



花樣滑冰

特殊奧林匹克規範所有特奧花樣滑冰賽事。作為一項國際性的運動項目，本章所列規則以國際滑冰聯盟(International Skating Union, 簡稱ISU - 網頁 www.isu.org)內花樣滑冰規則為依據。若ISU或國家管理組織(National Governing Body, 簡稱NGB)的規則與特奧規則及特奧花樣滑冰規則發生衝突時，應以特奧運動規則作依據。

請參考特奧通則 Article 1 以獲取更多有關的行為準則、培訓標準、醫療和安全要求、分組、獎勵、晉升標準及融合運動等資料。

A. 比賽項目

下列項目為特殊奧林匹克的正式項目。

有關項目為不同能力的運動員提供比賽機會。成員組織可自行訂定賽事規章及所提供的比賽項目。教練需因應運動員的能力及興趣，選擇合適的項目加以培訓。

特殊奧林匹克提供三項花樣滑冰比賽，分別是：單人賽、雙人賽及冰上舞蹈。

1. 單人一級賽
2. 單人二級賽
3. 單人三級賽
4. 單人四級賽
5. 單人五級賽
6. 雙人賽
7. 冰上舞蹈

B. 場地

1. 場區為一個最少闊 26 米及長 56 米的長方形冰面。
2. 場地需設有熱身區及更衣室供運動員使用。

C. 設備

1. 場地需設有音樂播放系統。
2. 比賽服飾及滑冰鞋
 - a. 參與特奧花樣滑冰的運動員之比賽服飾須端莊平實，設計不可浮誇和戲劇化，但運動員仍可揀選合適的服飾以表達比賽音樂的特色。
 - i) 女運動員服飾不可過分裸露；而男運動員必須穿著長褲，不可穿著緊身褲。
 - ii) 不可使用道具及裝飾物。
 - iii) 如比賽服飾不符合要求，會被扣減 0.1 分。



- b. 參與特奧冰舞和融合冰舞賽事的運動員之比賽服飾須端莊平實，設計不可浮誇和戲劇化，但運動員仍可揀選合適的服飾以表達比賽音樂的特色。
 - i) 女運動員必須穿著短裙或連衣裙，服飾不可過分裸露；而男運動員必須穿著全身長褲，不可穿著緊身褲及無袖的服飾。
 - ii) 不可使用道具及裝飾物。
 - iii) 比賽服上的飾物必須是不可拆卸的。

D. 工作人員

- 1. 賽事工作人員
 - a. 裁判
 - b. 助理裁判
 - c. 計分員
- 2. 評判團
 - a. 可由 3 至 9 人組成，成員包括裁判、助理裁判及計分員，而成員數目必須為單數。

E. 比賽規則

- 1. 單人賽
 - a. 單人一級賽
 - i) 參賽資格 - 運動員必須能掌握個人技術賽第 4 級或以下的所有動作技巧。
 - ii) 一級賽指定動作：

運動員需按裁判指示逐一完成以下指定動作。當一位運動員完成所有指定動作後，下一位運動員會緊隨開始比賽。每位參賽者有兩次作賽機會，以較佳一次的成績計算得分。

 - a) 前滑葫蘆形 10 米
 - b) 後滑葫蘆形 10 米
 - c) 單腳向前內刃剎停(左腳或右腳)
 - iii) 個人技術賽(第 4 級)動作：

運動員需按裁判指示逐一展示級別內的所有動作。每位參賽者會有兩次作賽機會，而其中兩個表現最佳之動作得分會計入運動員的總分內。個人技術賽每個動作評分為 0.1 至 6.0 分。

 - a) 五個後滑葫蘆形，滑行距離需至少 10 呎
 - b) 雙腳向前左右滑弧形橫越冰面
 - c) 雙腳原地由前向後的轉向動作



b. 單人二級賽

i) 參賽資格 - 運動員必須能掌握個人技術賽第 8 級或以下的所有動作技巧。

ii) 二級賽指定動作：

運動員需依裁判指示按序完成下列 a) 至 h) 的動作。每位參賽者有兩次作賽機會，以較佳一次的成績計算得分。當參賽者成功完成上述動作後，可隨即演繹 i) 的動作。

a) 在比賽場區的一端(或紅色底線)開始。

b) 在裁判指示下開始作賽。

c) 以前向推刃(蹬冰)技術向前滑行至第一條藍線，或比賽場區長度的 1/3 距離。(如使用葫蘆形滑行，將被扣減 0.2 分。)

