

競技課題の内容(No.1)

ショートプログラム 必須要素

シニア 滑走時間 2分40秒(±10秒間)

	男子	女子
a)アクセル系のジャンプ	ダブルまたはトリプル・アクセル	
b)単独ジャンプ	トリプルまたはクワド・ジャンプ	トリプル・ジャンプ
c)ジャンプ・コンビネーション	2+3、3+3、2+4、3+4	2+3、3+3
	ソロ・ジャンプと異なる種類	
d)フライング・スピン	あらゆるタイプのフライング・スピン	
	着氷後 最少8回転	
e)スピン	足換え1回のみ キャメルまたはシット	レイバックまたは サイドウエイズ・リーニング または足換え無しの シット・スピンまたはキャメル・スピン
	フライング・スピンのランディング・ポジションとは異なるもの	
	各足最少6回転(合計12回転)	最少8回転(規定の姿勢で)
f)スピン・コンビネーション	足換え1回のみ、少なくとも2種類の基本姿勢	
	各足最少6回転(合計12回転)	
g)ステップ	氷面を十分に活用したステップ・シーケンス	

※ スピンのポジションと認められるためには2回転が必要。

ジュニア選手権 (2026-2027)

滑走時間 2分40秒(±10秒間)

	男子	女子
a)アクセル系のジャンプ	ダブルまたはトリプル・アクセル	ダブル・アクセル ※※
b)単独ジャンプ	ダブルまたはトリプルのルッツ・ジャンプ	
c)ジャンプ・コンビネーション	2+3、3+3	2+3、3+3、2+2
	ソロ・ジャンプと異なる種類	
d)フライング・スピン	フライング・キャメル・スピン	
	着氷後最少8回転	
e)スピン	足換え1回のみ シット・スピン	レイバックまたは サイドウエイズ・リーニング または足換え無しの シット・スピン
	各足最少6回転(合計12回転)	
	各足最少6回転(合計12回転)	最少8回転(規定の姿勢で)
f)スピン・コンビネーション	足換え1回のみ、少なくとも2種類の基本姿勢	
	各足最少6回転(合計12回転)	
g)ステップ	氷面を十分に活用したステップ・シーケンス	

※ ポジションと認められるためには2回転が必要。

競技課題の内容(No.2)

フリー・スケートイング(バランスのとれたシニアのプログラム)

演技時間 選手権 4分(±10 秒間)

	男子	女子
ジャンプ	最大6個	
	1つはアクセル・タイプのジャンプを含む、 アクセルを含む、いかなるダブルジャンプは (単独でも、コンボ/シークエンスの一部としても)2回まで 同じ種類のジャンプは回転数に関係なく、合計で3回まで	
	トリプル、クワドの2種類のみ、コンビネーション、シークエンスで繰り返し可能 その内クワドは1種類のみ繰り返すことが出来る 単独として繰り返された場合には+REPが付く(80%)	
	ジャンプ・コンボ、またはジャンプ・シークエンスは、 オイラーを含まないジャンプ・コンボ1回+ジャンプ・シークエンス1回、 または、ジャンプ・コンボ2回まで可能	
	ジャンプ・コンボまたはジャンプ・シークエンスうち 1つだけ3個のジャンプ可能	
スピン	最大3個	
	スピン・コンビネーション(最少10回転)	
	フライング・スピン(最少6回転)	
コレオグラフィック・スピン(最少で連続した3回転)		
ステップ	氷面を十分に活用したステップ・シークエンス	
コレオグラフィック・シークエンス	形状には制約はないが、明らかにそれと分かるもの 2回転までのジャンプ、スピンを含むことが出来、BOXを占めない レベルはフィックス、GOEのみで評価される	

*スピンのポジションと認められるためには2回転が必要

フリー・スケートイング(バランスのとれたジュニアのプログラム)

演技時間 ジュニア選手権 5級クラス女子3分30秒(±10 秒間)

