

令和5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 _____

| 番号 | 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 | 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。