



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 in Element A B C born 2020/2021 and younger group.** Only the first attempt will be evaluated. **The time of the performance is max. 2:00 min. deduction of -0.25 points for every 5 sec. Excess will be add. All the spins must have two revolutions in a position.**

Visi elementai turi būti atliekami nurodyta eilės tvarka. Vertinamas tik pirmasis elemento atlikimo bandymas. **Treneriui leidžiama čiuožti su savo sportininku pasirodymo metu, rodant elementus tik Element A B C gimusiems 2020/2021 ir jaunesni grupėje. Pasirodymo laikas - maks. 2:00 min. Už kiekvienas papildomas 5 sek. bus nuimama po 0,25 balo.** Suktukai turi turėti minimumą,- du pasisukimus pozicijoje.

Element A (born 2020 and younger)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 5 Burbuliukai į priekį, 5 burbuliukai atgal • Vidiniai lankai pirmyn • Čiuožimas į priekį + šautuvėlis • Aukštas suktas ant vienos kojos | <ul style="list-style-type: none"> • 5 bubbles forward, 5 bubbles backwards • Forward inside edge • Skating forward + Shoot the duck • One foot standing spin |
|---|---|

Element B (2020 and younger)

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • 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 2020 and younger)

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Čiuožimas į priekį • Čiuožimas atgal • Pritūpimas (min. 3sek) • 5 burbuliukai į priekį | <ul style="list-style-type: none"> • Skating forward • Skating backwards • Sqat (min. 3sec.) • 5 bubbles forward |
|---|--|

Element A (born 2018/2019)

- Kryžiavimas į priekį ir atgal (tik į vieną pusę)
- Salchovo šuolis
- Valso žingsniai + jaunio 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 2018/2019)

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

Element C (born 2018/2019)

- Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
- Pirmyn 1 burbuliukas + pritūpimas (min. 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
- Vidiniai lankai pirmyn
- Aukštas Suktukas (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
- 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 (min. 2 revolutions in a position).

Element A (born 2017/2016)

- 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
- Waltz 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 2017/2016)

- 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
- Waltz 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 2017/2016)

- 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 2015/2014)

- 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 2015/2014)

- 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 2015/2014)

- 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 2013/2012)

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

Element B (born 2013/2012)

- 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 2013/2012)

- 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 on 2011 and older not reached 18)

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

Element B (born on 2011 and older not reached 18)

- 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 on 2011 and older not reached 18)

- 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

Adults A (reached 18 and older)

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

Adults B (reached 18 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
- "Jacskon" steps in circle
- Salchow jump
- Upright spin on one foot (min. 2 revolutions)

Adults C (reached 18 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