

Tomas Cup 18th elements:

Important!

All the elements must be executed in the listed order, otherwise they will not be counted.

Coaches are not allowed to skate together with their skaters showing them the elements that have to be completed.

Only the first attempt will be evaluated.

The time of the performance is max. 1:40 min. deduction of -0.25 points for every 5 sec. Excess will be add.

Svarbu!

Visi elementai turi būti atliekami nurodyta eilės tvarka.

Vertinamas tik pirmasis elemento atlikimo bandymas.

Treneriui neleidžiama čiuožti su savo sportininku pasirodymo metu, rodant elementus.

Pasirodymo laikas - maks. 1:40 min. Už kiekvienas papildomas 5 sek.bus nuimama po 0,25 balo.

Element C (born 2019/2020 and younger)

1. Čiuožimas į priekį
Skating forward
2. Čiuožimas atgal
Skating backwards
3. Pritupimas (min. 3sek.)
Squat (min. 3 sec.)
4. 5 Burbuliukai
5 bubbles

Element B (born 2019/2020 and younger)

1. Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
Skating forward + stop + skating backwards (strokes)
2. 1 burbuliukas pirmyn + pritupimas (min. 3 sek.) + gandrūkas (min. 3 sek.)
1 bubble forward + squat (min. 3 sec.) + grip on one leg (min. 3 sec.)
3. 5 Burbuliukai į priekį, 5 burbuliukai atgal
5 bubbles forward, 5 bubbles backwards
4. Aukštas Suktukas
Standing spin

Element A (born 2019/2020 and younger)

1. 5 Burbuliukai į priekį, 5 burbuliukai atgal
5 bubbles forward, 5 bubbles backwards
2. Vidiniai lankai pirmyn
Forward inside edge
3. Čiuožimas į priekį + pistoletas

Skating forward + Shoot the duck

4. Aukštas suktukas ant vienos kojos
One foot standing spin

Element C (born 2017/2018)

1. Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
Skating forward + stop + skating backwards (strokes)
2. 1 burbuliukas pirmyn + pritupimas (min. 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
1 bubble forward + squat (min. 3 sec.) + grip on one leg (min. 3 sec.)
3. Vidiniai lankai pirmyn
Forward Inside Edge
4. Aukštas Suktukas
Standing spin

Element B (born 2017/2018)

1. Kryžiuavimas į priekį ir atgal (tik į vieną pusę)
Forward and backward crossovers (only one side)
2. Jaunio šuolis
Waltz jump
3. Valso žingsniai (vienas ratas)
Waltz steps (one circle)
4. Įtūpstas pirmyn (delfinas) (min. 3 sek.)
Forward lunge (dolphin) (min. 3 sec.)
5. Aukštas suktukas (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
Standing spin (min. 2 revolutions in a position)

Element A (born 2017/2018)

1. Kryžiuavimas į priekį ir kryžiuavimas atgal (tik į vieną pusę)
Forward and Backward Crossovers (only one side)
2. Salchovo šuolis
Salchow jump
3. Valso žingsniai + Jaunio šuolis
Waltz Steps + Waltz Jump
4. Kregždutė + Įtūpstas pirmyn (delfinas) (min. 3 sek. pozicijoje)
Camel + Forward Lunge (Dolphin) (min. 3 sec. in a position)
5. Auštas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
One foot standing spin (min. 2 revolutions in a position)

Element C (born 2015/2016)

1. Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
Skating forward + stop + skating backwards (strokes)
2. 1 burbuliukas pirmyn + pritupimas (min. 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
1 bubble forward + squat (min. 3 sec.) + grip on one leg (min. 3 sec.)
3. Vidiniai lankai pirmyn
Forward Inside Edge
4. Aukštas Suktukas
Standing spin

Element B (born 2015/2016)

1. Kryžiavimas į priekį ir kryžiavimas atgal (tik į vieną pusę)
Forward and Backward Crossovers (only one side)
2. Salchovo šuolis
Salchow jump
3. Valso žingsniai + Jaunio šuolis
Waltz Steps + Waltz Jump
4. Kregždutė + Įtūpstas pirmyn (delfinas) (min. 3 sek. pozicijoje)
Camel + Forward Lunge (Dolphin) (min. 3 sec. in a position)
5. Auštas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
One foot standing spin (min. 2 revolutions in a position)

Element A (born 2015/2016)

1. Kryžiavimas į priekį ir kryžiavimas atgal (tik į vieną pusę)
Forward and Backward Crossovers (only one side)
2. Salchovo šuolis
Salchow jump
3. Valso žingsniai + jauniaus šuolis + Tulupo šuolis (kaskadas)
Waltz Steps + Waltz Jump + Toe Loop (combo)
4. Kregždutė + šautuvėlis (min. 3 sek. pozicijoje)
Camel + Shoot the duck (min. 3 sec. in a position)
5. Žemas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
Sit spin on one foot (min. 2 revolutions in a position).

