



SILVER SKATE AUTUMN CUP 2025

Elements Data

Visi pratimai turi būti atliekami nurodyta tvarka, kitaip jie nebus įskaityti. Treneriams neleidžiama čiuožti kartu su savo sportininkais, rodant jiems, kokius pratimus reikia atlikti. Vertinamas bus tik pirmasis bandymas. Didžiausias pratimų atlikimo laikas – 1 minutė 45 sekundės. Už kiekvienas viršytas 5 sekundes bus taikoma 0,25 balo bauda. Jei sportininkas baigia anksčiau, bauda už laiko viršijimą netaikoma.

Vertinamas šis programos komponentas: **Čiuožimo įgūdžiai.**

Programos komponentų koeficientas yra: **A klasė** – 1,67, **B klasė** – 1,50, **C klasė** – 1,40

Element C (born 2021 and Younger)

- Čiuožimas į priekį
- 5 Burbuliukai į priekį
- Čiuožimas į priekį + pritupimas (min 3 sek.)
- Čiuožimas į priekį + gandriukas (min. 3 sek.)

Element A (born 2019/2020 and younger)

- Čiuožimas į priekį + 5 burbuliukai į priekį, 5 burbuliukai atgal
- Vidiniai lankai pirmyn
- Čiuožimas į priekį + šautuvėlis
- USp (Aukštas suktas ant vienos kojos arba dviejų kojų)

Element B (born 2019/2020 and younger)

- Čiuožimas į priekį + Sustojimas + Čiuožimas atgal
- Pritupimas (min. 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
- 5 burbuliukai į priekį, 5 burbuliukai atgal
- USp (Aukštas suktas ant vienos kojos arba dviejų kojų)

Element C (born 2019/2020 and younger)

- Čiuožimas į priekį
- Čiuožimas atgal
- Pritupimas (min 3 sek.)
- 5 Burbuliukai į priekį

Element A (born 2017/2018)

- Kryžiaavimas į priekį ir atgal (tik į vieną pusę) (2 ratai)
- 3 Valso žingsniai + Jaunio šuolis (1 W)
- 1 S (Salchow)
- Čiuožimas į priekį + Kregždutė (Camel) (min 3 sek.) + įtūpstas pirmyn (delfinas) (min 3 sek.)
- USp (Aukštas suktas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje))

Element B (born 2017/2018)

- Kryžiaavimas į priekį ir atgal (tik į vieną pusę)
- 3 Valso žingsniai (ratu)
- 1 S (Salchow)
- Čiuožimas į priekį + įtūpstas pirmyn (delfinas) (min 3 sek.)
- USp (Aukštas suktas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje))

Element C (born 2017/2018)

- Čiuožimas į priekį
- 5 Burbuliukai į priekį
- Čiuožimas į priekį + Pritupimas (min 3 sek.)
- Čiuožimas į priekį + gandriukas (min. 3 sek.)
- USp (Aukštas suktas ant dviejų kojų)

Element A (born 2015/2016)

- Kryžiaavimas į priekį ir atgal (pagal laikrodžio rodyklę ir prieš laikrodžio rodyklę ratu) (2+2 ratai)
- 2 Valso žingsniai + Jaunio šuolis (1 W) + 1T (toe loop) (combo)
- 1 S (Salchow)
- Čiuožimas į priekį + Kregždutė (Camel) (min 3 sek.) + šautuvėlis (min 3 sek.)
- SSp (Žemas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje))

Element B (born 2015/2016)

- Kryžiavimas į priekį ir atgal (tik į vieną pusę) (2 ratai)
- 3 Valso žingsniai + Jaunio šuolis (1 W)
- 1 S (Salchow)
- Čiuožimas į priekį + Kregždutė (Camel) (min 3 sek.) + įtūpstas pirmyn (delfinas) (min 3 sek.)
- USp (Aukštas suktas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje))

Element C (born 2015/2016)

- Čiuožimas į priekį + Sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
- 1 burbuliukas pirmyn + pritupimas (min 3 sek.) + gandruiukas (min. 3 sek.)
- Vidiniai lankai pirmyn
- USp (Aukštas suktas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje))

Element A (born 2013/2014)

- Kryžiavimas atgal+ 2 Valso žingsniai + 1S (salchow) + 1T (toe loop) (combo)
- 1Lo (loop jump)
- Vidiniai tvizlai pirmyn (2 apsisukimai, 3 kartus, į kairę ir į dešinę)
- "Jackson" Džiaksono žingsniai ratu (3 kartai)
- SSp (Žemas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje))

Element B (born 2013/2014)

- Kryžiavimas atgal+ 2 Valso žingsniai + Jaunio šuolis (1 W) + 1T (toe loop) (combo)
- Backward crossovers 1 S (Salchow)
- Vidiniai tvizlai pirmyn (min. 3 ant kiekvienos kojos)
- "Jackson" Džiaksono žingsniai ratu (3 kartai)
- USp (Aukštas suktas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje))

Element C (born 2013/2014)

- Čiuožimas į priekį + Sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
- 1 burbuliukas pirmyn + pritupimas (min 3 sek.) + gandruiukas (min. 3 sek.)
- Vidiniai lankai pirmyn
- USp (Aukštas suktas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje))

