

第11回アクアカップ フィギュアスケート競技大会 兼 千葉県民大会スケート競技会

演技予定要素リスト

(記入日 年 月 日)

参加クラス :丸で囲む (男子・女子)

(シニア・ジュニア・A・B・C・D・E・シングルSP I・シングルSP II)

氏名: _____

登録クラブ: _____

滑走順 ()

滑走順 ()

	ショートプログラム	フリースケーティング
順番	要素名	要素名
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10	以下は記入例	
11	ダブルアクセル (2Aでも可)	
12	3Lz+2Lo+2T	
13	スパイラルステップ	
14	足換フライングスピン コンビネーション	
15	※ジャンプは2A・3S・1Lz・3Lo・4	

※ 実際の演技の際に、予定を変更して演技することは許されています。