

2026 年上海市花样滑冰公开赛 竞赛规程（草案）

- 一、主办单位：上海市冰雪运动协会
- 二、承办单位：上海耀雪冰雪世界文化体育发展有限公司
- 三、比赛日期：2026 年 4 月 4-6 日（星期六-星期一）
- 四、比赛地点：上海耀雪冠军冰场（浦东新区南汇新城镇沪城环路 2088 弄 1-5 号）

五、年龄组别：

组别	年龄段	设 项 数	项 目 设 置	
			男 子	女 子
A 组	11. 1. 1-17. 12. 31 (男) 09. 1. 1-11. 12. 31 (女)	2	短节目+自由滑	短节目+自由滑
B 组	12. 1. 1-14. 12. 31	2	/	单人滑（短节目） 单人滑（自由滑）
C 组	15. 1. 1-18. 12. 31	2	/	单人滑（短节目） 单人滑（自由滑）
幼儿组	18. 1. 1 后出生（男） 19. 1. 1 后出生（女）	2	自由滑	自由滑
队列滑少年组	11. 1. 1-18. 12. 31	1	自由滑	
队列滑儿童组	14. 1. 1 以后出生	1	自由滑	
单人冰舞成年组	2008. 1. 1 前出生	1	自由舞	

六、参赛单位：上海市各滑冰俱乐部、各相关单位及个人

七、参赛资格

- （一）运动员须经医务部门检查证明身体健康，适合参赛。
- （二）参加公开赛需持有以下证明文件之一：上海市户籍、居住证、学籍、在读证明、上海市各滑冰俱乐部在训证明或代表上海市的注册协议运动员等方可参赛。
- （三）运动员代表俱乐部、相关单位或者个人参赛。
- （四）凡本市优秀运动队在编运动员及职业体育俱乐部职业运动员均不得参加本届比赛。
- （五）各参赛队须为参赛运动员办理人身意外伤害保险，并将保

单复印件交予领队。保险时间段应覆盖整个赛事，其在比赛中发生的任何意外伤害等事故，主办和承办单位均不承担任何责任。领队需在领队会时提交运动员保险单复印件查验，未提供保单者，将禁止参赛。

领队会及抽签时间：2026年4月3日。

八、参加办法

(一) 公开赛参赛单位可设领队1人，副领队2人(可兼教练员)。

(二) 请在报名时认真确认组别。单人滑运动员可兼项队列滑，锦标赛单人滑与公开赛单人滑间不得跨赛跨组别比赛，锦标赛队列滑运动员不得兼项公开赛队列滑。

(三) 比赛通过填写“2026年上海市花样滑冰公开赛报名表”进行报名，由参赛俱乐部或个人进行填写。报名表填写完成后须加盖单位公章，于3月9日开始进行报名，3月20日12:00前将电子版报名表加盖公章后发送至指定邮箱。邮箱：shanghaitrophy@163.com，联系人：高亚桐（联系方式：18847121184），逾期不再受理。

(四) 各项比赛音乐自选，可以使用声乐。参赛选手需在2026年3月25日12:00前将音乐发送至指定邮箱，且需在邮件中注明：姓名、性别、项目和准确音乐时间（不是滑行时间），在音质、传送方面产生的问题由参赛队及个人负责。

(五) 运动员比赛当日需携带有照片的身份证明证件检录。

(六) 在公布比赛时间表后，参赛选手至少在项目比赛前一小时到达比赛场地，如比赛宣告运动员名字一分钟后仍未上场，则视为自动弃权。

(七) 领队及抽签时间：4月3日。当天在冰场抽签处进行，如领队和教练不能按时参加，将由组委会代为抽签，抽签后将在网上公布各项出场顺序名单。A、B、C组自由滑出场顺序按照短节目成绩排名逆序出场。

(八) 报名费用：参赛运动员每人收取报名费200元，队列滑每支队伍收取报名费1000元，单人冰舞成年组项目参赛运动员每人收取400元。

九、竞赛办法

按国际滑联、中国花样滑冰协会公布的各项竞赛规则内容及有关

规定执行。

十、录取名次和奖励办法

(一) 各组别均录取前八名，不足 8 人（队）参赛的，按实际参赛人（队）数录取名次。

(二) 各项各组别成绩前 3 名颁发奖牌和证书，其他录取名次颁发证书。

十一、申诉和纪律

(一) 如对比赛成绩有异议，需在该项目比赛成绩公布后 15 分钟内，参赛单位领队以书面形式申请仲裁，逾期不予受理。申请仲裁需缴纳 500 元仲裁费（现金），申诉成功后退还；申诉不成功，仲裁费不予退还。

