

国際スケート連盟コミュニケーション第2560号

アイス・ダンス

技術規程の要件 2023～2024シーズン

(2023年7月31日更新)

技術規程の一部は、毎年、アイス・ダンス技術委員会より発表されることとなっており、**それ以外の規定は、すべて、特別規程および技術規程に記載されることとなっている。**

○要件は、技術規程において、毎年発表することが定められている。

○リズム・ダンスのリズムあるいはテーマと必須要素（パターン・ダンス要素のキー・ポイントとキー・ポイント特徴を含む）、ガイドライン–ジュニア／シニア

○フリー・ダンスの必須要素–ジュニア／シニア

ノービスに関する規定は、すべて、ISUコミュニケーション第2555号、「アイス・ダンス–国際ノービス競技会のガイドライン（2023～2024シーズン）」の最新版に記載される。

現行の技術要件および価値尺度表（SOV）に対する改訂（2023年7月1日発効）は、後日、別のコミュニケーションで公表する。

ソウル,
2023年5月9日
ローザンヌ,

ISU会長 Jae Youl Kim

ISU専務理事 Fredi Schmid

1. リズム・ダンスの要件（2023～2024シーズン）

1.1 リズム

リズムおよび／またはテーマは、アイス・ダンス技術委員会が年に1回、シーズンごとに選定すると規程第709条第1項a)に定められている。2023～2024シーズンについては、以下のリズムが選定された。

2023～2024シーズンはジュニアとシニアともに、リズムダンスで選択するテーマは“1980年代の音楽と感覚”である。選択したバージョンがもともと1980年代にリリースされたものおよび1980年代のエッセンスを維持したものであれば、どんな音楽でも可能である。カップルはダンスを通して、この年代の文化や感覚、エッセンスを示すべきである。選択された音楽は作り直されていてもよい。**リズム・ダンスはフリー・ダンスのスタイルで滑ってはならない。カップルは、ダンスの動きとダンスのホールドを使って、この年代の音楽を解釈しなければならない。**

注) スポーツ倫理の観点から、攻撃的な歌詞や不快感をもたらす歌詞が入っている音楽は、アイス・ダンス競技に用いることができない。

1.2 リズム・ダンス — 必須要素(2022～2023シーズン) — ジュニア／シニア

要素	
ジュニアのリズム・ダンス パターン・ダンス要素	<p>ロッカー・フォックストロット 2シーケンス：あらゆるダンススタイルで滑走してよく、テンポは4拍子26小節／分（104拍／分）±2拍／分の範囲とする。ダンスの最初のステップは、音楽小節の1拍目から始める。</p> <p>1RFと2RF：ステップ#1-14</p> <p>ロッカー・フォックストロットの2シーケンスはどちらを先に滑ってもかまわない。また、続けて滑っても別々に滑ってもよい。ただし、1RFのステップ#1はジャッジの左側で滑らなければならない、2RFのステップ#1はジャッジの右側で滑らなければならない。ステップ5及び8-9はロング・アクシスを横切ってもよい。