

**2024年度三笠宮杯アイスダンス競技大会**  
**アイスダンス 演技予定要素リスト(申込書に添付すること)**

参加クラス:	
--------	--

氏 名 (            /            ) 組	登録クラブ (            /            )
-----------------------------------	-----------------------------------

順番	リズム ダンス		フリー ダンス	
	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"	A:サーペンタイン ステップ		
12	0'40"	C:サーキュラー ステップ		
13	1'10"	F:STw		
14	1'45"	ストレートLi + カーブLi		
15	※トウイズル・Se/CiStは必ずF/B・A/Cを記入			

※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。