

3級クラス、4級クラス明確化

テスト課題に準ずることにした目的は、以下の三点です。

- ①テスト用プログラム、大会用プログラムを別々の課題にしていたものを一本化すること。
- ②効率よくテスト受験するための目安として上の級を目指すための課題を個表ディテールにて確認して練習に取り組むこと。
- ③合格基準を満たすために選手自身、何が必要なのかを考えて日々の練習の質をさらに上げること。

以上の事から3級クラスは4級のテスト課題、4級クラスは5級のテスト課題とさせていただきます。

後述のバッチテストフリー課題の補足を参考にプログラムを構成してください。

< 4 級 > 要素の数は、日本スケート連盟ノービスB課題に準ずる。

■ジャンプ

① 1 A

② 3 種類のダブルジャンプ

(トウジャンプ、エッジジャンプ両方入れること)

①②は単独のジャンプとする。

コンビネーションまたはシーケンスで行った場合、どちらか一方のジャンプのみカウントする。

③ジャンプ・コンビネーション (2 + 2 以上)

※②と③は、同じ種類のジャンプでも良い。

②と③は同じ種類のジャンプでも良いが、②とは別でジャンプ・コンビネーションを行う。

ジャンプ・コンビネーションの一つは、連続した 2 + 2 以上のジャンプとする。

(2T + 1Lo + 2S など、間にシングル・ジャンプを含むものは上記ジャンプ・コンビネーションにはカウントしない。)

Ex) OK の場合

- ・ 1 A . 2 T . 2 S . 2 Lo . 2 S + 2 T
- ・ 1 A . 2 T . 2 S . 2 Lo . 2 T + 2 T (2 T 3 回でも OK)

Ex) NG の場合 (記載ジャンプ以外は任意のシングル)

- ・ 2 S + 2 T . 2 Lo . 2 S . 1 A

⇒単独のダブルジャンプが 1 種類足りないので - 3

- ・ 2 S + 2 T . 2 Lo + 2 T . 1 A

⇒2つのジャンプ・コンビネーションをしているが、一つは単独とみなすのでダブルジャンプが 2 種類少ないとみなされる。

1 A : 成立

コンビネーション : 成立 (2 S + 2 T または 2 L o + 2 T)

3 種類のダブル : 1 種類のみしたことになるので 2 種類足りない \Rightarrow - 6

・ 2 S + 2 L o . 2 T + 1 A + SEQ

\Rightarrow ジャンプ・コンビネーションは成立しているが、2 T + 1 A は単独とみなすので、どちらか一方のみカウントする。(2 T をカウントすると 1 A はカウントしない。)

1 A : なし \Rightarrow - 3

コンビネーション : 2 S + 2 L o \Rightarrow 成立

3 種類のダブル : 2 T のみ (2 種類足りない) \Rightarrow - 6

■スピン

(女子)

① レイバック・スピン (6 回転以上 足換えなし)

レイバックまたはサイドウェイズリーニング姿勢になってから 6 回転以上必要。

② フライング・スピン (着氷後 6 回転以上 姿勢変更なし 足換えなし)

3

着氷後の姿勢は任意。着氷した基本姿勢で 6 回転以上必要。

① と同じ姿勢 (フライング・アップライト・スピン、または フライング・レイバック・スピン)
でも

良い。

③ スピン・コンビネーション (10 回転以上 足換え任意)

3 姿勢それぞれで 2 回転以上、合計で 10 回転以上必要。

(男子)

① 1 姿勢のスピン (キャメルまたはシット 6 回転以上 足換え任意)

キャメルまたはシット姿勢で 6 回転以上必要。

② フライング・スピン (着氷後 6 回転以上 足換えなし)

着氷後の姿勢は任意。着氷した基本姿勢で 6 回転以上必要。

① と同じ姿勢でも良い。

③ スピン・コンビネーション (10 回転以上 足換え任意)

3 姿勢それぞれで 2 回転以上、合計で 10 回転以上必要。

■コレオグラフィック・シーケンス

(女子は約 3 秒の支持なしスパイラルを含む)

< 5 級 > 要素の数は、日本スケート連盟ノービス A 課題に準ずる。

■ジャンプ

① 1 A

② 5 種類のダブルジャンプ。

③ 2 L z または 2 F を含むジャンプ・コンビネーション (2 + 2 以上)

※コンビネーションで実施するジャンプは②のジャンプの数に含んでもよい

②の5種類のジャンプの中でジャンプ・コンビネーションをしてもよい。

ジャンプ・コンビネーションの一つは、連続した 2 + 2 以上のジャンプとする。

(2 Lz + 1 Lo + 2 S など、間にシングル・ジャンプを含むものは上記ジャンプ・コンビネーションにはカウントしない。)

Ex) OK の場合

・ 1 A . 2 S . 2 Lo . 2 F . 2 L z . 2 F + 2 T

・ 1 A . 2 S . 2 Lo . 2 F + 2 T . 2 L z

・ 1 A . 2 S + 2 T . 2 F + 2 Lo . 2 L z

Ex) NG の場合

・ 1 A . 2 S + 2 T . 2 L o . 2 F . 2 L z

⇒ 2 L z または 2 F を含むジャンプ・コンビネーション (2 + 2 以上) がないので - 3

■スピン

(女子)

①レイバック・スピン (6 回転以上 足換えなし)

レイバックまたはサイドウェイズリーニング姿勢になってから 6 回転以上必要。

②フライング・スピン (着氷後 6 回転以上 姿勢変更なし 足換えなし)

着氷後の姿勢は任意。着氷した基本姿勢で 6 回転以上必要。

①のスピンとは異なる姿勢。同じ姿勢の場合 - 3

③スピン・コンビネーション (10 回転以上 足換え任意)

3 姿勢それぞれで 2 回転以上、合計で 10 回転以上必要。

(男子)

① 1 姿勢のスピン (キャメルまたはシット 6 回転以上 足換え任意)

4

キャメルまたはシット姿勢で 6 回転以上必要。

②フライング・スピン (着氷後 6 回転以上 足換えなし)

着氷後の姿勢は任意。着氷した基本姿勢で 6 回転以上必要。

①のスピンとは異なる姿勢。同じ姿勢の場合 - 3

③スピン・コンビネーション (10 回転以上 足換え任意)

3 姿勢それぞれで 2 回転以上、合計で 10 回転以上

以上