



ELEMENTS:

All the elements must be executed in the listed order, otherwise they will not be counted. Coaches are allowed to skate together with their skaters showing them the elements that have to be completed. Only the first attempt will be evaluated.

Visi elementai turi būti atliekami nurodyta eilės tvarka. Vertinamas tik pirmasis elemento atlikimo bandymas. Treneriui leidžiama čiuožti su savo sportininku pasirodymo metu, rodant elementus.

The time of the performance is max. 2:00 min. deduction of -0.25 points for every 5 sec. Excess will be add.

Pasirodymo laikas - maks. 2:00 min. Už kiekvienas papildomas 5 sek. bus nuimama po 0,25 balo.

Element A (born 2019/2020 and younger)

- 5 Burbuliukai į priekį, 5 burbuliukai atgal
- Vidiniai lankai pirmyn
- Čiuožimas į priekį + pistoletas
- Aukštas suktas ant vienos kojos
- 5 bubbles forward, 5 bubbles backwards
- Forward inside edge
- Skating forward + Shoot the duck
- One foot standing spin

Element B (2019/2020 and younger)

- Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
- Pirmyn 1 burbuliukas + pritūpimas (min. 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
- 5 Burbuliukai į priekį, 5 burbuliukai atgal
- Aukštas Suktukas
- Skating forward + stop+ skating backwards (strokes)
- 1 bubble forward + squat (min. 3 sec.) + grip on one leg (min. 3 sec.)
- 5 bubbles forward, 5 bubbles backwards
- Standing spin

Element C (born 2019/2020 and younger)

- Čiuožimas į priekį
- Čiuožimas atgal
- Pritūpimas (min. 3sek)
- 5 burbuliukai į priekį
- Skating forward
- Skating backwards
- Squat (min. 3sec.)
- 5 bubbles forward

Element A (born 2017/2018)

- Kryžiavimas į priekį ir atgal (tik į vieną pusę)
- Salchovo šuolis
- Valso žingsniai + jaunie šuolis
- Kregždutė + įtūpstas pirmyn (delfinas)
- Aukštas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
- Forward and backward crossovers (only one side)
- Salchow jump
- Waltz Steps + Waltz Jump
- Camel + forward lunge (dolphin)
- One foot standing spin (min. 2 revolutions in a position)

Element B (born 2017/2018)

- Kryžiavimas į priekį ir atgal (tik į vieną pusę)
- Jaunio šuolis
- Valso žingsniai ratu
- Įtūpstas pirmyn (delfinas)
- Aukštas suktukas (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
- Forward and backward crossovers (only one side)
- Salchow jump
- Valtz Steps (one circle)
- Forward lunge (dolphin)
- Standing spin (min. 2 revolutions in a position)

Element C (born 2017/2018)

- Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
- Pirmyn 1 burbuliukas + pritupimas (min. 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
- Vidiniai lankai pirmyn
- Aukštas Suktukas
- Skating forward + stop+ skating backwards (strokes)
- 1 bubble forward + squat (min. 3 sec.) + grip on one leg (min. 3 sec.)
- Forward Inside Edge
- Standing spin

Element A (born 2015/2016)

- Kryžiavimas į priekį ir atgal (tik į vieną pusę)
- Salchovo šuolis
- Valso žingsniai + jaunio šuolis+tulūpo šuolis
- Kregždutė + šautuvėlis (min. 3 sek pozicijoje)
- Žemas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
- Forward and backward crossovers (only one side)
- Salchow jump
- Valtz Steps + Waltz Jump+Toe loop
- Camel + shoot the duck (min. 3 sec in a position)
- Sit spin (min. 2 revolutions in a position).

Element B (born 2015/2016)

- Kryžiavimas į priekį ir atgal (tik į vieną pusę)
- Salchovo šuolis
- Valso žingsniai + jaunio šuolis
- Kregždutė + įtūpstas į priekį (delfinas) (min. 3 sek pozicijoje)
- Aukštas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
- Forward and backward crossovers (only one side)
- Salchow jump
- Valtz Steps + Waltz Jump
- Camel + forward lunge (dolphin)(min. 3 sec. in a position)
- One foot standing spin (min. 2 revolutions in a position).