	男子	女子
ジャンプ	最大6個	
	1つはアクセル・タイプのジャンプを含む、 アクセルを含む、いかなるダブルジャンプは (単独でも、コンボ/シークエンスの一部としても)2回まで 同じ種類のジャンプは回転数に関係なく、合計で3回まで	
	トリプルおよびクワドラブル・ジャンプのうち、2種類のみを2回行うことができる。 2種類の繰り返しのうち1種類のみクワドラブル・ジャンプが可能である。 単独として繰り返された場合は+REPが付く(80%)	
	ジャンプ・コンボ、またはジャンプ・シークエンスは、 オイラーを含まないジャンプ・コンボ1回+ジャンプ・シークエンス1回、 または、ジャンプ・コンボ2回まで可能	
	ジャンプ・コンボまたはジャンプ・シークエンスうち 1つだけ3個のジャンプ可能	
スピン	最大3個	
	スピン・コンビネーション(最小10回転)	
	フライング・スピン(最小6回転)	
コレオグラフィック・スピン(最少で連続した3回転)		
コレオグラフィック・シークエンス	形状には制約はないが、明らかにそれと分かるもの 2回転までのジャンプ、スピンを含むことが出来、BOXを占めない レベルはフィックス、GOEのみで評価される	

*スピンのポジションと認められるためには2回転が必要

競技課題の内容(No.3)

ノービス A プログラム

演技時間 男女とも 3分 (±10 秒間)

	男子	女子
ジャンプ	第一ジャンプとして、ループ・ジャンプ、ルッツ・ジャンプ、フリップ・ジャンプの3種類を含む。	
最大 6	1つはアクセル系のジャンプを含む	
	ダブルアクセルを含む、いかなるダブル・ジャンプは (単独でもジャンプ・コンボ、ジャンプ・シーケンスとの一部としても)2回まで	
	トリプル、クワドの2種類のみを、ジャンプ・コンボあるいはジャンプ・シーケンス中で繰り返すことが可能。 その内クワドは1種類のみ繰り返すことが出来る 単独として繰り返された場合は+REPが付く(80%)	
	ジャンプ・コンボ、またはジャンプ・シーケンスは、 ジャンプ・コンボ1回+ジャンプ・シーケンス1回、 または、ジャンプ・コンボ2回まで可能	
	ジャンプ・コンボまたはジャンプ・シーケンスうち 1つだけ3個のジャンプ可能	
スピン ※	あらゆるタイプのフライング・スピン	
最大 3	フライング・スピン(足換え無し、姿勢変更無し)(最小6回転)	
	キャメルまたはシット・スピン	スピンレイバックまたは サイドウエイズ・リーニングスピン あるいは 足換え無しのキャメルまたはシット・スピン
	足換えの回数は任意	足換え無し
	フライングの入りは不可、最少6回転(足換えの場合には最小10回転以上) フライング・スピンと異なるベーシック・ポジションで行うこと	
	スピン・コンビネーション フライングからの入りは不可、足換えの回数は任意、最小10回転	
ステップ	氷面を十分に活用したステップ・シーケンスを最大1つ	

※ ポジションと認めてもらうには2回転以上必要

ノービスBプログラム

演技時間 男女とも 2分30秒 (±10 秒間)

	男子	女子
ジャンプ	第一ジャンプとして、ルッツ・ジャンプ、フリップ・ジャンプの2種類を含む。	
最大 5	1つはアクセル・タイプのジャンプを含む	
	アクセルを含む、いかなるダブルジャンプは (単独でもジャンプ・コンボ、ジャンプ・シーケンスとの一部としても)2回まで	
	トリプル、クワドの2種類のみを、ジャンプ・コンボあるいはジャンプ・シーケンス中で繰り返すことが可能。 その内クワドは1種類のみ繰り返すことが出来る 単独として繰り返された場合は+REPが付く(80%)	
	ジャンプ・コンボ、またはジャンプ・シーケンスは、 ジャンプ・コンボ1回+ジャンプ・シーケンス1回、 または、ジャンプ・コンボ2回まで可能	
	ジャンプ・コンボまたはジャンプ・シーケンスうち 1つだけ3個のジャンプ可能	
スピン ※	あらゆるタイプのフライング・スピン	
最大 3	フライング・スピン 足換え無し 姿勢変更無し 最小6回転	
	キャメルまたはシット・スピン	スピンレイバックまたは サイドウエイズ・リーニングスピン あるいは 足換え無しのキャメルまたはシット・スピン
	足換えの回数は任意	足換え無し
	フライングの入りは不可、最少6回転(足換えの場合には最小10回転以上) フライング・スピンと異なるベーシック・ポジションで行うこと	
	スピン・コンビネーション フライングからの入りは不可、足換えの回数は任意、最小10回転	
コレオグラフィック・シーケンス	コレオグラフィック・シーケンス	
	形状には制約が無いが、明らかにそれと分かるものレベルはフィックス、GOE のみで評価される	

