

令和6年度 知事賞争奪 愛知県フィギュアスケート選手権大会
令和6年度 教育委員会賞争奪 愛知県フィギュアスケートジュニア競技会

実 施 要 項

- 1 主催・主管 愛知県スケート連盟
- 2 後 援 愛知県、愛知県教育委員会、中日新聞社、メ〜テレ
- 3 期 間 令和7年2月20日（木）～2月24日（月）
- 4 会 場 日本ガイシアリーナ アイスリンク（屋内人口氷 60m×30m）
〒457-0833 愛知県名古屋市区南区東又兵衛町5丁目1番地の5 TEL [052-614-6211](tel:052-614-6211)
- 5 日 程 令和7年2月20日（木） 19:00～21:00 公式練習
令和7年2月21日（金） 8:00～21:00 アダルト各クラス・4級男女・5級女子 SP
令和7年2月22日（土） 8:00～21:00 1級女子・3級男女・5級女子 FS・Jr 選手権女子 SP
令和7年2月23日（日） 8:00～21:00 初級男子・1級男子・2級男女・NVA男女・Jr 選手権男子 SP・選手権男女 SP
令和7年2月24日（月） 8:00～21:00 初級女子・NvB 男女・Jr 選手権男女 FS・選手権男女 FS
引退セレモニー
※申し込み後に各クラスの日程は変更する場合があります。
- 6 競技種目 別記のとおり。
- 7 競技課題 別記のとおり。
- 8 競技規程 国際スケート連盟規程による。
- 9 参加資格 ①令和7年1月1日現在、公益財団法人日本スケート連盟登録競技者である者、および1月24日までに追加登録が認められた者。
②申込み締切日において、所定クラスのバッジテスト級を有する者。
但し、ノービスクラスのみ見込級の参加も可能。
③競技会当日において、スケート競技を対象に含む傷害保険と賠償責任保険に加入している者。
④その他、特別に出場が認められた者(外国籍含む)
- 10 表 彰 各クラス1位～3位の入賞者に賞状とメダルを授与。
ただし上記のほかに、10～15名の参加の場合は4位～6位に賞状を授与。
16名以上の参加の場合は4位～8位に賞状を授与。
選手権クラス優勝者に知事賞を授与する。
(但し、知事賞、教育委員会賞の対象者は愛知県内に在住している者、または愛知県内に通学・通勤している者に限る)
選手権・ジュニア選手権・2級クラスの優勝者にトロフィーを授与。
- 11 申込み方法 日本スケート連盟のホームページ <https://www.skatingjapan.jp/mypage/> より、オンラインで申し込みください。(2025年1月1日～1月24日)
各クラブ単位で別紙申込み用紙を作成し参加料をクラブ名で振り込んでください。
なお、参加選手の写真、保険加入の確認ができる書類の写しが未提出の場合は申込みと同時に提出してください。
- 12 参加料 シングル1名(初級～2級) 12,000円、シングル1名(3級以上) 15,000円、アダルト1名(各クラス) 15,000円、ペア・アイスダンス1組 20,000円
シンクロ/1名 6,000円
参加料の振込み先：[あいち銀行](#) 大江支店(274) 普通預金 1116863 「愛知県スケート連盟フィギュア競技部」
- 13 申込締切日 令和7年1月24日（金）
- 14 音 楽 MD・CDに限る。
- 15 そ の 他 1) 競技中の事故等、応急処置はいたしますが、その責任は負いません。
2) 1階エリアへの入場はIDカードが必要です。
3) 観客席・リンクサイドでの写真撮影およびVTR撮影は禁止いたします。 ※大会実行委員会が許可した者を除く。
4) 問い合わせ先 asufsp@yahoo.co.jp
5) **本大会はミニマム取得可能大会です。(有望新人発掘合宿・ジュニア選手権ブロック大会)**

