

# 令和6年度 宮城県中学校フィギュアスケート大会 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      中学大会    男子 A    男子 B    女子 A    女子 B    女子 C

氏名 \_\_\_\_\_ 学校名 \_\_\_\_\_

		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				
9		以下は記入例		
10	0' 15"	ダブルアクセル		
11	0' 40"	3Lz+2Lo+2T		
12	1' 10"	スパイラルステップ		
13	1' 45"	足換え    フライングスピン    コンビネーション		
14		2A・1Lz・3Lo・4T・CCoSp SI St 等の省略可		

※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。