

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

2022

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

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に通り抜ける / 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) **Connection** (コネクション: つなぎ)

要素の中、あるいは要素の入りと出、要素のつながりとして、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、毎年または隔年に、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) **Interaction between Elements, Skaters and Shapes/Configurations** (要素、スケーター、形/隊形の相互のインタラクション)

異なる要素、スケーター、および形/隊形が、すれ違う、インターセクト、周囲を周る、ミラー、そばを通る、または互いに繋がる、等。

- l) **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ドイショナルフィーチャーである。
- m) **Skating direction** (滑走方向)
フォアまた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)。
- n) **Sub-Grouping** (サブグルーピング)
チームが付属的な、また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。
- o) **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または要素。
- p) **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。
- q) **Sustained** (サステインド)
3 秒またはそれ以上保持されるムーブメント(動き)またはポジション。
- r) **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)
- s) **Stopping** (停止)
スケーターがブレードの動きが無いままその場に立っていること。

2. TURNS/ 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、フォアからバックまた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、また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、また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、また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、また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、また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、また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、また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、体重はスケー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)

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

- 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** (チェンジエッジ): 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)ー連続した2つのエッジ(一般にアウトサイド、インサイド)であり、2つ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また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)ー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)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) **Dance Jump** (ダンスジャンプ)ー1回転未満の小さなジャンプ。
- (v) **Flat** (フラット)ー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で生じる)。
- (vi) **Progressive/ Run** (プログレッシブ/ラン)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を通り越す1つのステップまた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。
- (vii) **Small Hop** (スモールホップ)ー回転を伴わない小さなジャンプ。
- (viii) **Toe Steps** (トゥステップ)ー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)ー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)ー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)ーブラケット、カウンター、ループ、ロッカー、1回転半以上のツ

ウィズル。

- (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)、また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つのターンまたはステップの技術。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／ステップとリンキングステップ) – リストにあるターン、ステップのうち最低2つ以上に加えリンキ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、ジャンプシーケンス、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) **Assisted Jump** (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1回転を超えない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。

(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) **Jump** (ジャンプ)

両足が氷から離れた状態で回転したりする動作。ジャンプのリストは、スプリットジャンプ、オイラー (1/2 ループ)、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、あらゆる回転数のジャンプを含む。

(iv) **Jump Combination** (ジャンプコンビネーション)

最低1回転の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。

(v) **Jump Sequence** (ジャンプシーケンス)

2つ以上のジャンプ (回転数は問わない) を、間にスモールホップやダンスジャンプなどを挟んで、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。ジャンプシーケンス中に、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。

(vi) **Lift** (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)、または、リフティドスケーター (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) **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、または(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。
- リフティドスケーター(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) **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) **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である。
- d) **リフトの種類**(ペアリフト又はグループリフト)

1. **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. **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. **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。

4. **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、グループまたはペアリフトであ

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。

(vii) Pivot (ピボット)

a) 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、身体の一部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、または両方向の組合せ、トゥピックの有無)は可能である。

b) 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。

(viii) 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。

a) スピンの種類

1. **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. **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. **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、アップライトまた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、踏み換えで行ってもジャンプの形態で行ってもよい。
4. **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озиションでもよく、どのようなホールドでもよい。
5. **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озиションでもよく、どのようなホールドでもよい。

b) スピンプозиションの種類

1. **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. **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。サポーティ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. **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. **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озиション。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. **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。身体は明確な背中アーチが見えていなければならない。
3. **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. **ビールマンスピン**(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、片手または両手によって、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. **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) 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。

(ix) 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。

(x) 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、ハイドロプレーディング、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。フォワ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。

1回のチェンジエッジありのフリースケーティングムーブは各エッジで最低2秒間、合計4秒間保持されなければならない。

い。スケーターが異なるタイミングでチェンジエッジをする場合は、すべてのスケーターは各エッジで最低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ingleggに近づけなければならない(少なくとも 135°)。フリーレグとサポートingleggはまっすぐ伸ばされ、かつフリーレグは後方に最低 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ingleggと、氷面に接していないフリーレ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ingleggは曲げている状態(スケーティングレ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。フリーレグはまっすぐ伸ばしても曲げてもよい。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ingleggを少なくとも 90° (氷面と平行)に曲げ、氷面にフリーレ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。フリーレグは伸ばしても曲げてもよく、前方又は横においてもよい。この動きは片側のエッジにのり、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。スパイラルとしてカウントされるためには、フリーレグは(膝や足を含め)腰よりも高い位置で保たれていなければならない。フリーレグポジションは後ろでも前でも横でもよい。

a) **チェンジエッジおよびフリーレグポジションチェンジありのスパイラル**

チェンジエッジおよびフリーレグのポジションチェンジありのスパイラルでは、フリーレグはポジションチェンジの際も少なくとも腰の位置の高さに保持されなければならない。フリーレグポジションは前から横、又は後ろ、その他どのような組合せでもよい。

b) **スパイラルバリエーション**

フリーレグの位置が前、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)

