

要素のレベル(2008 年度)

2008.11.24

- [ステップシーケンス](#)
- [スパイラルシーケンス](#)
- [スピン](#)
- [スピンに関する注意](#)

参考 : [Communication No.1494](#) (2008.4.28)、[同日本語版](#)

参考 : [Communication No.1504](#) (2008.6.30)、[同日本語版](#)

参考 : [First Aid](#) (2008.8.8)

昨年度からの変更点は赤字で表記しています。

どの要素も、必須の【 】を含めてレベル 2 は 2 つ、レベル 3 は 3 つ、レベル 4 は 4 つの要件を満たすことが必要です。

ステップシーケンス

【1】 ターン・ステップのうち、次のものが行われている。(必須)

- [ターンの種類に関して] スリー、ツイズル、ブラケット、ループ、カウンター、ロッカーのうち、**レベル 2 はのべ 6 つ、レベル 3 はのべ 8 つ(同じ種類は 2 つまで数える)**、レベル 4 は 5 つを両方向に 1 度ずつ
- [ステップの種類に関して] トウステップ、シャッセ、モホーク、チョクトー、チェンジエッジ、クロスロールのうち、**レベル 2・3 はのべ 4 つ(同じ種類は 2 つまで数える)**、レベル 4 は 3 つを両方向に 1 度ずつ

(2) 総距離のうち 1/3 以上は左回りの、1/3 以上は右回りの(ターンやステップによる)滑走である。ただし、体が 1 回転することなく方向転換した部分については、総距離には含まれるが、左回り・右回りの計算では無視される。

(3) 両腕・胴・頭の 3 つのうち 2 つ(レベル 4 はすべて)を見る目に明らかに使っている。

(4) 回転方向の素早い転換。すなわち、ロッカー、カウンター、ツイズル、**素早いステップ**の 4 つのうち、回転方向の異なる 2 つ(同じ種類でもよい)を素早く続けて行う。

注意 • **跳びはねたようなターンは無視される。**

スパイラルシーケンス

(*) (レベル 3 以上の必須事項、要件数には入れない)

3 秒キープされたポジションが 3 つあり、その中で、右足・左足、前向き・後向き、イン・アウトがすべて含まれている。

なお、ポジションは、(a)滑っているのが右足か左足か、(b)滑っている方向が前向きか後向きか、(c)エッジがインかアウトか、(d)フリーレッグの方向が後ろか横か前か、という 4 つの観点で大別される(全 24 種類ある)。

(1) 難しいバリエーションをとり、3 秒キープしている。

(2) (2)とは異なる足で 2 つめの難しいバリエーションをとり、3 秒キープしている。

(3) 1 つのポジションを 3 秒キープし、続いてスパイラルポジションを保ったまま **1 メートル以内**にチェンジエッジをし、さらに 3 秒キープしている。

上記 4 つの観点で言えば(c)の変更に当たるが、同時に(b)または(d)に変更があった場合は認められな

い。

- (4) 1つのポジションを3秒キープし、続いてスパイラルポジションを保ったままフリーレッグの方向、あるいは滑っている方向を変え、さらに3秒キープしている。上記4つの観点で言えば(b)または(d)の変更に当たる。
- (5) 両足を170度以上に開いた状態にしている。片手または両手で支持してもよい。
このポジションが2度行われた場合、1つは上記の難しいバリエーションとして考慮する。
- (6) **1つのポジション(1つのバリエーション)を6秒キープしている。(6秒の間に変形が行われた場合は認められない)**

注意

- レベルの要件としてカウントされるのは、初めに試みられた3つのポジションだけ。
- その3つのうち3秒キープされたものについて、手で支持されていないものが無い場合、レベルは高くても1。
- フリーレッグは足首・ひざを含めて腰より高い位置であること。
フリーレッグが意図せず途中で腰より低い位置に落ちれば、そこまでを試みられた1つのポジションとみなす。また、その直後に指定の高さに戻して行われたものは、別の試みられたポジションとみなす。
- パターンはどんなカーブでもよいが、直線(両方のエッジにのっている状態)で行われたポジションは**試みられた3つのポジションには含めるが、レベルを上げる対象にはならない。**
- SPで、足換えが全く行われていない場合はレベル無し。
- 3秒キープされたポジションが、SPでは2つ以下、FSでは1つだけの場合、高くてもレベル1。

簡単なバリエーション 足や腕の動きが限られ、スケートのエッジや方向に関わらないもの。

例えば、フリーレッグを曲げる、スケーティングレッグを曲げる、腕のポジションを変える、頭の向きを変えるなど(これらでは、体の中心のポジションに影響がない)。

難しいバリエーション 例えば、体の中心のポジション・バランスに影響があるぐらい上体をひねる、スケーティングレッグの方へ上体を曲げる、ビールマンポジションをとるなど。

