

★★★★ SAJ フリースタイルスキー ★★★★★

★★★★★★★★★ ジャッジングハンドブック ★★★★★★★★★

14-15



2014年11月

2014年11月の国際スキー連盟（F I S）作成のジャッジング・ハンドブックを基本に（公益財団法人）全日本スキー連盟（S A J）
競技本部 フリースタイルスキー部 技術運営委員会 審判・計算小委員会が2014年11月に作成したものです。

*原文と和文に差異がある場合、原文を優先する。

（公益財団法人）全日本スキー連盟

競技本部 フリースタイルスキー部

技術運営委員会

審判・計算小委員会

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、演技のできばえと正確さ(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、3060.2.8、4008、4009 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のランディングとエクジットの採点基準に基づき、競技者の演技を評価し、審判員がそれぞれオーバーオールで採点する。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)

	<u>J-1</u>	<u>J-2</u>	<u>J-3</u>	<u>J-4</u>	<u>J-5</u>	
スコア	7.8	7.3	8.3	8.0	7.9	= 23.7

合計スコア (最高 30.0) × 難度 (DD)

ジャッジスコアの合計 = 23.7

最終スコア = 23.7 × 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、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)以遠は望ましくない。

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% 高さと距離

- 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、ブーツのかかところ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に、体は完全に伸び、腕は体の動作を導くこと。ジャンプはキッカーからポンと飛び出るように始動する。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&距離 最低0.0/最高1.0**
高さ&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&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から2mのプラスマイナスを含む2mから4mとする。
- 6004-1-2-2 最適ではない高さ&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&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。

ルール 3057-11 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。→ 3058 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	(3058)
フル*ダブルフル	フル*フル	DNF	(3058)

