

2.4.2. ソロ・アイス・ダンス・アドバンスド・ノービスのフリー・ダンスの必須要件

時間	2分20秒±10秒
音楽	音楽は耳に聞こえるビートがなければならない。プログラムの開始から10秒までは耳に聞こえるビートが無くてもよい。
エッジ・エレメント	ショート・エッジ・エレメント1つ。エッジ・エレメントは最低 3 秒間維持されなければならないが、7 秒を超えることはできない。
スピン	ダンス・スピン - 2024/25 シーズンの仕様 ダンス・スピン - 片足でその場で行うスピンド、スケーターによる足の変更の有無は問わない。 *フライング・スピンまたはフライング・エントリーは違反要素である。
ステップ・シークエンス	1つ。スタイル B: ミッドライン、ダイアゴナル、サーキュラー 注: ステップ・シークエンス (スタイル B) のパターンは、選択されたパターンの完全性または基本的な形状を維持し、その形状はコレオグラフィック・キャラクター・ステップ・シークエンスとは異なるパターン・タイプでなければならない。 許されない動作: ● ストップ ● ループ ● 逆行
シークエンシャル・ツイズル・シリーズ	シークエンシャル・ツイズル 1 セット。 2 つのツイズルを 1 つずつ滑走し、ツイズルとツイズルの間は 1 ステップまでとする。 ※ シークエンシャル・ツイズルでは、ツイズルとツイズルの間に 1 ステップまでが認められる。(ツイズル間の両足でのプッシュおよび/または体重移動は 1 ステップとみなす)
コレオグラフィック・エレメント	下記より 2 つ選択して実行する。 ● コレオグラフィック・キャラクター・ステップ・シークエンス (ストップまたはスライディング動作から始まる) ● コレオグラフィック・スライディング・ムーブメント ● コレオグラフィック・スピニング・ムーブメント ● コレオグラフィック・ツイズリング・ムーブメント
レベルの上限	レベル 3 まで考慮される。

① エッジ・エレメントの定義

ショート・エッジ・エレメント

ショート・エッジ・エレメントとは、スケーターが 4 つのタイプの中から選択したポジションにおいて、エッジ (1 カーブ) を継続的に維持しなければならない動作のことである。ショート・エッジ・エレメントをレベル認定するためには、最低でも 3 秒間、しかし 8 秒より長くならないように持続しなければならない。主な焦点はエッジの質であり、第 2 の焦点は到達したポジションである。

ショート・ダンスのエッジ要素には以下の 4 種類がある:

- 様々なポジションでのスパイラルまたはアティテュー
- 様々なポジションでのクラウチング (片足をサイド、バック、フロント、氷の上または氷上から離してもよい)
- スプレッド・イーグル
- イナバウアー

② コレオグラフィック・エレメントの種類

1. コレオグラフィック・スピン・ムーブメント (Choreographic Spinning Movement):

静止していても移動していてもよく、少なくとも 3 回転する連続的な回転運動。以下の条件が適用される:

- 両足で、または交互に、または片足と片膝/ブーツで (ただし両膝は不可)。
- スピニング・ムーブメントの最初の 3 回転の間にポーズをとった場合、その動作は中断したとみなされ、テクニカル・パネルに認定されない。
- ダンス・スピンの要件 (片足でその場で 3 回転) を満たしてはならない。

2. コレオグラフィック・ツイズリング・ムーブメント

コレオグラフィック・ツイズリング・ムーブメントは、必須のツイズル・セットの後に行われなければならない。2 つのパートから構成され、以下の条件が適用される：

- 両パートとも：片足または両足、あるいはその組み合わせで、移動しなければならない。
- 最初のパート：少なくとも 2 回転は続けて行わなければならない。
- 第 2 パートの場合：少なくとも 2 回の連続回転を行い、1 回目と 2 回目のツイズリング動作の間に最大 3 歩のステップを入れること。

