

114 年臺北市中正盃花式溜冰錦標賽

競賽規程

核准文號:北市體輔字第 號

宗旨：為倡導全民運動、發展溜冰運動、提高技術水準

指導單位：臺北市體育局

主辦單位：臺北市體育總會

承辦單位：臺北市體育總會滑輪溜冰協會

比賽地點：臺北市明道國小

比賽日期：114 年十一月八日、九日

【個人花式競賽】

一. 花式檢定（含直排花式）

組 別（男、女）	等 級	項 目
幼兒組/低年級/中年級	基礎檢定	自由型
高年級組/國中組/高中組	進階檢定	

二. 花式選手（含直排花式）

組 別（男、女）	等 級	項 目
幼兒組	選手一級 選手二級	基本型/自由型/綜合型 基本型/自由型/綜合型
低年級組	選手一級 選手二級 選手三級 國小選手	基本型/自由型/綜合型 基本型/自由型/綜合型 基本型/自由型/綜合型 基本型/自由型/綜合型
中年級組	選手一級 選手二級 選手三級 選手四級 國小選手組	基本型/自由型/綜合型 基本型/自由型/綜合型 基本型/自由型/綜合型 基本型/自由型/綜合型 基本型/自由型/綜合型
國小高年級組 國中組 高中組 大專組 社會組	選手一級 選手二級 選手三級 選手四級 選手組	基本型/自由型/綜合型 基本型/自由型/綜合型 基本型/自由型/綜合型 基本型/自由型/綜合型 基本型/自由型/綜合型

三. 花式菁英

組 別（男、女）	等 級	項 目
少年組 (Cadet)	公開組	自由型
青少年組 (Junior)	公開組	自由型
成年組 (Senior)	公開組	自由型

【雙人花式競賽】

低年級/中年級/高年級組	選手組	自由型
國中組/高中組/大專組	選手組	自由型

【團體花式競賽：並排輪&直排輪溜冰鞋均可】

組別→限本校學生隊	組別→北市學校聯隊（俱樂部）	項 目
幼稚園組 國小組 國中組 高中組 大專組	幼稚園組 國小組 國中組 高中組 大專組	(1) 團體花式 Show (2) 四人團體 Show (3) 精準花式隊形 人數 8 至 30 人 (4) 團體表演組 3 人以上，不限齡

【溜冰舞蹈競賽】

一. 個人冰舞

組 別（男子組）	組 別（女子組）	指定曲目
國小低年級/中年級	國小低年級/中年級	City Blues
國小高年級組	國小高年級組	Skaters March
國中組	國中組	Roller Samba
高中以上組	高中以上組	Free Dance

二. 雙人冰舞

組別→限同校學生隊	組別→北市學校聯隊	指定曲目
國小低年級/中年級	國小低年級/中年級	City Blues
國小高年級組	國小高年級組	Skaters March
國中組	國中組	Roller Samba
高中以上組	高中以上組	Free Dance

附則：按本會花式組會議本屆青年盃溜冰錦標賽採用下列各項規定

- 一、請各教練確實注意比賽規則，並詳閱比賽辦法。
- 二、取消原有升級制度，選手升降級與否改由選手教練自行決定。
- 三、基本型與自由型可選擇同時升級或分項升級。
- 四、各組前三名頒發獎牌及獎狀，四名後頒發獎狀。