</p> <p>1RFは規程第707条第2項に従って滑らなければならない。男性は男性のステップ、女性は女性のステップを滑らなければならない。<u>キー・ポイントの間は規定されてホールドであり、キー・ポイント以外は様々なホールドで行うことができる。</u></p> <p>2RFは、女性が男性のステップ、男性が女性のステップを滑る(すべてのステップにおいてトラッキング（軌道）/サイドを入れ替える)。キー・ポイントの間はハンド・イン・ハンドを除いて認識できるホールドが可能で、キー・ポイント以外は様々なホールドで行うことができる。</p> <p>パターンダンス要素であるロッカー・フォックストロットの説明や図表は、ISUハンドブック・アイスダンス2003に記載されている。</p>
シニアのリズム・ダンス パターン・ダンス・タイプ・ステップ・シーケンス スタイルD（PSt）	<p>パターン・ダンス・タイプ・ステップ・シーケンス（PSt）、（スタイルD）が1つ：</p> <p>リズム：あらゆるテンポで滑走。</p> <p>時間：フレーズ単位（数は問わない）</p> <p>パターン：リンクのいずれかのショート・アクシスでいったんストップしてから始め、逆サイドのショート・アクシス上で終わること。パターン中、ループ1回が許される（回転方向は問わない。またその際、ロング・アクシスを横切ってもよい）</p> <p>ストップ：PStの開始時のストップは、許可されたストップの1つとしてカウントされる。PStの開始時のスキッピング動作はストップとみなさない。</p> <p>ホールド：ホールドを変更するあいだも含め、常にふれあっている状態でなければならない（つなぎの振り付けとしてツイズルをする間を除く）</p> <p>技術要件：パートナーそれぞれが異なる難しいターン（バック・エントリー・ロッカー、カウンター、ブラケット、フォワード・アウトサイド・モホーク）2種類を行うこと。パートナーそれぞれについて、前記難しいターンのうち、試みた順番で最初の2種類のみがレベルの考慮に用いられる。同じ難しいターンを追加で試みても、そちらは無視される。なお、前記難しいターン2種類をふたり同時に行ってもよい。</p> <p>以下の行為は許されない。</p> <ul style="list-style-type: none"> —ストップ（PStスタートを示す最初だけはストップしてよい。なお、ここで5秒以上ストップした場合、プログラム中でそれ以外にストップすることはできなくなる —セパレーション（つなぎの振り付けとしてツイズルをする間を除く） —レトログレッション（逆行） —腕を完全に伸ばした状態のハンド・イン・ハンド・ホールド <p><u>（注：難しいターンの入りおよび／または出のエッジによって、ステップ・シーケンス・パターンの進行方向が一時的にずれることは、レトログレッションとみなすべきではない。）</u></p> <p>パターン・ダンス・タイプ・ステップ・シーケンス（PSt）は、ふたりを合算したレベルで一つのまとまりとして評価する</p>

