

国際スケート連盟

Special Regulations & Technical Rules

シンクロナイズドスケーティング

2024

Rule 990 技術の定義、Rule 991 ショートプログラムとフリースケーティング、及び Rule 992 ショートプログラムとフリースケーティング(ノービス、ジュニア、シニア)における要素の情報から抜粋

初版 2024/11/6

D. 技術の定義

Rule 990

1. 一般用語

a) **Additional Features** (アディショナルフィーチャー)

要素の難度を上げるために行われる技術を表す。ステップシーケンス、フリースケーティングムーブ、フリースケーティングエレメント、ポイントオブインターセクションなどのアディショナルフィーチャーは ISU コミュニケーションに記載された難度によって分類される (Rule 990 paragraph 5 参照)。

b) **Axis** (アクシス: 軸)

氷面を分割する仮想の直線 (ロングアクシス、ショートアクシス、斜めのアクシス、連続したアクシス)。アクシス上でターンもしくはパターンが行われる。

c) **Axis of Intersection** (インターセクションのアクシス)

スケーターがお互いを通り抜ける / インターセクションする際のアクシス。コラプシング・インターセクション (四角や三角など) の場合、インターセクションのアクシスとは、スケーターが角の部分を通り抜け始めてからインターセクションを出て (エグジット)、最後の角を通り抜けきるまでの形の中の範囲のことである。

d) **Configuration** (隊形)

隊形とは、要素においてのラインやスポーク、サークルの数のことをいう。

e) **Connections** (コネクション: つなぎ)

要素の中、あるいは要素の入りと出、要素のつなぎとして、必須要素 / オプショナル要素 (Rule 991 ショートプログラムとフリースケーティングの項を参照) の間において行われるプログラムの一部のこと。

f) **Difficulty Groups of Elements** (要素の難度グループ)

シンクロナイズドスケATINGのすべての要素は、要素の中に含まれるフィーチャーの数によって、難度グループに分けられる。シンクロナイズドスケATINGの技術委員会によって、毎年又は隔年に、要素の難度グループのリストが ISU コミュニケーションとして発行される。

g) **Element** (要素)

要素は、シンクロナイズドスケATINGのショートプログラムおよびフリースケーティングの一部となる構成要素である。要素は難度グループに分けられる。

h) **Features** (フィーチャー)

要素の難度を上げる技術内容のことで、要素の難度グループの一部となる。

例) ボディムーブメント、ピボット、トラベリングなど

各要素のフィーチャーは毎年更新され、ISU コミュニケーションで発表される。

i) **Highlighting** (ハイライティング)

1 人のスケーターが、チームの残りのスケーターと離れ、対照的な動きを行った場合のこと。

j) **Holds** (ホールド)

使用される異なるホールドの例として、バスケット、キャッチ、ハンド、エルボー、ショルダー、ノーホールドがある。

k) **Point of Intersection** (ポイントオブインターセクション) (Rule 990 paragraph 3 c 参照)。

ポイントオブインターセクションはインターセクションエレメントのアディショナルフィーチャーである。

l) **Skating Direction** (滑走方向)

フォア又はバックのいずれかに滑走すること (例: フォアのスパイラルとバックのスパイラル)。

m) **Sub-Grouping** (サブグルーピング)

チームが付属的な、又はより小さいグループを形成し、チームの残りとはほとんど関係性のない状態であること。また、チームが複数の小グループに分割されること。

n) **Syncopated Choreography** (シンコペーションを用いた振付)

リズムカルに時間差で行われる振付又は要素。

o) **Series/Combination of Turns** (シリーズオブターン/コンビネーションオブターン)

少なくとも2つの異なる種類のターンから成る、ターンのエグジットエッジが次のターンのエントリーエッジとなる片足で行うもの。

p) **Sustained** (サステインド)

3 秒又はそれ以上保持されるムーブメント(動き)又はポジション。

q) **Stationary** (停滞)

スケーターのブレードが動いているが、その場に留まること。(滑走しているかトゥピック使用)

r) **Stopping** (停止)

スケーターが何の動きも無いままその場に立っていること。

2. **URNS/ STEPS/ LINKING STEPS** (ターン/ステップ/リンキングステップ)

a) **One Foot Turns** (ワンフットターン)

スケーターが片足でエッジとアクシスを用いて行う、フォアからバック又はバックからフォアに変化する回転を伴う動作。

- (i) **Bracket** (ブラケット)ーアウトサイドエッジからインサイドエッジ、又はインサイドエッジからアウトサイドエッジへと片足で行うターンで、入りのカーブと出のカーブは同じローブで続く。スケーターはカーブと反対方向にターンする。
- (ii) **Counter** (カウンター)ーアウトサイドエッジからアウトサイドエッジ、又はインサイドエッジからインサイドエッジへと片足で行うターンで、入りのカーブと出のカーブは異なるローブとなる。スケーターは入りのカーブとは反対方向(すなわち出のカーブの方向)にターンする。
- (iii) **Rocker** (ロッカー)ーアウトサイドエッジからアウトサイドエッジ、又はインサイドエッジからインサイドエッジへと片足で行うターンで、入りのカーブと出のカーブは異なるローブとなる。スケーターは入りのカーブと同じ方向にターンする。
- (iv) **Three Turn** (スリーターン)ーアウトサイドエッジからインサイドエッジ、又はインサイドエッジからアウトサイドエッジへと片足で行うターンで、入りのカーブと出のカーブは同じローブで続く。スケーターはカーブと同じ方向にターンする。

b) **Two Foot Turns** (ツーフットターン)

スケーターがフォアからバック、又はバックからフォアになる際、片足から、もう一方の片足になる回転を伴う動作。

- (i) **Choctaw** (チョクトー)ー 一方の足から他方の足へ行われるターンで、入りのエッジのカーブと出のエッジのカーブは逆になる。足換えは、アウトサイドエッジからインサイドエッジ、又はインサイドエッジからアウトサイドエッジへと行われる。入りのエッジと出のエッジの深さは等しくなる。
 - (ii) **Mohawk** (モホーク)ー 一方の足から他方の足へ行われるターンで、入りのカーブと出のカーブは連続し、等しい深さで行われる。足換えは、アウトサイドエッジからアウトサイドエッジ、又はインサイドエッジからインサイドエッジへと行われる。
- c) **Twizzle** (ツイズル)
- 1回転かそれ以上、すばやく連続的に(途切れることなく)回転しながら移動するターン。ターン中、体重はスケエティングフット上に保たれ、フリーフットはどのようなポジションでも良い。チェックのあるスリーターンの連続は、連続し