【競 技 課 題】

シングル・スケートティング

性別	クラス	参加資格	時間	課題	
男子	選手権	7級以上	2分40秒±10秒 4分±10秒	ISUシニア課題 ショート・プログラム フリー・スケートティング	
	ジュニア選手権	5級以上	2分40秒±10秒 3分30秒±10秒	ISUジュニア課題 ショート・プログラム フリー・スケートティング	
	ノービスA	4級以上 (見込み級を含む)	2011年7月1日～2014年6月30日の間に出生した者	3分±10秒	(公財)日本スケート連盟 全日本ノービスA課題
	ノービスB	3級以上 (見込み級を含む)	2013年7月1日～2016年6月30日の間に出生した者	2分30秒±10秒	(公財)日本スケート連盟 全日本ノービスB課題
	4級	4級		3分±10秒	(公財)日本スケート連盟 全日本ノービスA課題
	3級	3級		2分30秒±10秒	(公財)日本スケート連盟 全日本ノービスB課題
	2級	2級		2分±10秒	別記1
	1級	1級		1分±10秒	別記2
	初級	初級以下		1分±10秒	別記3
	無級	無級	オープン競技(採点無し)	1分±10秒	別記4
	マスターズ・エリート マスターズ(アダルト)	6級以上	Class I 1986年7月1日から1996年6月30日の間に出生した者	3分±10秒	ISUアダルト マスターズ課題
	ゴールド (アダルト)	5級以下	Class II 1976年7月1日から1986年6月30日の間に出生した者	2分50秒±10秒	ISUアダルト ゴールド課題
	シルバー (アダルト)	3級以下	Class III 1966年7月1日から1976年6月30日の間に出生した者	2分±10秒	ISUアダルト シルバー課題
ブロンズ (アダルト)	2級以下	Class IV 1956年7月1日から1966年6月30日の間に出生した者 Class V 1956年6月30日またはそれ以前に出生した者	1分40秒±10秒	ISUアダルト ブロンズ課題	

性別	クラス	参加資格	時間	課題	
女子	選手権	7級以上	2分40秒±10秒 4分±10秒	ISUシニア課題 ショート・プログラム フリー・スケートティング	
	ジュニア選手権	6級以上	2分40秒±10秒 3分30秒±10秒	ISUジュニア課題 ショート・プログラム フリー・スケートティング	
	ノービスA	6級以上 (見込み級を含む)	2011年7月1日～2014年6月30日の間に出生した者	3分±10秒	(公財)日本スケート連盟 全日本ノービスA課題
	ノービスB	5級以上 (見込み級を含む)	2013年7月1日～2016年6月30日の間に出生した者	2分30秒±10秒	(公財)日本スケート連盟 全日本ノービスB課題
	5級	5級		2分40秒±10秒 3分30秒±10秒	ISUジュニア課題 ショート・プログラム(1A可) フリー・スケートティング
	4級	4級		3分±10秒	(公財)日本スケート連盟 全日本ノービスA課題
	3級	3級		2分30秒±10秒	(公財)日本スケート連盟 全日本ノービスB課題
	2級	2級		2分±10秒	別記1
	1級	1級		1分±10秒	別記2
	初級	初級以下		1分±10秒	別記3
	無級	無級	オープン競技(採点無し)	1分±10秒	別記4
	マスターズ・エリート マスターズ(アダルト)	6級以上	Class I 1986年7月1日から1996年6月30日の間に出生した者	3分±10秒	ISUアダルト マスターズ課題
	ゴールド (アダルト)	5級以下	Class II 1976年7月1日から1986年6月30日の間に出生した者	2分50秒±10秒	ISUアダルト ゴールド課題
シルバー (アダルト)	3級以下	Class III 1966年7月1日から1976年6月30日の間に出生した者	2分±10秒	ISUアダルト シルバー課題	
ブロンズ (アダルト)	2級以下	Class IV 1956年7月1日から1966年6月30日の間に出生した者 Class V 1956年6月30日またはそれ以前に出生した者	1分40秒±10秒	ISUアダルト ブロンズ課題	

ペア・スケートティング

選手権			2分40秒±10秒 4分±10秒	ISU課題 ショート・プログラム フリー・スケートティング
ジュニア選手権			2分40秒±10秒 3分30秒±10秒	ISU課題 ショート・プログラム フリー・スケートティング

アイスダンス(※オープン参加の為、採点は無し)

自由選択	ブロンズ以上 (パートナーの1名は所持していること)	日本スケート連盟主催・主管大会に出場した者。または出場予定の者。		リズムダンス 又は フリー・スケートティング
------	-------------------------------	----------------------------------	--	---------------------------

シンクロナイズト・スケートティング(※オープン参加の為、採点は無し)

自由選択				フリー・スケートティング
------	--	--	--	--------------

留意事項

- (1) 7級のジュニア年齢以下の選手は、選手権クラス・ジュニア選手権クラスのいずれかを選択して出場することができる。
- (2) ノービス年齢に該当する選手は、ノービスクラス・級別クラスのいずれかを選択して出場することができる。
- (3) 選手権・ジュニア選手権課題のフリー・スケートティングは、ショート・プログラムの上位24名で行なう。(特別に認める場合あり)

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・シングル 滑走時間 2分40秒±10秒

	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 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・リーニングスピン あるいは 足換え無しのシット/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6回転(合計12回転)	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。

ジュニア選手権(2024-2025)

