

★★★★★ SAJ フリースタイル ★★★★★

★★★★★★★★★ ジャッジング ハンドブック ★★★★★★★★★

AE/MO/DM 種目

24-25



2024年12月

審判員の誓い

私達 審判員は、すべての競技会において、規則と規定に則り、公平に審判することを誓います。

私達 審判員は、すべての競技会において、国、性別、競技者のランキング、過去のいかなる大会での演技にとらわれることなく、審判することを誓います。

私達 審判員は、それぞれの滑りを注意深く観察し、先入観や予想を持つことなく、審判することを誓います。

6000 エアリアル (AERIALS)

6001 定義

エアリアル競技は、準備したジャンプ台からアクロバティック[曲芸のような]跳躍を1種、または複数種類行うものとし、テイクオフ、高さ、距離(エア)、適切な姿勢、演技のでき映えと正確さ(フォーム)、そして着地に重点をおく。

競技フォーマットについては、ICR 4104 参照のこと。

6002 採点

競技者の演技を、次の3つの基本的構成要素で評価する。

6002-1 エア : 採点の20% 0.0~2.0

6002-2 フォーム : 採点の50% 0.0~5.0

6002-3 ランディング : 採点の30% 0.0~3.0

6003 採点方式

6003-1 5名審判方式

各ジャッジが6004-1、6004-2のエアとフォームの採点基準と6004-3のランディングの採点基準に基づき、競技者の演技を評価し、審判員がオーバーオールで採点する。エア、フォーム、ランディングの各要素について、それぞれ最高と最低得点を除外し、残りの3得点を足す。

6003-1-1 最終スコア

ジャッジの合計スコアは採用対象となるジャッジ3名の得点を合計したもので、これに難度(DD)を掛け合わせ各ジャンプのトータルスコアとする。

合計ポイントは小数点第3位以下を切り捨て、小数点第2位とする。

ジャンプを2本行うフェイズでは、競技者の最終スコアは、2本のジャンプのトータルスコアの合計で決定する。

例: オーバーオール (各ジャッジ最高10.0)

ジャッジ スコア	J1	J2	J3	J4	J5		
エア・テイクオフ	1.6	1.7	1.9	1.7	1.8	→	5.2
フォーム	4.5	4.2	4.3	4.4	4.6	→	13.2
ランディング	2.4	2.3	2.4	2.2	2.5	→	7.1

合計スコア (最高30.0) × 難度(DD)

ジャッジスコア 25.5

最終スコア 25.5 × DD

6004 採点基準

- 6004-1 エア (スコアの20%) 最低0.0/最高2.0**
 エアは、競技者の踏切、高さ、距離を評価する。踏切は、競技者がどのようにジャンプを始動したかを評価対象とする。高さや距離は、ジャンプへの進入スピードと踏切の力が重要な要素となる。踏切、高さ、距離は、ランディングヒルにおける着地点までの距離、跳びだしの角度の関係についても評価する。ランディングの位置は、近すぎる(ノール)、遠すぎる(ランディングヒルのトランジションエリア)は遠くは望ましくない。
- エアは、スコアの20%(各ジャッジ 最高2ポイント)で、次の二点で構成する。
 10% 踏切の技術
 10% 高さや距離
- 6004-1-1 踏切 [技術的テイクオフ] 最低0.0/最高1.0**
 踏切は、競技者がキッカーを踏み切る瞬間に、体が伸びた姿勢であるかを評価する。競技者がトランジションに入った瞬間から、ブーツのかかとがキッカーを離れるまでを評価する。
- 6004-1-1-1 最適な踏切 0.7-1.0**
 スキーがキッカーから離れる直前(ブーツがキッカーを離れる瞬間)に、体が完全に伸びている、または腰がこころもち反っている。競技者が最初の四分の一回転で体(腰)をまっすぐに伸ばした場合、テイクオフ時の腰の反りはフォームブレイクにはならない。ジャンプの空中姿勢(タック、ツイスト、スプレッドなど)は、脚がキッカーを離れるより以前に始めないこと。
- 6004-1-1-2 最適ではない踏切 0.4-0.6**
 失敗には次の項目が挙げられる。
 競技者が正しい瞬間に踏み切っていない(早すぎる、または遅すぎる)。
 技の開始が早すぎる(キッカーの上でツイストする)。
 例: 腕が体の後ろにある。肩を後ろに引き過ぎる。膝を曲げる。
 失敗の数と質に従いポイントを減点する。
- 6004-1-1-3 悪い踏切 0.0-0.3**
 踏切の完全な失敗。コントロールできないジャンプは、ほぼこの原因に帰結する。
- 6004-1-2 高さや距離 最低0.0/最高1.0**
 高さや距離はジャンプへの進入スピードと踏切の力によって変化する。
 空中での軌跡とキッカーごとの最適な着地点により評価する(6004.1.2.1参照)。
- 6004-1-2-1 最適な高さや距離 0.7-1.0**
 空中の軌跡はキッカーの飛び出し角度に沿って従って始まる。
 例: スモールジャンプ 約55°
 ミディアムジャンプ 約60°
 ラージジャンプ 約71°
 最良の着地点はキッカーからノールまでの距離を、ノールから1~2mのプラスマイナスを含む2m~4mとする。
- 6004-1-2-2 最適ではない高さや距離 0.4-0.6**
 空中での軌道が高すぎるまたは低すぎる場合。ノールラインから最適な着地点までの間に着地する。
- 6004-1-2-3 悪い高さや距離 0.0-0.3**
 ノールやアウトランへ着地した場合。

6004-2 フォーム (スコアの50%) 最低0.0/最高5.0

フォームは、スコアの50% (各ジャッジ 最高5ポイント)。

フォームは、体、スキー、腕、手、ポールの空中での位置とする。競技者の技の完成度を評価する。フォームは演技の正確さ (体の締め、効率の良い動作)、バランス、メカニック、空中での安定性 (またはコントロール)、ジャンプ頂点での演技のセパレーションやタイミングなどに基づき評価する。

フォームは競技者のスキーの先端がジャンプ台を飛びだしてから、着地するまでを評価する。

ICR 4117.1.8に違反した場合、各ジャッジはフォームスコアから0.5点を減点する。

6004-2-1 フォームの演技内容**6004-2-1-1 申告技**

申告技の回数に満たない演技の場合 (サマーソルト、捻り、360、アップライト技)、多すぎる、または不十分な場合、競技者はDNFとなる。→ ICR 4120 参照

例:	<u>申告技</u>	<u>行った技</u>	
	タック*タック	タック*タック*タック	DNF
	フル*ダブルフル	フル*フル	DNF

6004-2-1-2 フォーム減点の内訳

演技数 (サマーソルト、360°、捻り、アップライト技の数) に従い演技ごとに採点し、フォームの一部、または完璧に失敗した場合は、失敗の割合に従って減点する。

例:	<u>申告技</u>	<u>行った技</u>	
	レイ・タック	レイ・タック	最高 5.0
	レイ・タック	タック・タック	最高 2.5
	レイ・タック	タック・レイ	最高 0.0
	レイ・タック	レイ・レイ	最高 2.5
	ツイスター・ツイスター	ツイスター・ツイスター	最高 5.0
	ツイスター・ツイスター	ツイスター・スプレット	最高 2.5