【報名手續】

一、一律採用台北市體育總會滑輪溜冰協會網站線上報名

聯絡人：王淵棟

電子郵件信箱：wangyd@seed.net.tw

二、帶隊教練應為本會註冊之教練，選手註冊須經由本會註冊之教練註冊。

三、外縣市組參加比賽，請於報名表上清楚註明---外縣市組。

四、已完成報名手續，並繳交報名費之選手，於領隊會議前，由帶隊教練取消參賽，扣除行政費後，將於賽後退還報名費。

五、於領隊會議後，因故取消參賽，不得以任何理由要求退費；費用未繳視同未報名。

六、報名不全者不受理、通訊報名者原件退回，逾期報名者絕不受理。

★ 比賽規則：採用中華民國溜冰協會溜冰比賽規則

★ 報名截止：114 年 9 月 20 日起至 10 月 15 日止。（請於限期內報名，逾期不予報名）

【報名費】

- 一、個人花式：基本型、自由型：每位選手 700 元，參加二項者綜合型 300。
- 二、菁英公開組：每位選手 1000 元
- 三、雙人花式、個人冰舞、雙人冰舞：每位選手 700 元
- 四、花式檢定：每位選手 600 元
- 五、團體花式：每位選手 500 元

【獎 勵】

一、花式檢定項目

- 1. 初級檢定、中級檢定、團體表演組不計名次，頒發優勝與特優獎狀及徽章。

二、花式選手項目

- 1. 各組前三名頒發獎牌及獎狀，四名後頒發獎狀。
- 2. 外縣市組選手合併比賽，另行給獎。
- 3. 團體 SHOW，精準隊形，各組項目比賽，隊伍達三隊以上頒發獎盃乙座。

三、花式菁英項目(公開組)

- 1. 菁英公開組該組滿三名才比賽，頒發獎盃及獎狀，3 取 1、4 取 2，以此類推。

【各組比賽動作規定辦法】

壹. 花式檢定項目

一. 基礎檢定 動作規定

- (一) 自由型：比賽時間 1 分鐘 $\pm$ 5 秒
- (二) 依照臺北市體育總會溜冰委員會，基礎花式檢定第一級內容，六個指定動作中，必須至少表現出四個指定動作，即算完成。

二. 進階檢定 動作規定

- (一) 自由型：比賽時間 1 分鐘 $\pm$ 5 秒
- (二) 依照臺北市體育總會溜冰委員會，基礎花式檢定第三級內容，六個指定動作中，必須至少表現出四個指定動作，即算完成。

貳. 花式選手項目

一. 選手一級 花式動作規定

- (一) 基本型：1 號
- (二) 自由型：比賽時間 1 分 30 秒 $\pm$ 10 秒
 - 1. 跳躍：不轉身的任何形式跳躍皆可使用，單一或組合不限，可重複跳躍。
 - 2. 旋轉：任何形式的雙腳旋轉或任何刃的點盤旋，前進或後退，單一或組合不限，可重複旋轉，進入和退出可任意選擇。
 - 3. 步法：直線步法，不可短於溜冰場對角線 $3/4$ 的長度，可使用連續摩合克的變化，不可使用連續的單腳轉身和任何形式的跳躍。
- (三) 綜合型：基本型與自由型之排名積分加總。

二. 選手二級 花式動作規定

- (一) 基本型：2 號
- (二) 自由型：比賽時間 1 分 30 秒 $\pm$ 10 秒
 - 1. 跳躍：任何形式的半圈跳躍皆可使用，單一或組合不限，可重複跳躍。

2. 旋轉：任何形式的單腳旋轉，單一或組合不限，可重複旋轉。
 3. 步法：直線步法，不可短於溜冰場對角線 $3/4$ 的長度，可使用不轉身的跳躍。
- (三) 綜合型：基本型與自由型之排名積分加總。

三. 選手三級 花式動作規定

- (一) 基本型：低年級 1、2；中年級以上 8、9 抽出一個號碼，比賽一個圖形。
- (二) 自由型：低年級時間 1 分 30 秒 $\pm$ 10 秒；中年級以上時間 2 分 15 秒 $\pm$ 10 秒
1. 跳躍：動作限一圈跳躍；不含 Axel。
 2. 旋轉及步法：坐姿旋轉以下；一組步法。
- (三) 綜合型：基本型與自由型之排名積分加總。

