

Tomas Cup 16th elements:

Important!

All the elements must be executed in the listed order, otherwise they will not be counted.

Coaches are **not allowed** to skate together with their skaters showing them the elements that have to be completed.

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.

Svarbu!

Visi elementai turi būti atliekami nurodyta eilės tvarka.

Vertinamas tik pirmasis elemento atlikimo bandymas.

Treneriui **neleidžiama** čiuožti su savo sportininku pasirodymo metu, rodant elementus.

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

Element C (born 2018/2019 and younger)

1. Čiuožimas į priekį
Skating forward
2. Čiuožimas atgal
Skating backwards
3. Pritupimas (min. 3sek.)
Squat (min. 3 sec.)
4. 5 Burbuliukai
5 bubbles

Element B (born 2018/2019 and younger)

1. Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
Skating forward + stop + skating backwards (strokes)
2. 1 burbuliukas pirmyn + pritupimas (min. 3 sek.) + gandrūkas (min. 3 sek.)
1 bubble forward + squat (min. 3 sec.) + grip on one leg (min. 3 sec.)
3. Vidiniai lankai pirmyn
Forward Inside Edge
4. Aukštas Suktukas
Standing spin

Element A (born 2018/2019 and younger)

1. 5 Burbuliukai į priekį, 5 burbuliukai atgal
5 bubbles forward, 5 bubbles backwards
2. Vidiniai lankai pirmyn
Forward inside edge
3. Čiuožimas į priekį + pistoletas

Skating forward + Shoot the duck

4. Aukštas suktukas ant vienos kojos
One foot standing spin

Element C (born 2016/2017)

1. Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
Skating forward + stop + skating backwards (strokes)
2. 1 burbuliukas pirmyn + pritupimas (min. 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
1 bubble forward + squat (min. 3 sec.) + grip on one leg (min. 3 sec.)
3. Vidiniai lankai pirmyn
Forward Inside Edge
4. Aukštas Suktukas
Standing spin

Element B (born 2016/2017)

1. Kryžiavimas į priekį ir atgal (tik į vieną pusę)
Forward and backward crossovers (only one side)
2. Valso žingsniai + Jaunio šuolis
Waltz steps + Waltz jump
3. Įtūpstas pirmyn (delfinas) (min. 3 sek.)
Forward lunge (dolphin) (min. 3 sec.)
4. Aukštas suktukas (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
Standing spin (min. 2 revolutions in a position)

Element A (born 2016/2017)

1. Valso žingsniai + Jaunio šuolis
Waltz Steps + Waltz Jump
2. Kryžiavimas į priekį ir kryžiavimas atgal (tik į vieną pusę)
Forward and Backward Crossovers (only one side)
3. Kregždutė + Įtūpstas pirmyn (delfinas) (min. 3 sek. pozicijoje)
Camel + Forward Lunge (Dolphin) (min. 3 sec. in a position)
4. Salchovo šuolis
Salchow jump
5. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
One foot standing spin (min. 2 revolutions in a position)

Element C (born 2014/2015)

1. Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
Skating forward + stop + skating backwards (strokes)
2. 1 burbuliukas pirmyn + pritupimas (min. 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
1 bubble forward + squat (min. 3 sec.) + grip on one leg (min. 3 sec.)
3. Vidiniai lankai pirmyn
Forward Inside Edge
4. Aukštas Suktukas
Standing spin

Element B (born 2014/2015)

1. Valso žingsniai + Jaunio šuolis
Waltz Steps + Waltz Jump
2. Kryžiavimas į prieki ir kryžiavimas atgal (tik į vieną pusę)
Forward and Backward Crossovers (only one side)
3. Kregždutė + Įtūpstas pirmyn (delfinas) (min. 3 sek. pozicijoje)
Camel + Forward Lunge (Dolphin) (min. 3 sec. in a position)
4. Salchovo šuolis
Salchow jump
5. Auštas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
One foot standing spin (min. 2 revolutions in a position)

Element A (born 2014/2015)

1. Valso žingsniai + jauniaus šuolis + Tulupo šuolis (kaskadas)
Waltz Steps + Waltz Jump + Toe Loop (combo)
2. Kryžiavimas į prieki ir kryžiavimas atgal (tik į vieną pusę)
Forward and Backward Crossovers (only one side)
3. Kregždutė + šautuvėlis (min. 3 sek. pozicijoje)
Camel + Shoot the duck (min. 3 sec. in a position)
4. Salchovo šuolis
Salchow jump
5. Žemas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
Sit spin on one foot (min. 2 revolutions in a position).

