

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.

Element A (born 2018/2019 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 (born 2018/2019 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.) + one-leg glide (min. 3 sec.)
- 5 bubbles forward, 5 bubbles backwards
- Standing spin

Element C (born 2018/2019 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 2016/2017)

- Kryžiuavimas į priekį ir atgal (tik į vieną pusę)
- Salchovo šuolis
- Valso žingsniai + jaunio šuolis
- Kregždutė + įtūpimas 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 2016/2017)

- Kryžiuavimas į priekį ir atgal (tik į vieną pusę)
- Jaunio šuolis
- Valso žingsniai ratu
- Įtūpimas 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 2016/2017)

- 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.) + one-leg glide (min. 3 sec.)
- Forward Inside Edge
- Standing spin

Element A (born 2014/2015)

- Kryžiaivimas į priekį ir atgal (tik į vieną pusę)
- Salchovo šuolis
- Valso žingsniai + jauno 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 2014/2015)

- Kryžiaivimas į priekį ir atgal (tik į vieną pusę)
- Salchovo šuolis
- Valso žingsniai + jauno 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 2014/2015)

- 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.) + one-leg glide (min. 3 sec.)
- Forward Inside Edge
- Standing spin

Element A (born 2012/2013)

- Valso žingsniai + salchovo šuolis+tulūpo šuolis
- Viengubi vidiniai tvizlai primyn (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)
- "Jackson" steps in circle
- Loop jump
- Sit spin (min. 2 revolutions)

Element B (born 2012/2013)

- 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
- "Jackson" steps in circle
- Salchow jump
- Upright spin on one foot (min. 2 revolutions)

Element C (born 2012/2013)

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

Element A (born 2011/2010)

- 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 2011/2010)

- 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
- "Jackson" steps in circle
- Salchow jump
- Upright spin on one foot (min. 2 revolutions)

Element C (born 2011/2010)

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

Element A (born 2009 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 2009 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
- "Jackson" steps in circle
- Salchow jump
- Upright spin on one foot (min. 2 revolutions)

Element C (born 2009 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.) + one-leg glide (min. 3 sec.)
- Forward Inside Edge
- Standing spin