四. 選手四級 花式動作規定

- (一) 基本型：10、11 抽出一個號碼，比賽一個圖形。
- (二) 自由型：時間 2 分 15 秒 $\pm$ 10 秒
1. 跳躍：限一圈跳躍；含 Axel；高年級以上開放 D. Toe Loop 及 D. Salchow。
 2. 旋轉及步法：飛燕旋轉以下；一組步法。
- (三) 綜合型：基本型與自由型之排名積分加總。

參. 並排花式選手組動作規定【依據中華民國溜冰協會最新比賽規則辦理】

一. 國小低年級男子/女子組：

- (一) 基本型：1、2
- (二) 自由型：時間 1 分 30 秒 $\pm$ 10 秒
1. 跳躍：最多五個一圈跳躍，每種跳躍最多可以重複兩次。
 2. 旋轉及步法：最多兩組旋轉（限直立與坐轉）；一組步法。
- (三) 綜合型：基本型與自由型之排名積分加總。

二. 國小中年級男子/女子組：

- (一) 基本型：(1) 3、11 (2) 4、10
- (二) 自由型：時間 2 分 15 秒 $\pm$ 10 秒
1. 跳躍：最多八個一圈跳躍，含 Axel、D. Toe Loop 及 D. Salchow，每種跳躍最多可重複兩次。
 2. 旋轉及步法：最多兩組旋轉，最高到 B 級，每種旋轉最多可以重複兩次；一組步法。
- (三) 綜合型：基本型與自由型之排名積分加總。

三. 國小高年級男子/女子組：

- (一) 基本型：下列二組抽出一組，保留套型，再抽出一個號碼，比賽二個圖形。
(1) 12、19、14 (2) 13、18、15
- (二) 自由型：時間 3 分 15 秒 $\pm$ 10 秒
1. 跳躍：
 - a. 最多 8 個跳（不包含連接用的一圈跳躍），不可以做 D. Axel 及三圈跳躍。
 - b. 最多兩個組合跳躍。組合跳躍中所包含的跳不可超過五個。
 - c. 組合跳中僅有 Axel 以及兩圈跳躍會被給予分數。
 - d. 必須執行 Axel 跳躍，可以作為單跳或是放在組合跳躍中。
 - e. 所有的兩圈跳躍以及 Axel 不得執行超過兩次，而兩次執行中有一次必須是在組合跳躍中。
 2. 旋轉：
 - a. 最多 2 個旋轉。其中一個必須包含蹲轉的組合旋轉，及一個單一旋轉。
 - b. 當選擇執行兩個組合旋轉時，其中一個最多可以使用四種姿勢，另一個則最多可以使用三種姿勢。

c. 在整個曲目中同樣的旋轉不可以做超過兩次

(例如：最多兩次後仰、最多兩次左腳 Heel)，不可以做斷踝 Broken。

d. 曲目中所有的旋轉必須不同。

3. 步法：一套技術步法，難度不得高於等級 3，最多使用 30 秒。

(三) 綜合型：基本型與自由型之排名積分加總。

四. 國中男子/女子組：

(一) 基本型：下列二組抽出一組，保留套型，再抽出一個號碼，比賽二個圖形。

(1) 16、21、32、29 (2) 17、22、33、36

(二) 自由型：時間 3 分 30 秒 $\pm$ 10 秒

1. 跳躍：

a. 最多八個跳。(不包含連接用的一圈跳躍)

b. 最多兩組組合跳。(2 至 5 個跳躍)

c. 組合跳躍中所包含的跳不可超過五個。(包含連接用的一圈跳躍)

d. 組合跳中僅有兩圈及三圈的跳躍會被給予技術分數。

e. 必須執行 Axel 跳躍(一圈、兩圈或是三圈)，可以作為單跳或是放在組合跳躍中。

f. 所有的兩圈及三圈跳躍以及 Axel 在曲目中不得執行超過兩次，而兩次執行中有一次必須是在組合跳躍中。

2. 旋轉：

a. 兩個旋轉。其中一個必須是包含蹲轉的組合旋轉，單一旋轉的帶動(traveling)不能超過 4 個轉三

b. 當選擇執行兩個組合旋轉時，其中一個最多可以使用四種姿勢。

c. 在整個曲目中同樣的旋轉不可以做超過兩次。

(例如：最多兩次後仰、最多兩次左腳 Heel)