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

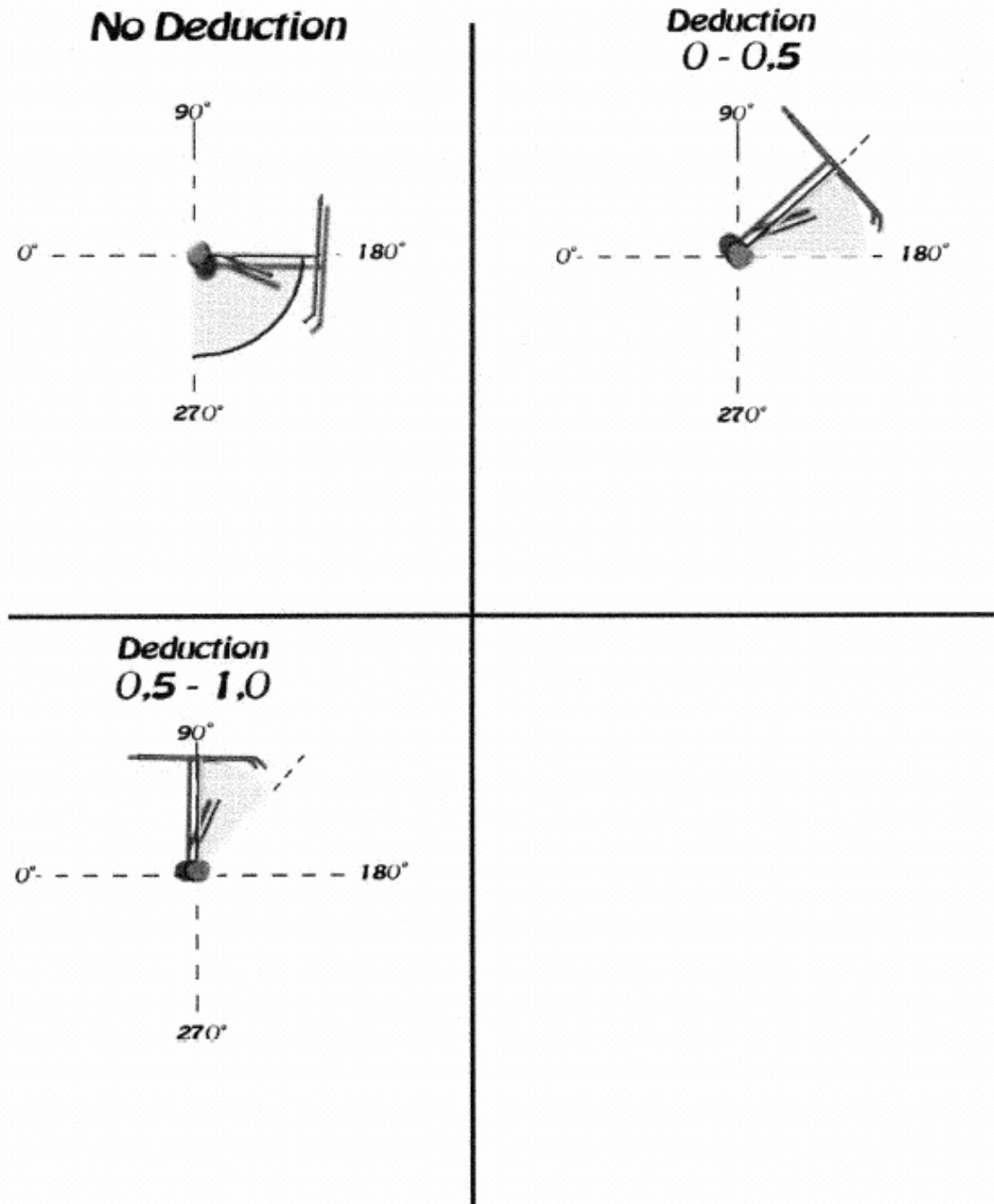
フォームはふたつの採点基準に従って評価する。

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

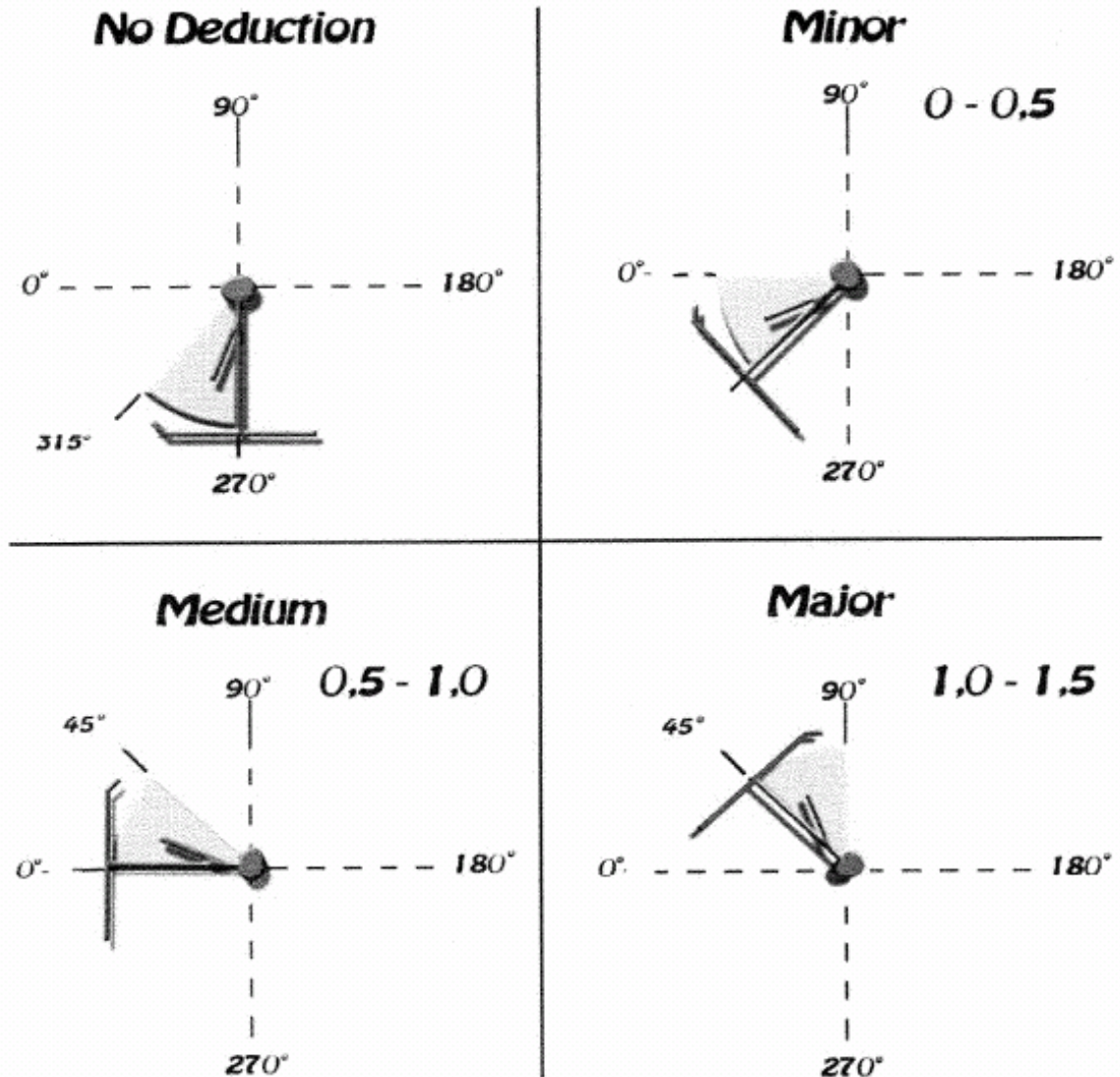
Early Twist Start



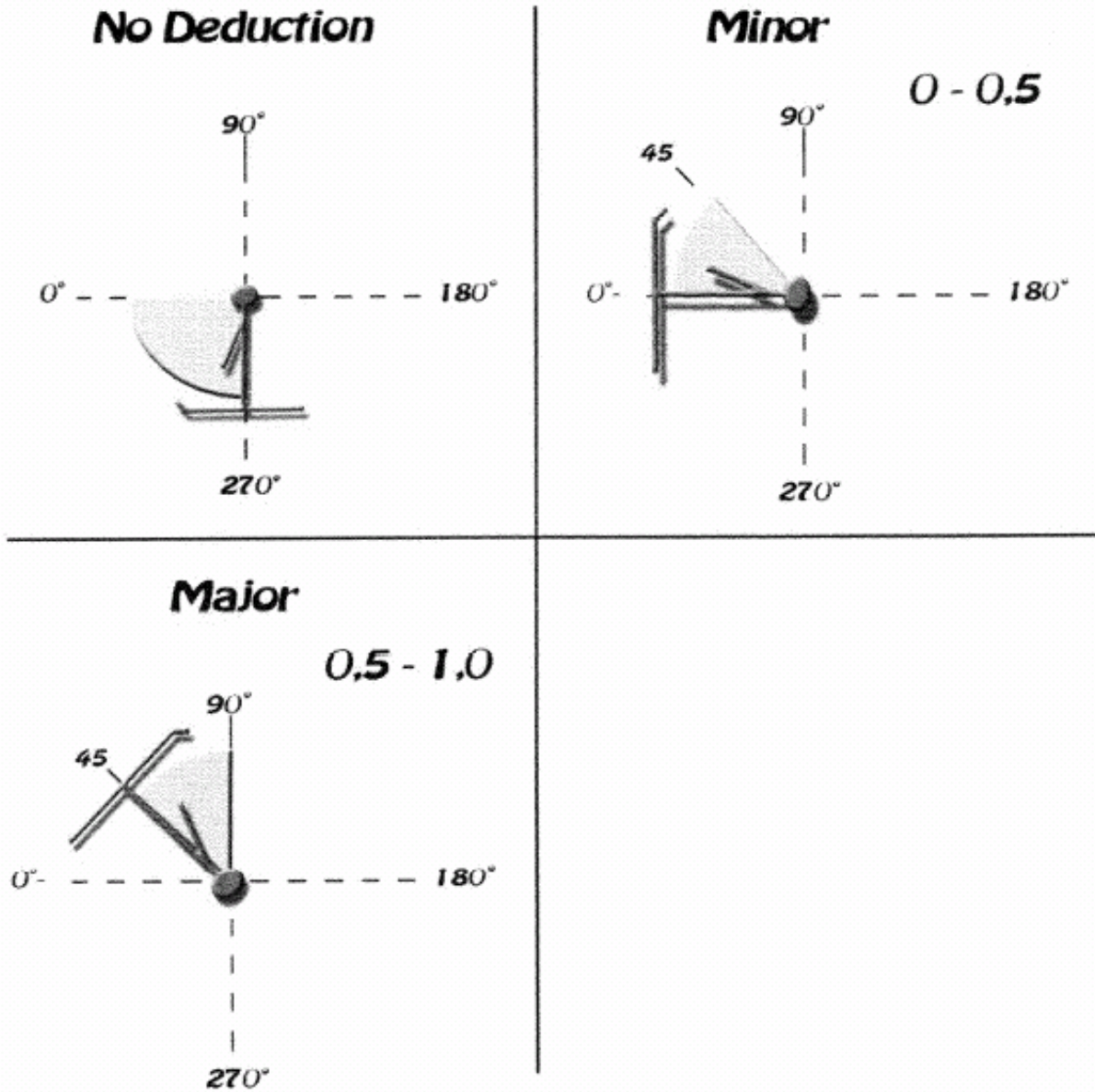
早い捻り始め (12時の1/4前から) について減点無しとする。

例：レイアウトからフルまたはダブルフルツイストに入る場合12時の1/4前から捻り始めてよい。

Twist Finish ***Double somersault***



Twist Finish ***Triple Somersault***



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 (ハーフィン、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)。

小さい乱れが複数重なった場合、大きい乱れと評価し減点する。

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。セパレーションは捻りの開始と捻りの終了を表現することである。セパレーションでは、腕の動きが重要な役割をはたす。オープンポジションの手の位置で、捻りが完了したかどうかを確認することもできる。

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、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、タイミングは問題ない場合もある。

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
両脚が離れている、バラバラになっている	スキーが揃っていない	パックしている
シザリング（鉄のようにずれている）	スキーが離れている、バラバラになっている（トップまたはテール）	上半身と下半身の捻じれ
