

## 演技予定要素リスト

参加クラス (                      クラス) ( 男子 ・ 女子 )

氏 名

学校名  
所属クラブ  
名

| ショートプログラム |     |
|-----------|-----|
| 順番        | 要素名 |
| 1         |     |
| 2         |     |
| 3         |     |
| 4         |     |
| 5         |     |
| 6         |     |
| 7         |     |

| フリースケーティング |     |
|------------|-----|
| 順番         | 要素名 |
| 1          |     |
| 2          |     |
| 3          |     |
| 4          |     |
| 5          |     |
| 6          |     |
| 7          |     |
| 8          |     |
| 9          |     |
| 10         |     |
| 11         |     |
| 12         |     |
| 13         |     |

| 要素名記号一覧               |        |
|-----------------------|--------|
| ジャンプ                  |        |
| ワルツジャンプ               | 1W     |
| トウループ                 | 1T     |
| サルコウ                  | 1S     |
| ループ                   | 1Lo    |
| フリップ                  | 1F     |
| ルッツ                   | 1Lz    |
| アクセル                  | 1A     |
| ダブルトウループ              | 2T     |
| ダブルサルコウ               | 2S     |
| ダブルループ                | 2Lo    |
| ダブルフリップ               | 2F     |
| ダブルルッツ                | 2Lz    |
| ダブルアクセル               | 2A     |
| トリプルトウループ             | 3T     |
| トリプルサルコウ              | 3S     |
| トリプルループ               | 3Lo    |
| トリプルフリップ              | 3F     |
| トリプルルッツ               | 3Lz    |
| トリプルアクセル              | 3A     |
| クアッドトウループ             | 4T     |
| クアッドサルコウ              | 4S     |
| クアッドループ               | 4Lo    |
| クアッドフリップ              | 4F     |
| クアッドルッツ               | 4Lz    |
| クアッドアクセル              | 4A     |
| スピン                   |        |
| アップライトスピン             | USp    |
| レイバックスピン              | LSp    |
| キャメルスピン               | CSp    |
| シットスピン                | SSp    |
| フライングアップライトスピン        | FUSp   |
| フライングレイバックスピン         | FLSp   |
| フライングキャメルスピン          | FCSp   |
| フライングシットスピン           | FSSp   |
| チェンジアップライトスピン         | CUSp   |
| チェンジレイバックスピン          | CLSp   |
| チェンジキャメルスピン           | CCSp   |
| チェンジシットスピン            | CSSp   |
| スピンコンビネーション足替えなし      | CoSp   |
| スピンコンビネーション足替えあり      | CCoSp  |
| フライングコンビネーションスピン足替えなし | FCCoSp |
| フライングコンビネーションスピン足替えあり | FCCoSp |
| シーケンス・ステップ            |        |
| コレオスパイラルス             | ChSp   |
| ストレートラインステップ          | SISt   |
| サーキュラーステップ            | CISt   |
| サーペンタインステップ           | SeSt   |
| コレオステップシーケンス          | ChSt   |

※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。  
 ※ジャンプコンビネーションとジャンプシーケンスの区別は明確にしてください。  
 ※ステップの種類は詳しく書いてください。(コレオスパイラル、ストレート、サーキュラー、サーペンタイン、コレオステップ)  
 ※Fクラスはスリージャンプ(ワルツジャンプ)可。(略号は1W)