d. 曲目中所有的旋轉必須不同。

3. 步法：一套技術步法，難度不得高於等級 3，最多使用 30 秒。

(三) 綜合型：基本型與自由型之排名積分加總。

五. 高中、大專社會、男子/女子組

(一) a. 高中組基本型：下列四組抽出一組，保留套型，再抽出一個號碼，比賽二個圖形。

(1) 42、38、36 (2) 43、31、40

(3) 44、38、40 (4) 45、31、37

b. 大專社會組基本型：下列二組抽出一組，保留套型，再抽出一個號碼，比賽二個圖形。

(1) 12、19、14 (2) 13、18、15

(二) 自由型：時間 4 分鐘 $\pm$ 10 秒

1. 跳躍：

a. 最多八個跳。在組合跳躍中一圈的連結跳躍不包含在內。

b. 組合跳躍：跳躍的數量包含一圈的跳躍在內不可以超過五個跳躍。允許最多三個組合跳躍。

c. 組合跳中僅有兩圈及三圈的跳躍會被給予技術分數。

d. 必須執行 Axel 跳躍(一圈、兩圈或是三圈)，可以作為單跳或是放在組合跳躍中。

e. 所有的兩圈及三圈跳躍以及 Axel 在曲目中不得執行超過兩次，而兩次執行中有一次必須是在組合跳躍中。

2. 旋轉：

a. 最多二個旋轉。其中一個必須是包含蹲轉的組合旋轉。

b. 當選擇執行兩個組合旋轉時，其中一個最多可以使用四種姿勢。單一旋轉的帶動(traveling)不能超過 4 個轉三

c. 在整個曲目中同樣的旋轉不可以做超過兩次。(例如：最多兩次後仰、最多兩次左腳 Heel)

d. 曲目中所有的旋轉必須不同。

3. 步法：

一套步法內容，最多使用 40 秒。

(三) 綜合型：基本型與自由型之排名積分加總。

肆. 並排花式菁英(公開組)動作規定【依據中華民國溜冰協會最新比賽規則辦理】

一. 花式菁英少年 (Cadet) 男子組/女子組

1. 比賽時間及動作規定與國小高年級選手組相同。

二. 花式菁英青年 (Junior) 男子組/女子組

1. 比賽時間及動作規定與高中選手組相同。

三. 花式菁英成年 (Senior) 男子組/女子組

1. 比賽時間及動作規定與高中選手組相同。

伍. 直排花式選手組動作規定【依據中華民國溜冰協會比賽規則辦理】

一. 國小男子組/女子組：

A. 個人花式自由型

(a) 國小男女組

國小低年級組：

(1) 時間 1 分 30 秒，正負 10 秒。

(2) 指定動作：

- 1 個華爾滋跳。
- 2 個一圈組合跳 (二連跳)。
- 1 個一圈單獨跳躍。
- 2 個旋轉。
- 1 組步法，最多使用 20 秒。
- 指定動作多或少做，一項將會扣技術 0.2 分。

國小中年級組：時間 2 分 15 秒 (正負 10 秒) 自選音樂，指定動作如下。

1 個 Axel 或華爾滋跳。

- 2 個組合跳，圈數不限 (二連跳，只有一組可以二至三連跳，不能重複)。
- 2 個單獨跳躍，含一個連接步起跳，圈數不限，至少需要有一個 Salchow 或是 Toe-Loop。
- 1 個組合旋轉 (最多三個位置，須包含蹲轉)。
- 1 個單獨旋轉。
- 1 組步法，最多使用 30 秒。
- 指定動作多或少做，一項將會扣技術 0.2 分。