※1 ポジションと認めてもらうには2回転以上必要)

競技課題の内容(No.4)

- 【別記1】** 2級クラス 男女共 PCSファクター1.8 (全 PC 共通) 転倒:-.02(演技時間 2分±10秒)
バランスの良いフリー・プログラムに含まれる要素
- a) ジャンプ要素 最大4個
ジャンプ2個で構成されるジャンプ・コンビネーション 2回、またはジャンプ・コンビネーション 1回+ジャンプ・シーケンスを1回含むことが出来る。
第一ジャンプは異なった4種類を含むこと。(回転数が異なっても同じ種類とする)
1つはアクセル型ジャンプでなければならない。但し、同じ種類のジャンプは2個まで(回転数が異なっても同じ種類とする)。
- b) スピン要素 異なった2種類を2個 (レベルは認定)
1つは1ポジションのスピンの(基本姿勢で5回転以上)
1つはスピン・コンビネーション (足換えが無い場合は5回転以上、足換えがある場合は、合計10回転以上)
- c) ステップ要素 1種類のステップ・シーケンス レベルBで評価をする。
氷面を十分に利用したステップ・シーケンス

- 【別記2】** 1級クラス 男女共 PCSファクター1.5 (全 PC 共通) 転倒:-.02(演技時間1分±10秒)
バランスの良いフリー・プログラムに含まれる要素
- a) ジャンプ要素 最大4個
ジャンプ2個で構成されるジャンプ・コンビネーションまたはジャンプ・シーケンスを1回含むことが出来る。第一ジャンプは異なった4種類を含むこと。(回転数が異なっても同じ種類とする)ワルツ・ジャンプ可
- b) スピン要素 1個
1ポジションのスピンの(基本姿勢で5回転以上) レベルBで評価をする
- c) ステップ要素 1種類のステップ・シーケンス
シーケンスの長さは1/2以上、レベルBで評価をする。

- 【別記3】** 初級クラス 男女共 PCSファクター:1.2(全 PC 共通) 転倒:-0.2 (演技時間 1分±10秒)
バランスの良いフリー・プログラムに含まれる要素
- a) ジャンプ要素 最大4
ジャン2個で構成されるジャンプ・コンビネーションまたはジャンプ・シーケンスを1回含むことが出来る。第一ジャンプは異なった4種類(回転数が異なっても同じ種類とする)
ワルツ・ジャンプ可
- b) スピン要素 最大1個
1ポジションのスピンの(基本姿勢で5回転以上)レベルBで評価する。

【2級以下ロークラス】

- ・規定されている最大ジャンプ数のうち、第一ジャンプが重複したものは無価値となる。
- ・転倒は1回につき0.2減点される。
- ・2級以下ロークラスにおける演技中断の減点
プログラムの中断が起こった場合には、レフリーは10秒毎に0.2を減点する。
レフリーに40秒以内に最長3分間の中断を要求した場合は、レフリーは中断全体に対し1.0を減点する。
- ・ステップ・シーケンスは ISU コミュニケーション No.2788 2026-2027 の新しい難度レベルを適用しない。

シングル・スケートティング

- ・滑走時間の過不足は規定時間の過不足5秒ごとに1.0が減点される。
- ・スピンと認められるには3回転以上が必要、3回転未満は無価値となる。
- ・不足している回転が、1/4回転の場合はq 1/2回転未満の場合には、Under-rotated “<”、1/2回転以上の場合にはDowngraded “<<”となる。
- ・シングル・アクセル・ジャンプのダウングレードは無価値となる。(ワルツ・ジャンプとは異なる)