膝の曲がり		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：

最後の四分の一の回転、着地一步手前の瞬間には、競技者は、着地斜面に対して体とスキーが正対するように、体や足を少し動かして調整することを認める。「着地のための準備」の間、競技者が腰を少し（45度まで）曲げたり、脚を（肩幅くらいまで）開くことは、フォームブレイクにあたらぬ。

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、着地後スキーをコントロールしたところまでとする。

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 | 最高 2.0 点 |
| 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 | 最高 1.0 点 |

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2.0**6004-3-1-1 ランディングの詳細**

- | | |
|---------|---|
| 2.0 | 完璧なバランスで重心がスキーのセンター。ランディングヒルに対し90°。
体がまっすぐで、回転が完全に停止する。 |
| 1.6-1.9 | わずかに回転過多、もしくは不足。良い吸収、バランスのよい姿勢。スキーに重心が乗っている。タッチダウンしない。 |
| 1.2-1.5 | 回転過多、もしくは不足のため激しい吸収、わずかな軸のずれ、手の軽いタッチダウン。
(両) 手での一瞬のタッチダウン。 |
| 0.8-1.1 | ランディングヒルに対し45度、過度な回転過多、もしくは不足。
激しく両手をついたり、引きずったり、パンチフロントする激しいタッチダウン。 |
| 0.4-0.7 | 多大な回転過多、もしくは不足。不十分な吸収動作。タッチダウン、バックスラップ、
激しいフロントロール。 |
| 0.1-0.3 | 完全な回転過多、もしくは不足。スキーの一部から接雪するものの、ほぼ体で着雪する。 |
| 0.0 | スキーから接雪しない完全転倒。 |