シニアのリズム・ダンス コレオグラフィック・リズム・シー クエンス (ChRS)	<p>コレオグラフィック・リズム・シークエンス テンポ：最低 100拍／分 ステップ：シルバー・サンバ, ステップ#9,9a,9b から ステップ#47まで。女性のステップおよび／または男性のステップは、男性または女性のどちらか、あるいは両方の組み合わせで滑る。ただし、少なくとも一人のパートナーが常にすべてのステップを継続的に実行することを条件とする。（ステップ9から始まり、ステップ47で終わる）。ステップごとのビート数に制限はない。 ホールド(s)：常にふれあっている状態で、あらゆるホールドが許される。 パターン：女性の#9及び男性の#9aと#9bをジャッジの左側で始めて、#47で終わる。あらゆる制限なくロング軸の横切ってもよい。 セパレーション - 許されるのは両腕間隔以内、音楽の2小節以内が1回まで可。 ループ - 1回許される。 レトログレッション（逆行） - 1回許される。 ストップ - 許されない。 <u>注：ジャッジは ChRS をパターン・ダンス要素としての正しい実行ではなく、コレオグラフィック・エレメントの基準に基づいて評価する。</u> <u>コレオグラフィック・リズム・シークエンスはコレオグラフィック要素であり一つのまとまりとして評価される</u></p>
ジュニアとシニア ダンス・リフト	<p>ショート・リフト1回</p>
ジュニアとシニア ステップ・シークエンス	<p>ステップ・シークエンス1つ。 ノット・タッチング（スタイルB） スタイルBの仕様、リズム・ダンス： - あらゆるテンポで滑ってよい。 - パターンは、ミッドラインかダイアゴナルでなければならない。 - 両手間隔を超えて滑ってはならない。 - 体のあらゆる部分で氷に触れることは許される。ただし、5秒を超えてはならない。 - ストップー1回、5秒以内なら許される（許可されたストップ1回としてカウントされる、ただし、互いに触れてはならない。） 許されない行為 - ループ - レトログレッション（逆行） <u>（注：難しいターンの入りおよび／または出のエッジによって、ステップ・シークエンス・パターンの進行方向が一時的にずれることは、レトログレッションとみなすべきではない。）</u> ステップ・シークエンスは、女性のステップ・シークエンスレベルと男性のステップ・シークエンスレベルの基礎値を合計し、GOEを適用する形で、全体を1つのまとまりとして評価する。</p>
ジュニアとシニア シーケンシャル・ツイズル	<p>● セット・オブ・シーケンシャル・ツイズル1セット - パートナーそれぞれが、少なくとも2つのツイズルをすること、また、ツイズル間に接触がないこと - ツイズル間のステップは1歩までとする（ツイズル間で両足をつき、プッシュおよび／または体重移動をする動作は、毎回、1ステップとみなす） セット・オブ・シーケンシャル・ツイズルは、女性のセット・オブ・シーケンシャル・ツイズルレベルと男性のセット・オブ・シーケンシャル・ツイズルレベルの基礎値を合計し、GOEを適用する形で、全体を1つのまとまりとして評価する。</p>

