

- 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 vähemalt 5 korda
4. sõit ühel jalal – vaba jalg on kõver ja saabas vastu teise jala põlve, sõita tasakaalus umbes 5m
- 5.väljaaste ette – keskkohk on kõvera jala põlvest allapoole, selg sirge, käed sirutatud
- 6.kükk kahel jalal – keskkohk on põlvest allapoole(täiskükk);libiseda umbes 5m
- 7.haraka hüpe – tõukamine ühe jala sakilt, maandumine teise jala sakile ja kohe libisemine teisel jalal;näidata 5 hüpped 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. Näidata 3 korda (sooritatakse vaheldumisi koos kolmikhüppega)
- 11.wouhok sisse – libisemine ringil: ette sisse – taha sisse. Näidata 5 korda
- 12.ülejala ette – libisemine toimub iga kord ainult ühel jalal, rõhutada sise kandil vaba jala risti asendit väh.5 korda
- 13.ülejala taha – näidata sisekandil libisemisel positsioon „Jalad risti“ väh.5 korda
- 14.pääsuke – vaba jalg mitte madalam, kui keskkohk; libiseda otse asendis vähemalt 5m
- 15.pistolett – keskkohk on põlvest madalamal; alla ja ülesse minna ühel jalal; libiseda otse asendis vähemalt 5m
- 16.kolmikhüpe – näidata selgesti kolm faasi: tõuge – hüpe – maandumine.  
näidata 3 korda(sooritatakse vaheldumisi koos kolmikhüppega)
- 17.Standpiruett – 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.sooritatakse joone peal
19. lõpetamata kolmik ette sisse – -’’-
- 20.neljasammune samm – rõhutada kante : ette välja- taha välja – taha sisse – ette sisse  
näidata 5 korda
- 21.pääsuke ringil – sõita ringil(terve ring); jalg mitte madalam kui keskkohk

- 22.1S (Salhow) –
- 23.kolmikhüpe-1Lo(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,näidata 7 korda
- 28.1T(toulup) – jälgida tõukejala asendit ( jalad risti)
- 29.1Lo (ritberger) – vaba jalg õhupositsiooni on ees risti
- 30.1F (flipp) – tõuke ajal mitte seista kahel jalal
- 31.1Lz (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. 2Lz (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. (Järk on sooritanud juhul kui 2A punktid 5 ja kõrgem)
57. 2F või 2Lz kaskaadis kahe 2x hüpetega
58. FSp3 (hüpest piruett, tase 4) – vastavalt jooksva hooaja juunioride lühikava nõuetele
59. tüdrukutele – LSP2 (painutus piruett, tase 4);  
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 3x hüpe ja üks 2x hüpe
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. neiud – LSp4 (painutus piruett, tase 4); noormehed – CUSp4 (jala vahetusega püsti asendis piruett, tase 4) vastavalt lühikava nõuetele

## Hindamise reeglid

1. Hüppedele antakse 2 katset, piruettidele ainult 1 katse.

2. Hüpped:

e - -1 ( 5 punktist )

< - -1 ( 5 punktist )

<< - -2 ( 5 punktist )

suur hoog sissesõidul - +1 ( juhul kui baasnõuded on täidetud )

pikk ja kõrge hüpe - +1 ( juhul kui baasnõuded on täidetud )

pikk ja ilus väljasõit - +1 ( juhul kui baasnõuded on täidetud )

3. Piruetid:

1 tase vähem - -1 ( 5 punktist )

2 taset vähem - -2 ( 5 punktist )

vähem kui ettenähtud ringide arve - -1 ( 5 punktist )

suur hoog piruetis - +1 ( juhul kui baasnõuded on täidetud )

rohke ringide arv - +1 ( juhul kui baasnõuded on täidetud )

eriti ilus asend - +1 ( juhul kui baasnõuded on täidetud )