6004-3-2 エクジット 最低0.0/最高1.0**6004-3-2-1 エクジットの詳細**

- | | |
|---------|---|
| 1.0 | 完璧なコントロール、タッチダウンしない。
両スキーに重心があり、着地後まっすぐに滑る。 |
| 0.7-0.9 | わずかに軸がずれ、バランスを失うアウトラン、タッチダウンしない。 |
| 0.4-0.6 | 回転が継続しており、不安定、アンバランス、軸のずれ、
ランディング後、タッチダウンするがスキーでアウトランする。 |
| 0.1-0.3 | 横向きで滑り落ちる、もしくは直接背中や腹、転がり落ちる。 |
| 0.0 | ノーコントロール、アウトランできないか、両スキーを外す。 |

注意：競技者はアウトランでポイントを得るためランディングで最低0.1ポイントを得ること。競技者が体や手などでランディング時に接雪した場合、ランディングの最高点は1.5点、エクジットの最高点は0.6となる。

6004-3-2-2 ウォータージャンプのランディング基準 (SAJ ルール)

- 3. 0 最高
- 2. 6-2. 9 着水前の準備ができて手が前にある。少し吸収しすぎ
- 2. 1-2. 5 板は水面に平行で、体の軸が少しずれる。腕は体の前にあること。
- 1. 6-2. 0 水面に対して体軸がずれているが、45度以内。前方へのつぶれ。
- 1. 1-1. 5 水面に対して体軸が45度以上ずれる。オーバーローテーション。
- 0. 6-1. 0 水面に対して板が30度以上ずれる。完全なオーバーローテーション。ノーコントロール。空中で技が完了しない。両脚の前後へばらばらになる。片足ずつのランディング。
- 0. 1-0. 5 板が最小限の水面コンタクト。
- 0. 0 体が板よりも先に着水。

6004-3-3 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、3045.4.2 参照。

6004-5 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。

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3060-2-1 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

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に基づき、競技者の演技を各々評価する。最高スコアと最低スコアを除き、3名のスコアを合計する。

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。エアの合計エアスコアは2名の平均を小数点第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、5名のターンスコアのうち最高スコアと最低スコアを除いた3名のターンスコアを合計し、競技者のトータルジャッジスコアとする。

6203-1-5 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。

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に基づき、競技者の演技を各々評価し、3名の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名の平均を小数点第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、3名のターンスコアを合計し、競技者のトータルジャッジスコアとする。スピード点（タイムポイント）を計算し、ジャッジスコアと合計し、最終スコアとする。

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を評価する。ターンは、フォールラインにそ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。＝ターンは攻撃的かつコントロールされた滑走技術を利用し、フォールラインにそってリズムカルに方向転換する技術である。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

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。フォールラインをはず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はじまる。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。こぶの向かっている面（フェイス）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こぶ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、こぶとこぶの間隔で変化する。

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、スキーの先端はこぶのフェースに接雪している。

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。

両脚はスタートからゴールまで常に閉じている、もしくは一定の間隔を保つ。

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。

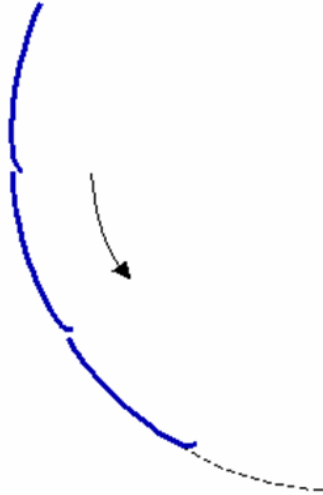
下腿のアンギュレーションが、ターンの弧をコントロールする。ターン開始のタイミングが、コブの溝にどれだけ深く進入するかを決定する。

動作は左右対称であること。とくに以下の場合、

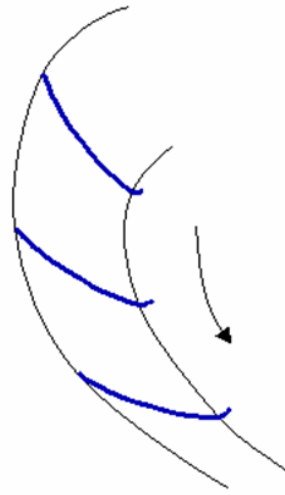
- ・ストックをつくタイミングと位置（ダブルポールは減点）。
- ・腕の動き（動かさない方が好ましいが、動かす場合は左右対称であること）。
- ・ターンの形状（種類）：斜面の斜度、こぶの大きさや間隔に応じてターンが行われているか。
- ・上体と足の位置関係（ターン動作中、足は体の中心点から遠くに行くかどうか）。
- ・左右の動きは明確に対称で等しくあること。
- ・ストックをつくタイミングと位置（ダブルストックは減点）は重要な要素となる。

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がらずらすように通過すると、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こぶ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。胸はまっすぐ、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	18.1 ~ 20.0
非常に良い	Very good	16.1 ~ 18.0
良い	Good	14.1 ~ 16.0
普通より高い	Above Average	12.1 ~ 14.0
普通	Competent	10.1 ~ 12.0
普通より低い	Below Average	8.1 ~ 10.0
悪い	Poor	4.1 ~ 8.0
非常に悪い	Very 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、小さなつまづき、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：

- ・小さなつまづき
- ・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 コースの一部をターンしない、スキーで滑らない（各ゲート最高 2.0 点）。
- ・シューティング コースの一部をターンしない、スキーで滑らない（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。