滑走時間 2分40秒±10秒

	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・フリップ	
c)ジャンプ・コンビネーション	2+3、3+3	2+2、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	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 シット・スピン	レイバックまたは サイドウエイズ・リーニングスピン あるいは 足換え無しシット・スピン
	各足6回転(合計12回転)	
	各足6回転(合計12回転)	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。

※※5級クラスはシングルアクセル可

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7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	
	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種類のみを繰り返すことができる。 単独として繰り返された場合には+REP が付く	
	ジャンプ・コンボ、ジャンプ・シークエンスは ジャンプ・コンボ 2回+ジャンプ・シークエンス 1回 または ジャンプ・コンボ 3回まで可能	
	ジャンプ・コンビネーションまたはジャンプ・シークエンスのうち 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	
	フライング・スピンまたはフライング・エントランスのスピン	
	1種類のポジションのスピン コンボは最小10回転、それ以外は最小6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 ス・シークエンス	コレオグラフィックス・シークエンス 形状には制限は無いが、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でき、BOXを占めない レベルはフィックス、GOEのみで評価される	

* 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 3分30秒(±10秒間)

	男子	女子
ジャンプ	最大7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	
	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種類のみを繰り返すことができる。 単独として繰り返された場合には+REP が付く	
	ジャンプ・コンボ、ジャンプ・シークエンスは ジャンプ・コンボ 2回+ジャンプ・シークエンス 1回 または ジャンプ・コンボ 3回まで可能	
	ジャンプ・コンビネーションまたはジャンプ・シークエンスのうち 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	
	フライング・スピンまたはフライング・エントランスのスピン	
	1種類のポジションのスピン コンボは最小10回転、それ以外は最小6回転	
コレオグラフィック ス・シークエンス	形状には制限は無いが、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でき、BOXを占めない レベルはフィックス、GOEのみで評価される	

* ポジションと認められるためには2回転が必要

ノービス A プログラム 演技時間 男女共3分(±10 秒間)

	男子	女子
ジャンプ	最大6つ 第1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 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・コンビネーション、ジャンプ・シークエ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・コンビネーションあるいはジャンプ・シークエ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 ジャンプ・コンビネーション、あるいはジャンプ・シークエンスは ジャンプ・コンビネーション1個と、ジャンプ・シークエンス1個 または、ジャンプ・コンビネーションは2回まで可能 ジャンプ・コンビネーションまたはジャンプ・シークエンスのうち 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 フライング・スピン(1種類の基本姿勢、足換え無し)(最小6回転)	
	キャメルまたはシット・スピン 足換えの回数は任意	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・シークエンスを最大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	最大5つ 第1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。 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・コンビネーション、ジャンプ・シークエ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、ジャンプ・コンビネーションあるいはジャンプ・シークエ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 ジャンプ・コンビネーション、あるいはジャンプ・シークエンスは ジャンプ・コンビネーション1回と、ジャンプ・シークエンス1回 または、ジャンプ・コンビネーション2回まで可能 ジャンプ・コンビネーションまたはジャンプ・シークエンスのうち、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 (1種類の基本姿勢、足換え無し)(最小6回転)	
	キャメルまたはシット・スピン 足換えの回数は任意	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・シークエンス	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.3)

【別記1】2級男女共 3PCS(CO、PR、SK) ファクター:1.8(全 PC 共通) 転倒:-0.2

(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・コンビネーションまたはジャンプ・シークエンスを 2 回含むことができる。

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)

内 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・コンビネーションのスピンの(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 ステップ・シークエンス 最大レベル1 で評価をする。

氷面を十分に使用したステップ・シークエンス

【別記2】1 級男女共 3PCS(CO、PR、SK) ファクター:1.5(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・ジャンプ不可

b) スピン要素 最 I 個

1ポジションのスピンの(基本姿勢で5回転以上)最大レベル1で評価する。

c) ステップ要素 ステップ・シークエンス 最大レベルB で評価をする。

シークエンスの長さは 1/2 以上で認定する。

【別記3】初級 男女共 3PCS(CO、PR、SK) ファクター:1.5(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。

【別記4】 無級クラス 男女共 オープン競技のため採点なし

(演技時間 1 分±10 秒以下) 演技内容に制限は無いが、小道具の使用は禁止。

競技課題の内容(No.4)

シングル・スケーティング

- ・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 回転不足の場合は 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】

- ・シングル1.1倍のボーナスが付くジャンプは、演技後半に開始されるジャンプのうち、ショート・プログラムは最後の1本、フリー・スケーティングは最後の3本とする。
- ・プログラム・コンポーネントの係数は ショート・プログラム 男子1.67、女子1.33とする。
フリー・スケーティング男子3.33、女子2.67とする。