國小高年級組：時間 3 分鐘 (正負 10 秒) 自選音樂，指定動作如下。

- 1 個 Axel 跳。
- 2 個組合跳，圈數不限 (二至三連跳，不能重複)。

- 4 個單獨跳躍，含一個連接步起跳，圈數不限，。
 - 最多 3 個，最少兩個旋轉。至少須包含：
 - (a) 1 個組合旋轉（最多 4 個位置，須包含蹲轉）。
 - (b) 1 個單一旋轉。
 - 1 組步法，最多使用 30 秒。
 - 1 組滑行溜冰項目，涵蓋整個溜冰場，必須包含 2 個滑行如迴旋、飛燕、鷹展(蟹步)
 - ，或是任何自創姿勢和編舞有力的結合。根據音樂的角色來執行。最多使用 30 秒
- (b) 國中組：時間3分30秒（正負10秒）自選音樂，指定動作如下。
- 最多 8 個跳躍。
 - 必須有個 Axel 形式的跳躍，可以有 3 個組合跳躍或系列。
 - 只有一個組合跳躍可以包含 5 個跳躍，其他組合跳躍只能 3 個跳躍，不同圈數的跳躍視為另一種跳躍。
 - 任何 1 圈，2 圈或 3 圈全部不可以執行超過 2 次。
 - 最多 3 個，最少兩個旋轉。至少須包含：
 - (a) 1 個組合旋轉（最多 5 個位置，須包含蹲轉）。
 - (b) 1 個單一旋轉。
 - (c) 所有旋轉都可以允許換腳和飛躍進刃。
 - 1 組步法，必須涵蓋整個溜冰場，最多使用 40 秒，不能跳躍和旋轉。
 - 1 組滑行溜冰項目，涵蓋整個溜冰場，必須包含 2 個滑行如迴旋、飛燕、鷹展(蟹步)、後仰蟹步，或是任何自創姿勢和編舞有力的結合在一起。必須根據音樂的角色來執行。最多使用 30 秒。
- (c) 高中組、大專、社會組時間4分鐘至4分30秒正負10秒自選音樂指定動作如下。
- 男子最多 9 個跳躍，女子組最多 8 個跳躍。
 - 必須有個 Axel 形式的跳躍，可以有 3 個組合跳躍或系列。
 - 只有一個組合跳躍可以包含 5 個跳躍，其他組合跳躍只能 3 個跳躍，不同圈數的跳躍視為另一種跳躍。
 - 任何 1 圈，2 圈或 3 圈全部不可以執行超過 2 次。
 - 最多 3 個，最少兩個旋轉。至少須包含：
 - (a) 1 個組合旋轉（最多 5 個位置，須包含蹲轉）。
 - (b) 1 個單一旋轉。
 - (c) 所有旋轉都可以允許換腳和飛躍進刃。
 - 1 組步法，必須涵蓋整個溜冰場，最多使用 40 秒，不能跳躍和旋轉。
 - 1 組滑行溜冰項目，涵蓋整個溜冰場，必須包含 2 個滑行如迴旋、飛燕、鷹展(蟹步)、後仰蟹步，或是任何自創姿勢和編舞有力的結合在一起。必須根據音樂的角色來執行。最多使用 30 秒。

陸. 團體花式 show 動作規定

一. 大型團體花式：(比賽人數 6 - 30 人)

(一) 國小組 4 分鐘 ± 10 秒

(二) 國中以上 4 分 30 秒至 5 分鐘

1. 節目中有過度的（定點）靜止動作將給予低分。
2. 舞曲必須在音樂開始後的十秒內開始動作。
3. 所有戲院的大型裝飾布景是不允許的。
4. 只有允許個人攜帶的配件（道具）直接溶入表演的節目中。
5. 分數重點：

- a. 節目的內容：空間填充、節拍、速度、動作難度。
- b. 藝術印象：創意、音樂與動作之間的協調一致、節目的服裝特色。

二. 四人團體花式：(比賽人數 4-5 人)