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、一瞬背中をついて、その後フォールラインを外さず滑った場合。

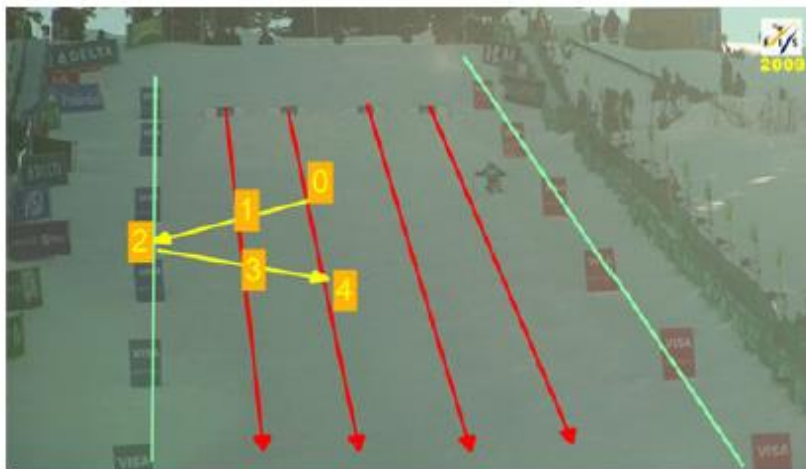
減点= 2.9 ~ 4.0 (滑走スピードを著しく制御するような停止や中断のないスライディング)

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=5.3 点+6.0 点+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)

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戻ってきた場合、戻るときのフォールラインの変更は減点対処とならない。

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。6204-4-5 参照。

6204-3-1

ジャンプのグループ

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、540、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、1回のグラフを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、ミスティーなどの軸ずれ回転)

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、540、720…) の回転技を含む。

オフアクシスジャンプはふたつのカテゴリーに分類される。

- ・A=Dスピン、コーク、ループフル
- ・B=フラットスピン、ロデオ
- ・C=ミスティ、バイオ

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。

アップライト技では、クラブなど追加のポジションに対してボーナスポイント加算されない。

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 (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 (高さや距離)

3 番 : 自発性 (スピードチェックなど)

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、自然に踏み切ること。

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) を含むすべてのジャンプは、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。

6204-3-3 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、各ジャンプの後には完全にコントロールされた状態であること。着地したスキーマの方向を把握することは大切であるエアの採点は、コントロールするまでを評価する。ターンの採点は、着地後、ターンへとジャンプ後に着地した位置からスキーマの方向を変えたときより評価が始まる。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マの方向を最初に変えたときである。

6204-3-4-1 ジャンプ後の転倒・深い吸収をとまらぬ着地

- － ジャンプはコントロールした着地までを評価する。
- － 着地に失敗した場合、ジャンプのスコアに影響する。
最高でも 5.0 点となる。
- － 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。ジャンプコード表と難度は、FIS のウェブサイト保存され、発表されている。

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 のウェブサイト保存され、発表されている。(ジャンプコードと難度は資料C参照)

ポジション種類

ポジション種類

記号

- | | | |
|-------------|-----|------------|
| ・ポジション | p | ⇒難度0.03 加算 |
| ・2 ポジション | pp | ⇒難度0.06 加算 |
| ・3 ポジション | ppp | ⇒難度0.09 加算 |
| ・グラブ | G/g | ⇒以下注意事項参照。 |
| ・レイアウトポジション | L | ⇒難度0.02 加算 |

注；

・ポジションは1技から3技まで、グラブは1技、ジャンプに追加できる。すべてのポジション（p）を先に表記し、最後にグラブ（g）または（G）を表記する（良い例；bLpg、bLpG、bPpppg。悪い例；bLgp、bPpppg）。

・レイアウトポジションの記号は、ハーフツイストをレイアウトポジションで行う場合にのみ使用する。（例；bHlw、バック・ハーフ（レイアウト）のスイッチランディング）

・スイッチ・テイクオフ及びランディング

競技者は前後どちら向きにもテイクオフおよびランディングができる。

テイクオフおよびランディングが後ろ向きであれば、スイッチとする。

スイッチテイクオフの場合はジャンプコードの最初に、スイッチランディングの場合はジャンプコードの最後に不足していることを示‘w’を標記する。

スイッチの難度は1回実施するたびに0.06とする。

競技者がスイッチテイクオフをし、さらにスイッチランディングで着地した場合は、ジャンプコードの最初に‘w’、そして最後に‘w’が標記され、難度点として0.12が加算される。

・‘g’はスキーの中央からブーツ（体を捻るグラブを除く）をつかむグラブに適用する。

・‘G’はスキーの中央部からスキートップまたはテールにかけてつかむグラブと、体を捻るグラブに適用する（例；ミュート、ジャパン、クリティカル）。

注；グラブは単独の技として演技することはできない。グラブは各種回転技（宙返り、ヘリコプター、フアクシスなど）と組み合わせて行なうこと。グラブは、グラブとしてはっきり分かるように演技すること。はっきりつかんだとジャッジが判断できる時間、最低限つかむこと。

グラブを試みていると思われるような姿勢を取った場合、グラブの記号を表記する。しっかりとつかまなかったグラブやつかみ損ねたグラブは、グラブとしてカウントするが、グラブをミスし、はっきりと審判にアピールできなかったことは、ジャンプの演技全体に影響し、失敗した演技内容にふさわしい採点となる。ジャンプの一要素がとても悪い場合や、またはほとんど演技されない場合と同様に、技を組み合わせるために努力したという事実と、グラブを失敗した事実は、全体のスコアに十分に反映される。

