



TECHNICAL DATA ELEMENETAJ

2022-2023

Visi elementai turi būti atliekami eilės tvarka.
Pasirodymo metu treneriui leidžiama čiuožti su sportininku, rodant elementus, kurie turi būti atlikti.
Vertinamas tik pirmas elemento atlikimo bandymas.

All the elements must be executed in the listed order. Coaches are allowed to skate together with skater showing them the elements that have to be completed. Only first attempt will be evaluated.

ELEMENTS A 2017-2018 and younger

1. 5 burbuliukai į priekį ir 5 burbuliukai atgal
2. Vidiniai lankai į priekį
3. Čiuožimas į priekį + kregždutė (min 3 sek.)
4. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai)

5 bubbles forward and 5 bubbles backwards
Forward inside edge
Skating forward + Camel (min 3 sec.)
One-foot standing spin (min 2 revolutions)

ELEMENTS B 2017-2018 and younger

1. 5 burbuliukai į priekį ir 5 burbuliukai atgal
2. Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimais)
3. Čiuožimas į priekį + pritūpimas (min 3 sek.) + gandriukas (min 3 sek.)
4. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai)

5 bubbles forward and 5 bubbles backwards
Skating forward + stop + skating backwards (strokes)
Skating forward + squat (min 3 sec.) + Grip on one leg (min 3 sec.)
One-foot standing spin (min 2 revolutions)

ELEMENTS C 2017-2018 and younger

1. Čiuožimas į priekį
2. Čiuožimas atgal (atsispyrimais)
3. Čiuožimas į priekį + pritūpimas (min 3 sek.)
4. 5 burbuliukai

Skating forward
Skating backwards (strokes)
Skating forward + squat (min 3 sec.)
5 bubbles

ELEMENTS A 2015-2016

1. Čiuožimas kryžiaivimu į priekį ir atgal (ratu į vieną pusę) + Jauniaus šuolis
2. Salchovo šuolis (1S)
3. Kregždutė (min 3 sek.)
4. Valso žingsniai ratu
5. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai)

Skating forward and backward crossovers (in circle, one side) + Waltz Jump
Salchow jump (1S)
Camel (min 3 sec.)
Waltz steps in circle
One-foot standing spin (min 2 revolutions)

ELEMENTS B 2015-2016

1. Čiuožimas kryžiamu į priekį ir atgal (ratu į vieną pusę) + Jauniaus šuolis
2. Valso žingsniai ratu
3. Gandriukas (min 3 sek.)
4. Pritūpimas (min 3 sec.)
5. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai)

Skating forward and backward crossovers (in circle, one side) + Waltz Jump
Waltz steps in a circle
Grip on one leg (min 3 sec.)
Squat (min 3 sec.)
One-foot standing spin (min 2 revolutions)

ELEMENTS C 2015-2016

1. 5 burbuliukai į priekį ir 5 burbuliukai atgal
2. Čiuožimas į priekį + pritūpimas (min 3 sec.) + gandriukas (min 3 sek.)
3. Vidiniai lankai į priekį
4. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai)

5 bubbles forward and 5 bubbles backwards
Skating forward + squat (min 3 sec.) + Grip on one leg (min 3 sec.)
Forward inside edge
One-foot standing spin (min 2 revolutions)

ELEMENTS A 2013-2014

1. Čiuožimas kryžiamu į priekį ir atgal (į abi puses aštuoniuke)
2. Jauniaus šuolis + Tulupo šuolis 1T (kaskadas)
3. Salchovo šuolis (1S)
4. Kregždutė (min 3 sek.)
5. Žemas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai)

Skating forward and backward crossovers (clockwise and counterclockwise on circles)
Waltz Jump + Toe Loop Jumps 1T (jump combination)
Salchow jump (1S)
Camel (min 3 sec.)
One foot sit spin (min 2 revolutions)

ELEMENTS B 2013-2014

1. Čiuožimas kryžiamu į priekį ir atgal (į abi puses aštuoniuke)
2. Jauniaus šuolis
3. Salchovo šuolis (1S)
4. Kregždutė (min 3 sek.)
5. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai)

Skating forward and backward crossovers (clockwise and counterclockwise on circles)
Waltz Jump
Salchow jump (1S)
Camel (min 3 sec.)
One-foot standing spin (min 2 revolutions)

ELEMENTS C 2013-2014

1. 5 burbuliukai į priekį ir 5 burbuliukai atgal
2. Čiuožimas į priekį + pritūpimas (min 3 sec.) + gandriukas (min 3 sek.)
3. Valso žingsniai
4. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai)

5 bubbles forward and 5 bubbles backwards
Skating forward + squat (min 3 sec.) + Grip on one leg (min 3 sec.)
Waltz steps
One-foot standing spin (min 2 revolutions)

ELEMENTS A 2011-2012

1. Čiuožimas kryžiovimu į priekį ratu (į vieną pusę) + čiuožimas kryžiovimu atgal (į vieną pusę) + Salchovo šuolis 1S + Tulupo šuolis 1T (kaskadas)
2. Ritbergerio šuolis (1Lo)
3. Džiaksono žingsniai ratu
4. Kregždutė (min 3 sek.) + Įtūpstas (delfinas) (min 3 sek.)
5. Žemas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai)

Skating forward crossovers in a circle (one side) + skating backward crossovers (on side) + Salchow Jump 1S + Toe Loop Jump 1T (jump combination)
Loop Jump 1Lo
Jackson in a circle
Camel (min 3 sec.) + Lunge (min 3 sec.)