(一) 國小組 3 分鐘 $\pm$ 10 秒

(二) 國中以上 3 分鐘30 秒 $\pm$ 10 秒

三. 團體表演組：2 分 30 秒 $\pm$ 10 秒 3 人以上不限年齡，可以使用道具。

柒. 精準花式隊形動作規定

一. 團體隊型：(比賽人數 8-16 人)

(一) 國小組 4 分鐘 $\pm$ 10 秒； (二) 國中以上 4 分 30 秒 $\pm$ 10 秒，指定動作可重複。

1. 圓形的操演：圓形的操縱必須包括一個圓圈的迴轉，在順時鐘方向或是反時鐘方向，或是兩種方向的組合，最少要達到迴轉二圈的要求。
2. 直線的操演：直線必須沿著短軸然後朝長軸向下移動。
3. 方塊的操演：方塊內必須不可以超過六排而且不可以少於四排，至少必須使用二種不同的中心線。
4. 車輪形的操演：必須包括三隻支柱或更多支柱，迴轉在順時鐘方向或是反時鐘方向，最少要達到迴轉二圈的要求。
5. 交錯的操演：任何形式的交錯都是允許的(接合或是穿過)，在操演時每位隊員必須穿過任何的交錯點只有一次。

(1) 捌. 雙人花式

A. 高中、大專社會組

時間 2 分 30 秒，正負 10 秒。

- (a) 1 個影子旋轉。
- (b) 1 個影子跳躍。
- (c) 2 個單一撐舉 (2 - 4 圈)。
- (d) 1 個飛燕接觸旋轉。
- (e) 1 個拋跳 (Twist 或 Throw Jump)。
- (f) 1 個飛燕迴旋，可為任何刃。
- (g) 1 組連接步，需使用至少 3/4 溜冰場範圍。

B. 國中組

時間 2 分 30 秒，正負 10 秒。

- (a) 1 個影子旋轉。
- (b) 1 個兩圈以下影子跳躍。
- (c) 2 個不過肩單一撐舉 (2 - 4 圈)。Axel 或是 Flip Reverse Split Position。
- (d) 1 個飛燕接觸旋轉。
- (e) 1 個 Axel 拋跳。
- (f) 1 個飛燕迴旋，可為任何刃。
- (g) 1 組連接步，需使用至少 3/4 溜冰場範圍。

C. 國小組

時間 2 分 30 秒，正負 10 秒。

- (a) 1 個一圈以下影子跳躍。
- (b) 1 個組合影子跳躍，最多三個跳，只能做一圈跳。
- (c) 1 個影子旋轉，可為單一或是組合 (組合最多兩種姿勢)。
- (d) 1 個接觸旋轉。
- (e) 1 組連接步，需使用至少 3/4 溜冰場範圍。

- (f) 1 個飛燕迴旋，可為任何刀。
- (g) 1 個一圈拋跳 (Throw Jump)。
 - 不可做任何撐舉。

D. 幼童組

時間 1 分 30 秒，正負 10 秒。

- (a) 動作不限。

玖. 溜冰舞蹈：

★ 指定冰舞 (Compulsory Dances) 評分重點以音樂節奏及舞圖最為重要，當音樂節奏明顯有瑕疵，最嚴重可扣除技術價值一分；若舞圖呈現有問題，也將不會獲得較高的技術評價；同時在音樂節奏及舞圖都發生明顯失誤時，應該給予較低的排位。

一. 個人冰舞：

1. 國小低、中年級男/女子組 指定舞曲 CITY BLUES
2. 國小高年級男/女子組 指定舞曲 SKATRES MARCH
3. 國中高中男/女子組 指定舞曲 ROLLER SAMBA
4. 高中男/女子組 指定舞曲 FREE DANCE