(viii) 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)

(ix) 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ツ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 3b 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ーチャーの最中では、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とおりである:

ステップとターンは滑走され、認識可能なエッジやローブ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ー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心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。

d) Change of Position (チェンジオブポジション:位置の変更)

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作または同一のスポーク/ライン内にいる複数のスケーターが互いに位置を変更する動作。

e) Change of Position during a Free Skating Move (フリースケーティングムーブ中のチェンジオブポジション)

スケーターがもう一人のスケーターの右側から開始した場合、そのスケーターはもう一人のスケーターの左側へと変更しなければならない。

f) Change of Position of a lifted Skater (リフトイドスケーターのチェンジオブポジション)

リフトイドスケーターのチェンジオブポジションはリフトイドスケーターが、リフト中に最低2つの異なるポジションが見られることである。

g) 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。

h) 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。

i) 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。

j) Different Configuration (異なる隊形)

異なる隊形とは要素中において、ライン、スポーク、サークルの数の変化が見られることである。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。

k) 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°、セミサークルまたはフルサークルのバックワードアーチ。

l) Intersecting (インターセクティング)

個々/ソロスケーター同士のみが関連する動作。この動作は、個々/ソロスケーターが別の2人の個々/ソロスケーターの間を通り抜けることを指す。

m) 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。

n) Mirror Image Pattern (ミラーイメージパターン)

チームの半分が、時計回りまたは反時計回りの方向を使用し、もう一方のチームの半分が反対方向(反時計回りまたは時計回り)を同時に使用するパターン。

o) Passing through (パススルー)

ペア(複数可)又はグループ(複数可)のスケーターが関係している場合に起こる動きのこと。この動きは以下を意味する ;(i) スケーター(個々/ソロスケーター、ペア(複数可)、グループ(複数可))が別の2つのペア(複数可)、

および/又はグループ(複数可)の間を通り抜けるおよび/又は (ii)ペア(複数可)又は、グループ(複数可)が2人の個々/ソロスケーターの間を通り抜ける。

p) Pivoting (ピボッティング)

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)

ピボッティングブロック又はピボッティ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(単数または複数)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ティングトラックを交差してはならない。

q) 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めた方向また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。

r) 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または開始位置によってはその逆。

5. 要素の定義と要件

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。

a) ARTISTIC ELEMENT (アーティスティックエレメント)

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みなす。

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みなす。

アーティスティックエレメント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。

要素はいったん隊形がばらばらになる、また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みなす。

アーティスティックエレメント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:

- (i) **アーティスティックブロック**: 列が最低3列ある1つのブロック隊形。
- (ii) **アーティスティックサークル**: 1つのサークル隊形または複数のサークル隊形。
- (iii) **アーティスティックライン**: 1列または2列である1つのライン隊形で直線でも曲線でもよい。
- (iv) **アーティスティックウィール**: 1つのウィール隊形または複数のウィール隊形。

すべてのスケーターはアーティスティックエレメントに参加していなければならない。

b) CREATIVE ELEMENT (クリエイティブエレメント)

クリエイティブエレメントは以下の基準を満たさなければならない;

- (i) クリエイティブエレメントは選択した要素の形/要件が認識された時点を開始とみなす。
- (ii) クリエイティブエレメント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ト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トに載っている要件のすべてまたは一部は、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トはその要素の要件が満たされた時点を終了とみなす。

c) **GROUP LIFT ELEMENT (グループリフトエレメント)**

グループリフトエレメントは以下の基準を満たさなければならない;

- (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トの開始とみなす。
- (ii) すべてのスケーターが、リフトされるスケーターになるか、リフティドスケーターをサポートする側になるか又は、フリースケーティングエレメントを行うことにより、グループリフトエレメントに参加していなければならない。
- (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) リフトに参加しないリメイニングスケーターが行うフリースケーティングエレメントは、同じ種類でも異なる種類でもよいがグループリフトとはほぼ同時に行わなければならない。
- (v) リフティ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トの終了とみなす。
- (vi) 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ト)**

インターセクションエレメントは以下の基準を満たさなければならない;

インターセクションのアプローチフェーズを始めた時点インターセクションエレメントの開始とみなす。

インターセクションエレメント中、すべてのスケーターは他のスケーターとインターセクトしなければならない。インターセクションにはいくつかの異なる方法がある。

個々のスケーターは同時に互いをすり抜ける又は、各スケーターがインターセクションの中に含まれている限り別々にすり抜けてよい。

- (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)**: サークル (複数可) および/又はウィール (複数可) のようなローテーションエレメントとライン (複数可)、あるいはサークル (複数可) および/又はウィール (複数可) 同士を組み合わせるインターセクション。
- (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滑走する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、ピボットしながら互いの方向へ滑走する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 列が正確な半円のカーブから開始し、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 列が正確な半円のカーブの状態であり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である。