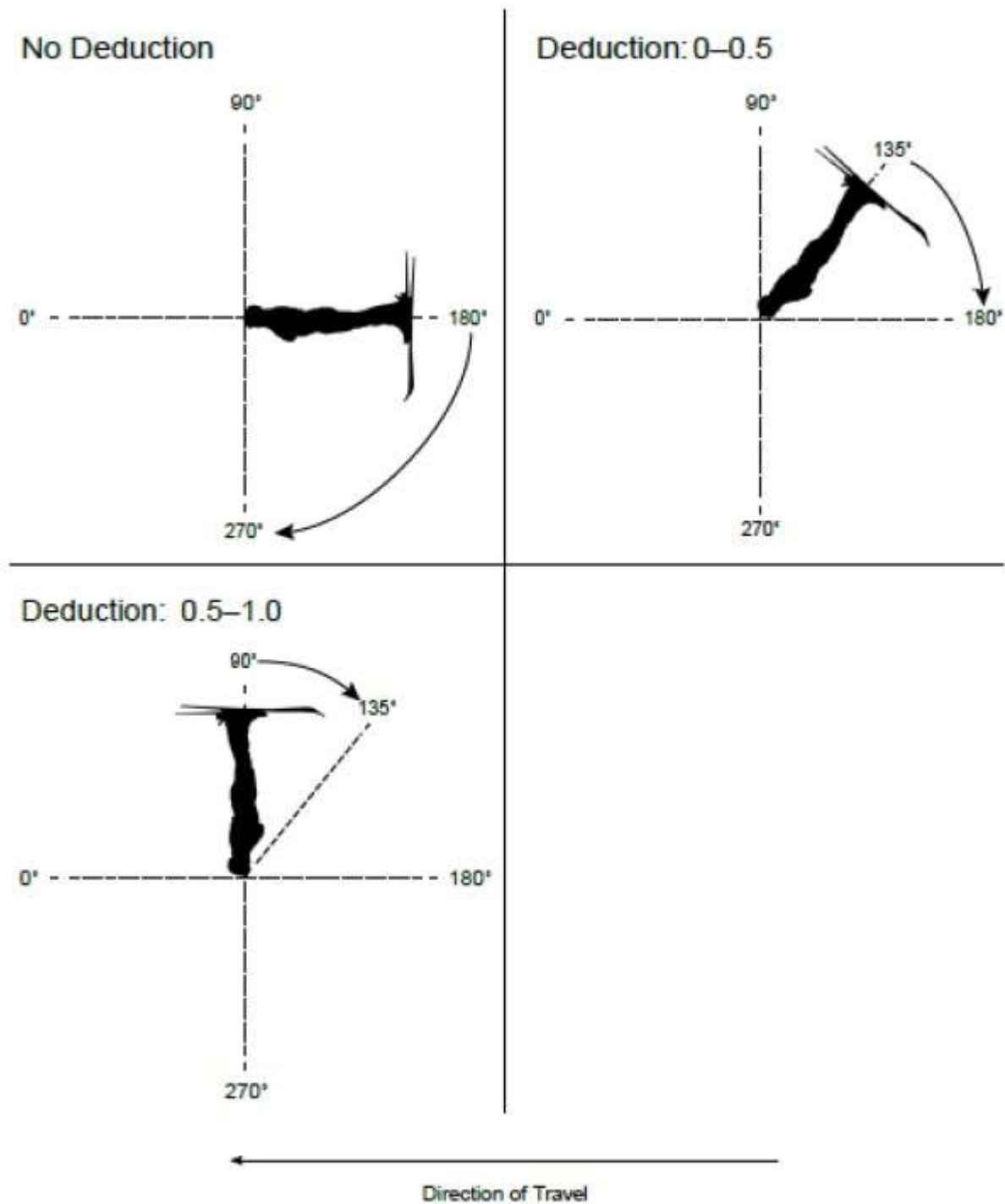
6004-2-2 フォームスコア

フォームは二つの採点基準に従って評価する。

タイミングとフォームブレイク (完璧なフォームに合致しないミスなど) である。

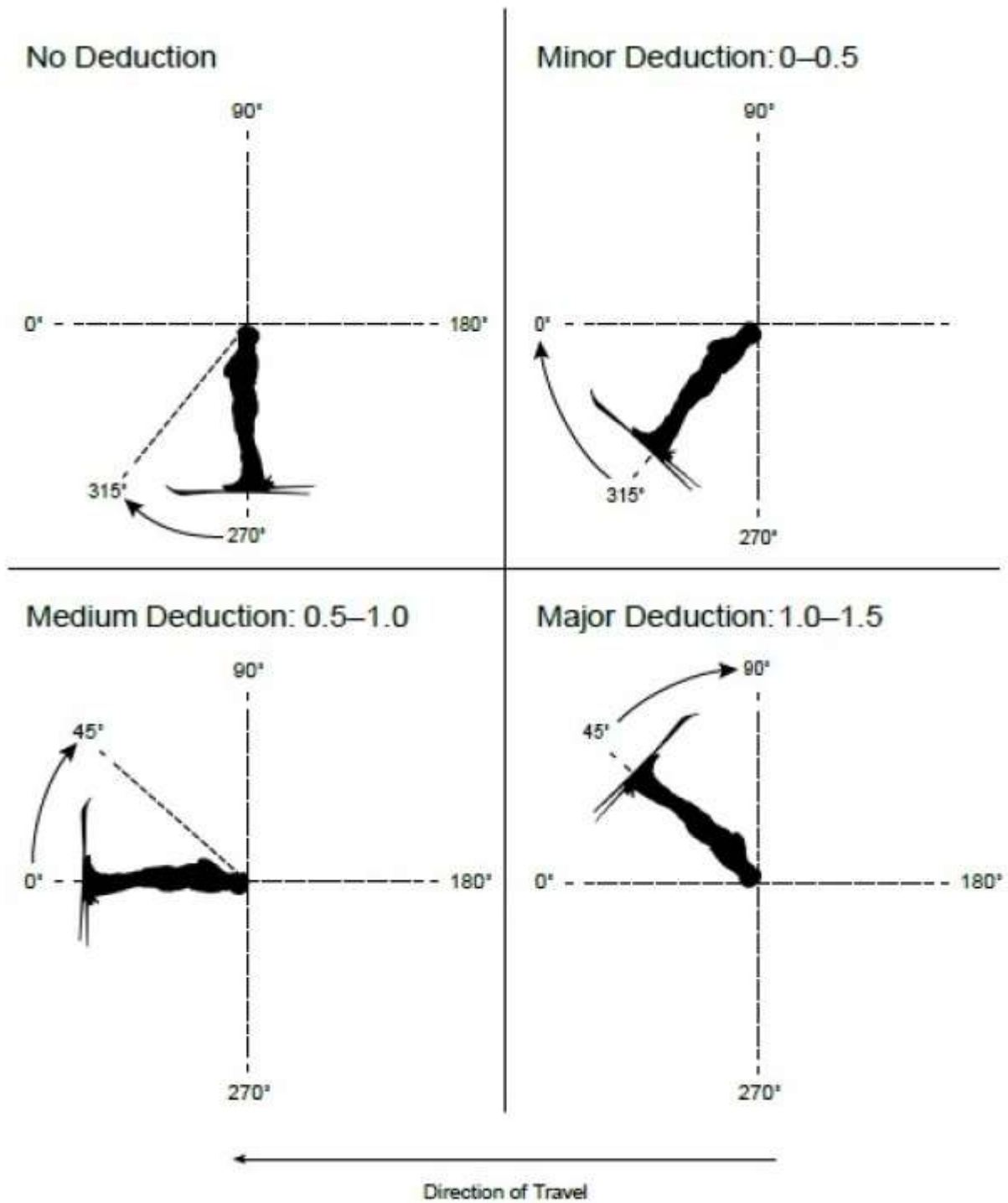
6004-2-2-1 タイミング

6004-2-2-1-1 早い捻り始め

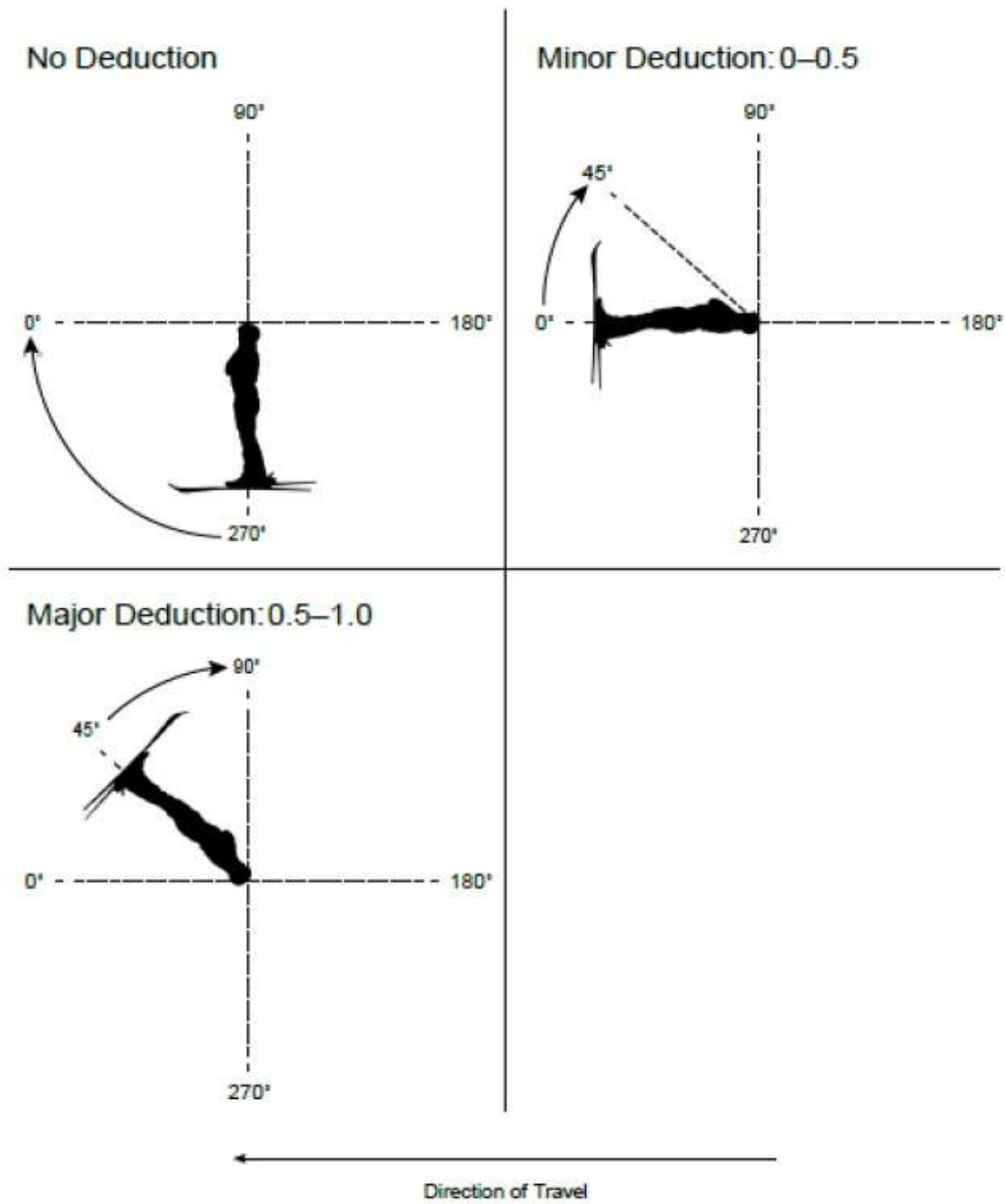


頭と胴体が9時の時点以前に捻りを開始しない場合、早い捻り始めとみなさず減点にならない。

6004-2-2-1-2 2回転時の捻り (ツイスト) の終了の遅れ



6004-2-2-1-3 3回転時の捻り（ツイスト）の終了の遅れ



6004-2-2-2 フォームの乱れ

フォームの乱れを評価する際に使うガイドは次のとおりである。

- ・ 小さい乱れ (マイナーフォームブレイク) 最高フォームポイントの 25%まで減点
 - ・ 中くらいの乱れ (ミディアムフォームブレイク) 最高フォームポイントの 50%まで減点
 - ・ 大きい乱れ (メジャーフォームブレイク) 最高フォームポイントの 100%まで減点
- テイクオフに関しては、体は踏切時だけでなく、着地前まで伸びていること。
ジャンプの各部分、またはジャンプ全体をとおして、フォームの出来栄えに従って減点する

例： 1回転中に小さい乱れがある場合のジャンプのスコア

	1回転	2回転	3回転
フォーム	5.0	2.5	1.7
		2.5	1.7
			1.6
減点	<u>1.2</u>	<u>0.6</u>	<u>0.4</u>
合計	3.8	4.4	4.6

Jump	Form Break / per flip		
	minor	medium	major
single	0.1 - 1.2	1.3 - 2.5	2.6 - 5.0
double	0.1 - 0.6	0.7 - 1.2	1.3 - 2.5
triple	0.1 - 0.4	0.5 - 0.8	0.9 - 1.7

小さい乱れ、中くらいの乱れ、大きい乱れの目安は次のとおりである。

フォームの定義はすべて、体のポジション (姿勢) に基づく。ポジションはすべて、レイアウト (体はまっすぐで反りが 0°) または、タック、パイクポジション (膝関節、股関節が 90°) でなければならない。バックポジション (ハーフイン、フロントフリップのツイストの場合) のみ例外とする。

完璧なポジションから 45° 以下の乱れの場合、“小さい乱れ” (マイナーフォームブレイク)。

完璧なポジションから 45° 程度の乱れの場合、“中くらいの乱れ” (ミディアムフォームブレイク)。

完璧なポジションから明らかに 45° 以上乱れた場合、“大きい乱れ” (メジャーフォームブレイク)。

乱れが複数発生した場合は、それぞれの減点を累積する。同じ回転内で複数の乱れが発生した場合、ジャッジは最も大きな乱れとそれ以外 (より小さな乱れ) に区別する。最も大きな乱れは、DDS (Detail DeductiScale) に従って減点を決定し、小さな乱れは最も大きな乱れに、それぞれ 0.1 点ずつの減点を追加し、その回転の減点とする。

小さい乱れや中くらいの乱れの場合、減点は乱れの程度によって判断する (DDS を参照)。

大きな乱れの場合、減点は乱れの程度 (DDS を参照) とその乱れが継続した時間の両方で評価する。乱れている時間が長ければ長いほど、減点は大きくなる。

テイクオフ時に乱れが複数発生した場合は、減点を累積する。テイクオフの減点の詳細についてはテイクオフ DDS を参照のこと。テイクオフ時に複数の乱れがあった場合、ジャッジは最も大きな乱れとそれ以外 (より小さな乱れ) に区別する。最も大きな乱れは、DDS (Detail DeductiScale) に従って減点決し、小さな乱れは最も大きな乱れにそれぞれ 0.1 点ずつの減点を追加し、そのテイクオフの減点とする。

タック姿勢時の手の位置。 タック姿勢で許容される手の位置は 二通りのみとする。

a) 手を伸ばし、膝の下のすねに触れる、または b) 手を太ももの下に伸ばし、ハムストリングに触れる。それ以外の手の位置、たとえば、上から手で膝に触る場合は、0.5 点の減点とする。

6004-2-2-2-1 セパレーション

セパレーションとは、演技者が各技の開始と完了をはっきりとわかるように演技することである。例えば、各回転で申告した数の捻りを行っているか、ジャンプの各縦回転において異なる数の捻りが行われているかである。競技者は各縦回転において捻りのスピードの違いをはっきり演技すること。腕の動きで、捻りが完了したかどうかを確認することもできるが、腕の動作なしにセパレーションを表現することも可能である。セパレーションのある・なしに関しては、タイミングの判断基準には大きく影響しない。正しいタイミングではない演技でも、はっきりとセパレーションが見える場合もある。また、はっきりとしたセパレーションのない演技でもタイミングに問題がない場合もある。

6004-2-2-2-2 フォームブレイク評価の要素

6004-2-2-2-3 基本的な体の位置

脚の位置	スキーの位置	体の位置
<ul style="list-style-type: none"> 両脚が離れている (バラバラになっている) シザリング (ハサミのようにずれている) 膝の曲り 	<ul style="list-style-type: none"> スキーが揃っていない スキーが離れている (バラバラになっている) 	<ul style="list-style-type: none"> パックしている 上半身と下半身の捻じれ セパレーション アーチ(弓なり) ゆがみ

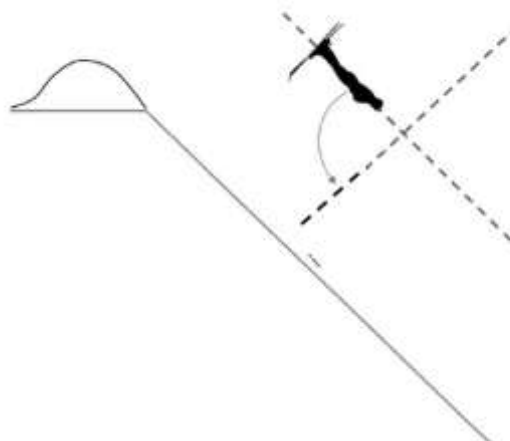
6004-2-2-2-4 空中でのコントロール

スピードをコントロールするための過度な動作とは、(下記にあるような抱え込みや伸ばし動作などや) 回転しすぎや回転不足にかかわる動作のことである。アップライトでバランスをとるために必要以上に腕を使う動作に見ることができる。また、回転のスピードを速めたり、緩めたりするため、さらに、前のめり、背中をつきそうな状態、フォールラインに対して正対せずに着地するのを防ぐために必要以上に腕を使う動きが、過度の動作である。

レイアウトポジションでは、体を内側に引き、膝、腰や首を曲げることで縦回転のスピードを増すことができる。また、体や腕を頭と平行に伸ばすことで縦回転のスピードを抑えることができる。双方の行為はフォームブレイクになることがある。

注：

最後の回転時、胴体が水平面に対して 45 度に達してからの、わずかなパイクポジション(腰の曲がり)については減点を適応しない。この「着地の準備」中に、競技者が腰をわずかに曲げ(膝は曲げない)、脚を(肩幅まで)開く動作には減点を適応しない。腰の曲がり小さな乱れより大きい(45 度以上)場合、ジャッジは 0.2 点を減点する。その他のすべての DDS の値は、回転の持続時間全体、つまりランディングするまで適用する。



6004-3 ランディング (スコアの30%) 最低0.0/最高3.0

適正なランディングは、バランスがよく、安定し、コントロールした姿勢であること。

競技者は着地の際の接触が、最小の妨害となるように、正確でしとやかに行うこと。

主に膝、わずかに腰を曲げ、下半身でショックを吸収する。

ランディングの評価は、競技者が接雪した瞬間から、ランディング斜面からフィニッシュエリアのトランジションエリアまで、十分にスキーをコントロールするまでを評価する。

ランディングはスコアの30% (各審判 最高3ポイント)。

ランディングスコアは二つの内容に分けられる。

1. ランディング 接雪準備のための姿勢、接雪の衝撃、
体の位置がニュートラルに戻るまでの衝撃の吸収
2. エクジット 着地に引き続き起こる接雪、衝撃とその吸収後の滑り