た動きとならないので認められない。ツイズルの実行中に移動が止まった場合、そのツイズルはソロスピンとなる。

d) **Steps (ステップ)**

片足又は両足で行われる、氷上における目に見えるトレース。エッジ、チェンジェッジ、又はループから成る。

- i. **Edge (エッジ)**: スケーターが1つのはっきりしたカーブ上で、片足で滑ることによってできる、氷上における目に見えるトレース。
- ii. **Change of edge (チェンジェッジ)**: 氷上における目に見えるトレースで、1つのはっきりしたカーブが別のはっきりしたカーブに足を換えることなく変わること。
- iii. **Loop (ループ)**: スケーターが同じエッジを利用して楕円形を描く片足での動き。ループの入りと出は必ず交差し、交差していなければならない。ループはスクレープしたりとがったりせず、なめらかな形でなければならない。

e) **Linking steps (リンキングステップ)**

リンキングステップは、ステップシーケンスアディショナルフィーチャーや、フィーチャーの中で、ターンとターンの間のコネクティングステップとして使われる。

- (i) **Chasse (シャッセ)**—連続した2つのエッジ(一般にアウトサイド、インサイド)であり、2目のエッジではフリーフットがスケーティングフットのすぐそばに置かれるが、スケーティングフットの前又は後ろにあってはならない。また、フリーフットはブレードが氷面に平行になるようにあげられている。
- (ii) **Cross Roll (クロスロール)**—フリーフットがスケーティングフットに横から近づける動きから始まり、それによりスケーティングフットに対してほぼ直角に氷に乗り出す形のロール。フォアの場合は前方で、バックの場合は後方で足がクロスして開始される。
- (iii) **Crossover (クロスオーバー)**—フリーフットが氷の上に置かれる前にスケーティングフットに完全にクロスする2つのステップ(プッシュ+クロス)の連続。
- (iv) **Flat (フラット)**—氷上における目に見える二重のトレースで、直線のもの(スケーターが片足で、ブレードの両側のエッジにのって滑ることによって生じる)。
- (v) **Progressive/ Run (プログレッシブ/ラン)**—フリーフットが氷の上に置かれる前にスケーティングフットを通り越す1つのステップ又はステップの連続で、それにより新しいフリーフットは新しいスケーティングフットのトレース上で氷から離れる。
- (vi) **Toe Steps (トゥステップ)**—スケーターが片足のトゥピックから他方の足のトゥピックへジャンプせずに移行するステップで、氷上を移動するときに回転を伴っても伴わなくてもよい。

f) **ターン、ステップ、リンキングステップを表す用語**

- (i) **Different turns/step (異なるターン/ステップ)**—リストにある種類のターンやステップと、それらが実行される4つの異なる方法。
- (ii) **Different types of turns and steps (異なる種類のターンやステップ)**—リストにあるターンやステップのこと。
- (iii) **Difficult turns/step (難しいターン/ステップ)**—ブラケット、カウンター、ループ、ロッカー、2回転以上のツイズル。
- (iv) **Listed turns and step (リストにあるターンやステップ)**—ブラケット、チョクトー、カウンター、ループ、モホーク、ロッカー、スリーターン、ツイズル。
- (v) **Turning Method (ターンの方法)**—同じ/1つのローブ(ブラケット、スリーターン、ツイズル)、又はターンのエントリーとエグジットにおいて2つの異なるローブ(カウンター、ロッカー)で行われる1つのターン又はステップの技術。各々のターンとステップについては paragraph 2.a と 2.b を参照。
- (vi) **Turn/step (ターン/ステップ)**—リストにあるターンやステップのうち、1つのみが要求される。

- (vii) Turns/steps (複数のターン／ステップ) – リストにあるターンやステップのうち、最低2つ以上が要求される。
- (viii) Turns/steps and linking steps (複数のターン／ステップとリンクングステップ) – リストにあるターン、ステップのうち最低2つ以上に加えリンクングステップが要求される。

3. アディショナルフィーチャーの定義と要件

a. FREE SKATING ELEMENTS (フリースケーティングエレメンツ)

シンクロナイズドスケーティングでは、ジャンプ、ジャンプコンビネーション、ジャンプシークエンス、アシスティッドジャンプ、スピン、リフト、デススパイラル、ペアピボット、ヴォルトを例としたフリースケーティングエレメンツを行うことが許される。フリースケーティングエレメンツは、クリエイティブエレメンツ、グループリフトエレメンツ、ペアエレメンツなどの要素中や、要素間のつながりとして、コネクションの難度を上げたり、プログラムに多様性や複雑さをもたせたりするために行うことができる。

(i) Jumps (ジャンプ) – 両足が氷から離れた状態である動作。

a) Listed Jumps (リスティッドジャンプ) – リスティッドジャンプは、スプリットジャンプ、ワルツジャンプ、フリップ、ループ、トゥループ、サルコウ、ルッツ、アクセル。

b) Non-listed Jumps (ノンリスティッドジャンプ) – paragraph a)に記載されている以外のすべてのジャンプ。

c) Assisted Jumps (アシスティッドジャンプ) – スケーター(達)が、別のスケーター(達)に対して、控えめな補助をして行うジャンプのことをいう。ジャンプのテイクオフは、ジャンプするスケーター自身の力で行なわれること。上昇と下降の動きは連続して行われる。補助するスケーター(達)の手は肩の位置より上にあげてもよい。

d) Jump Combination (ジャンプコンビネーション) – 回転数は問わない2つ以上のジャンプを間にターンやステップ、あるいは短いフリーフットのタッチダウンなどを挟んで連続して行うこと。

e) Jump Sequence (ジャンプシークエンス) – 2つ以上のジャンプ(回転数は問わない)を、間にノンリスティッドジャンプを挟んで、ジャンプのリズム(膝の動き)が途切れないように、間隔をあけずにつなげて行うこと。ジャンプシークエンス中に、ジャンプとジャンプの間にクロスオーバーやストロークを入れてはいけない。

f) Throw Jumps (スロージャンプ) – スロージャンプは1人のスケーターが別のスケーターによってテイクオフの際に空中に投げられパートナーの補助なしで後ろ向きアウトサイドエッジで着氷するジャンプをいう。スロージャンプの回転数は任意である。

(ii) Butterfly (バタフライ: ペア又は個人)

胴体が跳び上がる時にはほぼ水平のポジションになっていること。フリーレッグは円弧を描くように上半身や頭よりも高い位置まで大きく、力強く振り上げる。跳躍から着氷までの間、胴体は水平のポジションを保つこと。着氷後に回転する必要はない。

(iii) Illusion (イリュージョン) – スケーターの頭と上半身をすばやく下降させながら、少なくとも、頭がサポーティングレッグの腰と膝の位置間付近にある状態でフリーレッグを腰の高さよりも高くキックするすばやい回転動作

(iv) Lifts (リフト)

スケーター(達)が、リフティングスケーターに持ち上げられる(高さは問わない)、又は、リフトスケーター(達)が、別のスケーター達に胴体を支えられながら、自力で自身を持ち上げる(高さは問わない)動きのこと。スケーターが3秒以上、氷から離れている時にリフトとしてカウントされる。

a) Acrobatic Lifts (アクロバティックリフト) – スケーターが(両)ブレードや(両)足、又は(両)脚のいずれかのみをホールドされて振り回される動き。

