

2018-2019 年度全国花样滑冰比赛规定动作—双人滑自由滑

组别	托举	捻转	抛跳	单人跳	联跳或连续跳	双人转/ 双人联合转	螺旋线	接续步
少年甲组 3:00+/-10 秒 最高三级 8 个动作	最多两个过头托举 从 1-4 组托举中选择两个不同的托举 男伴最少转体 1 周 男伴转体圈数没有高限 不允许单臂 1 组和 2 组托举男伴手臂可以不完全伸直。	最多一个捻转 任意一周/两周	最多一个抛跳 任意两周	最多一个单人跳 任意两周		最多一个双人联合旋转 最少 6 圈	最多一个螺旋线	最多一个接续步 定级接续步 必须充分利用冰面
青年组 3:30+/-10 秒 最高四级 10 个动作	最多两个过头托举 不能全部来自同一组 男伴手臂需要完全伸直 所有的托举都可以包括携带条件, 但只有第一次完成的算作提级条件 携带式托举是允许的, 但不包括在过头托举数量中 (只作为动作连接) 男伴最少转体 1 周 男伴转体圈数没有高限	最多一个捻转 任意周数 起跳可以是点冰 鲁普、菲利普、拉兹或阿克谢尔	最多两个抛跳 必须是不同的 任意周数	最多一个单人跳 任意周数 如果做两周半、三周跳或四周跳必须不同于联跳或连续跳	最多一个联跳或连续跳 联跳可以由 2 个跳或 3 个跳组成 连续跳包括任何周数的两个跳, 起始于任何种类跳跃, 立即接一个阿克谢尔类跳跃, 第一个跳落冰弧线直接进入阿克谢尔类跳起跳弧线。 可以包括相同周数的跳 任意周数	最多一个双人联合旋转 必须是联合转 最少 8 圈 每人至少一次换足 (换足前后各 3 圈, 两人可不同时换足) 每人至少保持 2 种基本姿势或其难度变化, 每种姿势至少 2 圈	最多一个螺旋线 男伴完全规尺姿势下 两人最少转体一周 女伴的头必须达到她滑足膝部的水平 手臂握法和规尺姿势的变化是允许的	最多一个编排步法 必须清晰可见

2018-2019 年度全国花样滑冰比赛规定动作—双人滑自由滑

组别	托举	捻转	抛跳	单人跳	联跳或连续跳	双人转/ 双人联合转	螺旋线	接续步
成年组) 4:00+/-10 秒 最高四级 11 个动作	最多三个过头托举	最多一个捻转	最多两个抛跳	最多一个单人跳	最多一个联跳或连续跳	最多一个双人联合旋转	最多一个螺旋线	最多一个编排步法
	不能全部来自同一组 男伴手臂需要完全伸直	任意周数	必须是不同的	任意周数	联跳可以由 3 个跳组成	必须是联合转	必须不同于短节目的 螺旋线	必须清晰可见
	如果两个来自 5 组的托 举,必须是不同的起跳方 式(点冰鲁普、步法、反 向、后起或阿克谢尔起)	起跳可以是点冰 鲁普、菲利普、拉 兹或阿克谢尔	任意周数	如果做两周半、 三周跳或四周跳必 须不同于联跳或连 续跳	连续跳包括任何周数的 两个跳,起始于任何种类 跳跃,立即接一个阿克谢 尔类跳跃,第一个跳落冰 弧线直接进入阿克谢尔 类跳起跳弧线。	最少 8 圈 每人至少一次换足(换 足前后各 3 圈,两人可 不同时换足)	男伴完全规尺姿势下 两人最少转体一周 女伴的头必须达到她 滑足膝部的水平	
	所有的托举都可以包括 携带条件,但只有第一 次完成的算作提级条件				可以包括相同周数的跳 任意周数	每人至少保持 2 种基本 姿势或其难度变化,每 种姿势至少 2 圈	手臂握法和规尺姿势 的变化是允许的	
	带式托举是允许的,但不 包括在过头托举数量中 (只作为动作连接) 男伴最少转体 1 周 男伴转体圈数没有高限							