注：ランディングの準備はフォームスコアで処理する。

6004-3-1 ランディング 最低0.0/最高3.0**6004-3-1-1 ランディングの詳細**

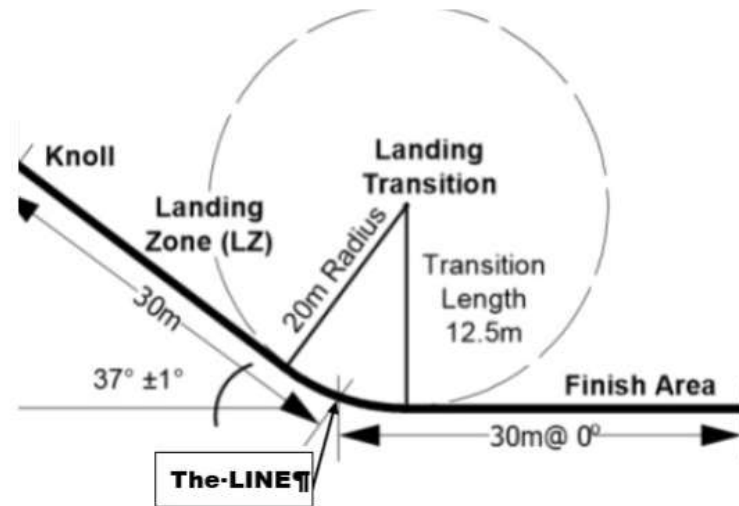
- 3.0 最高のランディング。
- 2.6 - 2.9 わずかな吸収があるが、よいバランスを保つ。
- 2.1 - 2.5 (両) 手のタッチダウンはない。着地時、またアウトラン時に軽くバランスを乱す、もしくは深い吸収がある。
- 1.6 - 2.0 体の接雪はないが、片手、または両手を引きずる。重度のバランスの欠如をとまなう/または深い吸収がある。
- 1.1 - 1.5 軽いバックスラップまたは接雪のないパンチフロント。ランディングヒルに対して45°、もしくはそれ以上の角度で著しくターンする。転倒または接雪しないでアウトランで回転する。著しいバランスの欠如。
- 0.6 - 1.0 着地後直ちに体が接雪する。激しいバックスラップ、またはパンチフロント後接雪し、スキーで滑る。著しい回転過多、もしくは不足。
- 0.1 - 0.5 スキーの一部から接雪するものの、ほぼ体で着雪し、仰向け、横向きなどで滑り落ちる。直ちに転倒、クラッシュする。
- 0.0 スキーから接雪しない

ランディングで雪に手をついた場合、最高点は2.0点。

ランディングで体が接雪した場合、最高点は1.5点。

雪に手や体がつかなくても、著しくバランスが欠如する、またはまっすぐにランディングを滑らず斜め、後ろ向き、円を描くなどする場合、手や体が接雪した場合のカテゴリー内で判断し、2.0点以下になる可能性がある。ランディングは、競技者が接雪した瞬間から、ランディングとフィニッシュエリアの間にあるトランジションエリアまでを評価する。カーブの真ん中がラインである。下の図にトランジション (ライン) を示している。

着地が悪いからといって必ずしもフォームの得点が減点されるわけではない。良いジャンプには適切なフォームスコアを与え、着地のミスは着地スコアにのみ反映する。フォームの減点は技の評価に関する特定の乱れに基づいて減点すること。



6004-3-1-2 ウォータランブ 着地の適用範囲

【文中に示されるそれぞれの角度は、水面と競技者のスキー板とがなす角度である】

- 3.0 最高のランディング
- 2.6 - 3.0 着水時の重心が、ブーツのセンター部分にある。競技者の上体は、わずかに (10°) 前方に傾き、腰は 10° から 15° 曲り、両腕はわずかに肩の上方、または下方（この時両腕は体の前方もしくは横であっても差し支えない）。スキーは水面に対して 10° から 15° の状態。
- 2.1 - 2.5 着水時の重心が、ブーツのつま先とかかと部分にある。競技者の上体は真っすぐで最大 45° 前方向に傾いている状態。スキーは水面に対して 0° （水平）から 10° の状態。
- 1.6 - 2.0 スキーから着水する。競技者の上体は、前または後ろへ (22° から 45°) 倒れた状態。捻りは完了している。両腕は下方向、膝（両膝）は曲り、腰は真っすぐで、スキーは水面に対し 22° である。
- 1.1 - 1.5 スキーから着水する。競技者の上体は、前または後ろ側へ 22° から 45° 倒れた状態。捻りが 45° 未満不足し、両腕は下方または上に伸ばしている状態。腰を折り曲げ、スキーは水面に対して 45° から 90° である。
- 0.6 - 1.0 スキーに中程度の加重（ミディアムウエイト）体重がのっている（着水時、スキーの水面への角度は 45° から 90° ）競技者の上半身が 45° から 90° 前または後ろ側へ傾いており、両腕は下方または上方に伸ばしている状態。腰を折り曲げ、スキーは水面に対して 90° から 112° である。
- 0.1 - 0.5 スキーから着水する。スキーにわずかに体重がのっている（着水時、スキーの水面への角度は 45° から 90° ）。競技者の上半身が 90° から 135° 前または後ろ側へ傾いており、捻りが 90° 程度不足し、両腕は下方または上方に伸ばしている状態。腰を折り曲げ、スキーは水面に対して 112° から 135° である。
- 0.0 スキーから着水しない。スキーに完全にウエイトがのっていない。完全転倒 (135° 、もしくはアンダーローテーション)。

注：

- 1 競技者は腰を擁護する為に、わずかにパイク（腹部をへこませるような）状態、腰を 10° から 15° 傾けても良い。
- 2 競技者は衝撃を吸収する為に、スキーのバインディングのトーピースからトップ部分（スキーは水面に対して 10° から 15° ）を活用しても良い。

*ウォータランブの着地の評価図参照

6004.3.2 タイブレイク エアリアル
ICR 4110.4.3を参照すること。

Detail Deduction Scale (DDS) Take off

	Good Take-Off				Non-optimal Take-Off			Bad Take-Off
	1.0	0.9 20±5°	0.8 30±5°	0.7 40±5°	0.6 50±5°	0.5 60±5°	0.4 70±5°	0.3-.0.0
Body Leg								take off completely missed
Body Arch								
Body Pike								

Detail Deduction Scale (DDS) Form

point deduction TRIPLE	MINOR				MEDIUM				MAJOR				rotation
	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9-1.0	1.1-1.2	1.3-1.4	1.5-1.7	
angle	0-20°	20-30°	30-40°	40-50°	50-60°	60-70°	70-80°	80-90°	1quarter	2quarter	3quarter	4quarter	
body leg													I
layout> pike	0-5°	5-10°	10-15°	15-20°	20-40°	40-60°	60-80°	80-90°					II
layout> overarched													III
pike position	10°	15°	20°	25°	30°	35°	40°	45°	50°	60°	70°	80°	
tuck position													
ski	0-5°	5-10°	10-15°	15-20°	20-25°	25-30°	30-35°	35-45°					rotation
foot	10 cm	10-20 cm	20-30 cm	30-40 cm	40-50 cm	50-60 cm	60-70 cm	70-80 cm					II
point deduction DOUBLE	0.1-0.3		0.4-0.6		0.7-0.9		1.0-1.2		1.3-1.5	1.6-1.8	1.9-2.1	2.2-2.5	

ウォーターランブ着地の評価図

WATER RAMP LANDING SCORECARD							FR2017
0° TWIST	0°	0°-22°	22°-45°	45°-90°	90°-180°	180°+	
SKIS 10°-15° 	HIPS 0° BY 	0°-22° BY 	22°-45° 	45°-90° 	90°-135° 	135°+ 	
HIPS 10°-15° 	HIPS 45° SHORT 	KNEES BENT BY 					
	SKIS 0° BY 	22°-45° SHORT 	45°-90° 	90°-112° 	112°-135° 	135°+ 	
AFTER IMPACT							
3.0-2.6	2.5-2.1	2.0-1.6	1.5-1.1	1.0-0.6	0.5-0.1	0.0	

6100 シンクロエアリアル (Synchro Aerials)

※シンクロエアリアルはFIS Judging Hand Book を参照のこと。

6200 モーグル (MOGULS)

6201 定義

モーグル競技は、斜度が急でコブの深い斜面を滑り、ターン技術、エア演技とスピードを競う。予選、決勝に関しては ICR 4203.1 を参照。

6202 採点

6202-1 ターン； 採点の 60% — 最高 60.0 点

6202-2 エア； 採点の 20% — 最高 20.0 点

6202-3 スピード； 採点の 20% — 最高 20.0 点
スピード点の計算式は ICR 4206.3 を参照。

6203 採点方式

6203-1 7名審判方式

ジャッジは、次のようなスプリット採点方式により、競技者の演技を評価する。

6203-1-1 ターン審判

5名のジャッジが6204-1（ターン）、6204-2（減点）に基づき、競技者の演技を各々評価する。ターンと減点それぞれの最高スコアと最低スコアを除いた6つのスコアを合計する。ターンの合計から減点の合計を引き、競技者の得点とする（減点は常にマイナスである）。

6203-1-2 エア審判

2名のジャッジが、6204-3に基づき、競技者の空中演技を各々評価する。エアの合計スコアは2名の平均を算出し小数点第3位以下を切り捨て、小数点第2位まで表示する。
合計エアスコア＝最高 10.0×2回＝最高 20.0

6203-1-3 タイム

スピード点は6204-4に基づき計算する。

6203-1-4 トータルスコア

2名のエアスコアの平均と、有効なターンと減点スコアを合計する。スピード点を合計スコアに加算し、競技者のトータルモーグルスコアとする。

6203-2 5名審判方式

ジャッジは、次のようなスプリット採点方式により、競技者の演技を評価する。

6203-2-1 ターン審判員

3名のジャッジが6204-1（ターン）、6204-2（減点）に基づき、競技者の演技を各々評価し、ポイントを合計する。合計ターンスコア＝20.0×3名ジャッジ＝最高 60.0

6203-2-2 エア審判員

2名のジャッジが、6204-3に基づき、競技者の空中演技を各々評価する。エアの総合ポイントは、2名の平均点を算出し小数点第3位以下を切り捨て、小数点第2位まで表示する。
合計エアスコア＝最高 10.0×2回＝最高 20.0

6203-2-3 タイム

スピード点は6204-4に基づき計算する。

6203-2-4 トータルスコア

2名のエアスコアの平均と、ターンと減点スコアを合計する。スピード点を合計スコアに加算し、競技者のトータルモーグルスコアとする。

6204 採点基準

6204-1 ターン (スコアの60%) 最低= 0.1 / 最高= 20.0

ターンは、競技者がコブ斜面を滑る技術の評価する。ターンは、フォールラインに沿ってリズムカルに方向転換したり、攻撃的でコントロールされた滑走技術である。競技者はスタートからフィニッシュラインを横切るまで評価される。

技術的考察

モーグルスキーの評価とターンのベーススコアは下記の優先順位に従って導き出す。

カービング (50%)

吸収とエクステンション (加圧) (25%)

上半身 (25%)

* フォールライン: フォールラインの判定については 6204.2参照。

各エア演技終了時には、完全にコントロールしたターンへと移行しなければならない。エアの着地方向を記録することは非常に大切である。エアの採点は着地がコントロールされる時点までを、ターンの採点は着地時の後にスキーの方向が変わった時点からとする。エアジャッジからターンジャッジへと採点が移行する時点は、ターンへとスキーの方向が変わった時とする。

6204-1-1 フォールライン (Fall line)

フォールラインは、スタート地点からフィニッシュラインまでの最短距離である。フォールラインを外れたという理由による減点を避けるためには、スタート後、選択したフォールラインを外さずにフィニッシュラインまで滑らなければならない。フォールラインを外すと6204-2に基づき減点される。エア演技でのドリフトも、この減点の対象となる。モーグルのセンターに着地することも、フォールラインを外すこととなる。

6204-1-2 カービング (Carving)

6204-1-2-1 概論

完全なカービングターンとは、スキーの先端 (トップ) が描く弧 (軌跡) を、スキーの後端 (テール) が通るターンである。ターンはスキーの前部分に十分加重できる位置で、スキーヤーが山側のスキー (外足) のインエッジに加圧して始まる。この動作によってスキーがたわみ、カービングが始動する。ターン弧の大きさは、スキーを横に倒す角度とスキーに備わるサイドカット、そしてスキーに加重してたわませる割合により規定される。もう一方の内側のスキー (内足) も外エッジ (アウトエッジ) に同じように加重することで、似たようなカーブを作ることができる。コブの向かっている面 (フェイズ) または溝に、スキーの前半部分のエッジに乗った状態で進入することで、同じようにスキーをたわませることができる。

下図の説明のように、完全なカービングターンでは横ずらし/縦ずらしの動きはない。また、雪面との摩擦は雪にわずかに触れるスキーの底面と、エッジとの間の、非常に小さな滑走によるのみとなる。雪面と雪との摩擦が最小になるため、スピードの減速は少なくなり、スキーヤーが滑りを完全にコントロールすることになる。

ターン弧は、斜面の斜度に応じたスキー板のたわみが求められる。極端に斜面に対して横に向けた状態でコブに進入し衝撃を受けると、過度にブレーキがかかったり、ターン弧がラインから外れるなど、バランスを崩す結果を招く。ターンの形状とたわませ具合は、コブとコブの間隔で変化する。