1.3 キー・ポイントおよびキー・ポイントの特徴 - ジュニアのパターン・ダンス要素（2023～2024シーズン）

ロッカー・フォックストロット：キー・ポイント

※コミュニケーション 第2569号 で修正版が公表されたため、本紙からは割愛します。

1.4 リズム・ダンス – 要件／制限（2023～2024シーズン）

	要件／制限	違反
長さ	シニア／ジュニア： 2分50秒±10秒	演技時間： レフェリーによる減点 5秒までの過不足ごとに-1.0
一般的要件	<p>規程第709条第1項a) リズム・ダンスは、アイス・ダンス技術委員会がシーズンごとに指定するリズムおよび／またはテーマに即したダンス音楽に合わせ、カップルが創作するダンスである。リズム・ダンスには、以下のことが求められる。</p> <p>i) 選ばれたダンス・リズムおよび／またはテーマならびに音楽の特徴を反映していること</p> <p>ii) バランスとグライド、フロー、パワーとスピード、ユニゾンに加え、多様なステップ、ターン、動作を正確かつ完璧に行うことにより、氷上の演技へと移されていること</p> <p>iii) 調和と空間認識に優れ、ユニゾンをもって表現されていること</p> <p>iv) 音楽のフレージングに合っていること</p>	
音楽	<p>規程第709条第1項c) リズム・ダンスの音楽は、指定されたパターン・ダンスが要件に入っている場合その音楽も含めて、カップルが用意する。ボーカル音楽でもよいが、スポーツ競技としてのアイス・ダンスに適したものでなければならない。音楽は以下の特徴を備えていなければならない。</p> <p>i) 使用できるのは、リズムカルなビートが聞こえるダンス音楽のみである。プログラムの冒頭10秒までは、リズムカルなビートが聞こえなくてもよい。</p> <p>ii) 音楽は指定されたリズムおよび／またはテーマに沿ったものを選ばなくてはならない。</p> <p>iii) テンポは一定でなければならない、また、指定されたものでなければならない（該当する場合）。</p> <p>上記指定に従わないリズム・ダンス音楽は減点により罰せられる（第353条第1項n）を参照）。音楽を提出する際、カップルは、選んだ音楽の名前、タイトルそしてプログラムのリズムやテーマもレフェリーおよびジャッジへの情報として提出しなければならない。</p>	<p>音楽の要件： レフェリーとジャッジによる減点 プログラム全体に対して-2.0ーリズムが正しくない、ビートが聞こえない レフェリーによる減点、プログラム全体に対して-1.0ーテンポが指定に違反している</p>
パターン	<p>- 今シーズンのパターンはほぼ一定方向に回るものでなければならない、かつ、リンク両端、フェンスから30メートル（ショート・アクシス）以内の位置で、1回ずつ、氷面のロング・アクシスを横切るものでなければならない。</p> <p>- 加えて、スタイルBステップ・シーケンスの入りおよび／または出で1回、ChRS内で1回、パターン・ダンス要素の入りで1回、ロング・アクシスを横切ることができる。</p> <p>- ループは、ロング・アクシスを横切らないかぎり、向きを問わず許される（個々の要素ごとに適用されるものは例外）</p>	
ストップ	<p>- 計時が始まったあと、演技の最初や最後に10秒間を超えて1箇所にとどまることは許されない。</p> <p>- 演技中（プログラムの最初および／または最後の10秒を除く）：5秒以下の完全なストップ2回、または、10秒以下の完全なストップ1回が許される。</p> <p>- ダンス・スピンの移動を伴わないコレオグラフィック・スピニング・ムーブメントはストップとみなされる。</p>	<p>振り付けに関する制限： (パターン/ストップ/ セパレーション/ 手で氷に触れる)</p>
セパレーション	<p>規程第709条第1項g) 両パートナーは、ホールドの変更、分離が必要な必須要素、つなぎ要素としてのターン、および許されたストップ中の動き以外に離れてはならない。このような分離において、パートナー間の距離は、両手間隔を超えてはならない。ホールドの変更およびつなぎ要素としてのターンは音楽の1小節を超えないこと。演技の最初および／または最後における分離は10秒まで許され、その距離にも制限がない（ISUコミュニケーションで別段の定めがある場合を除く）。</p>	<p>レフェリーとジャッジによる減点 プログラム全体に対して-1.0</p>
(両) 手で氷に触れる	<p>規程第709条第1項j) （ステップシーケンス・スタイルBのあいだは除く） (両) 手で氷に触れることは許されない。ただし、IDTCが許可し、その旨、コミュニケーションで発表した場合を除く。</p>	
コスチュームおよび小道具	<p>規程第501条第1項 ISU選手権大会およびオリンピック冬季大会、ユースオリンピック冬季大会を含む国際競技会において、競技者の衣装は節度と品位のあるものでスポーツ競技会に適するものでなければならない。芝居みている、けげんしいデザインのものには許されない。ただし、選んだ音楽の特徴を反映する衣装とすることはかまわない。衣装（コスチューム）は当該競技種目用として不適切なほど過度に肌を出したように見えるものであってはならない。男子は下まで長いズボンを着用しなければならない。アクセサリーや小道具は使えない。</p> <p>上記ガイドラインを満たさない衣装には減点が与えられる（第353条第1項n）参照）。</p> <p>アイス・ダンスについては、この制限に対する例外規定をIDTCが発布できるものとする。</p> <p>- 女性はあらゆる長さのズボン着用が許される。</p> <p>- アクセサリーや小道具は許されない。</p>	<p>コスチュームおよび小道具： レフェリーとジャッジによる減点 プログラム全体に対して-1.0</p>