d) 到達第一條藍線(或比賽場區長度之 1/3 位置)後，完成一個由前轉後的雙腳轉向動作。

e) 轉身後，向後蹬冰滑行(如使用葫蘆形滑行，將扣減 0.2 分)至第二條藍線，或比賽場區長度的 2/3 距離之位置上。

f) 到達第二條藍線(或比賽場區長度之 2/3 位置)後，需完成一個由後轉前的雙腳轉向動作。

g) 轉身後，運用蹬冰動作向前滑行至終點線(或場地另一端的紅色底線)。

h) 在終點線上以 T 字急停動作完成整套指定動作。

i) 二級賽的規定動作組合：

圍繞 8 字形進行前交叉滑行，一圈為順時針，另一圈為逆時針(兩者之間不能有停頓)，每圈至少做出 5 個交叉滑行動作。

iii) 個人技術賽(第 8 級)動作：

運動員需按裁判指示展示級別內的所有動作。每位參賽者會有兩次作賽機會，而其中兩個表現最佳之動作得分會計入運動員的總分內。個人技術賽每個動作評分為 0.1 至 6.0 分。

a) 左及右前外刃 3 字步

b) 左及右後內刃

c) 兔仔跳

c. 單人三級賽

i) 參賽資格 - 運動員必須能掌握個人技術賽第 11 級或以下的所有動作技巧。

ii) 三級賽指定動作：

運動員需依裁判指示按序完成下列動作。每位運動員有兩次作賽機會，以較佳一次的成績計算得分。

a) 在裁判指定的位置開始。

b) 按裁判指示下開始作賽。

c) 運動員必須完成以下動作：

1) 前外及前內刃單腳半圓弧滑冰技術。隨著兩腳的交替起跳，刀刃(蹬冰)應短快發力，應先從右圓弧開始，然後交替至左腳。四個連續交替的外刃及四個連續交替內刃半圓弧滑行可橫越整個冰面完成。



2) 運動員應完成一個右前外 3 字步(Forward Outside Three Turn)和左前外 3 字步技術動作。開始、滑行以及結束必須要以單腳完成。從接觸冰面、滑行以及結束，每個轉 3 字步的技術動作需要相距 1 米。

3) 滑冰者須完成一個 Mohawk 式右腳前內刃(蹬冰)接左腳後內刃(蹬冰)轉向。浮足(自由足)在轉彎之前以及之後應該向外伸展。

iii) 個人技術賽(第 11 級)動作：

運動員需按裁判指示展示級別內的所有動作，合共 6 組動作。每位參賽者會有兩次作賽機會，而其中兩組表現最佳之動作得分會計入運動員的總分內。個人技術賽每個動作評分為 0.1 至 6.0 分。

- a) 華爾茲跳
- b) 單腳旋轉，最少三周
- c) 前交叉、Mohawk 式內刃及後交叉(左腳及右腳)
- d) 從個人技術賽第 8 至 11 級中挑選其中三個技術動作組合作表演動作，演出次序不限。

第 8 級動作組合：

- 1) 左及右前外刃 3 字步
- 2) 左及右後內刃
- 3) 兔仔跳

第 9 級動作組合：

- 1) 左及右前內刃 3 字步
- 2) 五個連續交叉倒滑(左腳及右腳)
- 3) 前滑螺旋形，滑行距離須為身高的三倍

第 10 級動作組合：

- 1) 每隻腳須至少完成兩個連續的前外刃
- 2) 每隻腳須至少完成兩個連續的前內刃
- 3) Mohawk 式前內刃(左腳及右腳)
- 4) 後外刃(左腳及右腳)

第 11 級動作組合：

- 1) 華爾茲跳
- 2) 單腳旋轉，最少 3 周
- 3) 前交叉、Mohawk 式內刃及後交叉(左腳及右腳)

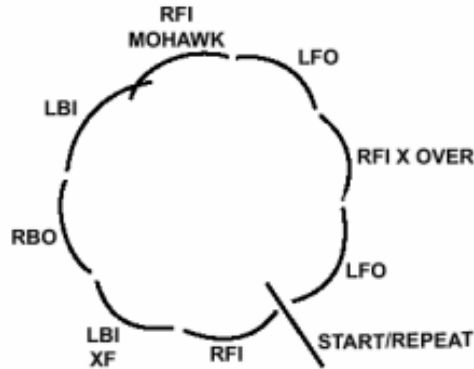
d. 單人四級賽

i) 四級賽指定動作：

- a) 後外及前內刃單腳半圓弧滑冰技術。隨著兩腳的交替起跳，刀刃(蹬冰)應短快發力，應先從右圓弧開始，然後交替至左腳。四個連續交替的外刃及四個連續交替內刃半圓弧滑行可橫越整個冰面完成。



