

バッジテストの手引き

本課題にあるそれぞれのステップについては、

助走をつけてもよい(フォアでは2~4のストローク、バックではモホーク、アウトスリー等から入ってよい)

アウト/インエッジはなるべく正確に滑走すること。

ターンの大きさは問わない。基本的に流れを重視する。

全てのジャンプにおける回転数は、1/4回転未満の回転不足までは可とする。

4級以上のスピンの関しては、当該年度、コミュニケーションのスピンの関するポジションの指標を遵守すること

【初級】

(1)ハーフサークル

綺麗な姿勢、なるべくワブルのないスケータリングで滑ること。

ハーフサークル大きさは身長2から3倍程度とする。

(2)ストローク

音楽のリズムに合せ、綺麗な姿勢と力強い蹴りを心がける。

トウで蹴らないことが望ましい。

左右ともクロスができていないこと。

最後のストップはどのようなストップでも良いが、完全に停止し静止すること。

フラットで滑る部分の姿勢は問わないがワブルにならないこと。スパイラルポジションをしても良い。

(3)バッククロスでパラグラフパターンを2週

音楽のリズムに合せ、綺麗な姿勢と力強い蹴りを心がける。

但し、過度な前傾姿勢とトウを引っ掛けたクロスをしなないように心がける。

【1級】

(1)スピン

正しい軸で回れるように。(5回以上)

(2)ジャンプ

トウループは、前向き踏み切りにならないこと。

(3)ステップ

①フォア・チェンジ・ハーフサークル(a及びb)

ハーフ・サークルの直径は身長2から3倍程度で滑る

チェンジはストレートにならず、チェンジ後はなるべくワブルのないエッジワークで滑ること。

②ワルツ・ステップ

直線にならないようカーブに沿って行うこと 大きさは任意

3でターンを行い、6までワブルにならずにしっかり乗ること。

③バッククロスとフォア・アウトエッジのカーブによるステップ

助走からスリーターンでバックに入り、バック・クロスからスムーズにフォア・アウトへ移行、

フォア・アウトエッジでカーブを描くとき、ワブルやバランスを崩さないように注意。

スパイラル姿勢は、求めない。(スパイラルをしても良い)

フォアアウトエッジが乗れるかどうかを見る。

【2級】

(1)スピン

シットスピンは、極力正しいシットポジションで5回以上回ること。

(2)ジャンプ

①ループジャンプ:バックアウトで踏み切ること

②フリップとルッツ:トウで回転せず、なるべく正しいエッジで踏み切ること

エッジの判定基準 e:NG、!:OK (極度のWrongEdgeは不可とする。)

(3)ステップ

①フォア・アウト・インのスリーターンステップ

バッジテストの手引き

直線にならないようカーブに沿って行うこと 大きさは任意、身長の上2倍以上が望ましい。

②フォア・アウト・インのダブルスリーステップ

直線にならないようカーブに沿って行うこと 大きさは任意、身長の上2倍以上は望ましい。

第1ターンと第2ターンの間でチェンジエッジをしないこと

③スパイラル(フォア・バック)

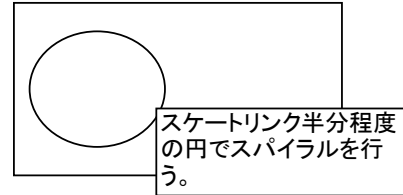
リンク半分を使った大きさの円で半円をスパイラルで滑走する。

半円は、ホッケー円より大きいものとする。

尚テストでは、事前に次の4通りの中から抽選を行い課題を決める。

- フォアアウト(右足)ーバックアウト(左足)
- フォアアウト(左足)ーバックアウト(右足)
- フォアイン(右足)ーバックイン(左足)
- フォアイン(左足)ーバックイン(右足)

スパイラルの円の大きさについて



④バックのスリーターンとモホークのパワーステップ

バックターン後、しっかりと腰を止めて、ゆれたりせずに滑ること。

また、ステップを踏みながらスピードが落ちることなく、逆に増すように滑る。

曲にあったスムーズな動き。

(3でターン、6でモホーク)

【3級】

(1)スピン

- ①キャメルスピン: 極力正しいポジションで5回以上回ること。
- ②フライングスピン: 種類は任意(シット、キャメル、アップライト)とし、着氷後は基本姿勢で5回以上回ること。
空中姿勢は問わないが、必ずジャンプすること。
- ③スピンコンビネーション(足換えなし):
2つの基本姿勢以上行い、一つの姿勢で2回以上。総回転で6回以上回転すること。