Element C (born 2015/2016)

- Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
- Pirmyn 1 burbuliukas + pritupimas (min. 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
- Vidiniai lankai pirmyn
- Aukštas Suktukas
- Skating forward + stop+ skating backwards (strokes)
- 1 bubble forward + squat (min. 3 sec.) + grip on one leg (min. 3 sec.)
- Forward Inside Edge
- Standing spin

Element A (born 2013/2014)

- Valso žingsniai + salchovo šuolis+tulūpo šuolis
- Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn (min. 3 ant kiekvienos kojos)
- Džiaksono žingsniai ratu
- Ritbergerio šuolis
- Žemas suktukas ant vienos kojos
- Waltz steps +Salchow jump + toe loop (jump combination)
- Single twizzles inside edge (min. 3 times on each leg)
- "Jacskon" steps in circle
- Loop jump
- Sit spin (min. 2 revolutions)

Element B (born 2013/2014)

- Valso žingsniai + jaunio šuolis tulūpo šuolis
- Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn
- Džiaksono žingsniai ratu
- Salchovo šuolis
- Aukštas ant vienos kojos suktukas
- Waltz step +Waltz Jump + toe loop (jump combination)
- Single twizzles inside edge
- "Jacskon" steps in circle
- Salchow jump
- Upright spin on one foot (min. 2 revolutions)

Element C (born 2013/2014)

- Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
- Pirmyn 1 burbuliukas + pritupimas (min. 3 sek.) + gandruiukas (min. 3 sek.)
- Vidiniai lankai pirmyn
- Aukštas Suktukas
- Skating forward + stop+ skating backwards (strokes)
- 1 bubble forward + squat (min. 3 sec.) + grip on one leg (min. 3 sec.)
- Forward Inside Edge
- Standing spin

Element A (born 2011/2012)

- Jaunio šuolis + ritbergeris (kaskadas)
- Viengubi vidiniai tvizlai
- Flipo šuolis
- Kregždutė + pistoletas (min. 3 sek. pozicijoje).
- Žemas suktukas (min. 2 apsisukimai)
- Waltz Jump + loop (jump combination)
- Single twizzles inside edge
- Flip jump
- Camel + shoot the duck (min. 3 sec in a position)
- Sit spin (min. 2 revolutions)

Element B (born 2011/2012)

- Valso žingsniai + jaunio šuolis tulūpo šuolis
- Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn
- Džiaksono žingsniai ratu
- Salchovo šuolis
- Aukštas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
- Waltz step +Waltz Jump + toe loop (jump combination)
- Single twizzles inside edge
- "Jacskon" steps in circle
- Salchow jump
- Upright spin on one foot (min. 2 revolutions)

Element C (born 2011/2012)

- Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
- Pirmyn 1 burbuliukas + pritupimas (min. 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
- Vidiniai lankai pirmyn
- Aukštas Suktukas
- Skating forward + stop+ skating backwards (strokes)
- 1 bubble forward + squat (min. 3 sec.) + grip on one leg (min. 3 sec.)
- Forward Inside Edge
- Standing spin

Element A (born 2010 and older)

- Jaunio šuolis + ritbergeris (kaskadas)
- Viengubi vidiniai tvizlai
- Flipo šuolis
- Kregždutė + pistoletas (min. 3 sek. pozicijoje).
- Žemas suktukas (min. 2 apsisukimai)
- Waltz Jump + loop (jump combination)
- Single twizzles inside edge
- Flip jump
- Camel + shoot the duck ((min. 3 sec in a position)
- Sit spin (min. 2 revolutions)

Element B (born 2010 and older)

- Valso žingsniai + jaunio šuolis tulūpo šuolis
- Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn
- Džiaksono žingsniai ratu
- Salchovo šuolis
- Aukštas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
- Waltz step +Waltz Jump + toe loop (jump combination)
- Single twizzles inside edge
- "Jackskon" steps in circle
- Salchow jump
- Upright spin on one foot (min. 2 revolutions)

Element C (born 2010 and older)

- Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
- Pirmyn 1 burbuliukas + pritupimas (min. 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
- Vidiniai lankai pirmyn
- Aukštas Suktukas
- Skating forward + stop+ skating backwards (strokes)
- 1 bubble forward + squat (min. 3 sec.) + grip on one leg (min. 3 sec.)
- Forward Inside Edge
- Standing spin