

トナレ斗反 四氏仲月八云へノ一ト就技云島根県予選云（ノ一イユノロピ JJ
 兼 高等学校総合体育大会スケート競技会島根県予選会（フィギュア部
 部）

演技予定要素リスト

※ 申込書に添えて提出してください（提出は競技規定上義務となっています。）

出場クラス (該当するものを選)	国体予選成年	国体予選少年	高校総体予選
	男	子 女	子
氏 名		性 別	男 ・ 女
所属クラブ		登録番号	

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	以下は記入例			
9	0'15"	ダブルアクセル 又は 2A		
10	0'40"	トリプルルッツ+ダブルループ 又は 3Lz+2Lo		
11	1'10"	ダブルフリップ 又は 2F		
12	1'25"	レイバックスピン 又は LSp		
13	1'45"	フライングキャメルスピン 又は FCSp		
14	1'55"	ステップシークエンス 又は StSq		
15	2'25"	足換えスピンコンビネーション 又は CCoSp		

※ 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。