– リフトスケーター(達)が頭の頂点を氷面に向けて完全に逆さまの垂直ポジションをとるリフトは危険

とみなされ違反となる。

- リフティドスケーター自身が回転するリフトは行ってよい。ただし、リフティドスケーターが頭の頂点を氷面に向けて完全に逆さまの垂直ポジションをとる場合は除く。

b) Group Lift (グループリフト) — 1人あるいはそれ以上のスケーターが、2人あるいはそれ以上のスケーターに高さは問わず持ち上げられて持続される動きのことである。リフティングスケーター(達)は少なくとも片足を常に氷につけていなければならない。

c) Pair Lifts (ペアリフト) — 1人のスケーターが、別の1人のスケーターに持ち上げられて持続される動きのこと。

d) リフトの種類 (ペアリフト又はグループリフト)

1. Stationary Lift (ステーションナリーリフト)

ステーションナリーリフトとはリフティングスケーター(達)が定位置に留まって行われるリフトであり、回転を伴っても、伴わなくてもよい。

2. Gliding Lift (グライディングリフト) (リフトの準備中、リフトの最中、エグジットの間、滑走し続ける)

- グループリフトに参加するすべてのリフティングスケーター／ペアリフトに参加するサポーティングスケーターはリフトの準備をする間滑走していなければならない。
- リフティングスケーター(達)はリフトの際中、滑走し続けていなければならない。
- グループリフトに参加するすべてのスケーター／ペアリフトに参加する両スケーターは、リフトを終える間も滑走し続けなければならない。リフティドスケーターは降ろされなければならない、(要求された場合のみ)リフティドスケーターが降ろされた後も、すべてのスケーターは滑走し続けなければならない。

3. Rotational Lift that glides and rotates at the same time (グライドしながら同時にローテーションするリフト)

- ローテーションするリフトは、リフティングスケーター(達)が氷上を滑走し移動しながら回転するリフトのことをいう。
- リフティングスケーター(達)はリフトをしている間(回転している間)、滑走し続けなければならない。
- グループリフトに参加するすべてのスケーター／ペアリフトに参加する両スケーターは、リフトの準備をする間滑走していなければならない。リフトは回転中も滑走していなければならない。回転前、回転中、回転後までのアイスカバレッジに制限はない。
- グループリフトにおけるサポーティングスケーター／ペアリフトにおけるリフティングスケーターは両足スリーターンや両足のモホークのようなステップを使用し前向きから後ろ向きに、又はその逆へターンをしなければならない。
- グループリフトに参加するすべてのスケーター／ペアリフトに参加する両スケーターは、リフトを終える間も滑走し続けなければならない。リフティドスケーターは降ろされなければならない(要求された場合のみ)、リフティドスケーターが降ろされた後も、すべてのスケーターは滑走し続けなければならない。

(v) Pivot (ピボット)

a) Death Spiral (デススパイラル)

デススパイラルをしているスケーターは氷面に身体と頭を近づけクリーンなエッジで滑らなければならない。しかし、そのスケーターは頭を氷に接したり、身体他の部分やフリーハンドで自身をサポートしたりしては

ならない。腕のホールドのバリエーション(片手でのホールド、両手でのホールド)やピボットポジションのバリエーション(後ろ向き、前向き、又は両方向の組合せ、トゥピックの有無)は可能である。

b) Pair Pivot (ペアピボット)

ペアピボットは2人のスケーターによって行われ、1人のスケーターが中心点になり、サポータイドスケーターが中心点の周囲を滑走する。

(vi) Spins (スピン)

少なくとも3回転を定位置にて片足(クロスフットスピンを除く)で、かつ正確なポジションで中断なく行う回転動作のことをいう。スピンの変化を伴う場合(足、姿勢等)、変化の前後で2回転ずつが要求される

a) スピンの種類

1. **Solo Spins (ソロスピン):** スケーターは中断なく片足で、各々1人でスピンする。
2. **Spin with a change of foot (足換えありのスピン):** 足換えありのスピンは、1回の足換えを行わなければならない。
3. **Spin combination (スピンコンビネーション):** スピンコンビネーションは最低2つの異なる基本姿勢(シット、キャメル、アップライト又はそれらの様々なバリエーション)を含まなければならない。足換えは、踏み換えて行ってもジャンプの形態で行ってもよい。
4. **Pair Spin (ペアスピン):** ペアスピンは2人のスケーターが同時に共通の軸で、中断なく、定位置で行う。パートナーのうちの1人、又は2人は異なるスピンプositionでもよく、どのようなホールドでもよい。
5. **Group Spin (グループスピン):** 3人又はそれ以上のスケーターが同時に共通の軸で、中断なく、定位置で行う。スケーターは同じ又は異なるスピンプositionでもよく、どのようなホールドでもよい。

b) スピンプositionの種類

1. **Camel Spin (キャメルスピン):** スケーターは回転中スパイラルポジションを保つこと。フリーレッグ(膝と足を含む)は腰の高さの位置、又はそれより高い位置で保たれていること。
2. **Sit Spin (シットスピン):** スケーターは回転中シットポジションを保つこと。サポータイングレッグは少なくとも90°は曲がっていなければならない。スケーティングフットの太ももは氷面に対して平行でなければならない。
3. **Upright Spin (アップライトスピン):** スケーターはアップライトポジションで回転すること。腕やフリーフットはどのようなポジションでもよい。

c) アップライトスピンのバリエーション

1. **Cross foot spin (クロスフットスピン):** スケーターの足が両方とも、スピン中に氷上についているアップライトスピンプosition。その両足は前でクロスしていても後ろでクロスしていてもよい。
2. **Layback Spin (レイバックスピン):** スケーターは身体の中心のアクシスから頭を傾け後ろに倒さなければならない。身体は明確な背中のアーチが見えていなければならない。
3. **Sideways Leaning Spin (サイドウェイズリーニングスピン):** サイドウェイズリーニングスピンは胴体から少なくとも45°の角度に倒した状態でなければならない。

d) アップライトスピンの難しいバリエーション

難しいバリエーションはアップライトスピンを行うにあたり、フリーレッグの動きが肉体的強さや柔軟性を必要とするもので、そのため体幹部のバランスに影響を与える。

1. **Biellmann Spin (ビールマンズスピン) (スピン中のビールマンポジション):** スケーターのフリーフットが、片手又は両手によって、後方から頭より高く頭の天辺に向けて引き上げられ、スケーターの回転軸近くに位置しているスピン。

2. **Upright Extension Spin (アップライトエクステンションスピン)**: フリーレッグをスケーティングレッグに対して135°の角度にして、上体をアップライト姿勢で保つ。フリーレッグは前でも横でも可。フリーレッグもスケーティングレッグも伸びていること。フリーレッグはサポートありでもサポートなしでもよい。

e) Flying Spins (フライングスピン)

このスピンはスピンの入りの間、跳躍 (Fly) しなければならない。跳躍する前に氷の上で回転することは許されない。フライングポジションはどんなポジションでもよいが、すべてのスケーターは同時に同じフライングポジションを行っていないなければならない。踏み切る前にスリーターンを行なった場合はフライングスピンとみなされない。着氷の後、スピンとしてカウントされるためには、すべてのスケーターは同じでかつ正しい姿勢でなければならない。

(vii) Un-sustained Lift (アンサステインドリフト)

