

Uisukool Reval
TEGEVUSPLAAN JÄÄL

#	HÜPPED	PIRUETID	SAMMUD
1	Haraka hüpe Kolmikhüpe	Sirkel ette/taha	Ette tõuked Tagurpidi sõit Kükk Väljaaste ette Ühel jalal sõit Piparkoogid ette/taha Kaared Pääsukesed
2	1 Tulup 1 Salhov 1 Ritberger	Ette püsti (lahtine/štant/vint) Ette madal	Ülejalad Valsisamm Neljataktisamm 1x kolmikud
3	1 Flip 1 Luts 1 Aksel	Taha vint Ette liibelluu	2x kolmikud Kaarevahetused Klambrisamm
4	2 Tulup 2 Salhov 2 Ritberger	Hüppes liibelluu Tase 2 piruetid	Käänded Vastukäänded 5 positsioon
5	Kõik 2x 2+2 kaskaadid	Tase 3 piruetid	Silmused
6	Kõik puhtad 2x 2 Aksel 2+2 järjestused	Tase 4 piruetid	Blokid
7	3x hüpe 3+2 kaskaad 3+2 järjestused	Kiired piruetid, selged asendid	Suurepärase kandil sõit ja uisuoskus
8	3x hüpped 3+3 kaskaad 3+3 järjestus	Kiired piruetid, selged asendid	Suurepärase kandil sõit ja uisuoskus