

2026.10.03-2026.10.04

Lithuania, Šiauliai, Aido g. 8

Akropolis shopping center



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 2022 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 revolutions 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 2022 ir jaunesniu grupėse. Pasirodymo laikas - maks. 2:00 min. Už kiekvienas papildomas 5 sek.bus nuimama po 0.25 balo. Suktukai turi turėti minimumą,- du apsisukimus pozicijoje.

Element A (born 2021 and younger)

• 5 bubbles forward, 5 bubbles backwards • Forward inside edge • Skating forward + Shoot the duck • One foot standing spin	• 5 Burbuliukai į priekį, 5 burbuliukai atgal • Vidiniai lankai pirmyn • Čiuožimas į priekį + šautuvėlis • Aukštas suktas ant vienos kojos
--	--

Element B (2021 and younger)

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

2026.10.03-2026.10.04

Lithuania, Šiauliai, Aido g. 8

Akropolis shopping center



Element C (born 2021 and younger)

• Skating forward • Skating backwards • Squat (min. 3sec.) • 5 bubbles forward	• Čiuožimas į priekį • Čiuožimas atgal • Pritūpimas (min. 3sek) • 5 burbuliukai į priekį
--	--

Element A (born 2020\2019)

• 5 bubbles forward, 5 bubbles backwards • Forward inside edge • Skating forward + Shoot the duck • One foot standing spin	• 5 Burbuliukai į priekį, 5 burbuliukai atgal • Vidiniai lankai pirmyn • Čiuožimas į priekį + šautuvėlis • Aukštas suktas ant vienos kojos
--	--

Element B (2020\2019)

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

Element C (2020\2019)

• Skating forward • Skating backwards • Squat (min. 3sec.) • 5 bubbles forward	• Čiuožimas į priekį • Čiuožimas atgal • Pritūpimas (min. 3sek) • 5 burbuliukai į priekį
--	--

2026.10.03-2026.10.04

Lithuania, Šiauliai, Aido g. 8

Akropolis shopping center



Element A (born 2018\2017)

• Forward and backward crossovers (only one side) • 1S (Salchow jump) • Waltz Steps + Waltz Jump (1W) • Camel + forward lunge (dolphin) • One foot standing spin (min. 2 revolutions in a position)	• Kryžiavimas į priekį ir atgal (tik į vieną pusę) • 1S (Salchovo šuolis) • Valso žingsniai + jaunio šuolis (1W) • Kregždutė + įtūpstas pirmyn (delfinas) • Aukštas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
---	---

Element B (born 2018\2017)

• Forward and backward crossovers (only one side) • 1S (Salchow jump) • Waltz Steps (one circle) • Skating forward + Forward lunge (dolphin) • Standing spin (min. 2 revolutions in a position)	• Kryžiavimas į priekį ir atgal (tik į vieną pusę) • 1S (Salchavo šuolis) • Valso žingsniai ratu • Čiuožimas į priekį + įtūpstas pirmyn (delfinas) • Aukštas suktukas (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
---	---

Element C (born 2018\2017)

• 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).	• 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)
--	---

2026.10.03-2026.10.04

Lithuania, Šiauliai, Aido g. 8

Akropolis shopping center



Element A (born 2015/2016)

• Forward and backward crossovers (clockwise and counterclockwise on circles) • Waltz steps + Waltz Jump (1 W) + 1T (toe loop) (combo) • 1 S (Salchow) • Spiral (Camel) (min 3 sec.) + shoot the duck (min 3 sec.) • SSp (Sit Spin on one foot) (min 2 revolutions in a position)	• Kryžiavimas į priekį ir atgal (pagal laikrodžio rodyklę ir prieš laikrodžio rodyklę apskritimuose) • Valso žingsniai + jauno šuolis (1 W) + 1T (tulūpo šuolis) • 1 S (Salchovo šuolis) • Kregždutė + šautuvėlis (min. 3 sek pozicijoje) • Žemas suktukas ant vienos kojos (min.2 apsisukimai pozicijoje)
---	--

Element B (born 2015/2016)

• Forward and backward crossovers (only one side) • Waltz steps + Waltz Jump (1 W) • 1 S (Salchow) • Spiral (Camel) (min 3 sec.) + forward lunge (dolphin) (min 3 sec.) • USp (Upright Spin on one leg) (min 2 revolutions)	• Kryžiavimas į priekį ir atgal (tik į vieną pusę) • Valso žingsniai + jauno šuolis • 1 S (Salchovo šuolis) • Kregždutė + įtūpstas į priekį (delfinas) (min. 3 sek pozicijoje) • Aukštas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
---	---

Element C (born 2015/2016)

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

2026.10.03-2026.10.04

Lithuania, Šiauliai, Aido g. 8

Akropolis shopping center



Element A (born 2013/2014)

• Waltz steps +1 S (Salchow jump) + 1T (toe loop)(jump combination) • Single twizzles inside edge (min. 3 times on each leg) • “Jacskon” steps in circle • 1Lo (Loop jump) • Sit spin (min. 2 revolutions)	• Valso žingsniai + salchovo Šuolis+ tulūpo šuolis • Viengubi vidiniai tvizlai primyn (min. 3 ant kiekvienos kojos) • Džiaksono žingsniai ratu • Ritbergerio šuolis • Žemas suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsuksimai)
--	---