アンサステインドリフトとは、1人のスケーターがリフトされて下ろされる、グループ又はペアリフトであって、上昇と下降の動きを途切れずに行うリフトである。リフティドスケーターがリフトされ、着氷するまでは3秒未満でなければならない。この種類のリフトは、動かずに行なってもよく、又は滑走しながら行ってもよい。リフティドスケーターはヴォルトをしながらリフトに上がったり、下りたりしてもよい。

(viii) Vault (ヴォルト)

ヴォルトは1回転を超えてはならず、スケーター(達)が別のスケーター(達)に控えめな補助を与え、カートウィール、サマーソルトのような動きにより、逆上がりのような要領で回転する動きのことをいう。この動きには、ヴォルトしているスケーターの自転や周転による上昇と下降の連続した動きがある。

b) FREE SKATING MOVES (フリースケーティングムーブ)

ランジ、スパイラル、イナバウワー、スプレッドイーグル、ハイドロブレディング、ビールマンスパイラル、シャーロット、シュートザダックのようなフリースケーティングムーブは許可されている。フリースケーティングムーブは要素中に使用でき、コネクションの難度を上げるためや、プログラムに多様性や複雑性を加える要素間でのつなぎの動きとしても用いられる。

- (i) フリースケーティングムーブ (fms) の“種類 (type)”は要素の難易度の ISU コミュニケーション内のフリースケーティングムーブでリストされたものを示す用語である。ビールマンはスプレッドイーグルと異なる種類の fm とみなされる。ビールマン RFI はビールマン RFO と同じ種類とみなされる。
- (ii) “フリースケーティングムーブ (fms) のサブタイプ”は8つの異なる実施方法のうち少なくとも2つを使用し実行する同じ種類のフリースケーティングムーブを指す用語である。アウトサイドエッジで行うフリースケーティングムーブは同じ種類のインサイドエッジで行うフリースケーティングムーブのサブタイプとしてみなされる。フォアで行うフリースケーティングムーブは同じ種類のバックで行うフリースケーティングムーブのサブタイプとしてみなされる。右足で行うフリースケーティングムーブは同じ種類の左足で行うフリースケーティングムーブのサブタイプとしてみなされる。
- (iii) “同じフリースケーティングムーブ”は同じポジション、同じエッジ、同じ足、同じ滑走方向で行われるフリースケーティングムーブの1つの“種類”を意味する用語である。

フリースケーティングムーブの実施を認定されるには、少なくとも3秒間、正しいポジションかつ正しいエッジでそれぞれのムーブが保持されなければならない。

チェンジあり(エッジ、フリーレッグポジション、回転方向、の変更等)のフリースケーティングムーブはチェンジの前と後で最低2秒間保持されなければならない。スケーターが異なるタイミングでチェンジをする場合は、すべてのスケーターはチェンジの前と後で最低2秒フリースケーティングムーブを保持しなければならない。

(i) Biellmann (ビールマン)

ビールマンポジションとコールされるためには、スケーターのフリーフットが、後方から頭より高く頭の天辺に向けて引き上げられ、スケーターの中心軸に近づけていること。

(ii) **Charlotte (シャーロット)**

シャーロットとは前向き又は後向きで、片側のエッジ又はフラットで滑走することをいう。スケーターの身体はアップライトから前に倒され、頭と胸をサポートイングレッグに近づけなければならない(少なくとも 135°)。フリーレッグとサポートイングレッグはまっすぐ伸ばされ、かつフリーレッグは後方に最低 135° の位置に保持されているべきである。フリーレッグはサポートありでもサポートなしでもよい。

(iii) **Hydroblading (ハイドロブレードイング)**

スケーターは少なくとも 90° (氷面と並行)に曲げられたサポートイングレッグと、氷面に接していないフリーレッグと両手で釣り合うバランスをとっている、低いシットのようなポジションを見せなければならない。スケーターの肩を含む胴体は円の中心に向かって大きく傾き、フリーレッグは円の外側に置かれている。この動きは片側のエッジで、片足にて行わなければならない。

(iv) **Ina Bauer (イナバウワー)**

イナバウワーは、スケーターが一方の足を前向きのエッジ/トレーシングで、もう一方の足を後ろ向きの対応するエッジで、平行する別のエッジ/トレーシングで氷上を移動する両足の動きである。

(v) **Lunge (ランジ)**

ランジはサポートイングレッグは曲げている状態(スケートイングレッグの太ももとすねの角度が少なくとも 90° であること)で、前向き又は後ろ向きで、片側のエッジ又はフラットで、もう片方の足を氷上に靴やブレードを接しながらすぐ後ろに置いた状態で氷上を移動する動きである。スケーターの胴体はアップライトであっても、前に屈んでも、後や横向きに反ってもよい。フリーレッグはまっすぐ伸ばしても曲げてよい。フリーフットはどのようなポジションでもよい。

(vi) **Shoot the Duck (シュートザダック)**

スケーターは、サポートイングレッグを少なくとも 90° (氷面と平行)に曲げ、氷面にフリーレッグを接しない低い姿勢を見せなければならない。スケーターの胴体はアップライトや前に屈んでよい。フリーレッグは伸ばしても曲げてよく、前方又は横においてもよい。この動きは片側 又はフラット のエッジにのり、かつ片足で滑走しなければならない。

(vii) **Spirals (スパイラル)**

スパイラルはアラベスクポジションで前向き又は後ろ向き、インサイド又はアウトサイドエッジで滑走する。フリーレッグは(膝や足を含め)腰よりも高い位置でサポートあり(スケーター自身、又は別のスケーターによる) 又はサポートなしで保たれていなければならない。フリーレッグポジションは 完全に伸びていなければならない 後ろでも前でも横でもよい。

(viii) **Spiral Variation (スパイラルバリエーション)**

フリーレッグの位置が前、横、後ろにあり、曲げられており、サポートあり(スケーター自身、又は別のスケーターによる) 又はサポートなしのスパイラルポジション。フリーレッグは腰の高さよりも高く保持されていなければならない。(膝や足を含む)

(ix) **Spread Eagle (スプレッドイーグル)**

スプレッドイーグルは、前向きのエッジで滑っている足と、同じトラック上で対応する後ろ向きのエッジで滑っているもう片方の足との、両足の動きである。(例:アウトサイドとアウトサイド)

(x) **Upright Extension (アップライトエクステンション)**

アップライトエクステンションは前向き又は後ろ向き、インサイド又はアウトサイドエッジで滑走する。スケーター

の身体はアップライトの状態を保持しながら、フリーレグはスケーティングレグに対して少なくとも 135° の角度で(スケーター自身、又は別のスケーターによる)サポートされていること。フリーレグは後ろ、前、又は横に保持されてもよい。

c) POINT OF INTERSECTION (ポイントオブインターセクション)

ポイントオブインターセクションとは、スケーター達がインターセクションのアクシス上で行う動作/ローテーションのタイプ(種類)と定義される。

d) STEP SEQUENCE (ステップシーケンス)

