

2018-2019 年度全国花样滑冰比赛规定动作—单人滑自由滑（29.08.2018）

组别	跳跃动作	旋转	接续步
少年丙组（男/女） 3:00+/-10 秒 2:30+/-10 秒 最高二级 7 个动作	最多四个跳： • 其中一个必须是阿克谢尔类型跳 • 最多两个联跳或连续跳 - 联跳最多由两个跳跃组成； - 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； • 不允许做三周或四周跳 • 任何一周或两周跳（包括两周半跳）不可以重复超过两次	最多两个不同类型的旋转： • 一个必须为联合旋转 - 换足联合旋转最少 8 圈； - 不换足联合旋转最少 6 圈； • 一个必须为一种姿势旋转 - 一种姿势换足旋转最少 8 圈； - 一种姿势不换足旋转最少 6 圈； • 两个旋转都可以跳进入	最多一个接续步 • 定级接续步 • 必须充分利用冰面
少年乙组（男/女） 3:00+/-10 秒 最高三级 最高三级 8 个动作 9 个动作	最多五个跳六个跳： • 其中一个必须是阿克谢尔类型跳 • 最多两个联跳或连续跳 - 联跳最多由两个跳跃组成； - 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； • 不允许做三周或四周跳 • 任何一周或两周跳（包括两周半跳）不可以重复超过两次	最多两个不同类型的旋转： • 一个必须为换足联合旋转 - 最少 8 圈； - 不可以跳进入； • 一个必须为跳接转或跳进入一种姿势换足旋转 - 跳接转最少 6 圈； - 跳进入一种姿势换足转最少 8 圈；	最多一个接续步 • 定级接续步 • 必须充分利用冰面
少年甲组（男/女） 3:00+/-10 秒 最高三级 9 个动作	最多六个跳： • 其中一个必须是阿克谢尔类型跳 • 最多两个联跳或连续跳 - 联跳最多由两个跳跃组成； - 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； • 只有两种三周跳可以在联跳或连续跳中重复 • 不允许做四周跳 • 任何一周或两周跳（包括两周半跳）或三周跳不可以重复超过两次	最多两个不同类型的旋转： • 一个必须为换足联合旋转 - 最少 8 圈； - 不可以跳进入； • 一个必须为跳接转或跳进入一种姿势换足旋转 - 跳接转最少 6 圈； - 跳进入一种姿势换足转最少 8 圈；	最多一个接续步 • 定级接续步 • 必须充分利用冰面

2018-2019 年度全国花样滑冰比赛规定动作—单人滑自由滑（29. 08. 2018）

组别	跳跃动作	旋转	接续步
青年组（男/女） 3:30+/-10 秒 最高四级 11 个动作	最多七个跳： • 其中一个必须是阿克谢尔类型跳 • 最多三个联跳或连续跳 - 联跳最少由两个跳跃组成； - 联跳最多一个可以由三个跳组成； - 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； • 只有两种三周跳或四周跳可以在联跳或连续跳中重复 - 如果都作为单跳完成，第二个将会得到 70%的分值； - 允许重复的两种跳跃中，只允许其中一种为四周跳； • 任何两周跳（包括两周半跳）不可以重复超过两次，无论作为单跳，或是联跳、连续跳的一部分	最多三个不同类型的旋转： • 一个必须为换足或不换足联合旋转 - 最少 10 圈； - 最少两种基本姿势； - 完成三种基本姿势，每种基本姿势最少 2 圈将会得到高的基本分值； • 一个必须为跳进入旋转 - 最少 6 圈； • 一个必须为一种姿势旋转 - 最少 6 圈； • 所有的旋转都允许换足和跳进入，但类型必须不同	最多一个接续步 • 定级接续步 • 必须充分利用冰面
成年组（男/女） 4:00+/-10 秒 最高四级 12 个动作	最多七个跳： • 其中一个必须是阿克谢尔类型跳 • 最多三个联跳或连续跳 - 联跳最少由两个跳跃组成； - 联跳最多一个可以由三个跳组成； - 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； • 只有两种三周跳或四周跳可以在联跳或连续跳中重复 - 如果都作为单跳完成，第二个将会得到 70%的分值； - 允许重复的两种跳跃中，只允许其中一种为四周跳； • 任何两周跳（包括两周半跳）不可以重复超过两次，无论作为单跳，或是联跳、连续跳的一部分	最多三个不同类型的旋转： • 一个必须为换足或不换足联合旋转 - 最少 10 圈； - 最少两种基本姿势； - 完成三种基本姿势，每种基本姿势最少 2 圈将会得到高的基本分值； • 一个必须为跳进入旋转 - 最少 6 圈； • 一个必须为一种姿势旋转 - 最少 6 圈； • 所有的旋转都允许换足和跳进入，但类型必须不同	最多一两个接续步 • 一个为定级接续步 - 必须充分利用冰面 • 一个为编排接续步 - 必须清晰可见