

演技予定要素リスト

参加クラス名

氏 名 ()

登録クラブ ()

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		以下は記入例		
11	0' 15"	ダブル アクセル		
12	0' 40"	3Lz+2Lo+2T		
13	1' 10"	スパイラル ステップ		
14	1' 45"	足換 フライング スピン コンビネーション		
15	2A・1Lz・2Lo・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。