2. フリー・ダンスの要件

2.1 フリー・ダンス – 必須要素（2023～2024シーズン、ジュニア／シニア）

要素	ジュニア	シニア
ダンス・リフト -右記以下の数	<p>ショート・リフト 2種類, あるいは コンビネーション・リフト1回</p> <p>RDショート・リフトにおけるリフトされたパートナーの難しいポーズおよびポーズ変更（オプションaまたはb）は、FDで行われる同種類のショート・リフトともコンビネーション・リフトに含まれる同種類のリフトの一部とも異なるものでなければならない。同種類のリフトで同じ難しいポーズやポーズ変更（オプションaまたはb）が行われた場合、FD側はシンプルなポーズ／ポーズ変更とみなす。</p>	<p>ショート・リフト 3種類, あるいは ショート・リフト1回とコンビネーション・リフト1回</p> <p>（ショート・リフトはコンビネーション・リフトに使われていない種類のものでなければならない）</p> <p>RDショート・リフトにおけるリフトされたパートナーの難しいポーズおよびポーズ変更（オプションaまたはb）は、FDで行われる同種類のショート・リフトともコンビネーション・リフトに含まれる同種類のリフトの一部とも異なるものでなければならない。同種類のリフトで同じ難しいポーズやポーズ変更（オプションaまたはb）が行われた場合、FD側はシンプルなポーズ／ポーズ変更とみなす。</p>
ダンス・スピン (DSp)	<p>ダンス・スピン1回</p> <p>ダンス・スピン (DSp) – カップルによるスピン。ホールドは問わない。片足で回転軸共通のままその場で行う。足換えはパートナーの一方あるいは両方ともが行ってよい。</p>	
ステップ・シーケンス：種類：ストレート・ラインまたはカーブ	<p>ステップ・シーケンス・イン・ホールド 1つ（スタイルB）</p> <p>許されない行為：- ストップ - ループ - レトログレッション（逆行） - 腕を完全に伸ばしたハンド・イン・ハンド・ホールドは許されない - 両手間隔を超えるおよび／または5秒を超えるセパレーション</p> <p>ステップ・シーケンス（スタイルB）のパターンは、選んだパターンの基本形状やそれらしさが維持されていなければならない。 もしコレオグラフィック要素として選んだコレオグラフィック・ステップがある場合、そのパターンとも異ならなければならない。</p> <p>（注：難しいターンの入りおよび／または出のエッジによって、ステップ・シーケンス・パターンの進行方向が一時的にずれることは、レトログレッションとみなすべきではない。）</p> <p>ステップ・シーケンスは、女性のステップ・シーケンスレベルと男性のステップ・シーケンスレベルの基礎値を合計し、GOEを適用する形で、全体を1つのまとまりとして評価する。</p>	
ワン・フット・ターン・シーケンス (OFT) 1つ	<p>ノット・タッチングのワン・フット・ターン・シーケンス 1つ（FDオプション）</p> <p>両パートナーとも片足で難しいターンを行っていく。なお、最初の難しいターンはふたり同時にスタートしなければならない。その後の難しいターンは、ふたり同時でなくてもよい。</p> <p>ワン・フット・ターン・シーケンスは、女性のワン・フット・ターン・シーケンスレベルと男性のワン・フット・ターン・シーケンスレベルの基礎値を合計し、GOEを適用する形で、全体を1つのまとまりとして評価する。</p>	
シンクロナイズド・ツイズル	<p>セット・オブ・シンクロナイズド・ツイズル 1つ</p> <p>– パートナーそれぞれが、少なくとも2つのツイズルをすること。1つ目のツイズルと2つ目のツイズルをつなぐステップは2歩から4歩までとする。（ツイズル間で両足をつき、プッシュおよび／または体重移動をする動作は、毎回、1ステップとみなす）</p> <p>– 1つ目のツイズルと2つ目のツイズルの間のどこかで、パートナー同士が接触してもよい。</p> <p>セット・オブ・シンクロナイズド・ツイズルは、女性のセット・オブ・シンクロナイズド・ツイズルレベルと男性のセット・オブ・シンクロナイズド・ツイズルレベルの基礎値を合計し、GOEを適用する形で、全体を1つのまとまりとして評価する。</p>	
コレオグラフィック要素	<p>以下から選んだコレオグラフィック要素2種類</p> <p>コレオグラフィック・リフト コレオグラフィック・スピニング・ムーブメント コレオグラフィック・アシステッド・ジャンプ・ムーブメント コレオグラフィック・ツイズリング・ムーブメント コレオグラフィック・スライディング・ムーブメント コレオグラフィック・キャラクター・ステップ・シーケンス コレオグラフィック・ハイドロプレーディング・ムーブメント</p>	<p>以下から選んだコレオグラフィック要素3種類</p> <p>コレオグラフィック・リフト コレオグラフィック・スピニング・ムーブメント コレオグラフィック・アシステッド・ジャンプ・ムーブメント コレオグラフィック・ツイズリング・ムーブメント コレオグラフィック・スライディング・ムーブメント コレオグラフィック・キャラクター・ステップ・シーケンス コレオグラフィック・ハイドロプレーディング・ムーブメント</p>