Element B (born 2013/2014)

• Waltz step + Waltz Jump (1 W) + 1T (toe loop) (combo) • Forward inside twizzles (3 times, left and right) • “Jacskon” steps in circle • 1 S (Salchow) • USp (Upright Spin on one leg) (min 2 revolutions)	• Valso žingsniai + (1W) jaunio šuolis + (1T) tulūpo šuolis • Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn (3 kartus, kairę ir dešinę) • Džiaksono žingsniai ratu • (1 S) Salchovo šuolis • Aukštas Suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisuksimai pozicijoje)
---	--

Element C (born 2013/2014)

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

2026.10.03-2026.10.04

Lithuania, Šiauliai, Aido g. 8

Akropolis shopping center



Element A (born 2011/2012)

• Backward crossovers + Waltz Jump (1 W) + 1 Loop (1 Lo) (jump combination) • Forward inside twizzles (3 times, left and right) • 1 Flip jump (1 F) • Spiral (Camel) (min 3 sec.) + shoot the duck (min 3 sec.) • SSp (Sit Spin on one foot) (min 2 revolutions in a position)	• Kryžiavimas atgal + (1W) jaunio šuolis + (1Lo) ritbergeris (kaskadas) • Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn (min. 3 ant kiekvienos kojos) • (1 F) Flipo šuolis • Kregždutė + šautuvėlis (min. 3 sek pozicijoje) • Žemas suktukas (min. 2 apsisukimai)
--	--

Element B (born 2011/2012)

• Waltz step + Waltz Jump (1 W) + 1T (toe loop) (combo) • Single twizzles inside edge (min. 3 times on each leg) • "Jacson" steps in circle • 1 S (Salchow) • USp (Upright Spin on one leg) (min 2 revolutions)	• Valso žingsniai + jaunio šuolis (1 W) + 1T (tulūpo šuolis) (kaskadas) • Viengubi vidiniai tvizlai primyn (min. 3 ant kiekvienos kojos) • Džiaksono žingsniai ratu • (1 S) Salchovo šuolis • Aukštas Suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
---	---

Element C (born 2011/2012)

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

2026.10.03-2026.10.04

Lithuania, Šiauliai, Aido g. 8

Akropolis shopping center



Element A (born on 2010 and older not reached 18)

• Backward crossovers + Waltz Jump (1W) + 1 Loop (1 Lo) (jump combination) • Forward inside twizzles (3 times, left and right) • 1 Flip jump (1 F) • Spiral (Camel) (min 3 sec.) + shoot the duck (min 3 sec.) • SSp (Sit Spin on one foot) (min 2 revolutions in a position)	• Kryžiavimas atgal + (1W) jaunio šuolis + (1Lo) ritbergeris (kaskadas) • Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn (min. 3 ant kiekvienos kojos) • (1 F) Flipo šuolis • Kregždutė + šautuvėlis (min. 3 sek pozicijoje) • Žemas suktukas (min. 2 apsisukimai)
---	--

Element B (born on 2010 and older not reached 18)

• Waltz step + Waltz Jump (1 W) + 1T (toe loop) (combo) • Single twizzles inside edge (min. 3 times on each leg) • "Jacson" steps in circle • 1 S (Salchow) • USp (Upright Spin on one leg) (min 2 revolutions)	• Valso žingsniai + jaunio šuolis (1 W) + 1T (tulūpo šuolis) (kaskadas) • Viengubi vidiniai tvizlai primyn (min. 3 ant kiekvienos kojos) • Džiaksono žingsniai ratu • (1 S) Salchovo šuolis • Aukštas Suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
---	---

Element C (born on 2010 and older not reached 18)

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

2026.10.03-2026.10.04

Lithuania, Šiauliai, Aido g. 8

Akropolis shopping center



Adults A (reached 18 and older)

• Backward crossovers + Waltz Jump (1W) + 1 Loop (1 Lo) (jump combination) • Forward inside twizzles (3 times, left and right) • 1 Flip jump (1 F) • Spiral (Camel) (min 3 sec.) + shoot the duck (min 3 sec.) • SSp (Sit Spin on one foot) (min 2 revolutions in a position)	• Kryžiavimas atgal + (1W) jaunio šuolis + (1Lo) ritbergeris (kaskadas) • Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn (min. 3 ant kiekvienos kojos) • (1 F) Flipo šuolis • Kregždutė + šautuvėlis (min. 3 sek pozicijoje) • Žemas suktukas (min. 2 apsisukimai)
---	--

Adults B (reached 18 and older)

• Waltz step + Waltz Jump (1 W) + 1T (toe loop) (combo) • Single twizzles inside edge (min. 3 times on each leg) • "Jacson" steps in circle • 1 S (Salchow) • USp (Upright Spin on one leg) (min 2 revolutions)	• Valso žingsniai + jaunio šuolis (1 W) + 1T (tulūpo šuolis) (kaskadas) • Viengubi vidiniai tvizlai pirmyn (min. 3 ant kiekvienos kojos) • Džiaksono žingsniai ratu • (1 S) Salchovo šuolis • Aukštas Suktukas ant vienos kojos (min. 2 apsisukimai pozicijoje)
---	---

Adults C (reached 18 and older)

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