インターセクションエレメント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) を含むことができる。

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ていなければならない。

インターセクションエレメントは異なる要素また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のアプローチは、インターセクションの形が形成され、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段階として定義される。

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 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ポイントオブインターセクションから離れていく時の、インターセクションのアクシスを過ぎた瞬間として定義される。

e) MIXED ELEMENT (ミックスドエレメント)

ミックスドエレメントは以下の基準を満たさなければならない；

- (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ミックスドエレメントの開始とみなす。
- (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 つまたはそれ以上の異なる形/隊形が相互に関係性を持っていること。その形/隊形は、すれ違う、インターセクトする、周囲を周る、ミラー、そばを通るまたは互いに繋がる等をしてよい。
 - 選択できる形/隊形: ブロック、サークル、ライン、ウィール。
 - ブロックを行う場合、3 列以上でなければならない。
 - サークルを行う場合、認識可能な形でなければならない。
 - ラインを行う場合、最大 2 列でなければならない。
 - ペアを使用する場合は、2 ペア以上いなければならない。
 - ウィールを行う場合、少なくとも 3 人以上いるウィールが 1 スポーク以上なければならない。
- (iv) ミックスドエレメントは別の要素へのコネクションもしくはつながりの要素の開始で終了する。

f) MOVE ELEMENT (ムーブエレメント)

ムーブエレメントは以下の基準を満たさなければならない；

- (i) ムーブエレメントはフリースケーティングムーブの開始時点を開始とみなす。
- (ii) 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。
- (iii) 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)
- (iv) ムーブエレメントはフリースケーティングムーブの完了時点を終了とみなす。
- (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。

ムーブエレメントはアディショナルフィーチャー (フリースケーティングムーブ) を含む。

g) NO HOLD ELEMENT (ノーホールドエレメント)

ノーホールドエレメントは、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) を含む。

ノーホールドエレメントは以下の基準を満たさなければならない；

- (i) ノーホールドエレメントは、スケーターがノーホールドの状態であるクローズドブロック隊形を形成した時点を開始とみなす。クローズドブロックは氷上のどの位置にあっても構わない。
- (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トは次の要素へのコネクション又はつながり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みなす。

h) PAIR ELEMENT (ペアエレメント)

ペアエレメントは以下の基準を満たさなければならない；

- (i) ペアエレメントはチームの全員により、ペアが形成された時点を開始とみなす。
- (ii) ペアエレメントはフリースケーティングエレメント、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。
- (iii) ペアは1つのユニットとして動かなければならない。
- (iv) すべてのペアは同じタイミングで同じムーブメントを行わなければならない。
- (v) ペアエレメントはペアが離れ離れになった時点を終了とみなす。

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

(i) BLOCK ELEMENT (ブロックエレメント)

ブロックエレメントは以下の基準を満たさなければならない；

- ブロックエレメント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みなす。
- ブロック隊形は3列以上あり、直線でなければならない。
- すべてのスケーターがホールドしていなければならない(ブロックエレメントをしている時間のほとんどの部分で)。
- ブロックエレメントは要素へのコネクションまたはつなぎの要素が始まり隊形が崩れた時点を終了とみなす。

(ii) LINE ELEMENT (ラインエレメント)

ラインエレメントは以下の基準を満たさなければならない；

- ラインエレメント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みなす。
- 1列又は2列のラインで直線であること。
- 2列のラインの場合、これら2列のラインが接続したり分離したり、互いにすれ違ったりしてよい。
- 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。
- ラインエレメントは次の要素へのコネクションまたはつなぎの要素が始まり隊形が崩れた時点を終了とみなす。

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

シンクロナイズドスピエレメントは以下の基準を満たさなければならない；

- (i) シンクロナイズドスピエレメントはスピンのエントリーエッジにのった時点を開始とみなす。
- (ii) どのようなソロスピンまたはペアスピンを使用してもよい。
- (iii) 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。
- (iv) 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。
- (v) 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。
- (vi) シンクロナイズドスピエレメントはスケーターのスピンの回転が止まった時点を終了とみなす。

シンクロナイズドスピエレメントのエントリーフェーズ：

シンクロナイズドスピエレメントは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ティングエレメンツ)

(i) CIRCLE ELEMENT (サークルエレメンツ)

サークルエレメンツは以下の基準を満たさなければならない;

- サークルエレメンツはサークルの隊形が認識され、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みなす。
- 各サークルは4人以上のスケーターで構成されなければならない。
- サークルエレメンツは隊形が崩れ回転が止まり、次の要素へのコネクション又はつなぎの要素が始まった時点を終了とみなす。

