Tomas Cup 21th

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 in Element A B C born 2020/2021 and younger group. 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. All the spins must have two revoliutions in a position.

Visi elementai turi būti atliekami nurodyta eilės tvarka. Vertinamas tik pirmasis elemento atlikimo bandymas. Treneriui leidžiama čiuožti su savo sportininku pasirodymo metu, rodant elementus tik Element A B C gimusiems 2020/2021 ir jaunesni grupėje. Pasirodymo laikas - maks. 2:00 min. Už kiekvienas papildomas 5 sek. bus nuimama po 0,25 balo. Suktukai turi turėti minimumą,- du pasisukimus pozicijoje.

Element A (born 2021 and younger)

- 5 Burbuliukai į priekį, 5 burbuliukai atgal
- Vidiniai lankai pirmyn
- Čiuožimas į priekį + šautuvėlis
- Aukštas suktas ant vienos kojos

- 5 bubbles forward, 5 bubbles backwards
- Forward inside edge
- Skating forward + Shoot the duck
- One foot standing spin

Element B (2021 and younger)

- Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
- Pirmyn 1 burbuliukas + pritupimas (min. 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
- 5 Burbuliukai į priekį, 5 burbuliukai atgal
- Aukštas Suktukas

- Skating forward + stop+ skating backwards (strokes)
- 1 bubble forward + squat (min. 3 sec.) + grip on one leg (min. 3 sec.)
- 5 bubbles forward, 5 bubbles backwards
- Standing spin

Element C (born 2021 and younger)

- Čiuožimas į priekį
- Čiuožimas atgal
- Pritūpimas (min. 3sek)
- 5 burbuliukai į priekį

- Skating forward
- Skating backwards
- Sqat (min. 3sec.)
- 5 bubbles forward

Element A (born 2019/2020)

- Kryžiavimas į priekį ir atgal (tik į vieną pusę)
- Salchovo šuolis
- Valso žingsniai + jaunio šuolis
- Kregždutė + įtūpstas pirmyn (delfinas)
- Aukštas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)

- Forward and backward crossovers (only one side)
- Salchow jump
- Waltz Steps + Waltz Jump
- Camel + forward lunge (dolphin)
- One foot standing spin (min. 2 revolutions in a position)

Element B (born 2019/2020)

- Kryžiavimas į priekį ir atgal (tik į vieną pusę)
- Salchavo šuolis
- Valso žingsniai ratu
- Įtūpstas pirmyn (delfinas)
- Aukštas suktukas (min. 2 apsisukimai pozicijoje)

- Forward and backward crossovers (only one side)
- Salchow jump
- Waltz Steps (one circle)
- Forward lunge (dolphin)
- Standing spin (min. 2 revolutions in a position)

Element C (born 2019/2020)

- Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
- Pirmyn 1 burbuliukas + pritupimas (min. 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
- Vidiniai lankai pirmyn
- Aukštas Suktukas (min. 2 apsisukimai pozicijoje)

- Skating forward + stop+ skating backwards (strokes)
- 1 bubble forward + squat (min. 3 sec.) + grip on one leg (min. 3 sec.)
- Forward Inside Edge
- Standing spin (min. 2 revolutions in a position).

Element A (born 2018/2017)

- Kryžiavimas į priekį ir atgal (tik į vieną pusę)
- Salchovo šuolis
- Valso žingsniai + jaunio šuolis + tulūpo šuolis
- Kregždutė + šautuvėlis (min. 3 sek pozicijoje)
- Žemas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)

- Forward and backward crossovers (only one side)
- Salchow jump
- Waltz Steps + Waltz Jump+Toe loop
- Camel + shoot the duck (min. 3 sec in a position)
- Sit spin (min. 2 revolutions in a position).

Element B (born 2018/2017)

- Kryžiavimas į priekį ir atgal (tik į vieną pusę)
- Salchovo šuolis
- Valso žingsniai + jaunio šuolis
- Kregždutė + įtūpstas į priekį (delfinas) (min. 3 sek pozicijoje)
- Aukštas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)

- Forward and backward crossovers (only one side)
- Salchow jump
- Waltz Steps + Waltz Jump
- Camel + forward lunge (dolphin)(min. 3 sec. in a position)
- One foot standing spin (min. 2 revolutions in a position.

