

# Tomas Cup 17th 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. 2:00 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. 2:00 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. Aukštas 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 prieki 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 prieki 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 + 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 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)