(二) 所有申诉由仲裁委员会作出最后的决定。

(三) 参赛队的教练、领队、队员以及相关人员在赛前需签署并履行《赛风赛纪责任书》。参赛选手、领队、教练和家属不得以任何方式干扰裁判员的工作，更不允许有不文明和不礼貌的言行。违反以上规定，裁判长有权禁止参赛或禁止进入比赛场地。

十二、裁判员要求

由中国花样滑冰协会推荐 1 名裁判长，3-5 名裁判员。1 名技术监督和 1 名技术专家，2 名数据操作人员。

十三、本规程解释权属于上海市冰雪运动协会。

上海市冰雪运动协会

2026 年 2 月 11 日

附表一 各项目组别单项及评分

项目和组别	单项	评分	比赛名称
1、A组男子单人滑/女子单人滑	1、短节目	1、技术分 2、节目内容分	公开赛
	2、自由滑	1、技术分 2、节目内容分	
2、B组女子单人滑 3、C组女子单人滑	1、短节目	1、技术分 2、节目内容分	
	2、自由滑	1、技术分 2、节目内容分	
4、幼儿男子单人滑/女子单人滑	自由滑	1、技术分 2、节目内容分	
5、队列滑少年组 6、队列滑儿童组	自由滑	1、技术分 2、节目内容分	
7、单人冰舞成年组	自由舞	1、技术分 2、节目内容分	

附表二 各个组别规定动作及节目时间如下

项目	动作及要求
<p>A 组男子单人滑/女子单人滑</p> <p>参照国际滑联现已发布的 2025-2026 赛季竞赛规则及公告中青年组内容执行。</p> <p>*为鼓励单人滑项目，完成相关难度跳跃动作且符合相关要求可获得相应奖励加分，详情见难度跳跃奖励加分表。</p> <p>A 组男子单人滑/女子单人滑动作级别：四级难度为所有被评判级别动作的最高难度。</p> <p>节目内容分系数：</p> <p>SP/短节目：1.67（男） 1.33（女）</p> <p>FS/自由滑：3.33（男） 2.67（女）</p>	<p>青年（男子）短节目：（2' 40" ± 10"）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 两周半或三周半跳 2. 单跳：后外结环两周或三周跳 3. 联跳：由一个两周与一个三周跳，或两个三周跳组成 4. 跳接蹲踞旋转（8 圈） 5. 只允许一次换足的燕式旋转（6+6 圈） 6. 只允许一次换足的联合旋转（6+6 圈） 7. 充分利用冰面的接续步 <p>青年（女子）短节目：（2' 40" ± 10"）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 两周半跳 2. 单跳：后外结环两周或三周跳 3. 联跳：由一个两周与一个三周跳，或两个两周跳，或两个三周跳组成 4. 跳接蹲踞旋转（8 圈） 5. 向后或向侧的躬身转或不换足的燕式旋转（8 圈） 6. 只允许一次换足的联合旋转（6+6 圈） 7. 充分利用冰面的接续步 <p>青年男子/女子自由滑：（3' 30" ± 10"）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 最多七个跳跃，其中一个必须是阿克谢尔类型的跳，最多三个联跳或两个联跳和一个连续跳，其中最多一个联跳或连续跳可由三个跳跃组成。 2. 最多三个旋转，其中一个联合旋转（10 圈）；一个跳接转或跳进入的旋转（6 圈）；一个一种姿势旋转（6 圈）。 3. 最多一个编排接续步。
<p>B 组女子单人滑</p> <p>参照国际滑联现已发布的 2025-2026 赛季竞赛规则及 2699 公告中少年高龄组 (Advanced Novice) 规定执行，相关规定动作以本规程为准。</p> <p>B 组女子单人滑动作级别：三级难度为所有被评判级别动作的最高难度。</p> <p>节目内容分系数：</p> <p>SP/短节目：1.07</p> <p>FS/自由滑：2.13</p>	<p>少年高龄短节目：（2' 20" ± 10"）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一周半或两周半跳。 2. 单跳：一个两周或三周跳跃，此跳跃不得与节目中其它跳跃重复。 3. 联跳：由两个两周，或一个两周与一个三周，或两个三周跳组成，第二跳必须是后外结环两周或三周(2025-2026 赛季)，两个跳跃均不得与节目中其它跳跃重复。 4. 不换足弓身转/侧弓身转或不换足燕式旋转(6 圈，不允许跳进入，2025-2026 赛季)。 5. 只允许一次换足的联合旋转(5+5 圈，不允许跳进入)。 6. 充分利用冰面的接续步。接续步定级规则中第 4 条，用不同足完成两组难度转体步组合：组合中必须包含前内刃括弧步和后外刃外勾步(适用于 2025/26 赛季)，可以在同一组中完成，也可以一个在第一组中完成而另一个在第二组中完成。在两组转体步组合中只有一种难度转体步可以被重复一次。达到基本级必须完成至少 2 个干净用刃的难度转体步或步法。 <p>少年高龄自由滑：（3' 00" ± 10"）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 最多六个跳跃动作，其中一个必须是阿克谢尔类跳跃，最多可以有二个联跳