時間 3 分 30 秒 $\pm$ 10 秒，指定動作如下：

- a. 40 秒內的連接步伐
- b. 40 秒內的藝術連接步伐
- c. 連續轉動 (Travelling) 連接步
- d. Cluster 連接步
- e. 編舞連接步

二. 雙人冰舞

1. 國小組 指定舞曲 SKATRES MARCH
2. 國中組 指定舞曲 ROLLER SAMBA
3. 高中組 指定舞曲 FREE DANCE

臺北市體育總會溜冰委員會 基礎花式檢定第一級至第十級內容

第一級

1. 前進八字型滑行：
2. 前進蹲步型滑行：
3. 前進葫蘆型：
4. 後退葫蘆型：
5. 右前進弓箭步轉彎：
6. 左前進弓箭步轉彎：

第三級

1. 右前進剪冰：
2. 左前進剪冰：
3. 右前進單足滑行：
4. 左前進單足滑行：
5. 右 T 字煞車：
6. 左 T 字煞車：

第五級

1. 右後退剪冰：
2. 左後退剪冰：
3. 右後退飛燕：
4. 左後退飛燕：
5. 右前進內刀點盤旋：
6. 左前進內刀點盤旋：

第七級

1. 右摩和克前進外刃：
2. 左摩和克前進外刃：
3. 右轉 3 前進外刃：
4. 左轉 3 前進外刃：
5. 半圈圖跳：
6. 轉身跳躍：

第九級

1. 右摩和克後退外刃：
2. 左摩和克後退外刃：
3. 右轉 3 後退外刃：
4. 左轉 3 後退外刃：
5. 半圈彈跳：
6. 恰克跳：

第二級

1. 右前進弓箭步推刀：
2. 左前進弓箭步推刀：
3. 右前進雙足轉 3 (摩合克)：
4. 左前進雙足轉 3 (摩合克)：
5. 前進曲線滑行：
6. 後退曲線滑行：

第四級

1. 右後退弓箭步推刀：
2. 左後退弓箭步推刀：
3. 右前進飛燕：
4. 左前進飛燕：
5. 右蟹步滑行：
6. 左蟹步滑行：

第六級

1. 右後退單足滑行：
2. 左後退單足滑行：
3. 雙足旋轉：
4. 前進兔跳：
5. 右後退內刀點盤旋：
6. 左後退內刀點盤旋：

第八級

1. 右摩和克前進內刃：
2. 左摩和克前進內刃：
3. 右轉 3 前進內刃：
4. 左轉 3 前進內刃：
5. 半圈點華利：
6. 摩和克跳：

第十級

1. 右摩和克後退內刃：
2. 左摩和克後退內刃：
3. 右轉 3 後退內刃：
4. 左轉 3 後退內刃：
5. 半圈勒茲：
6. 華爾滋跳：

臺北市體育總會溜冰委員會比賽異議流程

1. 如遇任何爭議問題需提出抗議時，一律由各隊領隊或本會註冊之帶隊教練，以書面方式向大會或裁判長依相關規定提出，並繳交保證金。
2. 任何抗議需於比賽期間提出（自比賽開始至閉幕頒獎會場結束），逾期不再受理。
3. 依規定提出抗議者，大會務必受理，裁判長將與相關幹部研議後，依競賽規則於最快時間內做出決定並宣布，抗議者不得再有異議。
4. 比賽期間，任何人不得以言語或不當舉止侮蔑大會裁判及工作人員，或干擾比賽之進行，若有此情事發生，裁判長應召集該隊領隊或教練立即制止，裁判長評斷情節嚴重者，得以立即將之驅除出場，並可當場取消該相關選手或全隊之參賽權及成績，並於賽後送交常委會處理。
5. 上述情況時帶隊教練應針對無法處理之情況提出說明，如情節嚴重者，委員會將中止該教練之註冊權利。（時間由常務委員會決定）
6. 比賽中發生抗議事項之現場處理者，為大會聘用之裁判長，以其當時之最終決定為準；事後處理單位為溜冰委員會之常務委員會。





