

岩手県民体育大会／国体選手選考会
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 (男子 女子) (岩手県民体育大会 国体選手選考会)

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	以下は記入例			
10				
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・3Lo・4T・CCoSp・SISt 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。