	<p>或一个联跳和一个连续跳。其中一个联跳或连续跳可以包含三个跳，另一个最多包含两个跳。连续跳包含任意周数的两个或三个跳，第二个和/或第三个跳必须是一个阿克谢尔类跳跃，从第一跳或第二跳落冰弧线直接进入阿克谢尔类起跳弧线。只有两种三周跳可以在联跳或连续跳中重复。不允许做四周跳。任何一周，两周(包括两周半跳)或三周跳不能完成超过两次。</p> <p>2. 最多两个不同类型(简写)的旋转，其中一个必须是换足联合旋转，至少 8 圈，不允许跳进入；另一个必须是跳接蹲踞旋转，至少 6 圈，允许换足但不允许换姿势(适用于 2025/26 赛季)。如果有换足，至少旋转 8 圈。</p> <p>3. 最多一个编排接续步，至少包含两个不同的滑行动作。</p>
<p>C 组女子单人滑</p> <p>参照国际滑联现已发布的 2025-2026 赛季竞赛规则及 2699 号公告中少年低龄组 (Basic Novice) 的规定执行，相关规定动作以本规程为准。</p> <p>C 组女子单人滑动作级别：二级难度为所有被评判级别动作的最高难度。超过二级难度所需的定级条件将被技术组忽略。</p> <p>节目内容分系数：</p> <p>SP/短节目：0.84</p> <p>FS/自由滑：1.67</p>	<p>短节目 (1' 50" ±10")</p> <p>1. 一周半跳；</p> <p>2. 单跳：一个一周或两周跳，此跳跃不得与节目中其它跳跃重复；</p> <p>3. 联跳：由一个一周与一个两周跳，或两个两周跳组成，两个跳跃均不得与节目中其它跳跃重复；</p> <p>4. 不换足一种姿势转至少 6 圈，必须完成在一个基本姿势上且不能有难度变化，该旋转最高级别为基础级，不允许在此旋转中做提级条件，如果做了提级条件，则该旋转将没有级别，不允许跳进入；</p> <p>5. 不换足联合旋转；</p> <p>6. 编排接续步，至少包含 2 个不同的滑行动作。</p> <p>自由滑 (2' 30" ±10")</p> <p>1. 最多五个跳跃，其中一个必须是阿克谢尔类跳，最多可以有两个联跳或一个联跳和一个连续跳。联跳和连续跳只能包含两个跳。在连续跳当中，第二个跳跃必须是阿克谢尔类型，并且需从第一跳落冰弧线直接进入阿克谢尔跳起跳弧线。两个跳跃之间在冰上旋转一周(浮足可以触冰，但没有发生重心的转移)的情况下，动作仍然符合连续跳的概念。在连续跳当中完成的跳跃可以得到完整的动作分值。只允许做一个三周跳，不允许四周跳，只有一个一周和一个两周跳(包括两周阿克谢尔跳)可以重复一次。</p> <p>2. 最多两个不同类型(简写)的旋转，其中一个必须是联合旋转，另一个必须是不换足和不换姿势的旋转。换足联合旋转至少 8 圈或者不换足联合旋转至少 6 圈，允许跳进入，如果有换足，每只脚只计算一个提级条件。非基本姿势的难度变化不计入此旋转的提级条件，将被技术组忽略。不换足一种姿势旋转至少 6 圈，必须完成在一个基本姿势上且不能有难度姿势变化，该旋转最高级别为基础级，不允许在此旋转中做提级条件。可以旋转 8 圈，但不计入尝试的提级条件。不允许跳进入。</p> <p>3. 最多一个充分利用冰面的接续步且至少包含一个滑行动作(如燕式平衡、大一字步、伊娜鲍尔步、匍匐滑行动作等)。如果缺少滑行动作，则该动作没有级别。达到基本级必须完成至少 2 个干净用刃的难度转体步或步法。接续步定级条件第 3 条肢体动作的运用至少占图案的 1/3，和第 4 条用不同足完成两组难度转体步组合，技术组将不会计算该两个提级条件。</p>

