



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 not completed. Only the first attempt will be evaluated.

Visi elementi tiek izpildīti norādītajā secībā, pretējā gadījumā netiek vērtēti. Treneriem ir atļauts slidot kopā ar savu audzēkni, parādot elementus, kas netika izpildīti. Tiek vērtēts tikai pirmais mēģinājums

Element A (born 2017/2018 and younger)

- 5 lukturīši uz priekšu, 5 lukturīši atpakaļ * 5 bubbles forward, 5 bubbles backwards
- Iekšējie loki uz priekšu * Forward inside edge
- Slidojums uz priekšu+Līdzsvariņš * Skating forward + Shoot the duck
- Slidojums uz priekšu+ pistolīte * Skating forward + Shoot the duck
- Piruete uz vienas kājas * One foot standing spin

Element B (born 2017/2018 and younger)

- Slidojums uz priekšu+ bremze+ Slidojums uz atpakaļ * Skating forward + Stop + skating backwards (strokes)
- 1 lukturītis uz priekšu + pietupiens (min 3 sec.) + stārķītis (min 3 sec.) * 1 bubble forward + squat (min 3 sec.) + grip on one leg (min 3 sec.)
- 5 lukturīši uz priekšu, 5 lukturīši Atpakaļ * 5 bubbles forward, 5 bubbles backwards
- Piruete stāvus * Standing spin

Element C (born 2017/2018 and younger)

- Slidojums uz priekšu * Skating forward
- Slidojums uz atpakaļ * Skating backwards
- Pietupiens (min 3 sec.) * Squat (min 3 sec.)
- 5 lukturīši uz priekšu * 5 bubbles forward

Element A (born 2016/2015)

- Pārskrējiens uz priekšu un uz atpakaļ (uz abām pusēm) * Forward and backward crossovers (two side)
- Saļhova lēcieni * Salchow jump
- Valša solis + Valša lēcieni * Waltz Step + Waltz jump
- Līdzsvariņš + izklupiens uz priekšu * Camel + forward lunge (dolphin)
- Piruete uz vienas kājas (min 2 apgr.) * One foot standing spin (min 2 revolutions In a position)



Element B (born 2016/2015)

- Pārskrējiens uz priekšu un atpakaļ (tikai uz vienu pusi) * Forward and backward crossovers (only one side)
- Saļhova lēcieni * Salchow jump
- Valša solis (viens aplis) * Waltz Steps (one circle)
- Izklupiens uz priekšu * Forward lunge (dolphin)
- Piruete stāvus (min 2 apgr.) * Standing spin (min 2 revolutions)

Element C (born 2016/2015)

- Slīdējums uz priekšu + Bremze + Slidojums uz atpakaļ * Skating forward + stop + skating backwards (strokes)
- 1 lukturītis uz priekšu + pietupiens + stārķītis (min 3 sec.) * 1 bubble forward + squat (min 3 sec.)+ grip on one leg (min 3 sec.)
- Iekšējie loki uz priekšu * Forward inside Edge
- Piruete stāvus * Standing Spin

Element A (born 2014/2013)

- Pārskrējiens uz priekšu un atpakaļ rādītāju virzienā un pretēji, Pa apli) * Forward and backward crossovers (pulksteņa clockwise and counterclockwise on circles)
- Salhova lēcieni * Salchow jump
- Valša soļi + Valša lēcieni + Tulups * Waltz Steps+ Waltz jump+ Toe loop
- Līdzsvariņš + pistolīte (min 3 sec. Pozīcijā) * Camel+shoot the duck (min 3 sec in a Position)
- Piruete uz vienas kājas (min 2 apgriezieni) * One foot standing spin (min 2 revolutions in a position)

Element B (born 2014/2013)

- Pārskrējiens uz priekšu un atpakaļ rādītāju virzienā un pretēji, Pa apli) * Forward and backward crossovers (pulksteņa clockwise and counterclockwise on circles)
- Salhova lēcieni * Salchow jump
- Valša soļi + Valša lēcieni * Waltz Steps+ Waltz jump
- Līdzsvariņš + Izklupiens uz priekšu (min 3 sec. Pozīcijā) * Camel + forward lunge (dolphin)(min 3 in a position)
- Piruete uz vienas kājas (min 2 apgriezieni) Pozīcijā) * One foot standing spin (min 2 revolutions in a position)



Element A (born 2012/2011)

- Pārskrējiens uz priekšu un atpakaļ rādītāju virzienā un pretēji, Pa apli)
Valša soli + Salhovs lēciens+ Tulups (kaskāde)
 - * Forward and backward crossovers (pulksteņa clockwise and counterclockwise on circles)
 - * Waltz steps + Salchow jump+ Toe loop
- Džeksona solis pa apli
 - * “Jackson”steps in circle
- Piruete sēdus (min 2 apgriezieni pozīcijā)
 - * Sit spin (min 2 revolutions in a position)

Element B (born 2012/2011)

- Pārskrējiens uz priekšu un atpakaļ rādītāju virzienā un pretēji, Pa apli)
Valša soli + Valša lēciens + Tulups (kaskāde)
 - * Forward and backward crossovers (pulksteņa clockwise and counterclockwise on circles)
 - * Waltz Steps+ Waltz jump+ Toe loop (jump combination)
- Džeksona solis pa apli
 - * “Jackson”steps in circle
- Salhovs lēciens
 - * Salchow jump
- Piruete uz vienas kājas (min 2 apgr.) in a position)
 - * One foot standing spin (min 2 revolutions in a position)

Element A (born 2010/2009)

- Pārskrējiens uz priekšu un atpakaļ rādītāju virzienā un pretēji, Pa apli)
 - * Forward and backward crossovers (pulksteņa clockwise and counterclockwise on circles)
- Tvizli uz iekšējās škautes (min 3 reizes Uz katras kājas)
 - * Single Twizzles inside edge (min 3 times on each leg)
- Salhovs+Tulups
 - * Camel+shoot the duck (min 3 sec in a Position)
- Līdzsvaņņš + pistolīte (min 3 sec. Pozīcijā)
 - * Sit spin (min 2 revolutions in a position)



Element B (born 2009/2010)

- Valša soļi + Valša lēciens + Tulups (kaskāde)
- Tvizli uz iekšējās škautnes
- Džeksona solis pa apli
- Salhovs lēciens
- Piruete uz vienas kājas (min 2 apgr.) in a position)
- * Waltz Steps+ Waltz jump+ Toe loop (jump combination)
- * Single Twizzles inside edge
- * "Jackson" steps in circle
- * Salchow jump
- * One foot standing spin (min 2 revolutions