ステップシーケンスとは、スリーターン、ブラケット、チョクトー、カウンター、ループ、モホーク、ロッカー、ツイズル、リンクングステップ (Rule 990 paragraph 2 参照) などの異なるターンの方法と、ノーホールドエレメントなどの要素に使用される短いフリースケーティングムーブ (Rule 990 paragraph 2 参照) のコンビネーション/シリーズ と定義される。

クロスオーバーの使用は最小限にとどめなければならない。

ステップシーケンス アディショナルフィチャーの最中では、ミラーイメージパターンの開始又は終了の際を除いて、すべてのスケーターは同じ滑走方向に、同じエッジで同じステップ/ターンを同時に行わなければならない。

リンクングステップや、フリースケーティングムーブなどは異なるものを使用してもよい。

ターンとステップの要件

ターンとステップの要件は以下の通りである:

ステップとターンは滑走され、認識可能なエッジやロープでなければならない。

素早いテンポのためエッジが保持されないターン/ステップも、明瞭/明確なエントリーとエグジットエッジにて行なわれていればカウントされる。

質の良いスケーティングをするチームが、短くそして素早いエッジを使用した場合、GOE で減点されてはならない。

ステップシーケンスにて複数のターン/ステップ、とリンクングステップが使用された場合、それらの複数のターン/ステップとリンクングステップはステップシーケンスアディショナルフィチャーの中でバランス良く分布していなければならない。

4. FEATURE (フィーチャー) の定義と要件

a) Back-to-Back Approach (バックトゥバックアプローチ)

アプローチフェーズのすべてを通して、スケーター達の背中(両肩と腰を含む)が、滑走方向とは独立して、インターセクションのアクシスに向いていること。バックでのピボットエントリーも、バックトゥバックアプローチとみなす。

b) Balancing Position (Lift) (バランシングポジション)

リフトドスケーターがポジション(姿勢)を自身の強靱さで安定させていること。リフトドスケーターのポジションが不安定で、バランスに影響を及ぼすポジションであること。

c) Body Movement (ボディムーブメント)

ボディムーブメントとはターンやリンクングステップを行っている際に様々な身体の部位(腕、脚、頭、胴体)を使うことである。身体のコアが、バランスを身体の中で取っている体勢から変化していること、そしてその動作がブレード上の体重移動に著しい影響を及ぼしていること。

空間での異なる高さ

High: 肩より上の高さで行うムーブメント

Medium: 肩から腰までの高さで行うムーブメント

Lower: 腰より下の高さで行うムーブメント

- d) **Change of Configuration** (隊形変化)
要素中において、ライン、スポーク、サークルの数の変化が見られる動きである。複数のスケーターは新しい隊形を形成するために動かなければならない。
- e) **Change of Element Shape** (要素の形の変化)
スケーターがある要素の形から異なる要素の形に変化をする動き
- f) **Change of Place** (チェンジオブプレイス)
複数のスポーク/ライン/スケーターが開始時点と比較して順序を変化させる動き又は同一のスポーク/ライン内にいる複数のスケーターが互いに場所を変更する動き。
- g) **Change of Position** (チェンジオブポジション)
1人のスケーターが、少なくとも2つの異なるポジション(姿勢)を使用する動き。
- h) **Change of Relative Position** (チェンジオブレラティブポジション)
同じおよび/又は異なる要素の2つの別々の隊形がお互いの位置を変更する動き。この2つの隊形はすれ違ったり、インターセクトしたり、あるいは一方の隊形から他方へ変化したりする。
- i) **Change of Rotational Direction** (回転方向の変更)
始めに、一方の回転方向で要素又はムーブメントを行い、その後反対の回転方向に変更する動き。
時計回りと反時計回り(順不同)
- j) **Change of Side** (チェンジオブサイド)
スケーターが他のスケーターのある一方の側から開始し、同じスケーターのもう一方の側へと変更するフリースケート
ティングムーブ中の動き。
- k) **Choreographic Sequence** (コレオグラフィックシーケンス)
ステップ、ターン、スパイラル、スプレッドイーグル、イナバウワー、ハイドロブレーディング、ランジ、コレオグラフィックスライド等のようなムーブメント(動き)の種類からなるもの。
- l) **Choreographic Slide** (コレオグラフィックスライド)
スケーターがコントロールされた方法で氷上をスライドするムーブメント(動き)からなる。スケーター(達)は片膝又は両膝、太腿、身体他の部分でスライドしてよい。
- m) **Extra Features** (エクストラフィーチャー)
エクストラフィーチャーとは短いフリースケートティングムーブ、ダンスジャンプ、トゥステップ、スモールホップ、ボディムーブメントなどのことをいう。
- n) **Flexible Position (Lift)** (フレキシブルポジション)
フレキシブルポジションは以下を含むがこれらに限定しない: フロントスプリット、サイドスプリット、135°、セミサークル又はフルサークルのバックワードアーチ。
- o) **Interaction between Elements, Skaters and Shapes/ Configurations** (要素、スケーター、形/隊形間のインタラクション)
異なる要素、スケーター、形/隊形が、すれ違う、インターセクトする、周囲を周る、ミラー、そばを通る又は互いに繋がる等
- p) **Interlocking** (インターロッキング)
サークル: 少なくとも2つの異なる回転方向のサークル同士が組み合って、片方のサークルにいるスケーターがもう一方のサークルの少なくとも2人の連続している個々のスケーターの間を通る。
ウィール: 少なくとも2つの異なる回転方向のウィールで、各ウィールにある1つのスポークがもう一方のウィールの2つ連続しているスポークの間を通る。

q) **Intersecting** (インターセクティング)

個々のスケーターが他の個々のスケーターの間を同時に又は別々のタイミングで通り抜ける。

r) **Mirror Image Pattern** (ミラーイメージパターン)

チームの何人かのスケーターが、時計回り又は反時計回りの方向を使用し、チームの他方のスケーターらが反対方向(反時計回り又は時計回り)を同時に使用するパターン。チームの半分/半分(例:ステップシークエンス)又はチームの3分の1/3分の2(例:3つのグループリフト)となる要素内で実施してもよい。

s) **Passing through** (パススルー)

個々(複数)、ペア(複数)および/又はグループ(複数)のスケーターが別の個々(複数)、ペア(複数)および/又はグループ(複数)のスケーターの間を同時に又は別々に通り抜ける。

t) **Pivoting** (ピボットイング)

個々のスケーター、ペア、ラインやブロックが、共通の中心点の周囲を回転する、1方向の継続したアクションのことをいう。共通の中心点は定位置に留まっても、氷面を進行してもよい。

(i) **Change of Pivot Point** (チェンジオブピボットポイント)

ピボットイングブロック又はピボットイングラインエレメントにて、ピボットポイントが列の一方から他方に変化することをいう。ピボットポイントは列(単数又は複数)の進行に伴い移動することが許される。レトログレッションはピボットポイントの変更の最中は許可されない。スケーターはピボットポイントの変更をする際に自らが描いた古いスケータリングトラックを交差してはならない。

u) **Travel** (トラベル)

