

令和3年度県民体育大会第40回スケート競技会（フィギュア部門）

演技予定要素リスト

※ 申込書に添えて提出してください（提出は義務です：演技での変更は認められます）。

出場クラス (該当するものを選)			
氏名		性別	男 ・ 女
所属クラブ		登録番号	

		ショートプログラム	フリースケーティング	
順番	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"	ステップシーケンス 又は StSq		
12	1'25"	足換えスピンコンビネーション 又は CCoSp		
13	1'50"	3連続コンビネーションジャンプ 又は 3F+1Eu+2T		
14	2'05"	足換えシットスピン 又は CSSp		
15	2'25"	コレオ・シーケンス 又は ChSq		

※ 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。