Element C (born 2012/2013)

1. Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
Skating forward + stop + skating backwards (strokes)
2. 1 burbuliukas pirmyn + pritupimas (min. 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
1 bubble forward + squat (min. 3 sec.) + grip on one leg (min. 3 sec.)
3. Vidiniai lankai pirmyn
Forward Inside Edge
4. Aukštas Suktukas
Standing spin

Element B (born 2012/2013)

1. Valso žingsniai + jauniaus šuolis + Tulupo šuolis (kaskadas)
Waltz Steps + Waltz Jump + Toe Loop (combo)
2. Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn (min. 3 ant kiekvienos kojos)
Single forward Inside twizzles (min. 3 times on each leg)
3. Džiaksono žingsniai ratu
„Jackson“ in circle
4. Salchovo šuolis
Salchow jump
5. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
Upright spin on one foot (min. 2 revolutions in a position).

Element A (born 2012/2013)

1. Kryžiavimas atgal ratu + salchovo šuolis + Tulūpo šuolis (kaskadas)
Backward Crossovers + salchow jump + toe loop jump (combo)
2. Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn (min. 3 ant kiekvienos kojos)
Single forward Inside twizzles (min. 3 times on each leg)
3. Džiaksono žingsniai ratu
"Jackson" steps in circle
4. Ritbergerio žingsniai + Ritbergerio šuolis (Loop)
Loop steps + loop jump
5. Žemas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
Sit spin on one foot (min. 2 revolutions in a position)

Element C (born 2010/2011)

1. Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
Skating forward + stop + skating backwards (strokes)
2. 1 burbuliukas pirmyn + pritupimas (min. 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
1 bubble forward + squat (min. 3 sec.) + grip on one leg (min. 3 sec.)
3. Vidiniai lankai pirmyn
Forward Inside Edge
4. Aukštas Suktukas
Standing spin

Element B (born 2010/2011)

1. Valso žingsniai + jaunio šuolis + tulūpo šuolis (kaskadas)
Waltz step +Waltz Jump + Toe Loop (combo)
2. Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn (min. 3 ant kiekvienos kojos)
Single forward Inside Twizzles (min. 3 times on each leg)
3. Džiaksono žingsniai ratu
"Jackson" steps in circle
4. Salchovo šuolis
Salchow jump
5. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
Upright spin on one foot (min. 2 revolutions in a position).

Element A (born 2010/2011)

1. Jaunio šuolis + Ritbergeris (kaskadas)
Waltz Jump + Loop (combo)
2. Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn (min. 3 ant kiekvienos kojos)
Single forward Inside Twizzles (min. 3 times on each leg)
3. Flipo šuolis
Flip jump
4. Kregždutė + pistoletas (min. 3 sek. pozicijoje)
Camel + shoot the duck (min. 3 sec. in a position)
5. Žemas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
Sit spin on one foot (min. 2 revolutions in a position)

Element C (born 2009 and older)

1. Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
Skating forward + stop + skating backwards (strokes)
2. 1 burbuliukas pirmyn + pritupimas (min. 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
1 bubble forward + squat (min. 3 sec.) + grip on one leg (min. 3 sec.)
3. Vidiniai lankai pirmyn
Forward Inside Edge
4. Aukštas Suktukas
Standing spin

Element B (born 2009 and older)

1. Valso žingsniai + jaunio šuolis + tulūpo šuolis (kaskadas)
Waltz steps + Waltz Jump + toe loop (combo)
2. Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn (min. 3 ant kiekvienos kojos)
Single twizzles inside edge (min. 3 times on each leg)
3. Džiaksono žingsniai ratu
"Jacskon" steps in circle
4. Salchovo šuolis
Salchow jump
5. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
Upright spin on one foot (min. 2 revolutions)

Element A (born 2009 and older)

1. Jaunio šuolis + ritbergeris (kaskadas)
Waltz Jump + loop (combo)
2. Viengubi vidiniai tvizlai (min. 3 ant kiekvienos kojos)
Single twizzles inside edge (min. 3 times on each leg)
3. Flipo šuolis
Flip jump
4. Kregždutė + pistoletas (min. 3 sek. pozicijoje)
Camel + shoot the duck (min. 3 sec. in a position)
5. Žemas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai)
Sit spin on one foot (min. 2 revolutions)