サークルやウィールなどのローテーションエレメントが要求された距離を定まった方向又は進路に動くアクションのことをいう。ローテーションとトラベルは同時に行わなければならない。進路はカーブ、又は直線でもよい。

v) **Weaving** (ウィービング)

スケーターが横方向に動くことで互いを通る動きである。例えば、外側のサークルから内側のサークルに移動すること又は開始位置によってはその逆。

5. 要素の定義と基本要件

すべての要素の要件は1チーム16人で構成されていることを前提とする。

停止又は停滞(振付上)は要素が開始したら要素のどの部分においても許されない。

例外:クリエイティブエレメント - リフト、ノーホールドエレメントと、ステーションナリーであることが要求される要素又はステーションナリー動作のオプションがある要素(スピン等)

要素は以下に述べられている基本要件と、特定の要素要件を満たさなければならない。

i) ブロック(アーティスティック、リニア&ピボットイング、ミックスドとノーホールドエレメント…)

ブロック(クローズド又はオープン)はすべてのスケーターが1つのブロック隊形を形成しており、直線の列が最低3列なければならない

- Closed Block(クローズドブロック)

スケーターでアウトライン(輪郭)と形の中が埋められているブロックの形

- Open Block(オープンブロック)

アウトライン(輪郭)にのみスケーターがいるブロックの形

基本的なクローズドブロックの形は以下の通り定義される(以下に限定されない)

Three line, Four line et

```

XXXXX
XXXXXX
XXXXXX

```

Diamond

```

XX
XXX
XXXXXX
XXX
XX
XX

```

Pyramid

```

XX
XXX
XXXXX
XXXXXX

```

Pyramid

```

X
XXX
XXXXX
XXXXXX

```

基本的なオープンブロックの形は以下の通り定義される(以下に限定されない)

Box

```

  x x x x
x           x
x         x
x       x
x     x
  x x x x

  x x x x
x       x
x     x
x   x
x x
x x x x

```

Pyramid

```

      x
    x  x
  x    x
x      x
x x x x x x x x

```

Pyramid Variation

```

      x
    x  x
  x    x
x      x
x x x x x x x x

```

Diamond

```

      x
    x  x
  x    x
x      x
x x x x x x x x

```

Diamond Variation

```

      x
    x  x
  x    x
x      x
x x x x x x x x

```

ii) サークル(アーティスティック、ミックスド、ローテーションとトラベリングエレメンツ…)

1つのサークルには最低4人のスケーターがいること

基本的なサークルの形は以下の通り定義される:

- 1つのサークル
- 複数のサークル:2つ又はそれ以上のサイドバイサイドのサークル
- サークルインサークル

iii)ライン(アーティスティック、ミックスド、ローテーションとトラベリングエレメンツ…)

ラインは最大2つのまっすぐな列でなければならない

iv)ウィール(アーティスティック、ミックスド、ローテーションとトラベリングエレメンツ…)

1つのスポークは最低3人のスケーターがいること

- スポークは直線でも曲線でもよい
- 基本的なウィールの形は以下の通り定義される:
- 1 スポーク、2 スポーク (又は S ウィール)、3 スポーク、4 スポーク、又は 5 スポークウィール
- 複数のウィール
- 2 ライン、3 ラインの平行ウィール

要素の形の構成のバリエーションは基本形の派生として定義され、スケーターらがつながっていても、つながっていないくてもよい。

a) ARTISTIC ELEMENT (アーティスティックエレメンツ)

- (i) アーティスティックサークル/アーティスティックウィールは、要素の形が認識され、その隊形にすべてのスケーターが参加し回転し始めた時点を開始とする。
- (ii) アーティスティックブロック/アーティスティックラインは、要素の形が認識され、その隊形にすべてのスケーターが参加し氷面を横断して進んだ時点を開始とする。
- (iii) アーティスティックエレメンツはプログラムの構成を高めるため、音楽に合うよう使用されなければならない。
- (iv) 要素はいったん隊形がばらばらになる、又は別の要素へのコネクションもしくはつなぎの要素が開始した時点を終了とする。
- (v) アーティスティックエレメンツはシンクロナイズドスケーティングの基礎となる、下記の要素である:

b) CREATIVE ELEMENT (クリエイティブエレメンツ)

- (i) クリエイティブエレメンツは選択した要素の形/要件が認識された時点を開始とする。
- (ii) クリエイティブエレメンツはシンクロナイズドスケーティング技術委員会によって年一回選ばれる1つ以上のシンクロナイズドスケーティングエレメンツからなる独創性を表現するものである。そのシーズンに選ばれたエレメンツに載っている要件のすべて又は一部は、そのシーズン中に中断することもある。
- (iii) クリエイティブエレメンツはその要素の要件が満たされた時点を終了する。

c) GROUP LIFT ELEMENT (グループリフトエレメンツ)

- (i) スケーターがリフトを上げるグループを形成し始めた時点グループリフトエレメンツの開始とする。
- (ii) すべてのスケーターが、リフトイドスケーターになるか、リフトイドスケーターをサポートする側になることにより、グループリフトエレメンツの参加を試みしなければならない。
- (iii) グループリフトはグループリフトの定義を満たしていなければならない。(Rule 990 paragraph 3. a. vi) b 参照)
- (iv) リフトイドスケーターが下ろされた時点グループリフトエレメンツの終了とする。
- (v) すべてのスケーターは1つのユニットとして動かなければならない。

d) INTERSECTION ELEMENT (インターセクションエレメンツ)

インターセクションエレメンツはアディショナルフィーチャー (ポイントオブインターセクション)を含めてもよい。

インターセクションエレメンツはアプローチフェーズ又はフィーチャーで開始する。

インターセクションエレメンツ中、すべてのスケーターはインターセクトおよび/又はパススルーしなければならない。2つの異なる実行方法のオプションがある。(その年の要件については ISU コミュニケーションを参照)

- インターセクティング:フィーチャーの定義を参照
- パススルー:フィーチャーの定義を参照

- (i) **Angled Intersection** (アングルドインターセクション): 2 列が平行な位置関係を保った状態で氷面の反対側/端からインターセクションのアクシスへ互いに向かって進みながら行うインターセクション。
- (ii) **Collapsing Intersection** (コラプシングインターセクション): 最低 2 つの異なるアクシスを持ち、スケーターが互い

に異なるタイミングで通り過ぎるインターセクション。コラプシングインターセクションの例としては四角や三角、“L”インターセクションがある。

(iii) **Combined Intersection** (コンバインドインターセクション): 2 つの異なる種類のインターセクションが組み合わさった場合。

(iv) **Two Line Intersection** (2 ラインインターセクション): 2 本の列がミラーイメージパターンで、氷面上を異なる/反対側からインターセクションのアクシスに向かって進みながら行うインターセクション。

(v) **“V” Intersection** (“V”インターセクション): 2 本以上の直線の列が、2 つの異なる側/端からインターセクションのアクシスへ向けて、ピボットイングしながら互いの方向へ進みながら行うインターセクション。

