



TECHNICAL DATA ELEMENETAI

2023-2024

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 2018-2019 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 2018-2019 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 2018-2019 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 2016-2017

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 2016-2017

- | | |
|---|--|
| 1. Čiuožimas kryžiamu į priekį ir atgal (ratu į vieną pusę) + Jauniaus šuolis | Skating forward and backward crossovers (in circle, one side) + Waltz Jump |
| 2. Valso žingsniai ratu | Waltz steps in a circle |
| 3. Gandriukas (min 3 sek.) | Grip on one leg (min 3 sec.) |
| 4. Pritūpimas (min 3 sec.) | Squat (min 3 sec.) |
| 5. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai) | One-foot standing spin (min 2 revolutions) |

ELEMENTS C 2016-2017

- | | |
|--|---|
| 1. 5 burbuliukai į priekį ir 5 burbuliukai atgal | 5 bubbles forward and 5 bubbles backwards |
| 2. Čiuožimas į priekį + pritūpimas (min 3 sec.) + gandriukas (min 3 sek.) | Skating forward + squat (min 3 sec.) + Grip on one leg (min 3 sec.) |
| 3. Vidiniai lankai į priekį | Forward inside edge |
| 4. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai) | One-foot standing spin (min 2 revolutions) |

ELEMENTS A 2014-2015

- | | |
|--|---|
| 1. Čiuožimas kryžiamu į priekį ir atgal (į abi puses aštuoniuke) | Skating forward and backward crossovers (clockwise and counterclockwise on circles) |
| 2. Jauniaus šuolis + Tulupo šuolis 1T (kaskadas) | Waltz Jump + Toe Loop Jumps 1T (jump combination) |
| 3. Salchovo šuolis (1S) | Salchow jump (1S) |
| 4. Kregždutė (min 3 sek.) | Camel (min 3 sec.) |
| 5. Žemas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai) | One foot sit spin (min 2 revolutions) |

ELEMENTS B 2014-2015

- | | |
|--|---|
| 1. Čiuožimas kryžiamu į priekį ir atgal (į abi puses aštuoniuke) | Skating forward and backward crossovers (clockwise and counterclockwise on circles) |
| 2. Jauniaus šuolis | Waltz Jump |
| 3. Salchovo šuolis (1S) | Salchow jump (1S) |
| 4. Kregždutė (min 3 sek.) | Camel (min 3 sec.) |
| 5. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai) | One-foot standing spin (min 2 revolutions) |

ELEMENTS C 2014-2015

- | | |
|--|---|
| 1. 5 burbuliukai į priekį ir 5 burbuliukai atgal | 5 bubbles forward and 5 bubbles backwards |
| 2. Čiuožimas į priekį + pritūpimas (min 3 sec.) + gandriukas (min 3 sek.) | Skating forward + squat (min 3 sec.) + Grip on one leg (min 3 sec.) |
| 3. Valso žingsniai | Waltz steps |
| 4. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai) | One-foot standing spin (min 2 revolutions) |

ELEMENTS A 2012-2013

- | | |
|---|---|
| 1. Čiuožimas kryžiovimu į priekį ratu (į vieną pusę) + čiuožimas kryžiovimu atgal (į vieną pusę) + Salchovo šuolis 1S + Tulupo šuolis 1T (kaskadas) | Skating forward crossovers in a circle (one side) + skating backward crossovers (on side) + Salchow Jump 1S + Toe Loop Jump 1T (jump combination) |
| 2. Ritbergerio šuolis (1Lo) | Loop Jump 1Lo |
| 3. Džiaksono žingsniai ratu | Jackson in a circle |
| 4. Kregždutė (min 3 sek.) + Įtūpstas (delfinas) (min 3 sek.) | Camel (min 3 sec.) + Lunge (min 3 sec.) |
| 5. Žemas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai) | One foot sit spin (min 2 revolutions) |

ELEMENTS B 2012-2013

- | | |
|--|--|
| 1. Čiuožimas kryžiovimu į priekį ratu (į vieną pusę) + čiuožimas kryžiovimu atgal (į vieną pusę) + Jauniaus šuolis | Skating forward crossovers in a circle (one side) + skating backward crossovers (on side) + Waltz Jump |
| 2. Salchovo šuolis 1S | Salchow Jump 1S |
| 3. Valso žingsniai ratu | Waltz steps in a circle |
| 4. Kregždutė (min 3 sek.) | Camel (min 3 sec.) |
| 5. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai) | One-foot Standing spin (min 2 revolutions) |

ELEMENTS C 2012-2013

- | | |
|--|---|
| 5. 5 burbuliukai į priekį ir 5 burbuliukai atgal | 5bubbles forward and 5 bubbles backwards |
| 2. Pritūpimas (min 3 sek.) + gandriukas (min 3 sek.) | Squat (min 3 sec.) + Grip on one leg (min 3 sec.) |
| 3. Vidiniai lankai į priekį | Forward inside edge |
| 4. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min 2 apsisukimai) | One-foot standing spin (min 2 revolutions) |

ELEMENTS A 2010-2011

- | | |
|---|--|
| 1. Ritbergerio šuolis (1Lo) + Tulupo šuolis 1T (kaskadas) | Loop Jumps 1Lo + Toe Loop Jump 1T (jump combination) |
| 2. Flipo šuolis (1F) | Flip Jump 1F |
| 3. Kregždutė (min 4 sek.) | Camel (min 4 sec.) |
| 4. Džiaksono žingsniai ratu | Jackson in a circle |
| 5. Žemas suktukas ant vienos kojos (min 3 apsisukimai) | One foot sit spin (min 3 revolutions) |

ELEMENTS B 2010-2011

- | | |
|--|---|
| 1. Jauniaus šuolis + Tulupo šuolis 1T (kaskadas) | Waltz Jumps + Toe Loop Jump 1T (jump combination) |
| 2. Salchovo šuolis 1S | Salchow Jump 1S |
| 3. Džiaksono žingsniai ratu | 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 2010-2011

1. Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimais)
2. 3 burbuliukai į priekį + pritūpimas (min 3 sek.) + gandriukas (min 3 sek.)
3. Vidiniai lankai į priekį
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 2009 and older

1. Čiuožimas kryžiuoju į priekį ratu (į vieną pusę) + čiuožimas kryžiuoju 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 2009 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 2009 and older

1. Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimais)
2. 3 burbuliukai į priekį + pritūpimas (min 3 sek.) + gandriukas (min 3 sek.)
3. Vidiniai lankai į priekį
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)