A black and yellow sign with white text

Description automatically generated

**ELEMENTS DAIĻSLIDOŠANAS SKOLAS CUP 2024**

Visi elementi tiek izpildīti norādītajā secībā, pretējā gadījumā netiek vērtēti. Treneriem ir atļauts slidot kopā ar savu audzēkni, parādot elementus, kas netika izpildīti. Tiek vērtēts tikai pirmais mēģinājums

ELEMENTI A

# Element A (born 2019/2020 un jaunāki)

* 5 lukturīši uz priekšu + pārleciens ar pagriezienu + 5 lukturīši atpakaļ
* Valša lēciens
* Slidojums uz priekšu + līdzsvariņš
* Slidojums uz priekšu + pietupiens
* Piruete uz vienas kājas (min. 2 apgriezieni)

# Element A (born 2017/2018)

* Pārskrējiens uz priekšu (viens aplis)
* Valša solis + Valša lēciens
* Līdzsvariņš + izklupiens uz priekšu + šķērītes
* Piruete uz vienas kājas stāvus (min 2 apgriezieni)

# Element A (born 2015/2016)

* Krosroli uz āru uz priekš (min. 5 soļi)
* Loki uz priekšu uz iekšu (min. 5 soļi)
* Salhovs
* Valša solis + Valša lēciens+ Tulups
* Līdzsvariņš + pistolīte (min. 2 sekundes katrā pozīcijā)
* Piruete uz vienas kājas (min. 3 apgriezieni)

# Element A (born 2013/2014)

* Krosroli uz āru uz priekš (min. 5 soļi) + krosroli atpakaļ uz āru (min. 5 soļi)
* Saļhovs + Tulups (kaskāde)
* Valša solis + Valša lēciens
* Līdzsvariņš (gredzena vai klasiskajā līdzsvariņa pozīcijā pēc izvēles) + pistolīte
* Piruete sēdus uz abām kājām (min. 2 apgriezieni pozīcijā)

# Element A (born 2011/2012)

* Krosroli uz āru uz priekš (min. 5 soļi) + krosroli atpakaļ uz āru (min. 5 soļi)
* 2 Dubulttīnieki katrs uz savu pusi(uz priekšu uz iekšu)
* Salhovs+Tulups
* Ritbergers
* Līdzsvariņš uz priekšu (pēc savas izvēles) + līdzsvariņš ar muguru (pēc savas izvēles) + pistolīte uz priekšu (min. 3 sekundes katrā pozīcijā)
* Piruete sēdus uz vienas kājas (vilciņš), (min 3 apgriezieni pozīcijā)

ELEMENTI B

# Element B (born 2019/2020 uz jaunāki)

* Slidojums uz priekšu + bremze + slidojums ar muguru
* 1 lukturītis uz priekšu + pietupiens (min 3 sec.) + stārķītis ( min 3 sec.)
* 5 lukturīši uz priekšu, 5 lukturīši atpakaļ
* Piruete stāvus uz abām kājām (min. 3 apgriezieni)

# Element B (2017/2018)

* Čūskiņa uz abām kājām uz priekšu
* 5 lukturīši uz priekšu + 5 lukturīši atpakaļ
* Pietupiens + izklupiens uz priekšu + stāķītis
* Piruete stāvus uz divām kājām (min 2 apgriezieni)

# Element B (2015/2016)

* Pārskrējieni uz priekšu– viens aplis
* Valša solis + Valša lēciens
* Līdzsvariņš + izklupiens uz priekšu + stārķītis + 1 šķērītes (min. 3 sekundes katrā pozīcijā)
* Piruete uz vienas kājas (min. 2 apgriezieni)

# Element B (2013/2014)

* Pārskrējiens uz priekšu (1 aplis) un ar muguru (1 aplis)
* Loki uz priekšu uz iekšu (5 soļi)
* Valša solis + Valša lēciens+ Tulups (kaskāde)
* Līdzsvariņš + Izklupiens uz priekšu (min. 3 sekundes katrā pozīcijā)
* Piruete uz vienas kājas stāvus (min. 2 apgriezieni)

# Element B (2011/2012)

* Pārskrējiens uz priekšu (1 aplis) un ar muguru (1 aplis)
* Krosroli uz āru uz priekš (min. 5 soļi)
* Valša solis + Valša lēciens+ Tulups
* Līdzsvariņš (gredzena vai klasiskajā līdzsvariņa pozīcijā pēc izvēles) + Izklupiens uz priekšu + pistolīte (min. 3 sekundes katrā pozīcijā)
* Piruete uz abām kājām sēdus (min. 2 apgriezieni)

# ELEMENTI C

# Element C (born 2019/2020 un jaunāki)

* Slīdējums uz priekšu
* Pietupiens (3 sekundes)
* Cirkulis (2 apgriezieni)

# Element C (born 2017/2018)

* Slīdējums uz priekšu
* Pietupiens (3 sekundes)
* Stārķītis
* Cirkulis (2 apgriezieni) + piruete uz abām kājām

# Element C (born 2015/2016)

* Slīdējums uz priekšu + slīdējums ar muguru
* 3 lukturīši uz priekšu
* Pietupiens (3 sekundes)
* Stārķītis
* Cirkulis (2 apgriezieni) + piruete uz abām kājām

# Element C (born 2013/2014)

* Slīdējums uz priekšu + slīdējums ar muguru
* 3 lukturīši uz priekšu + 3 lukturīši ar muguru
* Pietupiens (3 sekundes)
* Izkulpiens + stārķītis
* Cirkulis (2 apgriezieni) + piruete uz abām kājām

# Element C (born 2011/2012)

* Slīdējums uz priekšu + slīdējums ar muguru
* 5 lukturīši uz priekšu + 5 lukturīši ar muguru
* Pietupiens (3 sekundes)
* Izkulpiens + stārķītis + šķērītes
* Cirkulis (2 apgriezieni) + piruete uz vienas kājas

**Elementi C Sievietes**

* Slīdējums uz priekšu + slīdējums ar muguru
* 5 lukturīši uz priekšu + vierziena maiņa ar pārlecienu + 5 lukturīši ar muguru
* Izkulpiens + stārķītis + šķērītes
* Līdzsvariņš
* Cirkulis (2 apgriezieni) + piruete uz vienas kājas (3 apgriezieni)