スピン

- (*) 3つの基本姿勢(SPのレベル2以上、FSのレベル4の必須事項、要件数には入れない)
- (1) 1つの難しいバリエーション(コンビネーションスピンでは中間姿勢でもよい)。
- (2) (1)とは異なる2つ目の難しいバリエーション。ただし、
 - ・足換えスピン(単一姿勢)は異なる足で、
 - ・コンビネーションスピン(足換え無し)で、
 - ・足換えコンビネーションスピンは異なる足(2つとも中間姿勢では認められない)、または異なる姿勢であること。
- (3) 難しい足換え。
- (4a) バックエントランス。
- (4b) フライングのバリエーションから入る(通常のフライングキャメルは認められない)。
- (4c) 踏切と同じ足で着氷するフライングスピン(フライングシットでは、空中でのシットポジションが必要)。
- (4d) 踏切と反対の足で着氷するフライングシット(空中でのシットポジションが必要)。
- (5) **チェンジエッジ(数えるのは1つのスピンにつき1度だけ)。**
- (6) (足換えコンビネーションスピンでは両方の足で)3つの基本姿勢をすべてとっている。
- (7) 両方向の回転を間をおかずに素早く続ける。
- (8) **右足で、同じポジションのままチェンジエッジもせずに8回転(キャメル、シット、レイバック、難しいアプライト)。**
- (9) **左足で、同じポジションのままチェンジエッジもせずに8回転(キャメル、シット、レイバック、難しいアプライト)。**

レイバックでは以下の条件も考慮される。

- (10) 後ろから横、または横から後ろへポジションの変化があり、それぞれで3回転以上。
- (11) (SPはレイバックを8回転した後に)ビールマンポジション。

スピンに関する注意

基本姿勢について

- キャメル フリーレッグは後方に、そのひざが腰より高い位置まで上がっているもの。ただし、レイバックとビールマンは除く。
- シット 尻の最下部が軸足のひざの最上部より高くない位置まで下がっているもの。
- アプライト 軸足が真っ直ぐに伸びていて、キャメルではないもの。
- 中間姿勢 上の3つの基本姿勢に当てはまらないもの。合計の回転数には数える。コンビネーションスピンはレベルの要件として1つだけ数えるが、単一姿勢のスピンは数えない。

- 姿勢の注意点
- ある基本姿勢が認められるには2回転が必要。
 - どの基本姿勢も2回転未満の場合はレベル無し。
 - 2回転ある基本姿勢が2つ以上あればコンビネーションスピンとなる。
 - 足換えが認められるためには、足換え前後で3回転ずつ(基本姿勢でなくてもよい)が必要。
 - SPの足換え単一姿勢のスピんで、片足の基本姿勢が2回転未満の場合、高くてもレベル1。

その他

- チェンジエッジ 同じ基本姿勢の間にイン・アウト両方のエッジを2回転ずつ以上、続けて行うことが必要。
- バックエントランス バックアウトで2回転以上が必要。
- 両方向のスピンの ある方向のスピンの直ちにその反対方向のスピンを続けるもの。各方向に3回転ずつ以上。全体を1つのスピンとみなす。
- 難しい足換え 強さや技術を要求するもの。はっきりとしたジャンプや、シット・キャメルからのバタフライなど。
- フライングスピンの 着氷時に着氷と反対の足ではっきり踏み出した場合は、高くてもレベル1。
- 簡単なバリエーション 体の中心の基本ポジションを変化させることなく、足や腕・手・頭など体の一部を動かしているもので、レベルは上がらない。
- 難しいバリエーション 体の強さや柔軟性を必要とするような、足や腕・手・頭などの動きがあり、体の中心のバランスに影響があるもの。2回転でレベルの要件を満たす。例としては、
- シットスピんで、足を体の横や後ろに曲げて重心を移すもの。
 - キャメルスピんで、上体を上に約180度回転させているもの(仰向けのポジション)。
 - キャメルスピんで、頭とフリーレッグがつくぐらい体を反らせているもの(ドーナツスピン)。
 - アプライトスピんで、軸足を伸ばしたまま上体を下に倒すもの。
 - ビールマンスピンはアプライトの難しいバリエーションとみなす。
 - ビールマンをレベルアップの特徴として数えるのはSPで1度、FSで2度まで。
 - キャメル・シット・レイバックで、ポジションが定まってからスピードを上げる。スピードを上げるためには、体の一部を中心へ引き付ける必要がある。これは、肉体的にも難しく、バランスをとっているブレードの位置が移動する。
 - スピン中の明確なジャンプ(踏切・着氷は同じ足、前後で2回転ずつ以上が必要)。