

Spring Cup 2026

演技予定要素リスト

※ 申込書に添えて提出してください（提出はルールで**選手の義務**となっています）。

※ オープンの場合は、**提出不要**です。

出場クラス (○で囲む)	選手権 ノービス A 2 級 1 級	J r ノービス B 初 級	選手権 5 級 無 級	6 級 4 級 オ ー プ ン	F 3 級	S 3 級
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				
9				
10				
11	以下は記入例			
12	0'15"	ダブルアクセル 又は 2A		
13	0'40"	トリプルルッツ+ダブルループ 又は 3Lz+2Lo		
14	1'10"	ステップシークエンス 又は StSq		
15	2'25"	脚換えスピンコンビネーション 又は CCoSp		

- ※ 予定要素の提出は、日本スケート連盟HP「JSFマイページ」から行ってください。
 ※ 初級・無級で、日本スケート連盟登録の無い場合は本紙により、提出してください。
 ※ 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。