

2009 () フィギュアスケート選手権大会
 シンクロ 演技予定要素リスト(申込書に添付すること)

参加クラス: 丸で囲む (ジュニア シニア)

チーム名 () 登録クラブ ()

| 順番 | ショートプログラム | | フリー スケーティング | |
|----|------------------|----------------------|-------------|-----|
| | 時間 | 要素名 | 時間 | 要素名 |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | 以下は記入例 | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | 0' 15" | L+ S+ h/L+ S+ h | | |
| 12 | 0' 40" | MI+ form+ fm+ fm+ fm | | |
| 13 | 1' 10" | NHS | | |
| 14 | 1' 45" | W + pi | | |
| 15 | ※ 必ず要素記号にて記入すること | | | |

※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。