

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.

Element B (born 2017/2018 and younger)

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

Element A (born 2017/2018)

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

Element B (born 2015/2016)

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

Element A (born 2015/2016)

- Valso žingsnis + Jauniaus šuoliukas
Waltz Step + Waltz Jump
- Kryžiavimas į priekį ir kryžiavimas atgal
Forward and Backward Crossovers
- Kregždutė + Įtūpstas pirmyn (delfinas)
Camel + Forward Lunge (Dolphin)
- Salchovo šuolis
Salchow jump
- Auštas suktukas ant vienos kojos.
One foot standing spin .

Element B (born 2013/2014)

- Valso žingsnis + Jauniaus šuoliukas
Waltz Step + Waltz Jump
- Kryžiovimas į prieki ir kryžiovimas atgal
Forward and Backward Crossovers
- Kregždutė + Įtūpstas pirmyn (delfinas)
Camel + Forward Lunge (Dolphin)
- Salchovo šuolis
Salchow jump
- Auštas suktukas ant vienos kojos.
One foot standing spin .

Element A (born 2013/2014)

- Valso žingsnis + jauniaus šuolis + Tulupo šuolis (kaskadas)
Waltz Step + Waltz Jump + Toe Loop (combo)
- Kryžiovimas į prieki ir kryžiovimas atgal
Forward and Backward Crossovers
- Kregždutė + šautuvėlis
Camel + Shoot the duck
- Salchovo šuolis
Salchow jump
- Žemas suktukas
Sit spin

Element B (born 2011/2012)

- Valso žingsnis + jauniaus šuolis + Tulupo šuolis (kaskadas)
Waltz Step + Waltz Jump + Toe Loop (combo)
- Vidiniai tvizlai pirmyn
Forward Inside Twizzles
- Džiaksono žingsnis ratu
„Jackson“ in circle
- Salchovo šuolis
Salchow jump
- Žemas suktukas
Sit spin

Element A (born 2011/2012)

- Kryžiovimas atgal ratu + salchovas + Tulupo šuolis (kaskadas)
Backward Crossovers + salchow jump + toe loop jump (combo)
- Vidiniai tvizlai pirmyn
Forward Inside Twizzles
- Ritbergerio žingsnis + Ritbergerio šuolis (Loop)
Loop steps + loop jump
- Žemas suktukas
Sit spin

Element A (born 2009/2010)

- Jauniaus šuolis + Oileris + Salchovas
Waltz Jump + Half Loop + Salchow
- Vidiniai tvizlai pirmyn
Forward Inside Twizzles
- Ritbergerio žingsnis + Ritbergerio šuolis + Tulupo šuolis
Loop steps + loop Jump + Toe loop
- Žemas suktukas
Sit spin

Element A (born 2009/2014)

- Kryžiuavimas į priekį ir kryžiuavimas atgal
Forward and backward crossovers
- Vidiniai lankai į priekį ir atgal
Forward and backward inside edges
- Valso žingsnis
Waltz step
- Aukštas suktukas
Standing Spin

Element B (born 2009/2014)

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