

第10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	以下は記入例	
10		
11	ダブルアクセル (2 Aでも可)	
12	3 L z + 2 L o + 2 T	
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2 A・3 S・1 L z・3 L o・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。