One foot sit spin (min 2 revolutions)

ELEMENTS B 2011-2012

1. Čiuožimas kryžiovimu į priekį ratu (į vieną pusę) + čiuožimas kryžiovimu atgal (į vieną pusę) + Jauniaus šuolis
2. Salchovo šuolis 1S
3. Valso žingsniai ratu
4. Kregždutė (min 3 sek.)
5. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai)

Skating forward crossovers in a circle (one side) + skating backward crossovers (on side) + Waltz Jump

Salchow Jump 1S
Waltz steps in a circle
Camel (min 3 sec.)
One-foot Standing spin (min 2 revolutions)

ELEMENTS C 2011-2012

5. 5 burbuliukai į priekį ir 5 burbuliukai atgal
2. Pritūpimas (min 3 sek.) + gandrūkas (min 3 sek.)
3. Vidiniai lankai į priekį
4. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai)

5bubbles forward and 5 bubbles backwards
Squat (min 3 sec.) + Grip on one leg (min 3 sec.)
Forward inside edge
One-foot standing spin (min 2 revolutions)

ELEMENTS A 2009-2010

1. Ritbergerio šuolis (1Lo) + Tulupo šuolis 1T (kaskadas)
2. Flipo šuolis (1F)
3. Kregždutė (min 4 sek.)
4. Džiaksono žingsniai ratu
5. Žemas suktukas ant vienos kojos (min 3 apsisukimai)

Loop Jumps 1Lo + Toe Loop Jump 1T (jump combination)
Flip Jump 1F
Camel (min 4 sec.)
Jackson in a circle
One foot sit spin (min 3 revolutions)

ELEMENTS B 2009-2010

1. Jauniaus šuolis + Tulupo šuolis 1T (kaskadas)
2. Salchovo šuolis 1S
3. Džiaksono žingsniai ratu

Waltz Jumps + Toe Loop Jump 1T (jump combination)
Salchow Jump 1S
Jackson in a circle

4. Kregždutė (min 3 sek.)
5. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai)

Camel (min 3 sec.)
One-foot standing spin (min 2 revolutions)

ELEMENTS C 2009-2010

1. Čiuožimas į prekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimais)
2. 3 burbuliukai į prekį + pritūpimas (min 3 sec.) + gandriukas (min 3 sek.)
3. Vidiniai lankai į prekį
4. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai)

Skating forward + stop + skating backwards (strokes)
3 bubble forward + squat (min 3 sec.) + Grip on one leg (min 3 sec.)
Forward inside edge
One-foot standing spin (min 2 revolutions)

ELEMENTS A 2008 and older

1. Čiuožimas kryžiovimu į prekį ratu (į vieną pusę) + čiuožimas kryžiovimu atgal (į vieną pusę) + Ritbergerio šuolis (1Lo) + Tulupo šuolis 1T (kaskadas)
2. Flipo šuolis (1F)
3. Kregždutė (min 4 sek.)
4. Viengubi vidiniai tvizlai
5. Žemas suktukas ant vienos kojos (min 3 apsisukimai)

Skating forward crossovers in a circle (one side) + skating backward crossovers (on side) + Loop Jump
1Lo + Toe Loop Jump 1T (jump combination)
Flip Jump 1F
Camel (min 4 sec.)
Singles twizzles inside edge
One foot sit spin (min 3 revolutions)

ELEMENTS B 2008 and older

1. Jauniaus šuolis + Tulupo šuolis 1T (kaskadas)
2. Salchovo šuolis 1S
3. Džiaksono žingsniai ratu
4. Kregždutė (min 3 sek.)
5. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai)

Waltz Jumps + Toe Loop Jump 1T (jump combination)
Salchow Jump 1S
Jackson in a circle
Camel (min 3 sec.)
One-foot standing spin (min 2 revolutions)

ELEMENTS C 2008 and older

1. Čiuožimas į prekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimais)
2. 3 burbuliukai į prekį + pritūpimas (min 3 sec.) + gandriukas (min 3 sek.)
3. Vidiniai lankai į prekį
4. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai)

Skating forward + stop + skating backwards (strokes)
3 bubble forward + squat (min 3 sec.) + Grip on one leg (min 3 sec.)
Forward inside edge
One-foot standing spin (min 2 revolutions)