コレオグラフィック要素の定義

1. **コレオグラフィック・リフト**：3秒以上、10秒以内のダンス・リフトで、必須のダンス・リフトがすべて終わった後に行う。
2. **コレオグラフィック・スピニング・ムーブメント**：プログラムのどこかで行われる回転動作で、ホールドしたまま両パートナーとも続けて3回転以上するもの。
以下の要件を満たすこと。
 - － 片足で行う、両足で行う、パートナーの一方が3回転未満の間持ち上げられている、あるいは、これら3つの組み合わせ。
 - － 回転軸は共通であること。軸の移動をしてもよい。
3. **コレオグラフィック・アシステッド・ジャンプ・ムーブメント**：アシスト・ジャンプを3回以上続けて行う。プログラムのどこで行ってもよい。
以下の要件を満たすこと。
 - － 続けて3回以上行うこと（種類は同じでも異なってもよい）
 - － 各回のアシスト・ジャンプにおいて、アシストするパートナーが1回転を超えて回らないこと
 - － アシストされるパートナーが氷面を離れる時間が3秒未満であること
 - － アシスト・ジャンプ間が3ステップ以内であること
 - － ジャンプは男女どちらが行ってもよい
4. **コレオグラフィック・ツイズリング・ムーブメント**：必須のセット・オブ・ツイズルを行った後に行われるツイズル動作で2つの部分からなるもの。
以下の要件を満たすこと。
 - － 2つの部分とも：片足で行う、両足で行う、またはこれらの組み合わせ
 - － 1つ目の部分：2人同時に続けて2回転以上し、かつ、2人とも移動しなくてはならない（1箇所に留まらないこと）
 - － 2つ目の部分：パートナーの少なくとも一方は続けて2回転以上しなくてはならない。また、ツイズリング・ムーブメントの1つ目から2つ目までは3ステップ以内でなくてはならない。移動は、パートナーの一方または両方とも、1箇所に留まるか、移動するか、またはこれらの組み合わせでよい。
5. **コレオグラフィック・スライディング・ムーブメント**：プログラムのどこで行ってもよい。両パートナーとも、氷上でスライディング動作を行う。
以下の要件を満たすこと。
 - － 両パートナーが少なくとも2秒間、身体の中のどの部分でもよいが、同時にスライディング動作をする。コレオグラフィック・スライディング・ムーブメントの始まりと終わりは、同時である必要はない。
 - － イン・ホールド、ノット・タッチング、その組み合わせのいずれでもよく、また、回転してもよい。
 - － この要素中に制御されたスライディングが両膝など体のどこかで行われても、テクニカルパネルは、これを転倒や違反動作とみなさない。
 - － スライディング動作は、両膝をついたり、氷上に座ったり横たわったりした状態で止まって終わることができない。その場合は転倒や違反動作として認定され、減点が適用される。
 - － 2人同時に基本のランジ動作を行っても、それは、コレオグラフィック・スライディング・ムーブメントとみなさない。
6. **コレオグラフィック・キャラクター・ステップ・シーケンス**：プログラムのどこで行ってもよい。ChStのパターンはステップシーケンス・スタイルBと異なるパターンでなければならない。両パートナーが選択したアキス上でステップを行い、フェンスからフェンスへ進まなければならない。
以下の要件を満たすこと。
 - － 右記のあらゆるパターンでもよい。
 - ダイアゴナル、コーナーから反対のコーナーまで実施。
 - ロング・アキス、片方のフェンスから反対のフェンスまで、主にロングアキスに沿って進む。
 - ショート・アキス、片方のフェンスから反対のフェンスまで、主にショートアキスに沿って進む。
 - サーキュラー、ショートアキスの長いフェンスから始まり、ショートアキスの左右それぞれのロングアキスを横切り、開始位置で円が完結する。
 - － ChStの形状は、ステップシーケンス・スタイルBで選んだ形状と異ならなければならない。
 - － 両サイドともフェンスまで2メートル以内にパートナーのいずれかが入れば、フェンスからフェンスまでの要件は満たしたものとみなす。
 - － ホールドはしてもなくてもよい。
 - － コントロールした形であれば体のどこかが氷に触れてもよい。
 - － コレオグラフィック・キャラクター・ステップ・シーケンスでの始まりまたは終わりに、フェンスに触れる事も許される。
 - － パートナー間の距離は最大、両腕間隔まで許される。
 - － レトログレッション（逆行）：許されない。（ストップの間に動作／ステップしてそれぞれのパートナーの周りを動くことは、レトログレッションとみなさない。）
7. **コレオグラフィック・ハイドロブレーディング・ムーブメント**：プログラムのどこで行ってもよい。両パートナーがハイドロブレーディング・ムーブメントを実施
以下の要件を満たすこと。
 - － 上体が氷とほとんど平行で低い姿勢。体の芯が垂直軸からはっきりと離れていなければならない。フリーレッグの靴以外に身体のいかなる部分も氷に触れてはならない。体の他の部分（フリーレッグの許容される靴/ドラッグによる足以外）が氷に触れている場合、それはコレオグラフィック・スライディング・ムーブメントとみなされることがある。
 - － ハイドロブレーディング・ムーブメントは、両パートナーが同時に少なくとも2秒行う。コレオグラフィック・ハイドロブレーディング・ムーブメントの開始と終了は、同時に行う必要はない。
 - － ホールドをしても、しなくてもよい。