(vi) **Whip Intersection** (ウィップインターセクション): 2 列がカーブから開始し、2 列の各列の先頭のスケーターがインターセクションのアクシスにおいてバックトゥバックになるまでの間、2 列がカーブの状態ですれ違いながらアプローチし、インターセクションの前に直線になり始めるインターセクション。

インターセクションの各列のスケーターの数は可能な限り等しい人数で構成されなければならない。

インターセクションエレメントは異なる要素又はつなぎの要素へのコネクションの開始やインターセクションのエグジットフェーズ(フェーズ 3)の後に終了する。

インターセクションエレメントのフェーズ:

インターセクションエレメントは 3 つのフェーズで構成される。これら 3 つのフェーズを含み、正確に行われていなければならない。各フェーズにおける時間的制限は無い。

フェーズ 1—アプローチ

インターセクションエレメントのアプローチフェーズは、チームがインターセクションのアクシスに向かって動き始めた時点から開始となり、スケーターがインターセクトおよび/又は pi ロテーションを開始した時点を終了とする。

Note: アングルドインターセクションのアプローチフェーズは、両方の列が互いに向かって動き始めた時点から開始となり、各列の先頭のスケーターが互いにすれ違い始めた時点で終了となる。

フェーズ 2—ポイントオブインターセクション (Rule 990 paragraph 1.k)および 3.c)参照)

フェーズ 3—インターセクションのエグジット

インターセクションのエグジットフェーズはスケーターがインターセクションのアクシスを過ぎ、ポイントオブインターセクションから離れていく瞬間として定義される。

e) **MIXED ELEMENT** (ミックスドエレメント)

(i) 最低 2 つの異なるシンクロナイズドスケーティング要素が認識された時点でもミックスドエレメントの開始とする。

(ii) ミックスドエレメントは異なる最低 2 つのシンクロナイズドスケーティング要素で構成される。

(iii) 2 つ又はそれ以上の異なる要素が相互に関係性を持っていること。その要素は、すれ違い、インターセクトする、周囲を周る、ミラー、そばを通る又は互いに繋がる等をしてよく、ペアでもよい(要素の形の一部となっている最低 2 つのペア)

– 選択できる要素: ブロック、サークル、ライン、ウィール。

(iv) ミックスドエレメントは要素の形がばらばらになる又はつなぎの要素を開始した時点を終了とする。

f) **MOVE ELEMENT** (ムーブエレメント)

ムーブエレメントはフリースケーティングムーブ(1つ又は複数)により構成される。

(i) すべてのスケーターはフリースケーティングムーブを試みなければならない。

(ii) この要素はフリースケーティングムーブ又はフィーチャーの開始時点を開始とする。

(iii) すべてのスケーターは1つのユニットとして動かなければならない。

(iv) フリースケーティングムーブでは、インターセクションの様なコネクションなども含め、どのようなコネクションも許さ

れる。(Rule 992 paragraph 2, for Illegal Elements 参照)

(v) この要素はフリースケーティングムーブのすべての時間的な要件が満たされた時点を終了とする。

g) NO HOLD ELEMENT (ノーホールドエレメンツ)

ノーホールドエレメンツは、ノーホールドで行われるアディショナルフィーチャー(ステップシーケンス)を含めてもよい。

- (i) ノーホールドエレメンツは、スケーターがノーホールドの状態である 1つのブロック隊形を形成した時点を開始とする。
- (ii) リンキングステップ、フリースケーティングムーブ、ボディムーブメントなどは異なるものを、違うタイミングで行ってもよい。
- (iii) ノーホールドエレメンツは別の要素へのコネクション又はつなぎの要素が始まりブロック隊形が崩れた時点、又はすべて/数名のスケーターがそれぞれ意図的にホールドをした時点で、氷上のどの位置にいても終了とする。

h) PAIR ELEMENT (ペアエレメンツ)

- (i) すべてのスケーターはペアムーブメントを試みなければならない。
- (ii) ペアエレメンツはチームの全員により、ペアが形成された時点を開始とする。
- (iii) ペアエレメンツはフリースケーティングエレメンツ、フリースケーティングムーブ、又はステップシーケンスやその他のスケーティングムーブメントによって構成される。
- (iv) ペアは1つのユニットとして動かなければならない。
- (v) ペアエレメンツはペアが離れ離れになった時点を終了とする。

i) PIVOTING AND LINEAR ELEMENTS (ピボットイングアンドリニアエレメンツ)

- (i) すべてのスケーターは隊形に参加していなければならない。
- (ii) 要素は隊形が認識され、氷面を横断して進み始めた時点を開始とする。
- (iii) リニアエレメンツ;要素は氷面を横断して進むことを試みなければならない。
- (iv) ピボットイングエレメンツ;すべてのスケーターがつながっていない(要素の時間のほとんどの部分で)かつピボットを試みなければならない。
ピボットイングラインエレメンツ;各ラインのスケーターの人数は可能な限り等しい人数でなければならない。
- (v) 要素は隊形が崩れ、又はピボットイングが止まり(コミュニケーション参照)、別の要素へのコネクションが開始した時点を終了とする。

j) SYNCHRONIZED SPIN ELEMENT (シンクロナイズドスピンエレメンツ)

- (i) すべてのスケーターはスピンを試みなければならない。
- (ii) シンクロナイズドスピンエレメンツはスピンのエントリーエッジ又はフィーチャーで開始する。
- (iii) 最低3回転が要求される。
- (iv) どのようなソロスピン又はペアスピンを使用してもよい。
- (v) スピンの回転方向は、時計回り、反時計回り、それらのコンビネーションでも構わない。
- (vi) スケーターの回転方向は、同じ又は、異なる回転方向でもよい。
- (vii) スピンのすべてのフェーズ中、スケーターの動きは完全にシンクロナイズドされているべきである。
- (viii) シンクロナイズドスピンエレメンツはスケーターのスピンの回転が止まった時点を終了とする。

シンクロナイズドスピンエレメンツのフェーズ:

シンクロナイズドスピンエレメンツは3つのフェーズの使用で定義される。

3つのフェーズが含まれていなければならない。

フェーズ1-エントリー

エントリーエッジフェーズはスケーターがエントリーエッジにのった時点と定義する。

フェーズ2-ローテーション

ローテーションはスケーターの回転数を表す。

フェーズ3-エグジット

エグジットはスケーターが回転を止めた部分と定義する。

k) TRAVELING AND ROTATING ELEMENTS (トラベリングアンドローテーティングエレメンツ)

- (i) すべてのスケーターは隊形に参加していなければならない。
- (ii) 要素はサークルおよび/又はウィールの形が認識され、回転し始めた時点を開始とする。
- (iii) ローテーティングエレメンツ;要素は回転を試みなければならない。
- (iv) トラベリングエレメンツ;要素は回転とトラベルを試みなければならない。
- (v) 要素は隊形が崩れ、又は回転やトラベリングが止まり(コミュニケーション参照)、別の要素へのコネクションを開始した時点を終了とする。

l) TWIZZLE ELEMENT (ツイズルエレメンツ)