選手権・ジュニア選手権
2026/2027 シーズン

【ジャンプ・コンビネーションおよびジャンプ・シーケンス】

ジャンプ・コンビネーションおよびジャンプ・シーケンスは同じまたは異なったシングル、ダブル、トリプルまたはクワドラプルのジャンプで構成することができる。フリー・スケートティングにおいて許される最大数は、**ジャンプ・コンビネーション 2 回あるいはオイラーを含まないジャンプ・コンビネーション 1 回とジャンプ・シーケンス 1 回である**。そのうち1回のジャンプ・コンビネーションまたは1回のジャンプ・シーケンスは最大で3つのジャンプを含められるが、残りの1回は2個のジャンプまでとする。オイラー(ハーフ・ループ)は、フリー・スケートティングにおいて、2つの表内ジャンプの間で1回のみ実施することができる。フリー・スケートティングのプログラムでは、**同じ種類のジャンプは回転数に関係なく、合計で3回まで含めることができる**。

【コレオグラフィック・スピン】

コレオグラフィック・スピンとは、プログラムの振付を引き立たせ、音楽と合っているスピンである。コレオグラフィック・スピンは、いかなる基本姿勢または非基本姿勢も許され、1本または2本のブレードで最少、連続した3回転が必要である。足換えは自由であり、スピン中に何度も行うことができる。テクニカル・パネルはコレオグラフィック・スピンを特定し、連続した3回転が完了した時点でコンファームする。コレオグラフィック・スピンのテクニカル・パネルによって特定できない場合、3回目に実施されたスピンのコレオグラフィック・スピンとみなされる。

【ステップ・シーケンス】

ベーシックレベル取得には、少なくとも2つの難しいターン/ステップをクリーンエッジで実施しなければならない。

3つの難ターンの組み合わせに含まれる身体動作 選手は、1つの「3つの難ターンの組み合わせ」の中で、身体を中心軸のバランスに影響を与える2つの動作を実施しなければならない。腕、頭、胴体、腰、脚のいずれの動作も対象として認められる。ただし、この2つの動作は、同一ターンの同じカーブ上で行ってはならない。例えば、「ロッカー、カウンター、ツイズル」の組み合わせの場合、2つの動作を両方ともロッカーの進入カーブ上で実施することはできない。この特徴を取得するためには、その組み合わせ内のすべてのターンがクリーンに実施されていなければならない

プログラムコンポーネンツ係数は、以下のとおり。

	ショートプログラム	フリースケートティング
男子	1.67	3.33
女子	1.33	2.67

※本大会はブロック大会「ミニマム取得可能競技会」です

※ISUが新ルール発表した場合は、可能な限り課題に対応する予定です。

【ノービス】

・日本スケート連盟ノービス競技会における演技の中断による減点

プログラムが中断が起こった場合には、レフェリーは10秒毎に0.5を減点する。

例えば 11秒~20秒 0.5 21秒~30秒 1.0 31秒~40秒 1.5

競技者がレフェリーに中断を要求せず、事態を40秒以内に解消した場合、上記の中断を適用し、40秒を超えた場合は棄権となる。

レフェリーに40秒以内に最長3分間の中断を要求した場合は、レフェリーは中断全体に対し2.5を減点する。

・演技時間の違反—超過または不足した5秒までの過不足ごとに0.5を減点する。

・演技開始遅れ—30秒以内の遅れで演技開始姿勢を取った場合0.5を減点する。60秒経過後は棄権となる。

・プログラム・コンポーネンツの係数は 男子3.33、女子2.67とする。

・ノービスクラスの1.1倍のボーナスが付くジャンプは、演後半に開始されるジャンプのうち、最後の2つとする。

(ノービスBは1.1倍のボーナス無し)

・ISU コミュニケーション No.2788 2026-2027 の難度レベル、GOE およびプログラム・コンポーネンツを適用する。