(2)ジャンプ

- ①ジャンプコンビネーション: トウループの踏み切り、回転数に注意。

(3)ステップ

①バックチェンジハーフサークル(a/bは抽選)

チェンジがストレートにならず、必要以上に上体が動かないこと。

ワブルのないトレース。

直線にならないようカーブに沿って行うこと 大きさは任意、身長の上2~3倍程度で滑る。

②ブラケットターンのステップ(アウト/インは抽選)

ターンの前後のカーブが極力円の上に乗っていること。ターンが飛ばないこと。

スリーターンになっているものは不可。ターンの後ワブルにならない。

ターンの前がフラットでも流れがスムーズならOK。

③ワンフットスネーキング(フォア・バック)

小さな半円を描いてチェンジし、次の半円を描く。

浅すぎるスネーキングやS字にならないこと。

上体が極度に揺れずに、柔らかな膝の動きを保つ。

フォアとバックは逆足とする。

【4級】

(1)スピン

①女子: レイバック又はサイドウエイズリーニング・スピン

正しい姿勢で5回転以上。

②男子: シットスピン又はキャメルスピン

1回の足換えを行い、少なくとも一つの難しいバリエーションを含む。

5回転+5回転以上。

③スピンコンビネーション

バッジテストの手引き

足換えあり。6回転+6回転以上

(2)ジャンプ:

①ダブル・トウ・ループ

トウに体重をかけて前向き踏み切りにならないこと。

②ダブルサルコウ

両足踏み切りにならないこと。

③ダブルループ

バックアウトで踏み切ること。

(3)ステップ

①オープンチョクトーとスリーターンのステップ

正しいエッジでチョクトーすること。チョクトー後にワブルにならないカーブ、よくコントロールされた動きが大切。

②トウステップ

正しくトウに乗り、かけだしたり、前にのめったりせず、コントロールされた動きが大切。

左右とも同じタイミングでリズムカルに動くこと。

回転は2回転以上とする。

③ツイズル・ステップ(フォア・バック)(2回転以上)

アウト/インは抽選。フォアとバックは逆足とする。

ツイズルは軸が出て、よく安定していること、左右が同じようにできること。(回転の速さ、軸、カーブ等)。

ツイズルを出た後、すぐにフリーレッグを氷面につかないこと。

常に進行し、スピンにならないこと。スピードは要求しない。

【5級】

(1)スピン

①スピンコンビネーション

足換えあり。6回転+6回転以上

3ポジション(キャメル、シット、アップライトのそれぞれのポジションで2回転以上)を含む

いずれかでチェンジエッジをすること。(チェンジエッジの前後は各エッジで2回転以上)

②フライングキャメルスピン

姿勢・バリエーション及びエッジ変更なしで6回転以上。

③フライングシットスピン

姿勢・バリエーション及びエッジ変更なしで6回転以上。

空中姿勢はシットポジション。足を引き付ける努力が見れば良い。

着氷の足は、左右どちらでもよい。

(2)ジャンプ : エッジの判定基準 e:NG、!:OK

① コネクティングステップあるいはこれに匹敵する他のフリースケーティング動作から直ちに行うダブルフリップ又はダブルルッツ ステップ動作は、GOEがマイナスにならない程度のもとする。

できるだけ正しく踏み切る。

② ステップなしで単独のダブルフリップ又はダブルルッツ(①と異なるジャンプ)

③ジャンプコンビネーション

ダブルフリップ又はルッツを含むコンビネーション。

2Tを付ける場合は、前向き踏み切りにならないこと。

バジテストの手引き

(3)ステップ

①アウト・インカウンターのステップ(アウト／インは抽選)

バジテスト規定2008年度版 P40アウト／インカウンターターンのステップの基本図形に準拠し、次のステップとする。

特に上体の動き(流れ)を大切にす。

良くコントロールされた身体の動きで、ターンの前後にチェンジエッジが入らないこと。

②アウト・インロッカーのステップ(アウト／インは抽選)

バジテスト規定2008年度版 P43③インロッカーターンのステップの基本図形に準拠し、次のステップとする。

特に上体の動き(流れ)を大切にす。

良くコントロールされた身体の動きで、ターンの前後にチェンジエッジが入らないこと。

③テクニカルステップ(a／bは抽選)

別途、テクニカルステップ図参照