試みたグラブに従い、記号を記載する。

例：

グラブが適正に演技されない場合は、以下のように減点する；

1. 適正につかんでいないが、手がスキーにかすった場合は、0.5から1.0ポイント。
2. 手がかろうじてスキーにかする、または触れていないが演技の型がとれている場合は、最高1.5ポイント。
3. 完全にグラブに失敗している場合は、最高3.0ポイント。

6204-3-8

繰り返し

競技者は、2回のジャンプがとも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、高得点の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。例外は次のとおり。

「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、捻り数 (ツイスト: 捻りなし、またはフルツイスト) を変えない限り、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	バックフル
第2 ジャンプ	フロントタック	バックハーフ

ループ

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	バックフル	ループパイク + グラブ

オフアクシス (軸ずれ)

このカテゴリーで2回のジャンプを行う場合、前方または後方、または180度以上回転数を変えること。
(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	7o 7oA/B	7opA
第2 ジャンプ	3o 7oC	7ogB

ストレートローテーション (垂直軸まわりの回転)

このカテゴリーで2回のジャンプを行う場合、180度以上回転数を変えること。

	可	不可
第1 ジャンプ	360	720 pp
第2 ジャンプ	720	720 pg

アップライト

演技の回数を変えなければならない (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
第2 ジャンプ	TS	TTT

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。また、(g)と(G)は異なる＝で違いはない。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。(g)をしてから(G)をした場合と(G)をしてから(g)をした場合も、グラブの繰り返しとなる。
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、前方または後方、または、最低180度以上回転数を変えない限り繰り返しとみなす。競技者はAとCまたはBとCの組み合わせを行うことができる。
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。 ⇒ 4203.3 参照。

6204-4-1 **ペースタイム**

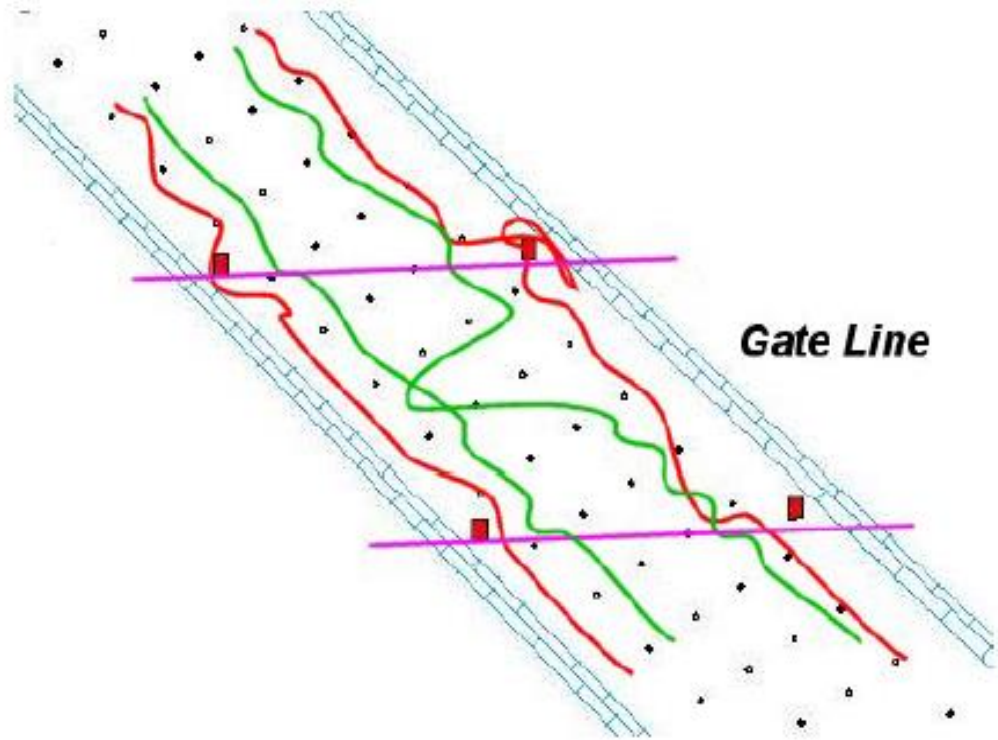
⇒ 4204.2 参照。

6204-5 **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るターンジャッジの点スコアが、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。

6204-6 途中棄権 (Did Not Finish, DNF)

4204-6-1 (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
⇒ 3058.2、3059 参照。



6204-6-2 スキーが (片方もしくは両方) 外れた場合/停止

⇒ 4206.2.1、4306.2 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名の競技者が対戦し、優勝者が決定するまで、敗者は退き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

4305 参照。

6303 採点方式

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、勝者を決定する。

敗者は退き、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 デュアルモーグル形式の採点方法

6304-1 デュアルモーグル

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、6304-4に基づきタイム差を比較する。

6304-1-1 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。

ターン	－ 2 名
エア	－ 1 名
スピード	－ 1 名
オーバーオール	－ 1 名

J1	J2	J3	J4	J5
ターン	ターン	エア	スピード	オーバーオール

スピードは、6304-4に基づきタイム差を比較する。

6304-1-2 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。

ターン	－ 4 名
エ ア	－ 2 名
スピード	－ 1 名 (ターンのタイブレイク)