Element A (born 2011/2012)

- Kryžiuimas atgal + Jaunio šuolis (1 W) + 1Loop (1 Lo) (combo)
- Vidiniai tvizlai primyn (2 apsisukimai, 3 kartai, į kairę ir į dešinę)
- 1 Flip (1 F)
- Čiuožimas į priekį + Kregždutė (Camel) (min 3 sek.) + pritupimas (min 3 sek.)
- SSp (Žemas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje))

Element B (born 2011/2012)

- Kryžiuimas atgal + Jaunio šuolis (1 W) + 1T (toe loop) (combo)
- Vidiniai tvizlai primyn (2 apsisukimai, 3 kartai, į kairę ir į dešinę)
- 1 S (Salchow)
- "Jackson" Džiaksono žingsniai ratu (3 kartai)
- SSp (Žemas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje))

Element C (born 2011/2012)

- Čiuožimas į priekį + Sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
- 1 burbuliukas pirmyn + pritupimas (min 3 sek.) + gandruiukas (min. 3 sek.)
- Vidiniai lankai primyn
- USp (Aukštas suktas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje))

Element A (born 2008/2010)

- Kryžiuimas atgal + Jaunio šuolis (1 W) + 1 Loop (1 Lo) (jump combination)
- Vidiniai tvizlai primyn (2 apsisukimai, 3 kartai, į kairę ir į dešinę)
- 1 Flip jump (1 F)
- Čiuožimas į priekį + Kregždutė (Camel) (min 3 sek.) + pritupimas (min 3 sek.)
- SSp (Žemas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje))

Element B (born 2008/2010)

- Kryžiuimas atgal+ 2 Valso žingsniai + Jaunio šuolis (1 W) + 1T (toe loop) (combo)
- Kryžiuimas atgal 1 S (Salchow)
- Vidiniai tvizlai primyn (2 apsisukimai, 3 kartai, į kairę ir į dešinę)
- "Jackson" Džiaksono žingsniai ratu (3 kartai)
- USp (Aukštas suktas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje))

Element C (born 2008/2010)

- Čiuožimas į priekį + Sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
- 1 burbuliukas pirmyn + pritupimas (min 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
- Vidiniai lankai pirmyn
- USp (Aukštas suktas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje))

Elements A (Young adults, 2007-1997)

- Valso žingsniai (min.3) + Jaunio šuolis (1 W) + 1T (toe loop)
- Vidiniai tvizlai pirmyn (1 apsisukimai, 2 kartai kiekvieną koją)
- Kryžiuojimas atgal (3 žingsniai min) + 1 S (Single Salchow)
- Kregždutė (Camel) (min 3 sek.) + įtūpstas pirmyn (delfinas) (min 3 sek.)
- "Jackson" Džiaksono žingsniai (3 kartai)
- USp (Aukštas suktas ant vienos kojos (min. 3 apsisukimai pozicijoje))

Elements B (Young adults, 2007-1997)

- Čiuožimas į priekį + Sustojimas + čiuožimas atgal (6 atsispyrimai min)
- 3 burbuliukai + gandriukas (min. 3 sek.) + įtūpstas pirmyn (delfinas) (min 3 sek.)
- Vidiniai lankai pirmyn (3 žingsniai kiekvienai kojai)
- Kryžiuojimas į priekį (3 žingsniai, į vieną pusę)
- USp (Aukštas suktas ant vienos/abiejų kojų (min. 2 apsisukimai pozicijoje))

Element C (Young adults, 2007/1997)

- Čiuožimas į priekį + Sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
- 1 burbuliukas pirmyn + pritupimas (min 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
- Vidiniai lankai pirmyn
- USp (Aukštas suktas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje))

Elements A (Adults, 1996 and older)

- Valso žingsniai (min.3) + Jaunio šuolis (1 W) + 1T (toe loop)
- Vidiniai tvizlai pirmyn (1 apsisukimai, 2 kartai kiekvieną koją)
- Kryžiuojimas atgal (3 žingsniai min) + 1 S (Single Salchow)
- Kregždutė (Camel) (min 3 sek.) + įtūpstas pirmyn (delfinas) (min 3 sek.)
- "Jackson" Džiaksono žingsniai (3 kartai)
- USp (Aukštas suktas ant vienos kojos (min. 3 apsisukimai pozicijoje))

Elements B (Adults, 1996 and older)

- Čiuožimas į priekį + Sustojimas + čiuožimas atgal (6 atsispyrimai min)
- 3 burbuliukai + gandriukas (min. 3 sek.) + įtūpstas pirmyn (delfinas) (min 3 sek.)
- Vidiniai lankai pirmyn (3 žingsniai kiekvienai kojai)
- Kryžiavimas į priekį (3 žingsniai, į vieną pusę)
- USp (Aukštas suktas ant vienos/abiejų kojų (min. 2 apsisukimai pozicijoje))

Element C (Adults, 1996 and older)

- Čiuožimas į priekį + Sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
- 1 burbuliukas pirmyn + pritupimas (min 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
- Vidiniai lankai pirmyn
- USp (Aukštas suktas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje))