

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 2018/2019 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 2018/2019)

- 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 2016/2017)

- 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 2016/2017)

- 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 2014/2015)

- Valso žingsnis + Jauniaus šuoliukas
Waltz Step + Waltz Jump
- Kryžiuavimas į priekį ir kryžiuavimas 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 2014/2015)

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

Element B (born 2012/2013)

- 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 2012/2013)

- Kryžiuavimas 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 2010/2011)

- 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 2010/2015)

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

Element B (born 2010/2015)

- 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 2009 and older)

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

Element B (born 2009 and older)

- Valso žingsniai + jaunie šuolis tulūpo šuolis
Waltz step + Waltz Jump + toe loop (jump combination)
- Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn

Single twizzles inside edge

- Džiaksono žingsniai ratu
"Jacskon" steps in circle
- Salchovo šuolis
Salchow jump
- Aukštas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
Upright spin on one foot (min. 2 revolutions)