**OLAFA Cup 2019**

**ELEMENTI A**

*Slido ar mūziku 1 min 30 sek. +/- 10 sek. (* ***elementu bloku secību drīkst******mainīt, nedrīkst mainīt elementu secību katra bloka ietvaros****).*

# Elementi A 2012 un jaunāki

1. Soļu celiņš pa apli/diagonāli kurš sastāv no dažāda veida soļiem

(piemēram: māņu solis, valša solis, amerikāņu solis, trijnieki, krosroli, un tt.)

1. Valša lēciens (W), Saļhovs (S), no dažādiem iegājieniem.
2. Slīdējums uz priekšu + līdzsvariņš (min. 3 sek.), slīdējums uz priekšu + pistolīte,(min.3.sek).
3. Piruete (USp) no iegājiena (min. 2 apgr.)

# Elementi A 2011

1. Soļu celiņš pa apli/diagonāli kurš sastāv no dažāda veida soļiem

(piemēram: māņu solis, valša solis, amerikāņu solis, trijnieki, krosroli, un tt.)

1. Valša lēciens (W).
2. Saļhovs (S). no dažādiem iegājieniem.
3. Slīdējums uz priekšu + līdzsvariņš (min. 3 sek.), slīdējums uz priekšu + pistolīte,(min.3.sek.) trešā spirāles pozīcija, pēc brīvas izvēles; (min.3.sek)
4. Piruete (Usp) no iegājiena (min. 2 apgr.)

# Elementi A 2010

1.Soļu celiņš pa apli/diagonāli kurš sastāv no dažāda veida soļiem un pagriezieniem (piemēram: māņu solis, valša solis, amerikāņu solis, trinieki, krosroli, un tt.)

2.Valša lēciens (W).

 Tukups (T).

Saļhovs (S) . no dažādiem iegājieniem.

3.Slīdējums uz priekšu + līdzsvariņš (min. 3 sek.), slīdējums uz priekšu + pistolīte,(min.3.sek) trešā spirāles pozīcija, pēc brīvas izvēles,(min.3.sek)

4.Jebkura Piruete no iegājiena (min 3 apgr.)

# Elementi A 2009- 2005

1.Soļu celiņš pa apli/diagonāli kurš sastāv no dažāda veida soļiem un pagriezieniem (piemēram: māņu solis, valša solis, amerikāņu solis, trinieki, krosroli, un tt.)

2. Valša lēciens (W).

 Tukups (T).

Saļhovs (S) vai Ritbergers (Lo) . no dažādiem iegājieniem

3.Slīdējums uz priekšu + līdzsvariņš (min. 3 sek.), slīdējums uz priekšu + pistolīte,(min.3.sek) trešā spirāles pozīcija, pēc brīvas izvēles,(min.3.sek)

4.Jebkura Piruete no iegājiena (min 3 apgr.)