Element C (born 2013/2014)

1. Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
Skating forward + stop + skating backwards (strokes)
2. 1 burbuliukas pirmyn + pritūpimas (min. 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
1 bubble forward + squat (min. 3 sec.) + grip on one leg (min. 3 sec.)
3. Vidiniai lankai pirmyn
Forward Inside Edge
4. Aukštas Suktukas
Standing spin

Element B (born 2013/2014)

1. Valso žingsniai + jauniaus šuolis + Tulupo šuolis (kaskadas)
Waltz Steps + Waltz Jump + Toe Loop (combo)
2. Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn (min. 3 ant kiekvienos kojos)
Single forward Inside twizzles (min. 3 times on each leg)
3. Džiaksono žingsniai ratu
„Jackson“ in circle
4. Salchovo šuolis
Salchow jump
5. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
Upright spin on one foot (min. 2 revolutions in a position).

Element A (born 2013/2014)

1. Valso žingsniai + salchovo šuolis + Tulūpo šuolis (kaskadas)
Waltz steps + salchow jump + toe loop jump (combo)
2. Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn (min. 3 ant kiekvienos kojos)
Single forward Inside twizzles (min. 3 times on each leg)
3. Džiaksono žingsniai ratu
"Jackson" steps in circle
4. Ritbergerio šuolis
loop jump
5. Žemas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
Sit spin on one foot (min. 2 revolutions in a position)

Element C (born 2011/2012)

1. Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
Skating forward + stop + skating backwards (strokes)
2. 1 burbuliukas pirmyn + pritupimas (min. 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
1 bubble forward + squat (min. 3 sec.) + grip on one leg (min. 3 sec.)
3. Vidiniai lankai pirmyn
Forward Inside Edge
4. Aukštas Suktukas
Standing spin

Element B (born 2011/2012)

1. Valso žingsniai + jaunio šuolis + tulūpo šuolis (kaskadas)
Waltz step +Waltz Jump + Toe Loop (combo)
2. Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn (min. 3 ant kiekvienos kojos)
Single forward Inside Twizzles (min. 3 times on each leg)
3. Džiaksono žingsniai ratu
"Jackson" steps in circle
4. Salchovo šuolis
Salchow jump
5. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
Upright spin on one foot (min. 2 revolutions in a position).

Element A (born 2011/2012)

1. Jaunio šuolis + Ritbergeris (kaskadas)
Waltz Jump + Loop (combo)
2. Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn (min. 3 ant kiekvienos kojos)
Single forward Inside Twizzles (min. 3 times on each leg)
3. Flipo šuolis
Flip jump
4. Kregždutė + pistoletas (min. 3 sek. pozicijoje)
Camel + shoot the duck (min. 3 sec. in a position)
5. Žemas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
Sit spin on one foot (min. 2 revolutions in a position)

Element C (born 2010 and older)

1. Čiuožimas į priekį + sustojimas + čiuožimas atgal (atsispyrimai)
Skating forward + stop + skating backwards (strokes)
2. 1 burbuliukas pirmyn + pritupimas (min. 3 sek.) + gandriukas (min. 3 sek.)
1 bubble forward + squat (min. 3 sec.) + grip on one leg (min. 3 sec.)
3. Vidiniai lankai pirmyn
Forward Inside Edge
4. Aukštas Suktukas
Standing spin

Element B (born 2010 and older)

1. Valso žingsniai + jaunio šuolis + tulūpo šuolis (kaskadas)
Waltz steps + Waltz Jump + toe loop (combo)
2. Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn (min. 3 ant kiekvienos kojos)
Single twizzles inside edge (min. 3 times on each leg)
3. Džiaksono žingsniai ratu
"Jacskon" steps in circle
4. Salchovo šuolis
Salchow jump
5. Aukštas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
Upright spin on one foot (min. 2 revolutions)

Element A (born 2010 and older)

1. Jaunio šuolis + ritbergeris (kaskadas)
Waltz Jump + loop (combo)
2. Viengubi vidiniai tvizlai (min. 3 ant kiekvienos kojos)
Single twizzles inside edge (min. 3 times on each leg)
3. Flipo šuolis
Flip jump
4. Kregždutė + pistoletas (min. 3 sek. pozicijoje)
Camel + shoot the duck (min. 3 sec. in a position)
5. Žemas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai)
Sit spin on one foot (min. 2 revolutions)

