技术动作/动作（如果达到基础级要求）；技术组负责违规动作扣分	基础级+扣分
接续步		
无分值	没有充分利用冰面	无分值
基础级	没有达到步法和转体步的最少多样性贯穿整个接续步	基础级
1	步法和转体步只有最少多样性贯穿整个接续步	1
2	步法和转体步只有简单多样性贯穿整个接续步	2
3	步法和转体步只有多样性（无复杂性）变化贯穿整个接续步	3
基础级	步法和转体步分布不均衡的贯穿整个接续步	基础级
所有旋转		
无分值	没有在基本姿势下保持至少连续 2 圈	无分值
换足旋转		
无分值	换足前后少于 3 圈	任何级别, V
无分值	旋转中心距离过远	第二部分忽略
无分值	二次换足	任何级别
2	所有提级条件在同一只脚上完成	2
3	只有一个提级条件在一只脚上完成	3
一种姿势换足旋转		
无分值	在一只脚上没有基本姿势达到至少 2 圈	任何级别, V
不换足联合旋转		
不适用	只有一种姿势达到 2 圈	无分值
不适用	2 种基本姿势达到 2 圈	任何级别, V
换足联合旋转		
无分值	只有一种姿势达到 2 圈	无分值
任何级别	在一只脚上没有基本姿势达到至少 2 圈	任何级别
任何级别, V	2 种基本姿势达到 2 圈	任何级别, V
无分值	换足前后少于 3 圈	任何级别, V
弓身转		
无分值	少于 2 圈+比尔曼	直立旋转任何级别
不计比尔曼提级条件	2 圈或更多, 但是少于 8 圈+比尔曼（少年高龄组 6 圈）	弓身旋转任何级别
跳接转		
任何级别, V, 不计跳进提级条	过渡步/无清晰的跳进	任何级别, V, 不计跳进提级条
任何级别, 不计跳进提级条件	没有在落冰之后前 2 圈内达到基本姿势	任何级别, 不计跳进提级条件