J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
ターン	ターン	ターン	ターン	エア	エア	スピード

スピードは、6304-4に基づきタイム差を比較する。

* 6304-3-2 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。

6304-2 デュアルモーグル方式

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	ターン
エア#2 : 5票			1票 エア
スピード : 5票			1票 スピード
合計 : 35票		25票	

スコアキーパーは、ジャッジスタンド内でヘッドジャッジを補佐し、票を数える。結果を記録し、すみやかにアナウンスする。各対戦の勝者は、より多くの票を獲得した競技者とする。スコアキーパーは責任を持って、各ジャッジの評価内容を個別に記録しておくこと。

6304-2-1-1 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。

対戦する両競技者がともにDNFとなった場合、予選の成績がより高得点の競技者が勝者となる。

ワールドカップファイナルのように予選が行われない（ワールドカップファイナル）場合、ワールドカップランキングの上位者が勝者となる。

6304-3 デュアルモーグルの同点処理

6304-3-1 5名審判の場合における同点処理

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、オーバーオールジャッジは4票で、総数19票となる。

エアが同点の（両者ともエア演技をしなかった）場合、オーバーオールジャッジが4票で、総数19票となる。

スピードとエアが同点の場合、オーバーオールジャッジが3票で、総数13票となる。

6304-3-2 7名審判の場合における同点処理

同点の場合、ターンジャッジの票の数が多い競技者が上位となる。この処理をした後でも同点の場合、ターンジャッジがより多く勝者と選んだ競技者が上位となる。

この処理をした後でも同点の場合、第7審判のスピードジャッジがバックアップとして採点したターンスコアを加算して決定する。

6304-3-3 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。

6304-4 タイミング

常にタイミングシステムは、すべて電気時計測機を使用する。

タイミングシステムは、2名の競技者間のタイム差が計算できるように、両コースに設置すること。

採点ポイントは、次のように与える。

- 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秒以上の場合秒の場合 = 5/0

6305 特別手順：デュアルモーグル

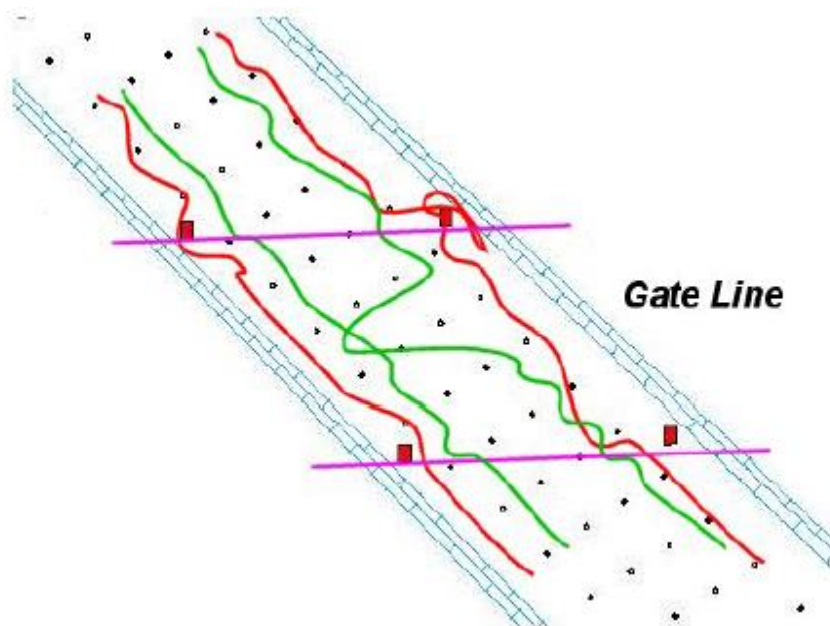
6305-1 途中棄権 (Did Not Finish, DNF) の場合

6305-1-1 スキー (片方もしくは両方) 外れた場合/停止

⇒ 3058.7、4026.2.1、4306.2 参照。

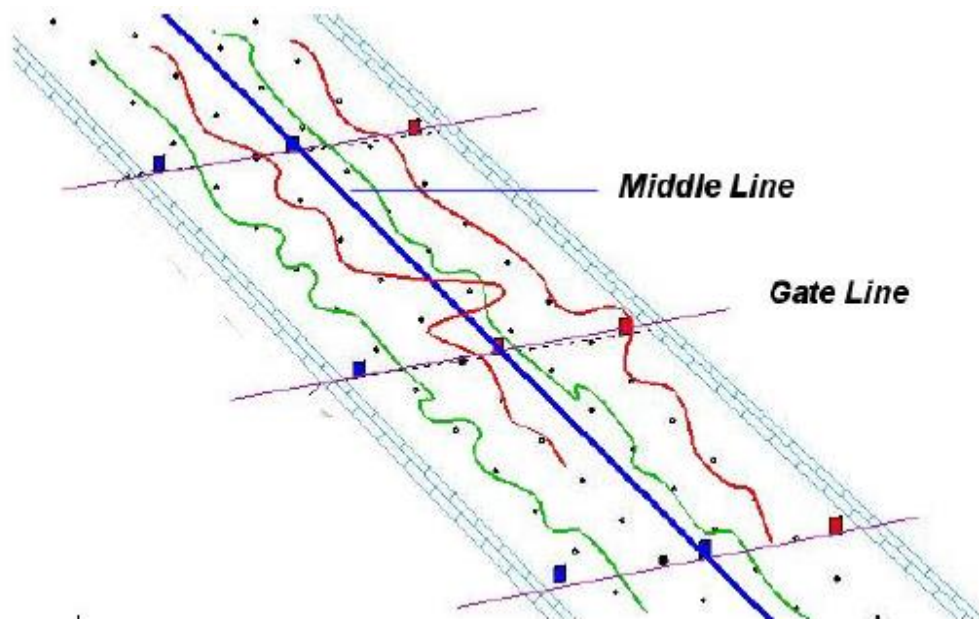
6305-1-2 (通るべきではない) 正しくない側のゲートラインを横切った場合/ゲート不通過 (デュアルモーグルのシングル形式予選)