6204-1-2-2 カービングターンのための体の位置

適切にスキーをカービングさせることは、より少ない労力で、より高いレベルのコントロールと安定性が求められる。

膝―足首―足を倒しながら回旋させることでエッジングが始まり、さらに加重することでスキーがたわむ、この一連の動作によりカービングターンが始まる。

ターンの中間（スキーがエッジングしており、先端がフォールラインを向いている）では、スキーの先端はコブのフェイズに接雪している。

吸収動作はバランス保持と、スキーへのプレッシャー（圧）をコントロールするために活用する。そして（吸収動作は）スキーの接雪が最適になるように、モーグルの形状や大きさに対し適正に行われることが求められる。

大腿部分の回旋は最小で、足は前後左右から見ても上体（肩と股関節が作る四角形）の真下にあり、膝は曲げた状態を保つ。

両脚は常に閉じている。

バランスを崩したり、ポジションがばらばらになったターンは、効率的ではない。

下腿のアンギュレーションが、ターンの弧をコントロールする。ターン開始のタイミングが、コブの溝にどれだけ深く進入するかを決定する。

動作は左右対称であること。特に以下の場合。

ストックをつくタイミングと位置（ダブルポールは減点）。

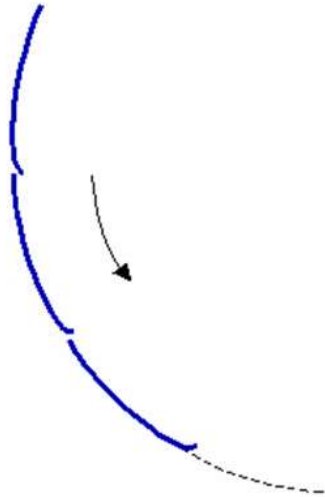
腕の動き（動かさない方が好ましいが、動かす場合は左右対称であること）。

ターンの形状（種類）：斜面の斜度、コブの大きさや間隔に応じてターンが行われているか。

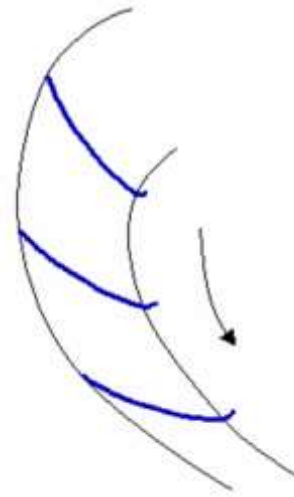
上体と足の位置関係（ターン動作中、足は体の中心点から遠くに行くかどうか）。

6204-1-2-3 説明参照図

図；完全なカービングターン



対比図；スライドターン、図はターン中の横ずらしにて滑った場合



スキーの底面が、コブのフェイス部分の雪面を押しなげずらさずように通過すると、結果として通ったところの雪をはらうことになる。これはスキーヤーがターンを開始する際の角度が急すぎた場合、スキーの前半部分のエッジが向いた方向ではなく、スキーの底面と側面がコブのフェイスに強くぶつかり衝撃を受けるときに生じる。横ずらししたスキーは、ターンの通り道を横切るようにピボットする。

しかしながら、いくつかターン前半部分である程度の旋回動作や横ずらし動作が避けられない場合もある。しかしターンの中間から後半部分において、横ずらしによる雪の抵抗をできるだけ少なくすることが重要である。これらは正確にカービングターンする間、スピードとバランスを正しく維持するために行う。

6204-1-3 吸収とエクステンション (加圧) (Absorption and Extension)

コブの溝からコブの頂点に到達するまでは、吸収を利用してコブの形状に従うこと。エクステンション (加圧) は、コブの頂点の直後に始まる。

エクステンション (加圧) もまた、コブの形状に従うこと。スキーと雪の間の圧力は、吸収とエクステンション (加圧) の間で変わりなく、上方向に動くにつれて吸収し、下方向に動くにつれてエクステンション (加圧) を行う。

加えて、コブを待つのではなく、ターンの始動のきっかけとして積極的に利用すること。

6204-1-4 上半身 (Upper Body)

頭は動かさず、フォールラインを向いている。胸は真直ぐ、自然に保ち、両手は自然なポジションで体の前に保つ。ポールさばきは軽く、手首は前方へ動かすこと。

6204-1-5 モーグルの参考ポイント

最高	Excellent	16.1 ~ 20.0
良い	Good	12.1 ~ 16.0
普通	Average	8.1 ~ 12.0
普通より低い	Below Average	4.1 ~ 8.0
悪い	poor	0.1 ~ 4.0

6204-1-6 モーグルコース

スタートとフィニッシュのゲートを含み、コースには 11 基のコントロールゲートを設置する（各ゲートでコース全長を 10 等分にする）。

6204-2 ターン点の減点

減点評価は、すべての失敗に適用する。

6.0	完全停止。
4.1 ~ 5.9	停止、または中断のない完全転倒。フォールラインを滑り落ちる、明らかなスライディング、またはほぼ完全停止するような斜面の横断
2.9 ~ 4.0	滑走スピードを著しく制御するような停止や中断のないスライディング、激しいタッチダウン、または前方回転。
2.1 ~ 2.8	停止のない中くらいのタッチダウン。
0.1 ~ 2.0	滑りが妨げられないような、軽いタッチダウン、小さなつまずき、フォールラインを外れる、スピードチェック、両ポールを同時につく、シューティング。

定義：

- ・小さなつまずき
- ・フォールラインを外す 6204.2.1 参照。
- ・スピードチェック
- ・明らかなスライディング コースの一部をスキーしない。スキーがフォールラインに対して垂直・直角に交わる。カービング動作のない典型的なスライディング。（各ゲート最高 2.0 点）。
- ・シューティング コースの一部をスキーしない。スキーがフォールラインに沿ってまっすぐな滑走跡を残す状態。（各ゲート最高 2.0 点）。
- ・軽いタッチダウン 片手や両手を瞬間的に接雪する。
- ・中くらいのタッチダウン 臀部や腕（片方、両方）を接雪する。
- ・激しいタッチダウン 背中、または体側が接雪する。前方回転。
- ・完全転倒 体全体が接雪。スキーにウエイトがまったくない。
- ・完全停止 理由のいかんにかかわらず完全に滑りが停止する。

注意：

1. 競技者がコントロールを失い、スキーのテールで滑り、コントロールゲート 2 旗門分ターンをしない場合。競技者が少しでもターンした場合は 2 旗門分まったくターンをしない（シューティング）状況とはみなさず、状況に応じて減点する。

減点=4.0 点 (2.0 点×シューティングしたゲート数2 旗門分)

2. 競技者がジャンプ後バランスを崩し、一瞬背中をつき、その後フォールラインを外さず滑った場合。

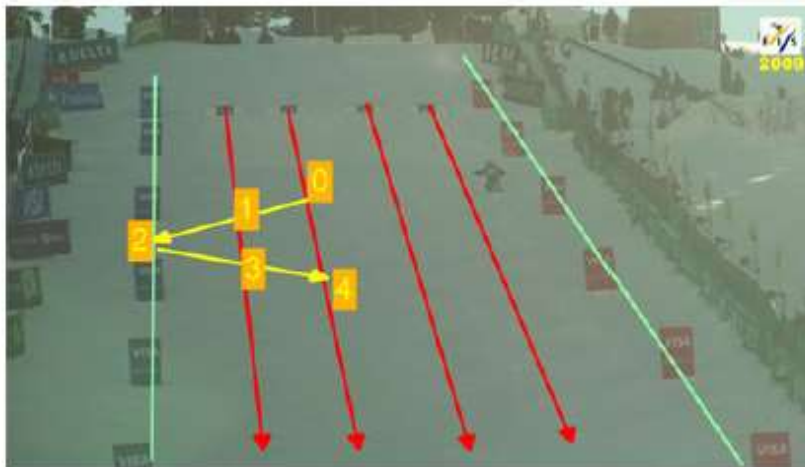
減点=2.9 ~ 4.0 (滑走スピードを著しく制御するような停止や中断のないスライディング)

3. 競技者が完全転倒し、コントロールゲート 2 旗門分滑り落ちた後に停止。その後滑走を再開した場合。

減点= (4.1 から 5.3 点の間) +4.0 点 (完全転倒+完全停止+2.0 点×滑走しないゲート数2 旗門分) +6.0 点

6204-2-1 その他の減点

ターンからの減点は、コース内における特定の失敗に該当する。
減点は、下記のように、フォールラインを外した場合にも適用する。



フォールラインを外した（フォールラインを離れる）場合の減点は、隣のフォールラインまで外れた場合に1.6点の減点を基本のガイドラインとする。

他の減点は、フォールラインを外す原因となった要素に応じて適応する。

フォールラインを外す場合には、完全に隣のラインまで達しない場合や、隣のラインを超える場合もあるので、状況に応じて減点する点数を判断する。競技者が、一度フォールラインを外して、再び元のフォールラインにただちに帰ってきた場合、戻るときのフォールラインの変更は減点对処とならない。フォールラインを一本以上変更する場合、競技者が元のラインに戻ることに對して減点は適応しない。上の図において、競技者は「0」の位置からフォールラインの変更を開始し「2」に到達した。これに對し減点は3.2（1.6X2）点となる。競技者が直ちに「3」または「4」まで戻った場合、追加の減点は生じない。

減点=1.2点+3.2点+4.0点=8.4点 → つまづき1.2点+3.2点（1.6点×完全なライン変更2回）+4.0点（2.0点×滑走しないゲート数2旗門分）

6204-3 エア（スコアの20%） 最低0.0/最高10.0（各ジャンプ）

エアはフォームと難度という二つの項目（観点）から成る（成分に分けられる）。実施された演技内容により、一回のジャンプ毎に最高10.0点で評価したジャッジスコアに難度点（DD）を掛けて各のジャンプの得点とする。

6204-3-1 ジャンプのグループ

モーグル競技において異なるジャンプグループは以下にあるとおりである（例を含む）。

1. フリップ（縦回転：体の水平軸を中心とする回転）
インバーテッドフリップは、全ての宙返りジャンプのことである。1回転のみを許可する。
2. ループ
ループは全ての側方宙返りを含む。1回転のみを許可する。
3. ストレートローテーション（ヘリコプター/360、720）
ストレートローテーションは全ての伝統的な1回転および複数の回転（ヘリコプター/360、720…とは垂直軸まわりの回転：体の頭から脚への軸を中心とする回転）を含み、3ポジションまで組み合わせることができる。

4. オフアクシス (Dスピン、コーク、ループフル、ロデオ、ミスティー、フラットスピン、バイオなどの軸ずれ回転)

オフアクシスは、全ての軸のずれた1回転および複数回転 (360、720…) の回転技を含む。

5. アップライト (スプレッドイーグル、コサック、ズートニック、ダフィー、バックスクラッチャー、ミュールキック、アイアングロス、ツイスターなど、シングルからクイントまで)

アップライトは垂直軸まわりで行われるが宙返り回転のないジャンプとする。

伝統的なジャンプ (ツイスター・スプレッド・ダフィー等) を含む。

競技者は1技 (シングル) から5技 (クイント) までアップライト演技を行うことができる。

5回を越えた技はカウントしない。

* グラブ 同じカテゴリー (ジャンプグループ) 内でふたつのジャンプ行う場合、一方にグラブを追加することで、異なる技として扱われる。

6204-3-2

フォーム

モーグルにおけるエアのフォームとポジションに対する評価の優先順位は次のとおり。

1番 : 質 (テイクオフ、フォーム、ランディング)

注 : モーグルのエアは競技者が着地後、完全にスキーをコントロールするまでを採点する。

2番 : エア (高さ・距離)

3番 : なめらかさ (スピードチェックなど)

なめらかさとはテイクオフ動作も含め、エア演技前にターンのリズムを維持し、自然に踏み切る能力である。

注 : 各種ジャンプ (アップライト、フリップ、オフアクシス等) のフォームの採点において、選手が自発的に自ら意図して演技をコントロールしているかが、最も重要な評価要素となる。

自発的動作 (意図的動作) とは ;

- ・動きの表現 (誇示)
- ・コントロール
- ・バランス
- ・動作の連続性

伝統的ジャンプ (アップライト、垂直軸での回転等) と新しい新規ジャンプ (オフアクシス回転等) を含む全てのジャンプは、自発的 (意図的) = 目的を持って意図して行う動作の評価基準により評価する。

最高ポイントの割り当て : ジャッジスコアは10.0ポイント

難度を掛け合わせた最高スコアは10.0ポイント (各ジャンプ)

注 : ジャンプで難度を掛けるためには最低0.1ポイント以上ジャッジスコアを獲得すること。

ジャンプの高さは、頭、体の他の部分の最高位置ではなく、身体の重心に連動していること。

6204-3-2-1 軸

軸は演技評価において (ジャンプの演技内容とジャンプ技の達成状態) の要素の一つとして評価する。最高得点を獲得するためには、軸の傾きは、決められた範囲内 (6204-3-2-2-1、6204-3-2-2-2、6204-3-2-2-3 参照) でなければならない。軸の傾きが許容範囲を超えた場合、質の要素として定められた軸の許容範囲のバリエーション (グリーン、イエロー、レッドの各ゾーン) に応じて、得点は最高でもそのカテゴリーの最上限となる (6204-3-3 ポイントガイドライン参照)。

