2025. February 8.02-9.02.2025;

**Latvia, Marupe , Kantora st.128**

**Marupe ice hall**

**ELEMENTS:**

**All the elements must be executed in the listed order, otherwise thet will not be counted. Coaches are NOT 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 **NAV** atļauts slidot kopā ar savu audzēkni, parādot elementus, kas netika izpildīti. Tiek vērtēts tikai pirmais mēģinājums.

**Element A (born 2019/2020 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+ pistolīte \* Skating forward + Shoot the duck
* Piruete uz vienas kājas \* One foot standing spin

**Element B (born 2019/2020 and younger)**

* Slidojums uz priekšu+ bremze+ \* Skating forward + Stop + skating

Slidojums uz atpakaļ backwards (strokes)

* 1 lukturītis uz priekšu + pietupiens \* 1 bubble forward + squat ( min 3 sec.) +

(min 3 sec.) + stārķītis ( min 3 sec.) grip on one leg ( min 3 sec.)

* 5 lukturīši uz priekšu, 5 lukturīši \* 5 bubbles forward, 5 bubbles backwards

Atpakaļ \* Standing spin

* Piruete stāvus

**Element C (born 2019/2020 and younger)**

* Slidojums uz priekšu

Skating forward

* Slidojums atpakaļ

Skating backwards

* Pietupiens (min. 3sek.)

Squat (min. 3 sec.)

* 5 Lukturīši
* 5 bubbles

**Element A (born 2017/2018 )**

* Pārskrējiens uz priekšu un uz atpakaļ \* Forward and backward crossovers ( only

( tikai uz vienu pusi) one side)

* Saļhovs lēciens \* Salchow jump
* Valša solis + Valša lēciens \* 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 2017/2018)**

* Pārskrējiens uz priekšu un atpakaļ \* Forward and backward crossovers ( only

( tikai uz vienu pusi) one side)

* Saļhovs lēciens \* Salchow jump
* Valša solis (viens aplis) \* Waltz Steps ( one circle)
* Izklupiens uz priekšu \* Forward lunge ( dolphin)
* Piruete stāvus ( min 2apgr.) \* Standing spin ( min 2 revolutions

**Element C (born 2017/2018)**

* Slidojums uz priekšu+ bremze+ \* Skating forward + Stop +

skating

Slidojums uz atpakaļ backwards (strokes)

* 1 lukturītis uz priekšu + pietupiens \* 1 bubble forward + squat ( min 3 sec.) +

(min 3 sec.) + stārķītis ( min 3 sec.) grip on one leg ( min 3 sec.)

* Iekšējie loki uz priekšu 6 \* Inside edge forward 6

\* Standing spin

* Piruete stāvus

**Element A (born 2015/2016 )**

* Pārskrējiens uz priekšu un atpakaļ \* Forward and backward crossovers ( pulksteņa rādītāju virzienā un pretēji, clockwise and counterclockwise on circles )

Pa apli)

* Salhovs lēciens \* Salchow jump
* Valša soļi + Valša lēciens+ Tulups \* Waltz Steps+ Waltz jump+ Toe loop
* Līdzsvariņš + pistolīte ( min 3 sec. Pozīcijā) \* Camel+shoot the duck ( min 3 sec in a

Position)

* Piruete sēdus ( min 2 apgriezieni pozīcijā) \* Sit spin (min 2 revolutions in a position)

**Element B (born 2015/2016 )**

* Pārskrējiens uz priekšu un atpakaļ \* Forward and backward crossovers ( pulksteņa rādītāju virzienā un pretēji, clockwise and counterclockwise on circles )

Pa apli)

* Salhovs lēciens \* Salchow jump
* Valša soļi + Valša lēciens \* Waltz Steps+ Waltz jump
* Līdzsvariņš + Izklupiens uz priekšu ( min 3 sec. \* Camel + forward lunge ( dolphin)( min 3

Pozīcijā) in a position)

* Piruete uz vienas kājas ( min 2 apgriezieni \* One foot standing spin ( min 2

Pozīcijā) revolutions in a position)

**Element C (born 2015/2016)**

* Slidojums uz priekšu+ bremze+ \* Skating forward + Stop +

skating

Slidojums uz atpakaļ backwards (strokes)

* 1 lukturītis uz priekšu + pietupiens \* 1 bubble forward + squat ( min 3 sec.) +

(min 3 sec.) + stārķītis ( min 3 sec.) grip on one leg ( min 3 sec.)

