

Daugava cup 2024
Elementi A 1:30 +/- 10 sec

Elementi A (dzimuši 2018. un jaunāki)

1. Cirkulis;
2. Loks uz priekšu uz iekšu 6 reizes;
3. Pārskrējiens 4 reizes uz priekšu + Lidzsvars; Pārskrējiens uz priekšu + pistolete;
4. Krustsolis uz priekšu + valša solis+ valša lēciens;
5. Piruete uz vienas kājas (min 2 apgriezieni).

Elementi A (dzimuši 2017./2016.)

1. Cirkulis;
2. Loks uz priekšu uz iekšu 6 reizes;
3. Pārskrējiens 4 reizes uz priekšu + Lidzsvars; Pārskrējiens uz priekšu + pistolete;
4. Krustsolis uz priekšu + valša solis+ valša lēciens;
5. Piruete uz vienas kājas (min 2 apgriezieni).

Element A (dzimuši 2015./2014.)

1. Krustsolis uz priekšu + krustsolis atpakaļ;
2. Pārskrējiens 4 reizes uz priekšu + Lidzsvars; Pārskrējiens uz priekšu + pistolete;
3. Salhovs + Valša leciens;
4. 3 loki uz iekšu + Tulups;
5. Piruete uz 1 kājas (min 3 apgriezieni).

Element A (dzimuši 2013./2012.)

1. Soļu celiņš 2/3 no ledus laukuma (pa apli);
2. Spirāle pēc izvēles no 3 pozīcijām;
3. Pārskrējiens 4 reizes atmuguriski+ Kaskāde Salhovs + Tulups;
4. Pārskrējiens 4 reizes uz priekšu+ Flips;
5. Iegājiens + Piruete uz vienas kājas (min 3 apgriezieni).

Element A (dzimuši 2011./2010. un vecāki)

1. Soļu celiņš 2/3 no ledus laukuma (pa apli);
2. Spirāle pēc izvēles no 3 pozīcijām;
3. Ritberģera solis+ Ritberģers;
4. Kaskāde -Flips + Tulups;
5. Iegājiens + Vilciņš (min 3 apgriezieni).

Daugava cup 2024 – Elementi B

*2019. dz.g. (4 gadi)

1. Slidojums uz priekšu + 5 lukturīši uz priekšu;
2. Slidojums uz priekšu + stārķītis;
3. Slidojums uz priekšu + pietupiens;
4. Slidojums atmuguriski;
5. Slidojums uz priekšu + bremze + cirkulis+piruete uz abām kājām.

* 2018. dz.g. (5 gadi)

1. Slidojums uz priekšu + 5 lukturīši uz priekšu+ ½ pagrieziens + 5 lukturīši atpakaļ;
2. Slidojums uz priekšu + stārķītis (min 3 sek);
3. Slidojums uz priekšu + pietupiens (min 3 sek);
4. Slidojums uz priekšu+šķērītes (3 reizes);
5. Slidojums uz priekšu + bremze + cirkulis +piruete uz vienas kājas+ izbrauciens.

* 2017. dz.g. (6 gadi)

1. Slidojums uz priekšu + 5 lukturīši uz priekšu+ ½ pagrieziens + 5 lukturīši atpakaļ;
2. Čūsķiņa atmuguriski uz divām kājām, (6. reizes);
3. Slidojums uz priekšu šķērītes (3 reizes);
4. Slidojums uz priekšu + līdzsvars, slidojums uz priekšu + pistolīte;
5. Slidojums uz priekšu + bremze + cirkulis +piruete uz vienas kājas, izbrauciens.

* 2015.-2016. dz.g. (7-8 gadi)

1. Slidojums uz priekšu + 5 lukturīši uz priekšu+ ½ apgr. palēciens + 5 lukturīši atpakaļ;
2. Slidojums uz priekšu + 5 krosroli uz priekšu
3. Slidojums uz priekšu šķērītes (3 reizes)
4. Slidojums uz priekšu+ līdzsvaņiņš (min.3 sek) slidojums uz priekšu + pistolīte (min. 3.sek);
5. Slidojums uz priekšu + bremze + cirkulis + piruete uz vienas kājas, izbrauciens (min 3 apgriezieni).

*** 2013.-2014. dz.g. (9-10 gadi)**

1. Pārskrējiens uz priekšu uz abām pusēm serpantīnā, (2 reizes uz katru pusi, veidojot 4 puslokus);
2. Slidojums uz priekšu šķērītes (3 reizes)
3. Krosroli uz priekšu, krosroli atpakaļ (6 reizes katru);
4. Iegājiens uz priekšu, līdzsvaņņš, iegājiens – pistolīte;
5. Piruete USp pozīcijā (min 3 apgr)

*** 2012.-2011. dz.g. (11-12 gadi)**

1. Pārskrējiens uz priekšu uz abām pusēm serpantīnā, (2 reizes uz katru pusi, veidojot 4 puslokus);
Pārskrējiens atpakaļ uz abām pusēm serpantīnā; (2 reizes uz katru pusi, veidojot 4 puslokus);
2. Krosroli uz priekšu, krosroli atpakaļ (6 reizes katru)
3. Slidojums uz priekšu šķērītes (3 reizes)+izklupiens
4. Iegājiens uz priekšu, līdzsvaņņš, iegājiens – pistolīte;
5. Piruete USp pozīcijā (min 3 apgriezieni).

*** 2010. dz.g. un vecāki (13+ gadi)**

1. Pārskrējiens uz priekšu uz abām pusēm serpantīnā, (2 reizes uz katru pusi, veidojot 4 puslokus);
Pārskrējiens atpakaļ uz abām pusēm serpantīnā; (2 reizes uz katru pusi, veidojot 4 puslokus);
2. Krosroli uz priekšu, krosroli atpakaļ (6 reizes katru)
3. Slidojums uz priekšu šķērītes (3 reizes)+izklupiens
4. Iegājiens uz priekšu, līdzsvaņņš, iegājiens – pistolīte;
5. Piruete USp pozīcijā (min 3 apgriezieni).