<p>幼儿男子单人滑/女子单人滑</p> <p>跌倒扣分按照国际滑联 2699 号公告国际少年比赛规定执行，无奖励加分。</p> <p>幼儿组动作级别：二级难度为所有被判级别动作的最高难度。超过二级难度所需的定级条件将被技术组忽略。</p> <p>节目内容分系数： FS/自由滑：1.67</p>	<p>自由滑：音乐时间（≤1'）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 最多两个跳跃动作，其中最多一个联跳或连续跳，联跳或连续跳最多由两个跳跃组成，在连续跳当中，第二个跳跃必须是阿克谢尔类型，并且需从第一跳落冰弧线直接进入阿克谢尔跳起跳弧线。两个跳跃之间在冰上旋转一周（浮足可以触冰，但没有发生重心的转移）的情况下，动作仍然符合连续跳的概念。在连续跳当中完成的跳跃可以得到完整的动作分值。在整套节目中任何周数跳跃不可以重复。 2. 最多一个旋转，至少 5 圈。非基本姿势的难度变化不计入此旋转的提级条件，将被技术组忽略。 3. 最多一个编排接续步，至少包含两个不同的滑行动作
<p>队列滑少年组</p> <p>参照国际滑联现已发布的 2025-2026 赛季竞赛规则及 2692 号公告中少年高龄组（Advanced Novice）内容执行，每队 8-16 人，最多 4 名替补队员，须参与比赛现场检录的运动员方可计算成绩。为鼓励队列滑项目，团队上场人数达到国际滑联锦标赛要求的 16 人时将奖励分数：自由滑 2.0。</p> <p>四级难度为所有被判级别动作的最高难度。</p> <p>节目内容分系数： FS：/自由滑：2.67</p>	<p>自由滑：音乐时间（3' 00" ±10"）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 交叉动作 <ul style="list-style-type: none"> - 附加提级条件 - 交叉点动作 (pi) 如果完成将被认定 2. 移动动作 <ul style="list-style-type: none"> - 最多允许四种不同类型的自由滑动作 - 只允许同时完成两（2）种不同类型的自由滑动作 3. 不拉手动作 <ul style="list-style-type: none"> - 必须是一个闭式块状 - 提级条件和附加条件 - 接续步如果完成将被认定 4. 同步旋转动作 5. 滑动动作 6. 转轴动作 - 块状
<p>队列滑儿童组</p> <p>参照国际滑联现已发布的 2025-2026 赛季竞赛规则及 2692 号公告中少年低龄组（Basic Novice）内容执行，每队 8-16 人，最多 4 名替补队员，须参与比赛现场检录的运动员方可计算成绩。为鼓励队列滑项目，团队上场人数达到国际滑联锦标赛要求的 16 人时将奖励分数：自由滑 2.0。</p> <p>四级难度为所有被判级别动作的最高难度。</p> <p>节目内容分系数： FS/自由滑：2.67</p>	<p>自由滑：（3' 00" ±10"）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 艺术类动作 - 线状 2. 交叉动作 <ul style="list-style-type: none"> - 附加提级条件 - 交叉点动作 (pi) 如果完成将被认定 3. 线类动作 - 块状 <ul style="list-style-type: none"> - 必须是一个闭式块状 4. 移动动作 <ul style="list-style-type: none"> - 最多允许两种不同类型的自由滑动作 5. 同步旋转动作 <ul style="list-style-type: none"> - 最高为一级（SySp1） - 要求做“相同的旋转”的提级条件 6. 滑动动作
<p>单人冰舞成年组</p> <p>参照国际滑联现已发布的竞赛规则及公告中单人冰舞成年组内容执行，男、女运动员同组比赛。</p> <p>四级难度为所有被判级别动作的最高难度。</p> <p>节目内容分系数： FS/自由滑：2.00</p>	<p>自由舞：音乐时间（3' 30" ± 10"）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用刃动作，两个选择：（1）一个联合用刃动作，和一个短用刃动作（短用刃动作的类型必须与联合用刃动作中的不同）或者（2）三个不同类型的短用刃动作（燕式平衡类允许重复一次，但每个姿势不同）联合用刃动作不能超过 13 秒 短用刃动作不能超过 8 秒 2. 一个旋转，不能有更多 每只脚至少 3 圈。允许多次换足 *跳接旋转或者跳进入的旋转视为违规动作 3. 一个接续步-B 类型,从下列图案中选择：蛇形，圆形，中线或对角线如果节目中选用编排特色接续步，B 类型接续步的图案必须与之不同不允许：停顿，结环和超过半周的跳跃，舞蹈旋转，和刀齿转 4. 一个单足转体步，允许在节目中的任何位置完成. 必须包含以下难度转体：内