⇒ 3058.2、3059 参照。



6305-1-3 ミドルラインを横切った場合 (デュアルモーグルの決勝)

⇒ 3058.2 参照。



6305-2 エアの演技回数

国際競技会のコースは、すべて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。

6305-3 デュアルモーグル エアの採点方式

6305-3-1 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おこなっても良いが、その場合、ジャッジは技のバラエティーの観点から、競技者の対戦相手と比較する。

技のバラエティーとは、演技回数の違い、または異なった種類の技のことである。

競技者が1回の演技滑走中、2回とも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。

例；

スプレッドとスプレッドの場合は、2票。

スプレッドとツイスターの場合は、1票。

資料 1 スピード計算

例：	コース全長	=	220m
	ペースタイム 男子	=	9.7m/s
	ペースセットタイム	=	22.68秒
	タイム 22.68秒	=	16.0ポイント (最高ポイントの80%を得られる)

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。

$$\text{*ペースタイム 女子} = 8.2 \text{ m/s}$$

資料2 ジャンプ定義の一般表現

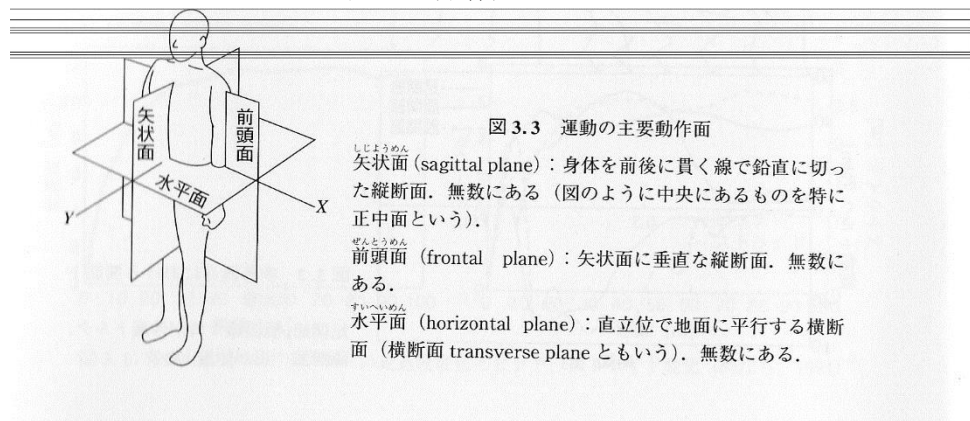
1. ジャンプの基本定義

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。上半身と下半身のふたつは主要部位。
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：	ひと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：	最初の軸を中心に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：	動作の最初の方向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にした動きがある。
面：	動作中3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ときにできる面 ：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ときにできる面 ：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ときにできる面。 ：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つかむこと。
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つかみ、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とおり。

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、脚をまっすぐに保ちながら、上体を腰の位置で曲げる。
- **フリーポジション：** パ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

体をまっす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まっす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まっす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まっす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. 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。
- ・ **コーク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。回転中で臀部が水平線を越え、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’** : スキーの中央からブーツ（体を捻るグラブを除く）をつかむグラブに適応する。難度は0.05。
- ・ **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・触る動作・ポジション。
- ・ **リユーカーン (Lin Kan)** : セフティーグラブで、ホールドしていない足をまっすぐ伸ばす動作・ポジション。
片腕で同じ側のスキーのブーツ下を掴み、逆の足を真っ直ぐ伸ばす姿勢。
- ・ **‘G’** : スキーの中央部からスキートップまたはテールにかけてつかむグラブと、体を捻るグラブに適応する。
難度は0.07点。
グラブの位置がブーツ位置から遠い、または体を捻る動作があるため、演技時間もかかり、難易度が高まる。
- ・ **ジャパン (Japan)** : 片手で同じ側の足の後ろから反対側のブーツを掴む・触る動作・ポジション。
- ・ **ミュート (Mute)** : スキーを交差させ、片手で反対側のスキーのビンディング前方部分を掴み引き上げる動作・ポジション。その時、競技者の背中には伸びたポジションとなる。
- ・ **テール (Tail)** : スキーを交差させ、後ろで片手で反対側のスキーのビンディングの後方を掴み、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っ直ぐ伸ばし、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° 横にひねる。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ひねってもよい。
- **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、腰は前方におしだす、上半身（肩）は少し後ろに反る。開脚し、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）になっているあいだ、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つかむ等がある。脚は高く上げながら同時に前方で左右に開く。そのとき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（脚は真直にそろい、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 または SAJ のホームページ参照のこと。