

2026 年度双青戦 競技課題

○男女シングル（フリースケーティング）

7,8 級クラス（ISU シニア課題）

6 級クラス（ISU ジュニア課題）

5 級クラス（（公財）日本スケート連盟全日本ノービス A 課題）

3,4 級クラス（（公財）日本スケート連盟全日本ノービス B 課題）

2 級クラス

PCS ファクター：1.8 転倒：-0.2	
演技時間	男女ともに 2 分（±10 秒）
ジャンプ	最大 4 個
	・ジャンプ 2 個で構成されるジャンプ・コンビネーションを 2 回、またはジャンプ・コンビネーションを 1 回、ジャンプ・シークエンスを 1 回含むことができる。 Eu は不可
	・第 1 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）
	・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）
	・ワルツジャンプ可
スピン	2 つの異なるスピン
	・1 つは 1 ポジションのスピン。（基本姿勢 5 回転以上、フライング、足換えは任意）
	・1 つはスピン・コンビネーション。（計 6 回転以上、基本姿勢 2 姿勢以上。各姿勢 2 回転必要。足換えは任意、フライング不可）
	・レベル B で評価する。
ステップ	ステップシークエンスを最大一つ
	・ステップシークエンスの長さはリンクの長辺の 1/2 以上。
	・レベル B で評価する。
	・難しいターン・ステップは不要

1 級クラス

PCS ファクター：1.5 転倒：-0.2	
演技時間	男女ともに 1 分（±10 秒）
ジャンプ	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・シークエンスを 1 回含むことができる。Eu は不可
	・第 1 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
スピン	最大 1 個
	・1 ポジションのスピン。（基本姿勢 5 回転以上、フライング、足替えは任意）
	・レベル B で評価する。
ステップ	ステップシークエンスを最大一つ
	・ステップシークエンスの長さはリンクの長辺の 1/2 以上。
	・レベル B で評価する
	・難しいターン・ステップは不要

無初級クラス

PCS ファクター：1.2 転倒：-0.2	
演技時間	男女ともに 1 分（±10 秒）
ジャンプ	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・シークエンスを 1 回含むことができる。Eu は不可
	・ワルツジャンプ可
スピン	最大 1 個
	・1 ポジションのスピン。（基本姿勢 5 回転以上、フライング、足替えは任意）
	・レベル B で評価する。