	<p>勾步, 括弧步, 外勾步, 捻转步 (1 圈捻转步为 1 级和 2 级的定级要求, 2 圈捻转步为 3 级和 4 级)</p> <p>5. 一个单人捻转组合, 在第 1 个和第 2 个捻转步之间的连接步最少 2 步和最多 4 步 (捻转步之间每次蹬冰和/或当双足时重心转移都被认定是一步)</p> <p>6. 从以下动作中选择 3 个不同的编排动作: 编排旋转动作 编排捻转动作 (必须在规定的捻转动作之后完成) 编排滑动动作 编排特色接续步 (可用一个停顿或制动动作视为开始)</p>
--	--

*单人滑难度跳跃奖励加分表

组别	短节目	自由滑
A 组 男子单人滑	1. 完成一个三周半跳, 获得 4 分奖励加分。	1. 完成一个三周半跳, 获得 4 分奖励加分; 2. 完成一个四周跳, 获得 5 分奖励加分。完成种类不同的第二种四周跳获得 6 分奖励加分, 第三种四周跳获得 7 分奖励加分, 依此类推; 3. 完成一个四周半跳, 获得 8 分奖励加分; 4. 奖励加分可以累计。
A 组 女子单人滑	1. 完成一个三周与三周联跳, 获得 3 分奖励加分; 2. 完成一个三周半跳, 获得 4 分奖励加分; 3. 奖励加分可以累计。	1. 完成一个三周与三周联跳或连续跳, 获得 3 分奖励加分; 2. 完成一个三周半跳, 获得 4 分奖励加分; 3. 完成一个四周跳, 获得 5 分奖励加分。完成种类不同的第二种四周跳获得 6 分奖励加分, 第三种四周跳获得 7 分奖励加分, 依此类推; 4. 奖励加分可以累计。

注解:

1. 为了达到可获得难度跳跃奖励加分的标准, 跳跃必须足周完成或落冰时落在四分之一(q), 并且必须符合短节目的规则要求和完整均衡自由滑节目的规则要求, 以及关于重复跳跃的规则要求。跳跃可以作为单跳, 或在联跳或连续跳中完成。被技术组认定为周数不足 (<)、降级 (<<)、错误用刃 (e)、跌倒或认定为无效动作 (*) 的跳跃无法获得奖励加分。然而, 如果一个联跳或连续跳中的跌倒不是在有奖励的跳跃内而是在另一个跳跃中, 则仍可以得到奖励加分, 如果一个动作加了 (!) 和 (q), 奖励加分仍然有效。+REP 的跳跃可以获得加分。在联跳或连续跳中, 所有符合上述规定和限制的跳跃都可以获得奖励加分。成年/青年女子和男子组短节目和自由滑后半程跳跃动作乘 1.1 的加分, 与难度跳跃奖励加分可以累计。

2. 技术组将根据上述的规则和限制, 决定是否给予奖励加分, 并将其添加到相应的跳跃动作中。在回放复查过程中, 技术监督将建议数据操作员在相应跳跃动作后使用操作员屏幕上的“奖励加分”按钮给予奖励加分。

3. 奖励加分根据国际滑联规则 353 条(国际滑联评分系统 - 成绩确定和发布)第 1 段 (成绩计算的基本原理) 和相应的 f 项) 每个技术动作的裁判组分数是由这个技术动作的基础分值加上经过修正后的平均 GOE 来确定。经技术组确认的跳跃加分会被作为额外分值加入到每个跳跃动作的裁判组分数里。

即：基础分值 + GOE + 奖励加分 = 裁判组分数