

令和5年度岩手県スケート競技選手権大会
 兼第62回NHK盛岡放送局長杯スケート大会
 演技予定要素リスト

参加クラス

(男 ・ 女)

氏 名

登録(所属)クラブ名

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				
10				
11	0'15"	ダブル アクセル		
12	0'40"	3Lz+2Lo+2T		
13	1'10"	ステップシークエンス		
14	1'45"	足換 フライング スピン コンビネーション		
15	2A・1Lz・3Lo・4T・CCoSp・StSq 等の略称可			

※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。