2.3 フリー・ダンス – 要件／制限（2022～2023シーズン）

	要件／制限	違反
長さ	シニア： 4分±10秒 ジュニア： 3分±10秒	演技時間： レフェリーによる減点 -5秒までの過不足ごとに-1.0
音楽	<p>規程第710条第1項c) フリー・ダンスの音楽はボーカルを含んでもよいが、スポーツ種目としてのアイス・ダンスに適したものでなければならない。また、以下の特徴を持たなければならない。</p> <p>i) 音楽はリズムカルなビートとメロディが聞こえるもの、あるいはリズムカルなビート（1種類）のみが聞こえるものでなければならない。メロディのみであってはならない。ボーカルを含んでもよい。音楽はプログラムの開始または終了において10秒間まで、さらにプログラム中において10秒間まで、耳に聞こえるリズムカルなビートを含まなくともよい。</p> <p>ii) 音楽はテンポ／リズムおよび表現の変化が最低1回なければならない。この変化は徐々にでも急激にでもかまわない。</p> <p>iii) クラシック音楽を含めすべての音楽は、興味深く、かつ色彩豊かで楽しめ、さらにはさまざまな雰囲気や盛り上がりのあるダンス・プログラムとなるように編集、編曲されていなければならない。</p> <p>これらの要件に従わないフリー・ダンスの音楽は減点により罰せられる（第353条第1項n)参照）</p>	音楽の要件： レフェリーとジャッジによる減点 プログラム全体に対して-2.0
ストップ	<p>- 計時が始まったあと、10秒間を超えて1箇所にとどまることは許されない。</p> <p>- 演技中（プログラムの最初および／または最後の10秒を除く）：5秒までの完全なストップが回数制限なく許される。</p>	振り付けに関する制限： (ストップ／セパレーション／手で氷に触れる) レフェリーとジャッジによる減点 プログラム全体に対して-1.0
セパレーション	<p>規程第710条第1項 f) つなぎのフットワークや動作を行うための分離に回数の制限はない。このような分離は、分離が必要な必須要素における場合を除き、1回あたり5秒を超えてはならない。ISUコミュニケーションで別段の定めがないかぎり、プログラムの最初と最後においては10秒までの分離が許され、その距離にも制限がない。</p>	
(両) 手で氷に触れる	(両) 手で氷に触れることは許されない（コレオグラフィック・スライディング・ムーブメント、コレオグラフィック・キャラクター・ステップ・シーケンスは例外）	
コスチュームおよび小道具	<p>規程第501条第1項 ISU選手権大会およびオリンピック冬季大会、ユースオリンピック冬季大会を含む国際競技会において、競技者の衣装は節度と品位のあるものでスポーツ競技会に適するものでなければならない。芝居みている、けばけばしいデザインのものは許されない。ただし、選んだ音楽の特徴を反映する衣装とすることはかまわない。衣装（コスチューム）は当該競技種目用として不適切なほど過度に肌を出したように見えるものであってはならない。男子は下まで長いズボンを着用しなければならない。アクセサリーや小道具は使えない。</p> <p>上記ガイドラインを満たさない衣装には減点が与えられる（第353条第1項n)参照）。</p> <p>アイス・ダンスについては、この制限に対する例外規定をIDTCが発布できるものとする。</p> <p>- 女性はあらゆる長さのズボン着用が許される。</p> <p>- アクセサリーや小道具は許されない。</p>	コスチュームおよび小道具： レフェリーとジャッジによる減点 プログラム全体に対して-1.0