- (i) すべてのスケーターは、少なくとも1つのツイズルを試みなければならない。
- (ii) 要素は最初のツイズル又はフィーチャーのエントリーで開始する。
- (iii) 要素は少なくとも2つのツイズルのセットからなる。
要素はすべてのスケーターが最後のツイズルを完了した時点を終了とする。

Rule 991

ショートプログラムとフリースケーティング

1. 要素の数

- a) シニアのショートプログラムは最大 6 の必須要素で構成される。
ジュニアのショートプログラムは最大 6 の必須要素で構成される。
要素の順序は任意。
- b) シニアのフリースケーティングは最大 11 の要素で構成される。
ジュニアのフリースケーティングは最大 10 の要素で構成される。
ノービスのフリースケーティングは最大 9 の要素で構成される。

2. ショートプログラムとフリースケーティングの一般要件

- a) 良いプログラムには、変化に富んだコネクションでつなぎ合わせられた要素が含まれ、最小限の両足滑走で実行される。シンクロナイズドスケーティングとは、スケーティングの質、ユニゾンの重要性、フォーメーションの正確性、そしてチームの正確性を指し、それらすべてが制限時間内のプログラムに組み込まれている。
- b) 歌詞を使用したボーカル入り音楽の使用は許可される。しかしながら、チームは音楽に合わせて滑走しなければならない。
- c) 要素が最低限の基本要件に満たない場合はその要素を試みていないとみなされる。
- d) クリエイティブな新しい動きやバリエーションはフィーチャーではないがそれらをコネクションや必須要素の中に組み込むことは許可される。クリエイティブで新しい動きは GOE とプログラムコンポーネンツに反映される。
- e) チームは主に1つのユニットとして動かなければならない。いくつかのユニットへチームを分けることは、クリエイティブエレメンツとコネクションの際は許可される。さらに、いくつかのユニットはコネクションが必要な要素のための、短いコネクションとして使用することができる。(すなわち、インターセクションのプレパレーション又はクリエイティブエレメンツの開始)。
- f) フィーチャーやアディショナルフィーチャーは各要素で1回のみカウントされる。
- g) フィーチャーはコミュニケーションで別途明記されていない限り、他のフィーチャーと同時に行うことができる。
- h) ミラーイメージパターンはコミュニケーションで別途明記されていない限り、要素、フィーチャー、アディショナルフィーチャー、コネクションで許可されている。
- i) ステップ、ターン、リンキングステップのバラエティーは、要素とコネクションの最中、どちらで使用してもよい。
- j) 要素、フィーチャー、アディショナルフィーチャー、コネクションではコミュニケーションで別途明記されていない限り、シンコペーションを用いた振付を使用してもよい。
- k) 振付と要素はアイスリンクのすべての方向に向けて行われるべきである。
- l) 間違った形を使用して実行した要素はペナルティーを受ける (Rule 843 paragraph 1 m 参照)。間違った形とは 3 スポークが要求されているところ、チームが 4 スポークで実行したというような例が含まれる。

要件を満たさないプログラムは罰せられる。

3. ショートプログラム要件

- a) 必須要素で構成される。プログラムはチームが選択した音楽に合わせて滑走するものとする。
- b) 規定にない、又は追加の要素、又は失敗した要素の繰り返しは許可されず採点されない。もしいずれかの要素が含まれていた場合は減点を科せられる。(Rule 843 paragraph 1 m 参照)。基本的な要素の形(レベル1まで含む)、クリエイティブエレメンツおよび/又はアーティスティックエレメンツ(任意のレベル)は、規定にない又は追加の要素とはみなされない。
- c) 必須要素をつなぐために必要なコネクションは許可される。
- d) いくつかのフィーチャーとアディショナルフィーチャーは、ショートプログラムではそれぞれの要素ごとに規定されている。ショートプログラムでは、それぞれの要素ごとに要求されているフィーチャーとアディショナルフィーチャー以外はレベルを決定する際に考慮されない。
- e) リフトはシニアのショートプログラムのみで使用されてもよい。(ただし、要素として要求された場合のみ)

4. フリースケーティング要件

- a) フリースケーティングは、音楽の特徴を反映し、かつ/又は、チームが選択したコンセプト、ストーリー、テーマ、アイデアを表現する要素とつながりの動きによって構成された、ウェルバランスプログラムからなる。
- b) フリースケーティングのプログラム中に他の要素を組み込んでもよく、それらはプログラムコンポーネンツのコンポジションの一部のコネクションとしてジャッジされる。
- c) フィーチャーとアディショナルフィーチャーは任意である。フリースケーティングの必須要素の難度を上げるため、フィーチャーとアディショナルフィーチャーをフリースケーティングの要素に組み込むことができ、その場合テクニカルパネルによってコールされ、ジャッジによって評価される。

ショートプログラムとフリースケーティング(ノービス、ジュニア、シニア)における要素の情報

1. 要素のリスト

a) ショートプログラム:

ジュニアとシニアのショートプログラムにおける必須要素は、下記シンクロナイズドスケーティングの要素のリストから毎シーズン選択され、ISU コミュニケーションで毎年発行される。

1. アーティスティックエレメンツ
2. クリエイティブエレメンツ
3. インターセクションエレメンツ
4. グループリフトエレメンツ(シニアで要求された場合のみ)
5. リニアエレメンツ(ブロック又はライン)
6. ミックスドエレメンツ
7. ムーブエレメンツ
8. ノーホールドエレメンツ
9. ペアエレメンツ
10. ピボットエレメンツ(ブロック又はライン)
11. ローテーションエレメンツ(サークル又はウィール)
12. シンクロナイズドスピンエレメンツ
13. トラベリングエレメンツ(サークル又はウィール)
14. ツウィズルエレメンツ

b) フリースケーティング

ノービス、ジュニア、シニアのフリースケーティングプログラムは下記のリストから選択され、最大数の要素から構成される。

1. アーティスティックエレメンツ
2. クリエイティブエレメンツ
3. インターセクションエレメンツ
4. グループリフトエレメンツ(シニアで要求された場合のみ)
5. リニアエレメンツ(ブロック又はライン)
6. ミックスドエレメンツ
7. ムーブエレメンツ
8. ノーホールドエレメンツ
9. ペアエレメンツ
10. ピボットエレメンツ(ブロック又はライン)
11. ローテーションエレメンツ(サークル又はウィール)
12. シンクロナイズドスピンエレメンツ
13. トラベリングエレメンツ(サークル又はウィール)
14. ツウィズルエレメンツ

2. ショートプログラム(ジュニア・シニア)とフリースケーティング(ノービス・ジュニア・シニア)の違反要素 /フィーチャー/
アディショナルフィーチャーおよびムーブメンツ

a) すべてのカテゴリ(SP および/又は FS)

- インターセクションのアクシスを通過しながらの後ろ向きのスパイラル
- Rule 990 paragraph 3.a vi) a)に定義されるイリーガルリフト
- インターセクションのアクシスを通過しながらのスプリットジャンプ
- アンアシスティド／ソロのバックフリップ

b) ジュニアとシニアのショートプログラム

- 要求されていないあらゆるバラエティーのリフト

c) ノービス

- あらゆるバラエティーのリフト
- ヴォルト