Element C (born 2018/2017)

- Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
- Pirmyn 1 burbuliukas + pritupimas (min. 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
- Vidiniai lankai pirmyn
- Aukštas Suktukas

- Skating forward + stop + skating backwards (strokes)
- 1 bubble forward + squat (min. 3 sec.) + grip on one leg (min. 3 sec.)
- Forward Inside Edge
- Standing spin

Element A (born 2016/2015)

- Valso žingsniai + salchovo šuolis + tulūpo šuolis
- Viengubi vidiniai tvizlai primyn (min. (min. 3 ant kiekvienos kojos)
- Džiaksono žingsniai ratu
- Ritbergerio šuolis
- Žemas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)

- Waltz steps + Salchow jump + toe loop (jump combination)
- Single twizzles inside edge (min. 3 times on each leg)
- “Jacskon” steps in circle
- Loop jump
- Sit spin on one foot (min. 2 revolutions)

Element B (born 2016/2015)

- Valso žingsniai + jaunio šuolis tulūpo šuolis
- Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn
- Džiaksono žingsniai ratu
- Salchovo šuolis
- Aukštas ant vienos kojos suktukas (min. 2 apsisukimai pozicijoje)

- Waltz step + Waltz Jump + toe loop (jump combination)
- Single twizzles inside edge
- “Jacskon” steps in circle
- Salchow jump
- Upright spin on one foot (min. 2 revolutions

Element C (born 2016/2015)

- Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
- Pirmyn 1 burbuliukas + pritupimas (min. 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
- Vidiniai lankai pirmyn
- Aukštas Suktukas

- Skating forward + stop + skating backwards (strokes)
- 1 bubble forward + squat (min. 3 sec.) + grip on one leg (min. 3 sec.)
- Forward Inside Edge
- Standing spin

Element A (born 2014/2013)

- Jaunio šuolis + ritbergeris (kaskadas)
- Viengubi vidiniai tvizlai
- Flipo šuolis
- Kregždutė (min. 3 sek. pozicijoje)
- Žemas suktukas (min. 2 apsisukimai)

- Waltz Jump + loop (jump combination)
- Single twizzles inside edge
- Flip jump
- Camel (min. 3 sec in a position)
- Sit spin (min. 2 revolutions)

Element B (born 2014/2013)

- Valso žingsniai + jaunio šuolis tulūpo šuolis
- Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn
- Džiaksono žingsniai ratu
- Salchovo šuolis
- Aukštas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
- Waltz step +Waltz Jump + toe loop (jump combination)
- Single twizzles inside edge
- “Jacskon” steps in circle
- Salchow jump
- Upright spin on one foot (min. 2 revolutions)

Element C (born 2014/2013)

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

Element A (born on 2012 and older not reached 18)

- Jaunio šuolis + ritbergeris (kaskadas)
- Viengubi vidiniai tvizlai
- Flipo šuolis
- Kregždutė (min. 3 sek. pozicijoje.
- Žemas suktukas (min. 2 apsisukimai)
- Waltz Jump + loop (jump combination)
- Single twizzles inside edge
- Flip jump
- Camel (min. 3 sec in a position)
- Sit spin (min. 2 revolutions)

Element B (born on 2012 and older not reached 18)

- Valso žingsniai + jaunio šuolis + tulūpo šuolis
- Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn
- Džiaksono žingsniai ratu
- Salchovo šuolis
- Aukštas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
- Waltz step + Waltz Jump + toe loop (jump combination)
- Single twizzles inside edge
- “Jacskon” steps in circle
- Salchow jump
- Upright spin on one foot (min. 2 revolutions)

Element C (born on 2012 and older not reached 18)

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

Adults A (reached 18 and older)

- Jaunio šuolis + ritbergeris (kaskadas)
- Viengubi vidiniai tvizlai
- Flipo šuolis
- Kregždutė (min. 3 sek. pozicijoje.
- Žemas suktukas (min. 2 apsisukimai)
- Waltz Jump + loop (jump combination)
- Single twizzles inside edge
- Flip jump
- Camel (min. 3 sec in a position)
- Sit spin (min. 2 revolutions)

Adults B (reached 18 and older)

- Valso žingsniai + jaunio šuolis tulūpo šuolis
- Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn
- Džiaksono žingsniai ratu
- Salchovo šuolis
- Aukštas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
- Waltz step +Waltz Jump + toe loop (jump combination)
- Single twizzles inside edge
- “Jacskon” steps in circle
- Salchow jump
- Upright spin on one foot (min. 2 revolutions)

Adults C (reached 18 and older)

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