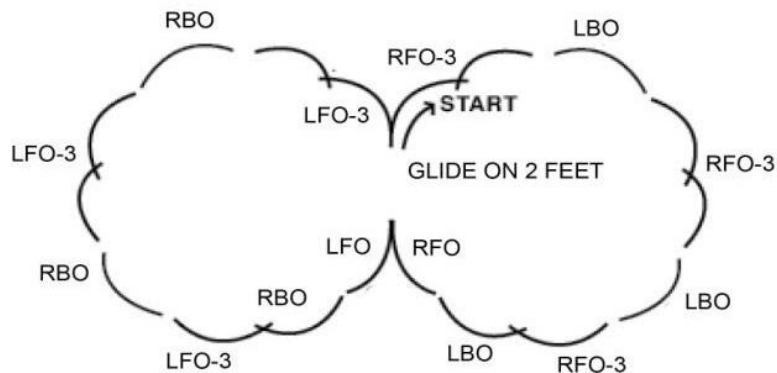
- b) 以下元素需順序重複兩次，分左右腳完成：
- 1) 前交叉 (RFI X OVER)
 - 2) 內刃 Mohawk 式轉向 (RFI Mohawk)
 - 3) 後交叉 (LBI XF)
 - 4) 內刃向前一步單腳滑行至圓圈內側 (RFI)



- c) 華爾茲 3 字步法：
- 以 8 字形樣式進行。開始時，可加入兩步起始動作作引導。

- 1) 雙腳同時滑行
- 2) 右前外 3 字步(RFO-3)、接左後外刃(LBO)，重複 2 次
- 3) 右前外刃
- 4) 左前外 3 字步(LFO-3)、接右後外刃(RBO)，重複 2 次
- 5) 左前外刃

在 3 字步和後刃步時可任意選擇浮足(自由足)，每圈最少完成 3 套完整的 3 字步及後刃步。



[單人四級賽不設個人技術賽]

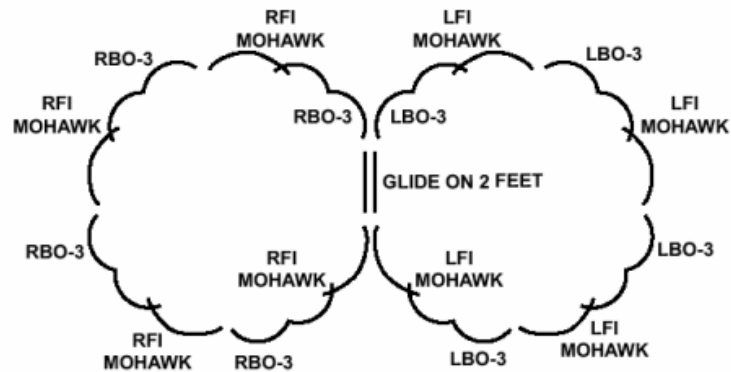
e. 單人五級賽

- i) 五級賽指定動作：

第一和第二組動作會以 8 字形形式進行。

第一組：雙足滑行，接左後外 3 字步，接左前內 Mohawk 式轉向完成 8 字形的上半部。(重複 3-5 次)

第二組：雙足滑行，接右後外 3 字步，接右前內 Mohawk 式轉向完成 8 字形的下半部。(重複 3-5 次)



第三及第四組動作會順序沿著場地邊進行。開始時，可最多加入四步起始動作作引導。

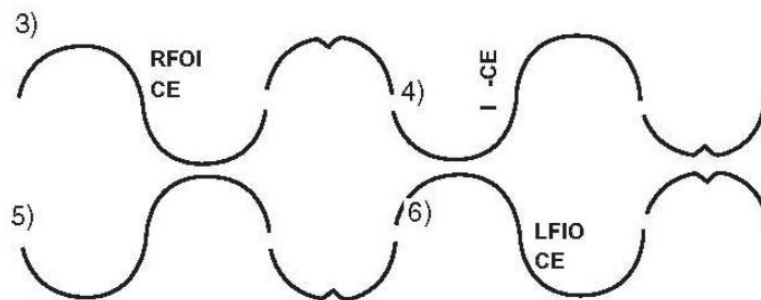
第三組：右前外接右前內變刃步，接左前內 3 字步。

第四組：右前內接右前外變刃步，接左前外 3 字步。

第五及第六組動作會順序沿著場地邊進行。開始時，可最多加入四步起始動作作引導。

第五組：左前外接左前內變刃步，接右前內 3 字步。

第六組：左前內接左前外變刃步，接右前外 3 字步。



[單人五級賽不設個人技術賽]

F. 評分

1. 總得分

運動員須分別於分組測試及決賽中，完成參賽項目級別所要求的指定動作及個人技術賽動作，才有資格把分數計算在總分內。運動員的總分為參賽項目級別指定動作評分及個人技術賽動作評分之總和。每位運動員於每一個動作均有兩次機會去完成。

2. 單人賽指定動作

- a. 每位裁判都會給予一個評分。
- b. 裁判將會按照運動員的失誤次數而扣減分數。