例 : 軸以外の全ての要素が素晴らしいジャンプは、制限されたカテゴリーでの高得点を獲得する。

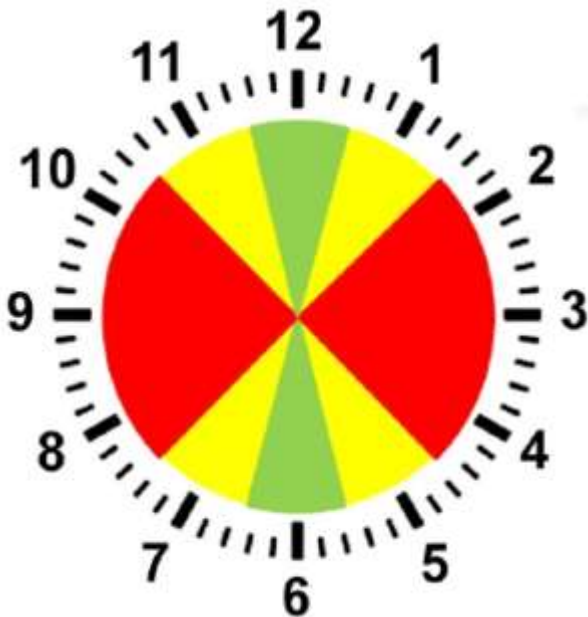
6204-3-2-2 適切な軸の範囲を規定する測定

軸は常にジャンプの頂点における上半身または胴体の位置で評価査定する。

脚や足は軸を判定するための明確な指針ではない。なぜならばそれは膝を曲げるだけで、下半身を演技の軸に関連しない位置に操作できるためである。上半身の方向を操作するためには、競技者は腰を蝶番のように使って演技の軸を途中で入れ替えなければならない。

6204-3-2-2-1 適切な軸 アップライトとツイストのない宙返りの適切な軸の範囲

TS、3、bT、bL、fT 等



採点のガイドライン

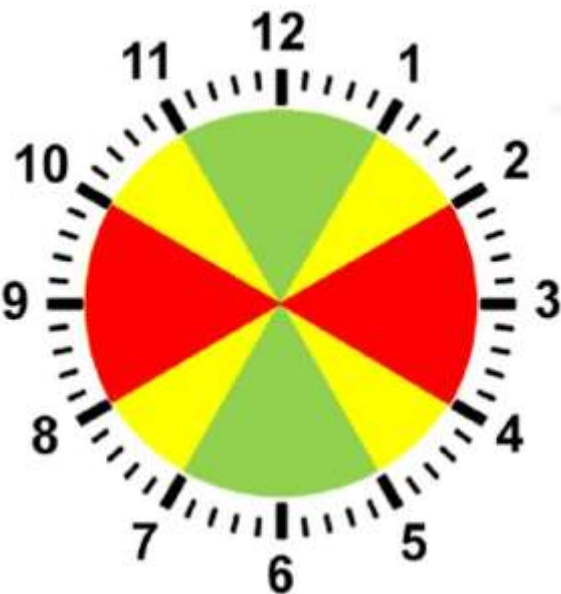
グリーンゾーン：ジャンプは最も高い得点として「最高（最高 10.0）」の 카테고리を達成する可能性がある。

イエローゾーン：ジャンプは最も高い得点として「良い（最高 8.0）」の 카테고리を達成する可能性がある。

レッドゾーン：ジャンプは最も高い得点として「悪い（最高 4.0）」の 카테고리を達成する可能性がある。

6204-3-2-2-2 適切な軸 捻りを伴う宙返りの適切な軸の範囲

bF、bdF、fF 等



採点のガイドライン

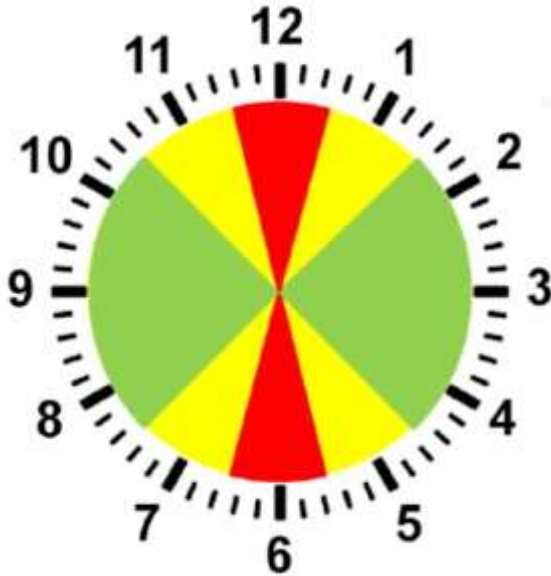
グリーンゾーン：ジャンプは最も高い得点として「最高（最高 10.0）」の 카테고리を達成する可能性がある。

イエローゾーン：ジャンプは最も高い得点として「良い（最高 8.0）」の 카테고리を達成する可能性がある。

レッドゾーン：ジャンプは最も高い得点として「悪い（最高 4.0）」の 카테고리を達成する可能性がある。

6204-3-2-2-3 適切な軸 オフアクシスジャンプの適切な軸の範囲

3o、7o、10o 等

採点のガイドライン

グリーンゾーン：ジャンプは最も高い得点として「最高（最高 10.0）」の Kategorie を達成する可能性がある。
 イエローゾーン：ジャンプは最も高い得点として「良い（最高 8.0）」の Kategorie を達成する可能性がある。
 レッドゾーン：ジャンプは最も高い得点として「悪い（最高 4.0）」の Kategorie を達成する可能性がある。

6204-3-3 ポイントのガイドライン

最高のジャンプ	Excellent Jump	8.1 ~ 10.0
良いジャンプ	Good Jump	6.1 ~ 8.0
普通のジャンプ	Average Jump	4.1 ~ 6.0
悪いジャンプ	Poor Jump	2.1 ~ 4.0
最悪のジャンプ	Very Poor Jump	0.1 ~ 2.0

6204-3-4 完全なコントロール

コントロールされたターンが行えるように、ジャンプの後は完全にコントロールされた状態であること。着地したスキーの方向を把握することは大切である。エアの採点は、コントロールした状態に戻るまでを評価する。ターンの採点は、着地後にターンへと着地した位置からスキーの方向が変わったときより評価を継続する。エアジャッジからターンジャッジへ採点の担当が移るのは、着地後ターンのためにスキーの方向を最初に変えたときである。着地後にスキーの方向が変わらない場合、エアジャッジは競技者の競技を滑走が終了するまで評価すること。

6204-3-4-1 ジャンプ後の転倒・深い吸収をとまなう着地

- ・ジャンプはコントロールした着地までを評価する。
- ・着地が不十分、または完全に失敗した場合、ジャンプのスコアに影響する。最高点が 5.0 点となる可能性がある。
- ・転倒、タッチダウンもターンスコアに影響する。

6204-3-5 難度(DD)

ジャンプはジャンプコード（記号）で識別する。
 ジャンプ記号は、基本的ジャンプグループと、追加する技の難易度記号で 1 つのジャンプ難度を識別する。
 アップライト演技の難度は演技内容により「基本難易度表(ベース DD)」で設定し、決定する。

6204-3-6 ジャンプ記号

モーグルのジャンプ記号は、ジャンプを構成する個々の技の記号を組み合わせで作成する。個々の記号は技の難度を表し、個々の難度値を合計し、1回のジャンプの難易（DD）とする。ジャンプコード表と難易は、FISのウェブサイトには保存され、発表されている。

6204-3-7 ジャンプスタイルの変化

ポジション、レイアウト、グラブなどの技を、許可されたジャンプグループに追加して、ジャンプのスタイルを変化させ、それらのジャンプのDDを増加することができる。

下記のコードは、6204.3.1で定義されているリストされたジャンプグループに追加できる。

追加技の種類	記号
・ポジション	p (フリップ、ループ、ストレートローテーション、オフアクシス)
・グラブ	G (フリップ、ループ、ストレートローテーション、オフアクシス)
・レイアウトポジション	L (フリップのみ)

注；

- ・ポジションは1技から3技まで、グラブは1技、またはレイアウトポジションがジャンプに追加できる。
(例えばbp, bpp, bpps, bG, bL, lG, 7op, 7oGなどである)

注：追加ポジションの種類はアップライトジャンプには追加できない。

6204-3-7-1 ポジション

「P」は、ポジションを演技するために、明確で意図的な動作がみられる場合、許可されたジャンプグループに追加される。オフアクシスカテゴリーのすべてのジャンプにはp（ポジション）が追加され、それに応じて評価される。（例えば、3op, 7op, 10op, 14opなど）ポジションは、ジャンプ全体のパフォーマンスにおけるそのインパクトに応じて評価される。スキーをクロスするポジション（アイアンクロス）においては、審判に対してスキー板のクロスが90度、対称に演技された場合に最も理想的なポジションとして評価される。

特定のケース

bp, fp, lp, および 3p で最高スコアを達成するには、ポジションが意図的であり、上記の理想的なポジションで審査員に対して明確に演技を行い、さらにジャンプの他のすべての要素が最高範囲で評価されなければならない。これらのジャンプにおけるポジションの演技の質は、他のポジションが許可されたジャンプ（3p, 7op, 10op など）よりもジャンプの全体的な評価に大きな影響を与える。

7op, 10op, 14op では、ポジションは、ジャンプ演技の必要事項である。ポジションはジャンプの全体的な演技に関連して評価される。最高の範囲のスコアを得るにはポジションは不可欠である。最高の範囲で高いスコアを得るには、理想的なポジションと、ジャンプの他のすべての要素が最高範囲で評価されなければならない。

7op, 10op, 14op でポジションが含まれない場合、平均カテゴリーを超えず、最大得点は6.0で評価される。

6204-3-7-2 グラブ

「G」は、競技者がスキー板をつかもうとする動作を試みた場合、許可されたジャンプグループに追加される。グラブの演技はグラブとして識別可能であり、競技者は手でスキー板を保持しなければならない。演技に成功したグラブとは、スキー板が保持され、審判員に明確に披露され、審判員が競技者の手がスキー板を持つことを確認できるものであること。

試みられたグラブ、ジャッジに明確に示されない、ブーツまたはビンディングをグラブする、または完全にミスしたグラブなど、完全に不明瞭な場合は、グラブとして判定されるが、スコアは平均カテゴリー（最大スコア6.0）を超えない。試みられたグラブの採点では、ジャンプ全体の質とグラブの質が評価され、最終スコアが決定される。

グラブの採点の例

「最高」のカテゴリー：

「最高」の 카테고리의得点を得るためには、グラブを保持し、それをジャッジに明確に披露し、他の要素を最高カテゴリで評価される必要がある。

最高で「良い」のカテゴリ：

グラブとして判断できるが、グラブを保持する時間が短かったり、見える範囲が限られている場合、ジャンプ全体が高い質であってもジャンプ全体の最大スコアは「良い」のカテゴリ（最大で8.0）となる。

最高で「普通」のカテゴリ：

審判に明確に披露されず、スキー板を持つ手が確認できないグラブ、ブーツやビンディングのグラブ、または意図的な動作によるニアミスは、最高でも「普通」のカテゴリ（最高6.0）で評価される。

「悪い」またはそれ以下のカテゴリ：

試みたグラブが明らかにミスした場合、手がスキー板から遠く離れていたり、手をバタバタさせるなど、ジャンプの全体的な印象にいちじるしく影響を与えるもの、またはグラブをミスによる全体的に質の低いジャンプは、最高でも「悪い」のカテゴリ（4.0またはそれ以下）で評価される。

6204-3-8

繰り返し

競技者は、2回のジャンプが共に採点されるためには、2種類の異なるジャンプを行うこと。

同一のジャンプが繰り返された場合、最初に点を獲得したジャンプのスコアを採用する。

同一演技のみ繰り返しジャンプとみなす。例外は次の通り。

「2つの異なるジャンプ」を以下に定義する

インバーテッド・フリップ（宙返り）

回転方向（バックまたはフロント）あるいは、捻回数（ツイスト：捻りなし、またはフルツイスト）を変える、またはグラブを追加しない限り、1滑走で1回の演技のみとする。

	可		不可
第1 ジャンプ	バックフル	バックレイ	バックフル
第2 ジャンプ	フロントタック	バック+グラブ	バックハーフ

ループ

グラブを追加しない限り、1回の滑走で1回の演技のみとする。

	可	不可
第1 ジャンプ	ループパイク	ループパイク
第2 ジャンプ	ループ+グラブ	ループパイク + ポジション

オフアクシス（軸ずれ）

このカテゴリで2回のジャンプを行う場合、360度以上回転数を変える、またはグラブを追加すること。（ストレートローテーションと同様である）

	可		不可
第1 ジャンプ	7op	7op	7op
第2 ジャンプ	3op	7oG	7op

ストレートローテーション（垂直軸まわりの回転）

このカテゴリで2回のジャンプを行う場合、180度以上回転数を変える、またはグラブを追加すること。

	可		不可
第1 ジャンプ	360	360	720+グラブ（ミュート）
第2 ジャンプ	720	360+グラブ	720+グラブ（テール）

アップライト

演技の回数を変える、またはグラブを追加しなければならない（同じ回数であれば演技内容を変えても繰り返しとする）

	可	不可
第1 ジャンプ	TST	DTS T

6204-3-9

例外および注意

1. ジャンプ中にグラブを演技する場合、すべてのグラブは繰り返しとみなす。例えば、360ミュートグラブは360テールグラブの繰り返しとみなす。すべてのグラブは同じ技とみなす。720度のオフアクシスに2種類のグラブを組み合わせた演技は、720度に別の2種類のグラブを組み合わせる、またはグラブの演技の演技順番を変えた場合も繰り返しとみなす。
2. フリップ、ループ、垂直軸まわりの回転、軸ずれ回転技でポジションを演技する場合、たとえジャンプ中に行うポジションのタイミングを変えたとしても、異なるジャンプとはみなされない。
3. 2つの軸ずれジャンプは、最低360度以上回転数を変えない限り繰り返しとみなす。
4. グラブあるいはグラブを試みようとする姿勢をとることは、この規則においてグラブとみなす。