(ii) WHEEL ELEMENT (ウィールエレメンツ)

ウィールエレメンツは以下の基準を満たさなければならない;

- ウィールエレメンツは隊形が認識され、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みなす。
- 各スポークに3人以上のスケーターがいなくてはならない。
- スポークはストレートでもカーブしていても違う長さでもよい。
- ウィール隊形のバリエーションは次のように定義される: スケーターが繋がって、ピボットポイントの周囲を回っているウィールやスポークの基本のウィール隊形から外れること。
- 基本のウィール隊形は以下の通り定義される:
 - 1 スポーク、2 スポーク(または S ウィール)、3 スポーク、4 スポーク、5 スポークのウィール
 - インターロッキングウィール
 - 2 ラインパラレルウィール
- ウィールエレメンツはウィール隊形が崩れ回転が止まり、次の要素へのコネクションまたはつなぎの要素を開始した時点を終了とみなす。

l) TWIZZLE ELEMENT (ツイズルエレメンツ)

ツイズルエレメンツは以下の基準を満たさなければならない;

- (i) ツウィズルエレメンツは最初のツイズルのエントリーで開始となる。
- (ii) ツウィズルエレメンツは少なくとも2つのツイズルのシリーズからなる。
- (iii) ツウィズルエレメンツはすべてのスケーターが最後のツイズルが完了した時点を終了とみなす。

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) 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。拍手喝采や声援の効果音を追加することは許可されない。
- b) 要素がベースレベルの最低限の要件に満たない場合はその要素を試みたとはみなされない。
- c) 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プログラムコンポーネンツに反映される。
- d) 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ト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またはクリエイティブエレメントの開始)。
- e) リニアエレメント(ブロックやライン)およびローテーションエレメント(サークルやウィール)におけるクリエイティブティとして、要素の最低人数が維持されていれば、チームの最大 1/2 が要素を離れて、再度その要素に戻ることができる。
- 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) すべてのスケーターはフィーチャーがカウントされるために、その間スポーク、ライン、サークルなどに参加/整列していなければならない。
- h) いくつかのフィーチャーは他のフィーチャーと同時に行うことができる。それぞれの要素で、許可されていない場合を確認すること。
- i) ミラーイメージパターンはコミュニケーションで特に明記されない限り要素、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。(Rule 990 paragraph 4.n 参照)。
- j) 複雑で多様なステップシーケンスを、要素とコネクションの最中、どちらで使用してもよい。
- k) 複数のターン/ステップとリンキングステップを要素の最中に使用してもよい。
- l) シンコペーションを用いた振付を使用してもよい。(ステップシーケンス アディショナルフィーチャーまたはフィーチャーの最中で、難度を決定するためにターン/エッジが正しく行われる必要がある場合を除く)
- m) 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。

必須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) 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。
- b) 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。
- c) 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。
- d) リフトはシニアのショートプログラム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)(Rule 992 paragraph 2 b) 参照)。
間違った形を使用した要素は減点を受ける。(Rule 843 paragraph 1 m 参照)。間違った形とは3スポークで要求されているものをチームが4スポークで行うような例やボックスインターセクションが要求されているところ、アングルドインターセクションを行うような例が含まれる。

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ぎ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。良いプログラムには、ブロック、サークル、クリエイティブエレメンツ、インターセクション、ライン、ムーブエレメンツ、ペアエレメンツ、シンクロナイズドスピエレメンツ、ウィールなどの要素が含まれ、それらは多様なコネクションによってお互いに調和し、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さ、チームの精密さを表現し、規定された制限時間でプログラムの中にすべてが組み込まれる。
- 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、フリースケーティングのウェルバランスプログラムでは任意である。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。
- d) リフト、アンサステインドリフト、ヴォルトはシニアとジュニアのフリースケーティングでのみ行ってよい (Rule 992 paragraph 2a), 2b), 2c)参照)

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として毎年発行される。

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(ブロックまたはライン)
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. ピボッティングエレメンツ(ブロックまたはライン)
11. ローテーションエレメンツ(サークルまたはウィール)
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(サークルまたはウィール)
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(ブロックまたはライン)
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. ピボッティングエレメンツ(ブロックまたはライン)
11. ローテーションエレメンツ(サークルまたはウィール)
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(サークルまたはウィール)
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) 全てのカテゴリ(SP および/又は FS)

- Rule 990 paragraph 3.a vi) a)に定義されるイリーガルリフト
- 後ろ向きのスパイラルで行うインターセクション
- チーム全員でのフライングキャメルスピン
- ポイントオブインターセクションを通過しながらのスプリットジャンプ

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やアンサステインドリフト

c) ノービス

- 要求されていないあらゆるバラエティーのリフトやアンサステインドリフト
- ヴォルト