3. コレオグラフィック・キャラクター・ステップ・シーケンス

以下の条件が適用される：

- プログラムのどこでも試みることができる。
- リnkの両側のバリアから 2 メートル以内でストップ、またはスキッピング動作から始めなければならない。
- 主にショート・アクシスまたはロング・アクシスのいずれかに配置され、パターンは選択されたステップ・シーケンス・スタイル B と異なり、バリアからバリアへと進まなければならない。バリアからバリアへの要件は、スケーターが各バリアから 2 メートル以上離れていないときに満たされる。
- アドバンスド・ノービス、ジュニア、シニアのキャラクター・ステップ・シーケンスに限り、コントロールされた動きで身体の中の部分で氷に触れてもよい。(例：両膝を立てる、両手を使うなど)。ベーシック・ノービスまたはインターミディエイト・ノービスのフリー・ダンスで行われた場合、適切なペナルティが適用される(転倒、違反、許可されない要素)。
- スタートまたはフィニッシュでバリアに触れることは認められる。
- 許可された停止はそれぞれ 5 秒を超えてはならない。
- 逆行は認められない。(ストップ中、スタート地点から離れる方向への移動は、約 1 メートルまでは逆行とはみなされない)。

4. コレオグラフィック・リズム・シーケンス(シニア RD-2024-25 シーズン)

以下の条件が適用される：

- プログラムの任意の場所で、任意のダンス・スタイルで滑走すること。
- パターン - スケーターはショート・アクシスを中心にステップを行い、バリアからバリアへと進まなければならない。スケーターはスタートと終了時に、どちらのバリアからも 2 メートル以上離れてはならない。
- ストップ - 要素の最初または最後に 1 回のみ、5 秒以内のストップは許される。(これは許可されたストップの 1 つとしてカウントされる)。
- 逆行やループは認められない。

※ コールの追加原則

- ダンス・スピン(ChSt)およびエッジ・エレメント(ChRsおよびChSt)は認められない。ダンス・スピンまたはエッジ・エレメントが Lv.B の基準を満たして試みた場合、ステップ・シーケンスが特定され、要件が満たされているかどうか確認され、エクストラ・エレメントが追加され、-1.0 の減点が適用される(全ノービス・カテゴリーは-0.5)。ダンス・スピンまたはダンス・エッジ・エレメントは必須要素としてカウントされない。

5. コレオグラフィック・スライディング・ムーブメント

プログラムの任意の場所で、スケーターが氷上でコントロールされたスライディングを最低 2 秒間行う。以下の条件が適用される：

- 身体の中の部分であっても、コントロールされたスライディングを連続して行うこと。
- 回転してもよく、最長時間の制限はない。
- この要素中、テクニカル・パネルにより、両膝または身体の一部でのコントロールされたスライディングは、転倒/違反要素とはみなされない。

- 両膝をついたり、氷上に座ったり横になったりして終了するスライディング動作は、コレオグラフィー・スライディング・ムーブメントと認定され、転倒／違反要素の減点が適用される。
 - コレオグラフィック・スライディング・ムーブメントを実施している最中にコントロールを失った場合でも、追加のサポートが必要でない限り、転倒とはみなされない。
 - 単純なランジ動作はスライディング動作とはみなされない。
 - 追加のスライディング動作は無視される。例えば、両膝をついたり、体重が他の身体の一部にかかったりした場合は転倒とみなされ、軽く氷に手をついた場合は振付上の制限違反となる。
- ※ コールの追加原則-すべてのコレオグラフィック・エレメント
- テクニカル・パネルは、「入り」または「出」として他の必須要素と組み合わせられたコレオグラフィック・エレメント／ムーブメントは、必須のコレオグラフィック・エレメント／ムーブメントとはみなさない。テクニカル・パネルは、「入」または「出」としてのみ考慮する。
 - 要求されるコレオグラフィック・エレメントとして認定されるのは、最初に試みられる、異なるコレオグラフィック・エレメントのみである。その後続くコレオグラフィック・ステップ・シーケンスは、テクニカル・パネルによりコレオグラフィック・エレメントとみなされない。

その他の必須要素は、シングルの要素と大差はないですが、詳細は別紙「Solo Dance Requirements」及び、「Solo Dance Levels_24-09-03」を参照してください。