6204-4

スピード (スコアの20%)

最低0.0/最高20.0

スピードは単純に滑走を完了するまでにかかった時間の合計である。タイムは競技者がスタートゲートを出てから、フィニッシュラインを通過するまでにかかった時間である。スピードに対して与えられるポイントはタイムポイントと呼ばれ、計算される。 ⇒ ICR 4206.3 参照。

6204-5

タイプレイク モーグル

ICR 4207.3 参照。

6300 デュアル モーグル (DUAL MOGULS)

6301 定義

デュアルモーグル競技は、2名の競技者が対戦する。勝者が次のフェイズへ進出し、優勝者が決定するまで対戦が繰り返される。斜度が急でコブの深い斜面を滑り、ターン技術、エア演技、スピードを競い合う。

6302 組み合わせ決定

ICR 4312 参照。

6303 競技手順

デュアルモーグル形式では、各ジャッジはモーグルの採点基準に則り 6204 の要素を、どちらの競技者がより表現しているかを判断し、デュアルモーグルのシステムに基づき、勝者を決定する。

勝者は次のフェイズに進む。これを最終順位が決定するまで行う。

競技運営に関しては6304 参照。

6304 採点方式

6304-1 採点基準

デュアルモーグルのエリミネーションフォーマットのジャッジ採点基準は、JH 6204-1「ターン」、6204-3「エア」にある要素に基づくものとする。

スピードはフィニッシュラインにおける両競技者のタイム差に基づく（クラシックデュアルモーグルは6304-3-4、直接比較デュアルモーグルは6304-4-3）。

6304-2 審判方式

審判方式には、クラシック採点方式 (6304. 3) と直接比較採点方式 (6304. 4) がある。

6304-2-1 5名審判方式

5名のジャッジは、次のような各ジャッジの役割義務に基づいて採点すること。

	クラシック		直接比較		
ターン	2名		3名		
エア	1名		2名		
スピード	1名				データシステムによる
オーバーオール	1名				

	J1	J2	J3	J4	J5	データ
クラシック	ターン	ターン	エア	スピード	オーバーオール	
直接比較	ターン	ターン	ターン	エア	エア	スピード

スピードはフィニッシュラインにおける両競技者のタイム差に基づく（クラシックデュアルモーグルは6304-3-4、直接比較デュアルモーグルは6304-4-3）。

6304-2-2 7名審判方式

7名のジャッジは、次のような各ジャッジの役割義務に基づいて採点すること。

	クラシック	直接比較
ターン	4名	3名
エア	2名	4名
スピード	1名 (ターンのタイブレイク)	データシステムによる

	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	データ
クラシック	ターン	ターン	ターン	ターン	エア	エア	スピード	
直接比較	ターン	ターン	ターン	エアA	エアA	エアB	エアB	スピード

注：スピードはフィニッシュラインにおける両競技者のタイム差に基づく（クラシックデュアルモーグルは6304-3-4、直接比較デュアルモーグルは6304-4-3）。7名審判制デュアルモーグルフォーマットの同点処理の条件下において、スピードジャッジが採点するターン点を同点処理に採用する（ICR4307.2.2.2）。

6304-3 クラシック採点方式

6304-2-1 採点

デュアルモーグル方式では、各ジャッジは5票の投票権がある。赤コースと青のコースに対する得点の組み合わせは、6種類（5-0, 4-1, 3-2, 2-3, 1-4, 0-5）となる。25票（5名審判の場合）、35票（7名審判の場合）の内訳は下記のとおり。

<u>7名ジャッジ</u>		<u>5名ジャッジ</u>	
ターン#1	: 5票	ターン#1	: 5票
ターン#2	: 5票	ターン#2	: 5票
ターン#3	: 5票	エア	: 5票
ターン#4	: 5票	スピード	: 5票
エア#1	: 5票	オーバーオール	: 3票
エア#2	: 5票		1票
スピード	: 5票		1票
		ターン	
		エア	
		スピード	
合計	: 35票	25票	

6304-3-2 青コースと赤コースの2名の競技者が同時にフィニッシュした場合、スピードが同位となり、各競技者はスピード票の半分を獲得する。得点は2.5対2.5（7名審判）、3対3（5名審判）とする。

6304-3-3 各対戦の勝者は、より多くの票を獲得した競技者とする。結果を記録し、すみやかにアナウンスする。

6304-3-4 スピードのタイム差（クラシックデュアルモーグル）
競技者のタイム差を計測後、次のように票を与える。

・両方の競技者が0.74秒以内の場合	=	3/2
・タイム差が0.75から1.49	=	4/1
・タイム差が1.50秒以上の場合	=	5/0

6304-3-5 タイブレイク - クラシック採点方式

6304-3-5-1 タイブレイク 5名審判方式

5名審判でのデュアルモーグル形式では、同点は起こらない。
スピードが同時の場合、合計25票中、6票がスピードとなり、スピードの票を6304-3-2に従い公平に分配する。
エアが同点の（両者ともエア演技をしなかった）場合、エアに与えられる6票は加味せず、オーバーオールジャッジが4票で、総数は19票となる。
スピードとエアが同点の場合、総数は19票となる。いずれの場合においても、票数は奇数となり同点にはならない。

6304-3-5-2 タイブレイク 7名審判方式

ICR 4307.2.2.2 参照。

6304-4 直接比較採点方式

ブルーコース、レッドコースの各競技者は、各ジャッジが決定するスコアに基づいて最終得点、0から100ポイントを獲得する。ターンは6304.4.1、エアは6304.4.2、スピードは計算式(6304.4.3)に基づく。

より高得点を獲得した競技者を勝者とする。

ターン；最高50ポイント

エア；最高25ポイント

スピード；最高25ポイント

合計；最高100ポイント

6304.4.1 ターン (最終スコアの50%)

- 6304.4.1.1** 5名審判員制または7名審判員制においても、ターンは3名のジャッジのスコアに基づく。各ジャッジは競技者ごとに0から20.0ポイントの範囲で評価する。スコアは小数点一桁まで考慮する。ジャッジはモーグルの評価基準に基づき、レンジを活用して演技を評価する。各ターンジャッジは、最初にペアのうちどちらかを勝者に決定する。二名の競技者のスコアは同じ数字であってはならない、同点としない。

6304.4.1.2 ターンの採点手順

ターンジャッジの採点手順には3ステップある。

第一ステップ；ブルーもしくはレッドコースいずれかの競技者を勝者に決定する。

第二ステップ；レンジを使い(6304.4.1.3)勝者のスコアを決定する。

第三ステップ；残りの競技者に、2名の競技者を比較したときの差に基づき、勝者より低いスコアを与える。

ターンの合計スコアは、3名のジャッジのスコアの平均に2.5を掛け、満点50点としての値を求め各競技者の得点とする。

6304.4.1.3 ターンと減点の参考ポイント**6304.4.1.3.1 ターン採点の参考ポイント**

最高	Excellent	16.1 ~ 20.0
良い	Good	12.1 ~ 16.0
普通	Average	8.1 ~ 12.0
普通より低い	Below Average	4.1 ~ 8.0
悪い	poor	0.1 ~ 4.0

6304.4.1.3.2 減点の参考ポイント

デュアルモーグルにおいて審判員は、各競技者の減点要素のスコアカードへの記入や計算を要求されない。しかしながら、審判は、上記の6304.4.1.2のステップ2と3に示されているように、各競技者のターン点を決定する際には、それぞれの失敗と減点(6204.2と6204.2.1に示される)を考慮に入れなければならない。

6304.4.2 エア (最終スコアの25%)

エアは、シングルモーグル教員会の評価基準に基づいて採点する。エアジャッジはそれぞれのジャンプを0から10ポイントのスコアで採点し、デュアルモーグルの難度基準に従って難度をかける。各競技者のエアの最高スコアは、12.5点(ジャンプ1とジャンプ2)の2倍とし、最高25ポイントとする。

6304.4.2.1 エアの採点手順

5名審判員制もしくは7名審判員制によって異なるが、最初のグループは、ブルーの第一/上のジャンプとレッドの第二/下のジャンプを採点する。もう一つのグループがレッドの第一/上のジャンプとブルーの第二/下のジャンプを採点する。

- 6304. 4. 2. 2 エアジャッジの役割 ; 5 名審判制**
 ジャッジ 4 ; ブルーの第一/上のジャンプとレッドの第二/下のジャンプ
 ジャッジ 5 ; レッドの第一/上のジャンプとブルーの第二/下のジャンプ
- 6304. 4. 2. 3** ジャッジ 4 と 5 ; ブルーの第一/上のジャンプとレッドの第二/下のジャンプ
 ジャッジ 6 と 7 ; レッドの第一/上のジャンプとブルーの第二/下のジャンプ
- 6304. 4. 2. 4 エアの採点システム**
 エアの採点システムはシングルモーグルフォーマット (6204. 3) と同様である。
 各ジャンプを最高 10 ポイントで採点する。デュアルモーグル用の難度表を使用する。デュアルモーグルの
 難度表は FIS サイトに表示する。基本的に、シングルモーグルの難度を活用し、1. 25 をかけ各ジャンプ 10. 00
 ポイントから最高 12. 50 ポイントとなる。
 各エアジャッジはジャンプ 1、ジャンプ 2 それぞれのスコア (0 から 10 ポイント) とジャンプ記号を入力す
 る。
 7 名審判制の場合、ジャンプごとに各パネル (ジャッジ 4 と 5、とジャッジ 6 と 7) の平均得点を算出し、
 ジャンプ難度を使用する。
- 6304. 4. 3 スピード (最終スコアの 25%)**
 スピードのスコアは滑走のタイム差に基づいて、ポイントを計算する。競技者のタイム差が決定した後、以
 下のように、各競技者のスピードポイントを決定する。
 最初にフィニッシュした競技者 ; 25 ポイント
 次にフィニッシュした競技者 ; 24. 50 スピードポイントから 100 分の 1 秒差ごとに 0. 025 ポイントを減点す
 る。最低スコアは 0 とする。
 計算式は、より遅い競技者のスコア = $24. 50 - (\text{タイム差} / 100 \text{ 秒毎} \times 0. 025)$ マイナスの場合、すべて 0. 00
 とする。

 スピードが同タイムの場合、両競技者が 25 点を獲得する。
- 6304. 4. 4 同点処理 — 直接比較採点方式**
 ICR 4307. 2. 3. 2 参照。
- 6305 特別手順 : デュアルモーグル**
- 6305-1-1 エアの演技回数**
 国際競技会のコースは、全て 2 回エア演技を行えるコースである。推奨されるエア数を競技者は遵守しなく
 てもかまわないが、推奨される数のエアが評価対象となる。
- 6305-1-2 クラシック採点方式のジャンプの評価**
 エア審判は、モーグルエアの評価基準 (質、エア、自発性) に基づいて演技を評価する。

 難度や技のバリエーションも評価基準に含まれる。
 競技者は同じジャンプを繰り返してもよいが、二名の競技者の比較において一方の競技者が同じジャンプ
 を繰り返した場合には、ジャッジは技のバラエティ (多様性) について考慮する。技のバラエティ (多様性)
 とは、演技回数の違い、または異なった種類の技のことである。4206. 2. 2 に異なる種類の技とは 4206. 2. 2
 に定義されている。
 競技者が 1 回の演技滑走中、2 回とも全く同じエア技を行った場合は、各エア審判の得点から 2 票ずつ減点
 する。競技者が同じ採点カテゴリーから異なる技を行った場合は、各エア審判の得点から 1 票ずつ減点す
 る。
 採点カテゴリーは、6204. 3. 8 のモーグルジャンプの繰り返し規則の定義に基づく。

6305-1-2-1 クラシック採点方式の難度の評価

デュアルのジャンプの評価の一つとして、エアジャッジは演技されたジャンプの難度を考慮しなければならない

ジャンプの得点に難度を考慮する、可能な例:

- 1) 両方の選手が類似する演技内容で類似する難度のジャンプを行った場合、より優れた演技の選手を 3-2 の評価とする。
- 2) 両方の選手が類似する演技内容のジャンプを行った際に、一方の選手が1回のジャンプでより難度の高いジャンプを行った場合、DD のより高い選手を 3-2 の評価とする。
- 3) 両方の選手が類似する演技内容のジャンプを行った際に、一方の選手が2回のジャンプで両方ともより難度の高いジャンプを行った場合、DD の高い選手を 4-1 の評価とする。
- 4) 一方の選手が2回のジャンプを両方とも高い演技内容のジャンプを行うが難易度が低く、もう一方の選手が両方、高難度のジャンプを行うが、演技内容がわずかに低い質であった場合、演技内容の質の差に応じて、より高い難易度の選手を 3-2 評価とする。
- 5) 一方の選手が2回のジャンプを高い演技内容で行ったが難易度は低く、もう一方の選手が2回ともジャンプの演技内容は非常に低かったが、非常に高い難度であった場合、より高い演技内容の選手の評価を 3-2 とする。