【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。
- ・プログラム・コンポーネントの係数は ショート・プログラム 男子1.67、女子1.33とする。
フリー・スケーティング男子3.33、女子2.67とする。
- ・ノービス A クラスの1.1倍のボーナスが付くジャンプは、演技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)
- ・演技時間違反は超過または不足した5秒までごとに-0.5点
- ・演技開始遅れは30秒間以内の遅れで演技開始姿勢をとった場合:-0.5点

【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1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
プログラムが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。

【マスターズ・エリート/マスターズ】 3分±10秒

	男子	女子
ジャンプ	最大5個(シングル、ダブルは許される)※トリプル・ジャンプやクワドジャンプは不可 ※マスターズ・エリートのみトリプル・ジャンプが可能 1つはアクセル・タイプのジャンプを含む、 それぞれのジャンプ・リストにある各ジャンプは最大2回まで行うことができる (単独でも、コンボ/シークエンスの一部としても)2回まで ジャンプ・コンボ、ジャンプ・シークエンスは 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・コンビネーションまたはジャンプ・シークエンスのうち1つだけ3個のジャンプ可能	
スピン	最大3個 足換えありスピン・コンビネーション フライング・スピンまたはフライング・エントランスのスピン 上記と表記の異なるスピン 足換えありのスピンは最小8回転、足換え無しのスピンは最小5回転	
ステップ	氷面を十分に活用したステップ・シークエンスを1個	

・各プログラム・コンポーネントの係数は2.67 ・最大レベル4までカウント ・ウォームアップ時間:6分 ・転倒の減点:-1.0/回

【ゴールド】 2分50秒±10秒

	男子	女子
ジャンプ	最大5個 ダブル・フリップ、ダブル・ルッツ、ダブル・アクセル、トリプル・ジャンプは認めない。 それぞれのジャンプ・リストにある各ジャンプは最大2回まで行うことができる (単独でも、コンボ/シークエンスの一部としても)2回まで ジャンプ・コンボ、ジャンプ・シークエンスは 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・コンビネーションまたはジャンプ・シークエンスのうち1つだけ3個のジャンプ可能	
スピン	最大3個 足換えありスピン・コンビネーション フライング・スピンまたはフライング・エントランスのスピン 上記と表記の異なるスピン 足換えありのスピンは最小8回転、足換え無しのスピンは最小4回転	
ステップ	氷面を十分に活用したステップ・シークエンスを1個	

・各プログラム・コンポーネントの係数は2.67 ・最大レベル3までカウント ・ウォームアップ時間は6分 ・転倒の減点は-1.0/回

【シルバー】 2分±10秒

	男子	女子
ジャンプ	最大4個 ダブル・ジャンプおよびトリプル・ジャンプは認めない。 ジャンプはシングル・ジャンプのみ可能(シングルアクセルを含む) それぞれのジャンプ・リストにある各ジャンプは最大2回まで行うことができる (単独でも、コンボ/シークエンスの一部としても)2回まで ジャンプ・コンボ、ジャンプ・シークエンスは 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・コンビネーションまたはジャンプ・シークエンスのうち1つだけ3個のジャンプ可能	
スピン	表記の異なるスピン最大2個 足換えありのスピンは最小6回転、足換え無しのスピンは最小4回転	
コレオグラフィック・シークエンス	少なくとも氷面を十分に利用したコレオグラフィック・シークエンスを1個	

・各プログラム・コンポーネントの係数は2.0 ・最大レベル2までカウント ・ウォームアップ時間は5分 ・転倒の減点は-0.5/回

【ブロンズ】 1分40秒±10秒

	男子	女子
ジャンプ	最大4個 アクセル・タイプ・ジャンプ、ダブル・ジャンプおよびトリプル・ジャンプは認めない。 それぞれのジャンプ・リストにある各ジャンプは最大2回まで行うことができる (単独でも、コンボ/シークエンスの一部としても)2回まで ワルツジャンプは無視される ジャンプ・コンボは1つまで可能 ジャンプ・コンビネーションは2個のジャンプ可能	
スピン	表記の異なるスピン最大2個 足換え、または足換えのない1種類の基本姿勢のスピンでなければなりません 足換えありのスピンは最小6回転、足換え無しのスピンは最小3回転	
コレオグラフィック・シークエンス	少なくとも氷面の1/2を利用したコレオグラフィック・シークエンスを1個	

・各プログラム・コンポーネントの係数は2.0 ・最大レベル1までカウント ・ウォームアップ時間:5分 ・転倒の減点:-0.5/回