



AMBER CUP 2025

Starpklubu daiļslidošanas un elementu sacensības

23. novembris, 2025

Rīga, Latvija

ELEMENTI TEHNISKĀS PRASĪBAS



Sacensības organizē biedrība "Latvijas sinhronās slidošanas attīstībai"

ELEMENTI A

Elementi A (dzimuši 2019./2018. un jaunāki)

1. Cirkulis;
2. Loki uz priekšu uz iekšu 6 reizes;
3. Pārskrējiens 4 reizes uz priekšu + līdzsvars; pārskrējiens uz priekšu + pistolīte;
4. Krosroli uz priekšu + valša solis + valša lēciens;
5. Piruete uz vienas kājas (min. 2 apgriezieni).

Elementi A (dzimuši 2017./2016.)

1. Krosroli uz priekšu + krosroli atpakaļ;
2. Pārskrējiens 4 reizes uz priekšu + līdzsvars; pārskrējiens uz priekšu + pistolīte;
3. Salhovs + valša lēciens;
4. 3 loki uz iekšu + tulups;
5. Piruete uz 1 kājas (min. 3 apgriezieni).

Elementi A (dzimuši 2015./2014.)

1. Soļu celiņš 2/3 no ledus laukuma (pa apli);
2. Līdzsvars pēc izvēles no 3 pozīcijām;
3. Pārskrējiens 4 reizes atmuguriski + kaskāde: salhovs + tulups;
4. Pārskrējiens 4 reizes uz priekšu + flips;
5. Iegājiens + piruete uz vienas kājas (min. 3 apgriezieni).

Elementi A (dzimuši 2013./2012. un vecāki)

1. Soļu celiņš 2/3 no ledus laukuma (pa apli);
2. Līdzsvars pēc izvēles no 3 pozīcijām;
3. Ritbergera solis + ritbergers;
4. Kaskāde: flips + tulups;
5. Iegājiens + vilciņš (min. 3 apgriezieni).

ELEMENTI B

ELEMENTI B 2021. dz. g. (4 gadi)

1. Slidojums uz priekšu + 5 lukturīši uz priekšu;
2. Slidojums uz priekšu + stārķītis;
3. Slidojums uz priekšu + pietupiens;
4. Slidojums atmuguriski;
5. Slidojums uz priekšu + bremze + cirkulis + piruete uz abām kājām.

ELEMENTI B 2020. dz. g. (5 gadi)

1. Slidojums uz priekšu + 5 lukturīši uz priekšu + ½ pagrieziens + 5 lukturīši atpakaļ;
2. Slidojums uz priekšu + stārķītis (min. 3 sek);
3. Slidojums uz priekšu + pietupiens (min. 3 sek);
4. Slidojums uz priekšu + šķērītes (3 reizes);
5. Slidojums uz priekšu + bremze + cirkulis + piruete uz vienas kājas + izbrauciens.

ELEMENTI B 2019. dz. g. (6 gadi)

1. Slidojums uz priekšu + 5 lukturīši uz priekšu + ½ pagrieziens + 5 lukturīši atpakaļ;
2. Čūsķiņa atmuguriski uz divām kājām (6 reizes);
3. Slidojums uz priekšu + šķērītes (3 reizes);
4. Slidojums uz priekšu + līdzsvars, slidojums uz priekšu + pistolīte;
5. Slidojums uz priekšu + bremze + cirkulis + piruete uz vienas kājas, izbrauciens.

ELEMENTI B 2017.-2018. dz. g. (7-8 gadi)

1. Slidojums uz priekšu + 5 lukturīši uz priekšu + ½ apgr. palēciens + 5 lukturīši atpakaļ;
2. Slidojums uz priekšu + 5 krosroli uz priekšu;
3. Slidojums uz priekšu + šķērītes (3 reizes);
4. Slidojums uz priekšu + līdzsvars (min. 3 sek), slidojums uz priekšu + pistolīte (min. 3 sek);
5. Slidojums uz priekšu + bremze + cirkulis + piruete uz vienas kājas, izbrauciens (min. 3 apgriezieni).

ELEMENTI B 2015.-2016. dz. g. (9-10 gadi)

1. Pārskrējieni uz priekšu uz abām pusēm serpentīnā: 2 reizes uz katru pusi, veidojot 4 puslokus;
2. Slidojums uz priekšu + šķērītes (3 reizes);
3. Krosroli uz priekšu, krosroli atpakaļ (6 reizes);
4. Slīdsoļi uz priekšu + līdzsvars, slīdsoļi + pistolīte;
5. Piruete USp pozīcijā (min. 3 apgriezieni).

ELEMENTI B 2014. dz. g. un vecāki (11+ gadi)

1. Pārskrējieni uz priekšu uz abām pusēm serpentīnā: 2 reizes uz katru pusi, veidojot 4 puslokus;
Pārskrējieni atpakaļ uz abām pusēm serpentīnā: 2 reizes uz katru pusi, veidojot 4 puslokus;
2. Krosroli uz priekšu, krosroli atpakaļ (6 reizes katrs);
3. Slidojums uz priekšu + šķērītes (3 reizes) + izklupiens;
4. Iegājiens uz priekšu, līdzsvars, iegājiens + pistolīte;
5. Piruete USp pozīcijā (min. 3 apgriezieni).

PIEAUGUŠIE

Elementi PIEAUGUŠIE 1. līmenis:

1. Čūskas uz priekšu/atpakaļ;
2. Krosroli uz priekšu;
3. Pārskējiens uz priekšu vai atpakaļ + valša solis;
4. Slīdsoļi + pietupiens/pistolīte, slīdsoļi + līdzsvars/izklupiens pēc izvēles (min. 3 sek);
5. Cirkulis + piruete pēc izvēles.

Elementi PIEAUGUŠIE 2. līmenis:

1. Soļu celiņš: iekšējais trijnieks, krosroli, 2 ārējie trijnieki caur palēcienu, māņu solis, 2 iekšējie tvizli, amerikāņu solis, zobiņi, poza vai citi 7 dažādi soļi;
2. Atsevišķs lēciens pēc izvēles: valša lēciens, tulups, saļhovs, ritbergers;
3. Lēcienu kaskāde pēc izvēles (1+1);
4. Līdzsvars pēc izvēles;
5. Piruete ar pozīcijas maiņu pēc izvēles.