6305-1-3 直接比較採点方式におけるジャンプの評価

同一のジャンプが繰り返された場合、最初に点を獲得したジャンプのスコアを採用する。

資料 1 エアリアル (FIS ジャッジハンドブック Edition October 2015 には未記載)

・同点処理

同点の場合、同点が生じたフェイズの難度をかけないジャッジスコアを比較し、同点を処理する。
前項の方法で処理後、同点の場合、エアとフォームスコアの高い競技者を上位とする。
この処理をした後でも同点の場合、そのフェイズでジャンプ難度の合計が低い競技者を上位とする。
この処理をした後でも同点で、かつそのフェイズで1回以上のジャンプが行われている場合、1回のジャンプの難度がより低い競技者を上位とする。
→上記処理後、同点の場合、ICR 4110.4.3 参照。

・DNF

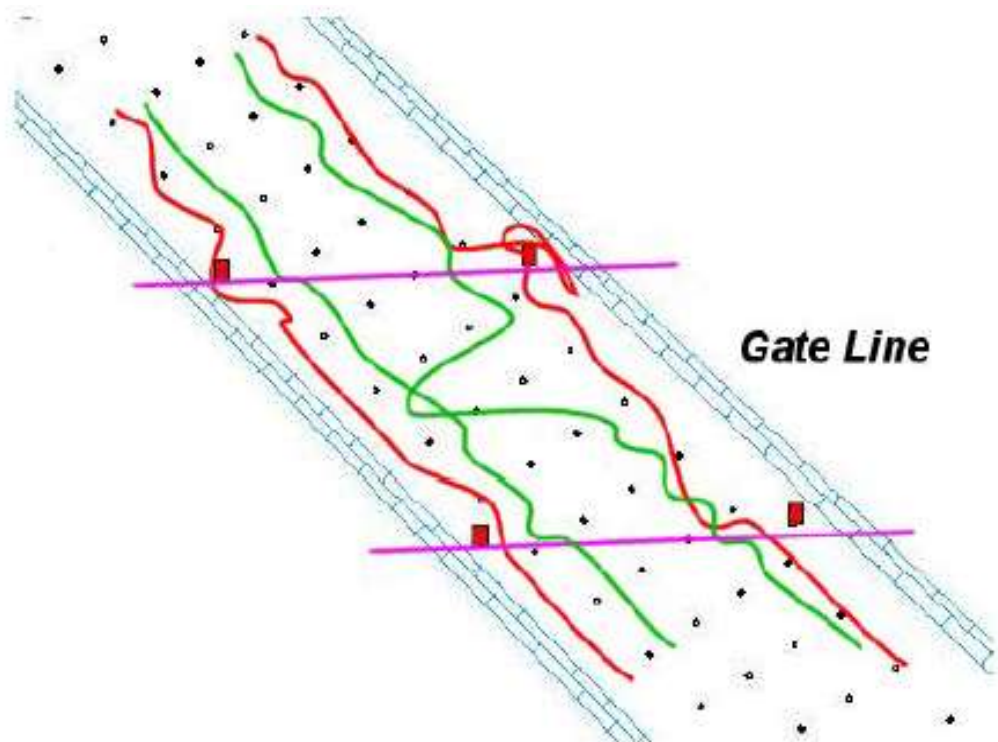
競技者が申告した技（アップライト、ローテーショまたは縦回転）の回数が、実際の演技と異なった場合（多すぎる、少なすぎる）は、DNF である。

・アップライトに関する SAJ ルール：

公認競技会は、競技会の組織委員会で決定する。

資料 2 モーグル (FIS ジャッジハンドブック Edition October 2015 には未記載)

- ・スピード点 (タイムポイント) をトータルジャッジスコアに加算し、競技者の最終モーグルスコアとする。
- ・ペースタイム
 - モーグルのペースタイムは、女子 9.0m/秒、男子 10.3m/秒とする。
 - 各コースのペースセットタイムは、コース全長 (m) をペースタイムで割って算出する。
 - ⇒ ICR 4207.2 参照。
- ・シングルモーグル形式の同点
 - 同点の場合、得点として計算される採用されたターンジャッジの得点スコアが、より高得点の競技者を上位とする。この処理をした後でも同点の場合、難度を掛けていないエアジャッジのスコアがより高得点の競技者を上位とする。この処理をした後でも同点の場合、タイムの速いほうを上位とする。この処理をした後でも同点の場合は、同位とする。
- ・途中棄権 (Did Not Finish. DNF)
 - (通るべきではない) 正しくない側のゲートラインを横切った場合/ゲート不通過
 - 競技者が、全てのゲートを、正確に通過できなかった場合 (ICR 4210.3.1 参照)、DNF となる。競技者の足がゲートの不適切な側を通過した場合や、ゲートラインをゲートの外側に延長した線を横切った場合を除き、トラックの外側となるゲート外の滑走は認められるが、6203.4.1 (フォールラインを外す) に基づいて採点される。競技者の足がゲートの不適切な側を通過したり、ゲートラインをゲートの外側に伸ばした線を横切ったりした場合 DNF とする。
 - ⇒ ICR 4210.3.1 参照。



- ・スキーが (片方もしくは両方) 外れた場合/停止
 - 競技者がゴールラインを横切る以前に、スキー (片方もしくは両方) を外した場合、また、10 秒もしくはそれ以上停止した場合、DNF (Did Not Finish) とする (ICR 4210.3.2 参照)。競技者がポール (片方、もしくは両方) などスキー以外の用具を落とした場合、競技者がゴールラインを横切れば DNF にはならない。
 - ⇒ ICR 4210.3.2 参照

資料 3 デュアルモーグル (FIS ジャッジハンドブック Edition October 2017 には未記載)

・途中棄権 (Did Not Finish, DNF) の採点

対戦する一方の競技者がDNFとなった場合、得点は35、もしくは25対DNFとなる。

DMにて両者がDNFとなった場合は、早くDNFとなった選手が負けとなる。同時にDNFとなった場合は、より下まで滑った選手が勝ち上がりとなる。両者DNFにおいて判定に苦しむ場合はジュリー判断とする場合もある。

・予選で最終順位が同点の場合

予選で最終順位が同点の場合、次のように処理する。2名が同点の場合(女子8位、男子16位)、デュアルフォーマットの第1ラウンドが始まる前に2名がデュアルを行い、勝者がデュアルフォーマット決勝の第1ラウンドに進む。2名以上が同点の場合(例;女子で8位が3名の場合)、各競技者が個々に滑り、その勝者がデュアルフォーマットの決勝に進む。

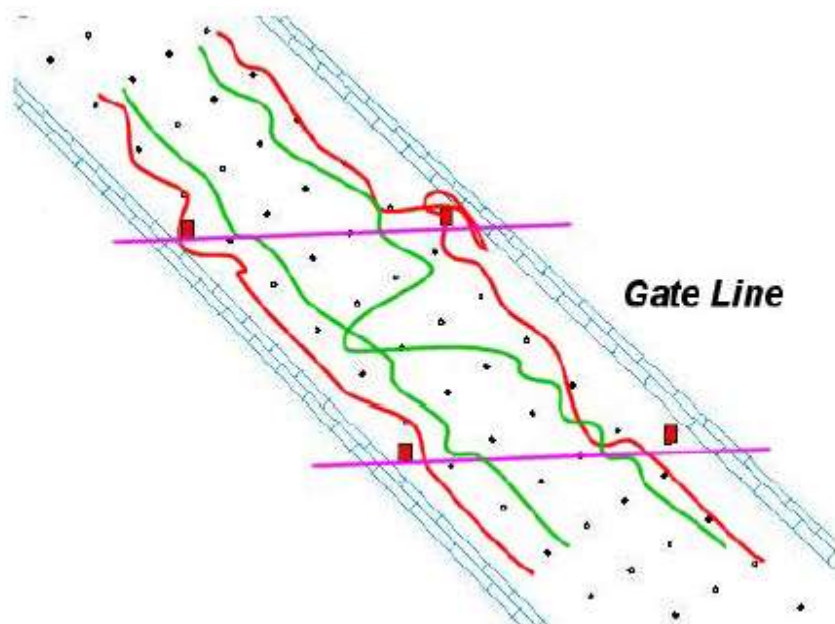
・特別手順: デュアルモーグル

・途中棄権 (Did Not Finish, DNF) の場合

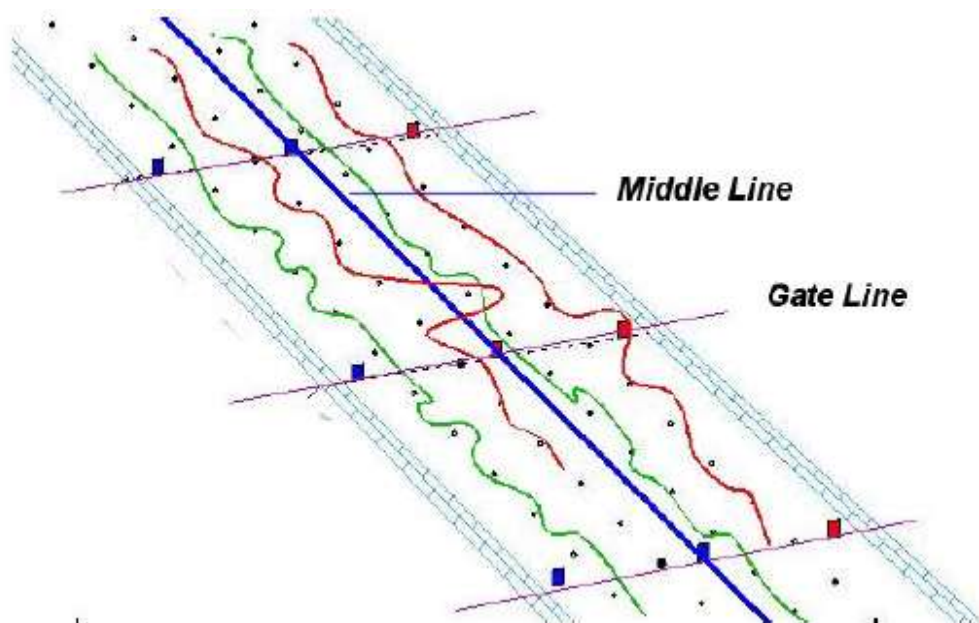
・スキー (片方もしくは両方) 外れた場合/停止

⇒ ICR 4311.3.3 参照

- (通るべきではない) 正しくない側のゲートラインを横切った場合/ゲート不通過 (デュアルモーグルのシングル形式予選)
⇒ ICR 4311.4 参照。

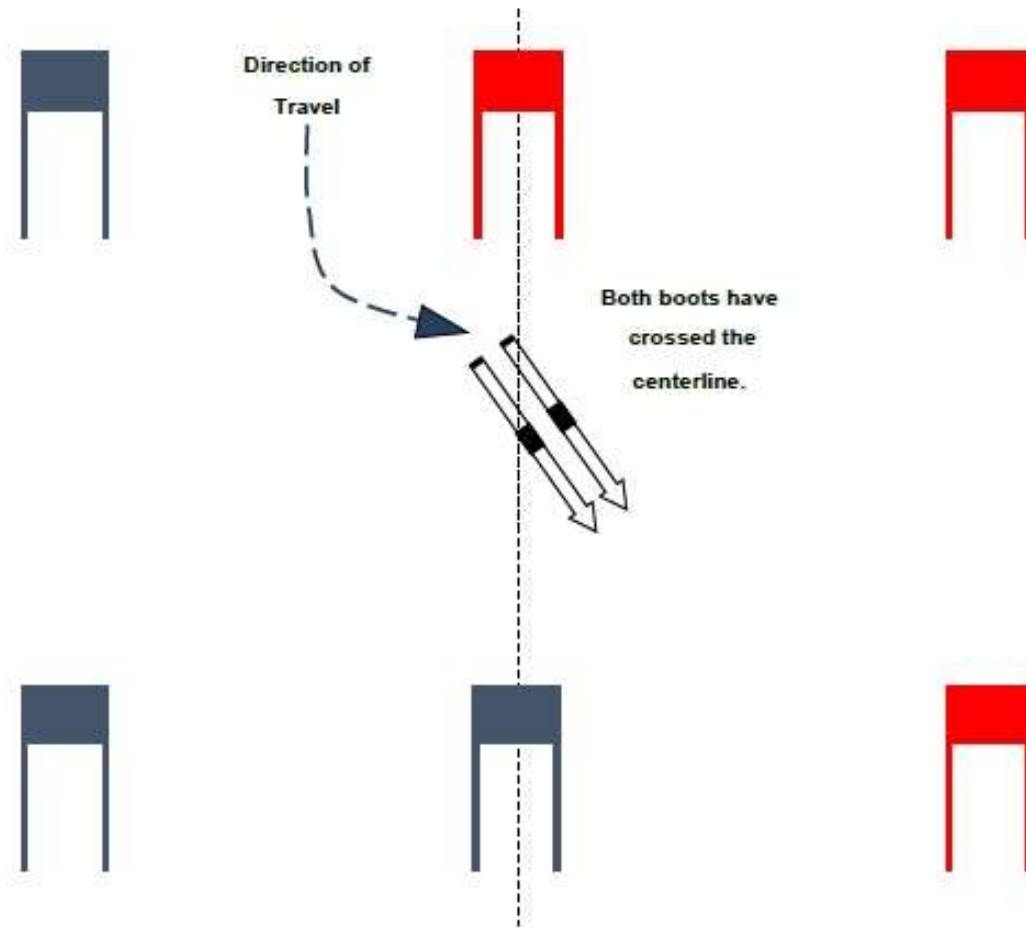


- ミドルラインを横切った場合 (デュアルモーグルの決勝)
⇒ ICR 4311.3.2 参照。



デュアルモーグルにおいて、競技者の両方のブーツがセンターラインを越え、相手側のコースに侵入した場合DNFとなる。

下記参照



資料 4 スピード計算

例： コース全長 = 220m
 ペースタイム 男子 = 10.3m/秒
 ペースセットタイム = 21.35 秒
 タイム 21.35 秒 = 16.0 ポイント (最高ポイントの 80%を得られる)
 1.0%のタイム差ごとに = 0.21 (21.35×0.01=0.2135 秒)

