

JÄRKUDE NÕUDED

- 1.libisemine ette – tõuked ühelt jalalt teisele nii, et oleks libisemine kordamööda mõlemal jalal
- 2.“uss“taha- mõlemad jalad on jääl ja libisevad ussi moodi (mitte sakkide peal)
- 3.piparkook- jalad käivad harki-kokku nii, et hoog säiliks
- 4.sõit ühel jalal – vaba jalg on kõver ja saabas vastu teise jala põlve,sõita tasakallus umbes 5m
- 5.väljaaste ette – keskkohd on kõvera jala põlvest allapoole, selg sirge,käed sirutatud
- 6.kükk kahel jalal – keskkohd on põlvest allapoole(täiskükk);libiseda umbes 5m
- 7.haraka hüpe – tõukamine ühe jala sakilt, maandumine teise jala sakile ja kohe libisemine teisel jalal;näidata mitu hüpet järjest
- 8.kaared ette välja – poolringi libisemist kordamööda mõlema jala väliskandil;käed on vabas positsioonis
- 9.kaared ette sisse - poolringi libisemist kordamööda mõlema jala sisekandil;käed on vabas positsioonis
- 10.valsisamm – näidata selgesti kolmik ette välja ja alles siis vahetada jalga (kõik libisemisega)
- 11.wouhok sisse – libisemine ringil: ette sisse – taha sisse
- 12.ülejala ette – libisemine toimub iga kord ainult ühel jalal, rõhutada sise kandil vaba jala risti asendit
- 13.ülejala taha – näidata sisekandil libisemisel positsioon „Jalad risti“
- 14.pääsuke – vaba jalg mitte madalam, kui keskkohd; libiseda asendis vähemalt 5m
- 15.pistolett – keskkohd on põlvest madalamal;libiseda asnedis vähemalt 5m
- 16.kolmikhüpe – näidata selgesti kolm faasi: tõuge – hüpe – maandumine
- 17.šandpiruett – vaba jalg on kõver ja umbes põlve kõrgusel;näidata vähemalt 3 pööret
- 18.lõpetamata kolmik ette välja – libisemine enne ja pärast kolmikut;jala vahetus toimub kohe, mitte seista kahel jalal; kolmik asub umbes kaare keskel
19. lõpetamata kolmik ette sisse – -’’-
- 20.neljasammune samm – rõhutada kante : ette välja- taha välja – taha sisse – ette sisse
- 21.pääsuke ringil – sõita ringil vähemalt 7-10m; jalg mitte madalamal kui keskkohd
- 22.S(Salhow) –

- 23.kolmikhüpe-Lo(ritberger)- hüppepositsioonis jalad on risti
- 24.Usp (vint) – vaba jalg on ees risti;vähemalt 3p.
- 25.kahekordsed kolmikud ette välja – peale iga kolmikut näidata libisemist kandil
- 26.kahekordsed kolmikud ette sisse - peale iga kolmikut näidata libisemist kandil
- 27.klambrisamm – klamber tehakse ühel jalal, mitte abistada teise jalaga
- 28.T(toulup) – jälgida tõukejala asendit (jalad risti)
- 29.Lo(ritberger) – vaba jalg õhupositsiooni on ees risti
- 30.F(flipp) – tõuke ajal mitte seista kahel jalal
- 31.Lz(luts) – näidata väliskanti enne tõukamist(element läheb arvesse,kui seda sooritada kohtunike suunas)
- 32.SSp (madalpiruett) – keskkohat peab olema põlvest madalamal, vähemalt 3 pööret
- 33.CSp (liibelu) – vaba jalg mitte madalamal kui keskkohat;näidata pidevat pöörlemist;väh.3p.
- 34.kaared taha välja – näidata selgelt libisemist väliskandil kaare peale
- 35.kaared taha sisse – näidata selgelt libisemist sisekandil kaare peale
- 36.vahetus kaared – näidata sõitu väliskandil, kandi vahetus ja sõit sisekandil
- 37.viies positsioon – jalad on pidevalt viiendas positsioonis;näidata vähemalt 5 korda
38. 1A (1xAxel) – pöörded peavad olema täisringid; maandumine ühele jalale
39. 2S
40. hüpete kaskaad 3-st 1xhüpest
41. FSSp1 (hüpest madal piruett, tase 1) kokku ringide arv on 5
42. CCoSp2 (pirueti kombinatsioon, tase 2)
43. sammude kombinatsioon nr.1 – jälgida vastavust joonisele ja kandil sõitu
44. 2T (2xtoulup)
45. 2Lo (2xritberger)
46. hüpete kaskaad, kus on üks 2xhüpe
47. FCSp1(hüpest liibelu, tase 1) kokku ringide arv on 6
48. CCoSp2 (pirueti kombinatsioon, tase 2)

49. sammude kombinatsioon nr.2 – jälgida vastavust joonisele ja kandil sõitu
50. 2F (2x flipp)
51. 2 Lz (2x luts) (element läheb arvesse, kui seda sooritada kohtunike suunas)
52. hüpete kaskaad. mõlemad hüpped peavad olema 2x
53. CCoSp3 (pirueti kombinatsioon, tase 3)
54. tüdrukutele - LSp1 (painutus piruett, tase 1); poistele – CSSp3 (madal piruett jala vahetusega, tase 3)
55. sammude kombinatsioon nr.3 – jälgida vastavust joonisele ja kandil sõitu
56. 2A (2x Axel) – ainult täispööratud hüpe annab 5 punkti
57. 2F või 2Lz kaskaadis kahe 2x hüpetega
58. FSp3 (hüpest piruett, tase 3) – vastavalt jooksva hooaja juunioride lühikava nõuetele
59. tüdrukutele – LSP2 (painutus piruett, tase 2); poistele – CSp3 (jalavahetusega piruett, tase 3) – vastavalt jooksva hooaja juunioride lühikava nõuetele
60. sammude kombinatsioon nr.4 – jälgida vastavust joonisele ja kandil sõitu
- 61.-62. Kaks erinevat 3x hüped
63. hüpete kaskaad, kus on üks 3xhüpe ja üks 2xhüpe
64. Butterfly (FCSp3) vastavalt lühikava nõuetele
65. tüdrukutele - LSp3; poistele – CCSp4 (vastavalt jooksva hooaja juunioride lühikava nõuetele)
66. sammude kombinatsioon nr.5 – jälgida vastavust joonisele ja kandil sõitu
67. neiud – 3S;3T;3Lo;3F;3Lz; noormehed – 3S/3T;3Lo;3F;3Lz;3A
68. FCCoSp4 (hüpest kombinatsiooni piruett,tase 4)
69. neied – LSp4 (painutus piruett, tase 4); noormehed – CUSp4 (jala vahetusega püsti asendis piruett,tase 4) vastavalt lühikava nõuetele