* Iekšējie loki uz priekšu 6 \* Inside edge forward 6

\* Standing spin

* Piruete stāvus

**Element A (born 2013/2014 )**

* Valša soļi + Saļhovs lēciens+ Tulups \* Waltz steps + Salchow jump+ Toe ( kaskāde) loop (jump combination)
* Tvizli uz iekšējās škautnes ( min 3 reizes \* Single Twizzles inside edge ( min 3 times

Uz katras kājas) on each leg)

* Džeksona solis pa apli \* “Jackson”steps in circle
* Ritbergera lēciens \* Loop jump
* Piruete sēdus ( min 2 apgriezieni pozīcijā) \* Sit spin (min 2 revolutions in a position)

**Element B (born 2013/2014 )**

* Valša soļi + Valša lēciens+ Tulups \* Waltz Steps+ Waltz jump+ Toe loop

(kaskāde) (jump combination)

* Tvizli uz iekšējās škautnes \* Single Twizzles inside edge
* Džeksona solis pa apli \* “Jackson”steps in circle
* Salhovs lēciens \* Salchow jump
* Piruete uz vienas kājas ( min 2 apgr.) \* One foot standing spin ( min 2 revolutions in a position)

**Element C (born 2013/2014)**

* Slidojums uz priekšu+ bremze+ \* Skating forward + Stop +

skating

Slidojums uz atpakaļ backwards (strokes)

* 1 lukturītis uz priekšu + pietupiens \* 1 bubble forward + squat ( min 3 sec.) +

(min 3 sec.) + stārķītis ( min 3 sec.) grip on one leg ( min 3 sec.)

* Iekšējie loki uz priekšu 6 \* Inside edge forward 6

\* Standing spin

* Piruete stāvus

**Element A (born 2011/2012 )**

* Valša lēciens+ Ritbergera lēciens \* Waltz jump + Loop (jump combination)

(kaskāde)

* Tvizli uz iekšējās škautnes ( min 3 reizes \* Single Twizzles inside edge ( min 3 times

Uz katras kājas) on each leg)

* Flips lēciens \* Flip jump
* Līdzsvariņš + pistolīte ( min 3 sec. Pozīcijā) \* Camel+shoot the duck ( min 3 sec in a

Position)

* Piruete sēdus ( min 2 apgriezieni pozīcijā) \* Sit spin (min 2 revolutions in a position)

**Element B (born 2011/2012 )**

* Valša soļi + Valša lēciens+ Tulups \* Waltz Steps+ Waltz jump+ Toe loop

(kaskāde) (jump combination)

* Tvizli uz iekšējās škautnes \* Single Twizzles inside edge
* Džeksona solis pa apli \* “Jackson”steps in circle
* Salhovs lēciens \* Salchow jump
* Piruete uz vienas kājas ( min 2 apgr.) \* One foot standing spin ( min 2 revolutions in a position)

**Element C (born 2011/2012)**

* Slidojums uz priekšu+ bremze+ \* Skating forward + Stop +

skating

Slidojums uz atpakaļ backwards (strokes)

* 1 lukturītis uz priekšu + pietupiens \* 1 bubble forward + squat ( min 3 sec.) +

(min 3 sec.) + stārķītis ( min 3 sec.) grip on one leg ( min 3 sec.)

* Iekšējie loki uz priekšu 6 \* Inside edge forward 6

\* Standing spin

* Piruete stāvus

**Element A (born 2009/2010 )**

* Valša lēciens+ Ritbergera lēciens \* Waltz jump + Loop (jump combination)

(kaskāde)

* Tvizli uz iekšējās škautnes ( min 3 reizes \* Single Twizzles inside edge ( min 3 times

Uz katras kājas) on each leg)

* Flips lēciens \* Flip jump
* Līdzsvariņš + pistolīte ( min 3 sec. Pozīcijā) \* Camel+shoot the duck ( min 3 sec in a

Position)

* Piruete sēdus ( min 2 apgriezieni pozīcijā) \* Sit spin (min 2 revolutions in a position)

**Element B (born 2009/2010)**

* Valša soļi + Valša lēciens+ Tulups \* Waltz Steps+ Waltz jump+ Toe loop

(kaskāde) (jump combination)

* Tvizli uz iekšējās škautnes \* Single Twizzles inside edge
* Džeksona solis pa apli \* “Jackson”steps in circle
* Salhovs lēciens \* Salchow jump
* Piruete uz vienas kājas ( min 2 apgr.) \* One foot standing spin ( min 2 revolutions in a position)

**Element C (born 2009/2010)**

* Slidojums uz priekšu+ bremze+ \* Skating forward + Stop +

skating

Slidojums uz atpakaļ backwards (strokes)

* 1 lukturītis uz priekšu + pietupiens \* 1 bubble forward + squat ( min 3 sec.) +

(min 3 sec.) + stārķītis ( min 3 sec.) grip on one leg ( min 3 sec.)

* Iekšējie loki uz priekšu 6 \* Inside edge forward 6

\* Standing spin

* Piruete stāvus