1. ペースセットタイムと競技者のタイムとの差を計算。
2. ペースセットタイムの 1.0%差を計算。
3. それぞれの 1.0%のタイム差ごとに、0.32 ポイントを 16.0 に、加減する。

公式：タイムポイントを簡単に計算する式（グレインジの公式）は次のとおり。

$$\text{タイムポイント} = 48.00 - \frac{32 \times \text{競技者のタイム}}{\text{ペースセットタイム}}$$

また、タイムポイントはマイナスにはならない。タイムポイントの最高は 20.00 とする。

*ペースタイム 女子 = 9.0m/秒

資料 5 ジャンプ定義の一般表現

1. ジャンプの基本定義

バランスの中心、軸、傾き、平面、回転

バランスの中心 :	重心のあるところで3軸が交差する部分に位置する。
バランス点 :	動的な体の動きによって作り出された力と同等の力が体にかかる部位。
体の部位 :	体は複数部位に分割される。上半身と下半身の二つは主要部位。
垂直軸 :	体の上部からバランス点を通して足を結ぶ軸。
水平軸:	バランス点を通り体の左右を結ぶ軸。
矢状軸:	バランス点を通り体の前面から後面を結ぶ軸。
傾き:	一つまたはそれ以上の回転軸が回転方向に対して90度未満であること。
軸ずれ:	最初の軸を中心とした回転がその軸から傾きずれていること。
運動方向/運動軌跡 :	動作の最初の方法はバランス点を通る水平面にある。屈伸動作においては体の部位で矢状軸を中心とした動きがある。
面:	動作中三つの平面が存在する。
矢状面:	矢状軸を頭の上から脚まで下ろした時にできる面 Vertical plane = sagittal plane
前額面/前頭面 :	水平軸を頭の上から脚まで下ろした時にできる面 lateral plane=frontal plane
水平面:	直立体で地面に並行する面。水平軸を体幹の前から後ろへ移動させた時にできる面。 horizontal plane=transverse plane
屈曲:	関節や体の部位間の角度の減少/縮小。
伸展:	関節や体の部位間の角度の増加/増大。
回転:	体の部位間の角度の増減。
回転度数:	回転の度数で表される軸を中心とした回転数または回転の一部。
最初の軸:	最初の軸における回転への動作。
第二の軸:	追加軸における回転への動作。
グラブ:	体を屈曲させスキーの部品や一部を片手または両手で掴むこと。
ホールド:	体を屈曲させ片方または両スキーの部品や一部を掴み、その状態をさらに持続すること。
参考:	軸と面については下記の通り。

運動の主要動作面



2. バックフリップ

水平軸を中心とする後方への完全な一回転

- バックタック： 競技者が水平面上を移動しながらジャンプに接近する。踏み切りは上方と後方の両方向へ始動し水平軸で最初の回転が開始する。上半身と下半身はウエスト部分で屈曲し、タックポジションをとる。体は後方に合計360度回転し、競技者はタックポジションを開き着地に備える。
- バックレイアウト： 競技者が水平面上を移動しながら技を開始する。踏み切りは上方と後方の両方向へ始動し水平軸で最初の回転が開始する。体は後方に合計360度回転し、競技者は適度な吸収を微調整し着地に備える。
- パイク： 伸身上体から動作を開始、脚を真直ぐに保ちながら、上体を腰の位置で曲げる。
- フリーポジション： バックポジションとも呼ばれる。レイアウトとタックの中間姿勢で、オフアクシスの際に多くみられる。
- ハーフツイスト： 体の長軸を中心に180°捻ること。ハーフアウトは、レイアウトポジションであること。それ以外はフリーポジションとする。
- ツイスト： 第一軸または第二軸を中心とした回転。すべてのツイスト（1回転中の複数のツイストも含む）は、レイアウトポジションで演技する。
- バックフル： 競技者が水平面上を移動しながら技を開始する。踏み切りは上方と後方の両方向へ始動し水平軸で最初の回転が開始する。垂直軸上での回転の追加の軸は上半身の回転で始動し、その後上半身と下半身はまっすぐに伸展する。上半身と下半身間のウエストは完全に伸びて両軸を継続する。体は最初の軸を中心に後方に合計360度回転、追加の軸を中心に360度回転し、競技者は伸展して着地に備える。
- バックダブルフル： 競技者が水平面上を移動しながら技を開始する。踏み切りは上方と後方の両方向へ始動し水平軸で最初の回転が開始する。垂直軸上での回転の追加の軸は上半身の回転で始動し、その後上半身と下半身は真直ぐに伸展する。上半身と下半身間のウエストは完全に伸びて両軸を継続する。体は最初の軸を中心に後方に合計360度回転、追加の軸を中心に720度回転し、競技者は伸展して着地に備える。

3. フロントフリップ

水平軸を中心とする前方への完全な1回転

- フロントタック： 競技者が水平面上を移動しながら技を開始する。踏み切りは上方と後方の両方向へ始動し水平軸で最初の回転が開始する。上半身と下半身は屈曲する。上半身と下半身はウエスト部分で屈曲し、タックポジションをとる。体は前方に合計360度回転し、競技者は伸展して着地に備える。

4. サイドフリップ

矢状軸を中心とする側面方向への完全な1回転

- ループ： 競技者が水平面上を移動しながら技を開始する。踏み切りは上方と側面方向の両方向へ始動し矢状軸で最初の回転が開始する。上半身と下半身は伸展、またはフリーポジションをとりながら回転する。体は合計360度回転し、競技者は屈曲して着地に備える。

ループフル: 競技者が水平面上を移動しながら技を開始する。踏み切りは上方と側面方向の両方向へ始動し矢状軸で最初の回転が開始する。さらに追加の垂直軸を中心に回転を開始し、フリーポジションになる。体は矢状軸を中心に合計360度、垂直軸を中心に360度回転する。競技者は屈曲して着地に備える。

5. 360

体を真直ぐにした姿勢で垂直軸を中心とする完全な1回転

360: 競技者が水平面上を移動しながら技を開始する。踏み切りは上方、縦方向へ始動し垂直軸で最初の回転が開始する。その後上半身と下半身は完全に真直ぐ伸身して回転する。体は合計360度回転し、競技者は屈曲して着地に備える。

720: 競技者が水平面上を移動しながら技を開始する。踏み切りは上方、縦方向へ始動し垂直軸で最初の回転が開始する。その後上半身と下半身は完全に真直ぐ伸身して回転する。体は合計720度回転し、競技者は屈曲して着地に備える。

1080: 競技者が水平面上を移動しながら技を開始する。踏み切りは上方、縦方向へ始動し垂直軸で最初の回転が開始する。その後上半身と下半身は完全に真直ぐ伸身して回転する。体は合計1080度回転し、競技者は屈曲して着地に備える。

6. 30 競技者が縦軸上で傾いた方向へ回転しながら、上方向と縦方向への傾きが同時に起こり技を開始する。上半身が先行し下半身が続く。体は360度回転し、競技者は屈曲して着地に備える。

70 (一般)

競技者が水平面上を移動しながら技を開始する。踏み切りは縦方向と上方向または縦方向と下方向へ始動し、垂直軸を中心に最初の傾いた回転が開始する。上半身は動作方向に回転し下半身が続く。その後、体はフリーポジションになり回転を継続する。体は合計720度回転する。競技者は屈曲して着地に備える。

Dスピン: 競技者が水平面上を移動しながら技を開始する。踏み切りは縦方向、後方そして横方向へ始動し、水平軸からずれた最初の回転軸が開始する。上半身は先行して垂直軸上で回転し、水平面より下に移動する。その間下半身はフリーポジションになり、体は垂直軸を中心に合計360度回転する。傾いている間、体はさらに水平軸を中心に180度回転する。競技者は着地に備えてウエストを屈曲させながら水平軸を中心とする最後の180度回転を行い、水平軸を中心とした360度回転を完了する。

ヨーク7: 競技者が水平面上を移動しながら技を開始する。踏み切りは縦方向、後方そして横方向へ始動し、垂直軸からずれた最初の回転軸が開始する。上半身は先行し、それに下半身が続きフリーポジションになり回転を継続する。体は合計720度回転する。競技者は屈曲して着地に備える。

ミスティーク7: 水平軸と対角軸（水平軸が最初の軸で垂直軸が追加の軸）を中心とした前方への回転で始動する。完全な1回捻りとハーフ捻りが完了する。回転中でん部が水平線を越え頭が下がる。

ロデオ7: 競技者が水平面上を移動しながら技を開始する。踏み切りは縦方向、後方そして横方向へ始動し、垂直軸からずれた最初の回転軸が開始し180度回転しながら（このとき下方向から背中が見える）フリーポジションになる。上半身は先行し、それに下半身が続きながら540度まで回転する。競技者は屈曲して着地に備える。

7. グラブ

“G” あらゆるグラブに適応する。

- セフティー(Safety)： パックポジションで、片手で同じ側のスキーを掴む動作・ポジション。
- リューカン(Lin Kan)： セフティーグラブで、ホールドしていない足を真直ぐ伸ばす動作・ポジション。片腕で同じ側のスキーのブーツ下部分を掴み、逆の足を真直ぐ伸ばす姿勢。
- ジャパン (Japan)： 片手で同じ側の足の後ろから反対側のスキーを掴む動作・ポジション。
- ミュート (Mute)： スキーを交差させ、片手で反対側の足のビンディング前方部分のスキーを掴み引き上げる動作・ポジション。その時、競技者の背中中は伸びたポジションとなる。
- テール (Tail)： スキーを交差させ、後ろで片手反対側のビンディングの後方のスキーを掴み、外側へ押し出す動作・ポジション。
- トラックドライバー (Truck Driver)： パイクポジションで足は真直ぐ伸ばし、両手はそれぞれのスキーの先端を掴む動作。競技者がハンドルを握っているように見える。

8. アップライト技

- スプレッドイーグル： 踏切後、腕と脚を体の横方向へ伸ばす。前方から見て最低90° 開脚していること。スキーは2本が平行（トップとテールを等しく広げる）で、体に対して垂直にする。上半身は腰から曲げないよう、垂直に保つこと。
- ズートニック： ノルディックタイプのジャンプ。腰の部分が90° になるように、上半身と下半身を前方向に移動する。つま先をあごに近づける。スキーは閉じたまま平行で、頭は真直に保つ。
- ツイスター： スキーをフォールラインに対して最低90° 横に捻る。スキー2本は平行で、体軸に対して垂直であること。手、腕はスキーと反対に捻ってもよい。
- ダフィー： 踏切後、一方の脚を後方へもう一方の脚を前方へ上げ、180° 開脚し、両スキーを前後で平行にする。
- バックスクラッチャー： スキーのテールを引き上げながら、水平線に対して最低90° になるように、膝を曲げ、腰は前方に押出す、上半身（肩）は少し後ろに反る。閉脚し、スキーは平行であること。
- ミュールキック： ミュールキックは、バックスクラッチャーの姿勢で腰を45° 横にツイストする。
- アイアングロス： バックスクラッチャーとの複合技。スキーの先端をクロスする。スキーの先端が地面に対して90°（垂直）になっている間、スキーは90° 交差していること。脚を着地に備えて伸展するまで、上体はニュートラルポジションとする。
- コザック： スプレッドイーグルとズートニックの複合技。腕の位置は前、スキーの間、サイドまたはスキーの端を掴む等がある。脚は高く上げながら同時に前方で左右に開く。その時、脚は水平線に対して平行で、上半身は脚が上がると同時にカウンターを入れるように前方に倒す。スキーは垂直で左右対称であること。

複数技

アップライトの複数の演技の組み合わせは、個々の演技（コンビネーションも含）が完璧でなくてはならない。次の技の前には、基本的垂直姿勢（脚は真直に揃い、スキーは平行）をとらなければならない。

* ジャンプ記号と難度は FIS ホームページを参照のこと。

2024年8月現在の国際スキー連盟作成ジャッジング・ハンドブックに基づき
公益財団法人全日本スキー連盟
競技本部 技術運営部
SB/FS/FK 委員会が2024年12月に作成

* 原文と和文に差異がある場合は原文を優先する。

(公財)全日本スキー連盟

競技本部 技術運営部

フリースタイル委員会