

PROGRAMM JÄÄL

ALGAJATE tase

Ette tõuked, taha libisemine.
Piparkoogid ette/taha, ühel jalal sõit, kükk kahel jalal, ette väljaaste.
Haraka hüpe, sirkel ette/taha.

PRONKS tase

Kolmikhüpe, 1x Tulup, 1x Salhov, 1x Ritberger.
Ette madal, ette püsti (lahtine/štand/vint).
Ülejala ette/taha, valsisamm, neljataktsamm, ette välja/sisse kaared.

SAMMUD: C-sammud, ussid ühel jalal ette/taha, kiige, grossrollid ette/taha, pettesamm, ette välja/sisse kolmikud, taha välja/sisse kaared, taha ülejala→väljasõit, sakisammud.

HÜPPED: piparkook/uss/jalalt jalale, K+T, K+R, K+T+R, K+R+T, T+T, T+R, S+T, S+R, R+T, R+R.

PIRUETID: murtud jalg, teokarp, raamat, madal+vint, madal jalavahetusega, vint jalavahetusega.

LISAKS: pistolet, pääsukesed ette/taha.

HÕBE tase

1x Flip, 1x Luts, 1x Aksel.
Ette liibeluu, taha vint.
2x kolmikud ette välja/sisse, kaarevahetused, klambrisamm.

SAMMUD: 2x kolmikud taha välja/sisse, kolmikud kaarevahetusega, kolmikud jalavahetusega, ritbergeri samm, twiizlid.

HÜPPED: F+T, F+R, F+T+R, F+R+T, Lz+T, Lz+R, Lz+T+R, Lz+R+T, 1A+T, 1A+R, 1A+1A, oiler.

PIRUETID: liibeluu jalavahetusega, liibeluu jalast kinni, pirueti kombinatsioon jalavahetusega, püsti jalast kinni (lipp).

LISAKS: pääsukesed jalast kinni asendid, lipp, kuu.

KULD tase

2x Tulup, 2x Salhov, 2x Ritberger.
Hüppest liibeluu.
Käänded, vastukäänded, 5 positsioon.

SAMMUD: klambrid ette välja-ette sisse.

HÜPPED: 2T+2T, 2T+2Lo, 2T+2S+2T, 2S+2R, 2R+2T, 2R+2R, tõuketa luts.

PIRUETID: tasemele 2, painutus, bielman, rõngas.

LISAKS: bauer, ämblik.

TEEMANT tase

5 puhast 2x hüpet, 2 erinevat 2+2 kaskaadi, 1 järjestus.
2 erinevat pirueti tasemele 3.
Silmused, S-sammud.

SAMMUD: silmused ette välja/sisse - taha välja/sisse, blokid ühel jalal.

HÜPPED: špagaat hüpped.

PIRUETID: tasemele 3, hüppest madal (tšinjan), peduinsk.

TIPP tase

2x Aksel, 3x hüpped (1-5 erinevat), kaskaadid 3+2/3+3.
Suurepärane kandil sõit ja uisuoskus, kiired piruetid, selged asendid.