

Kontrolnormatīvi daiļslidošanā, LSA

SSG-1 grupa (4-5 gadi)

Slīdējums uz vienas kājas uz priekšu āru pa loku
Slīdējums uz vienas kājas uz priekšu iekšu pa loku
Pārskrējiens atmuguriski pa apli
Pārskrējiens pa apli uz priekšu
Izbraucieni atmuguriski
Krustsolis uz priekšu
Bremzēšana
Lukturītis uz aizmuguri 5x
Lukturītis uz priekšu 5x
Stārķītis uz priekšu 5sek
Pietupiens uz aizmuguri 5sek
Pietupiens uz priekšu 5sek
Slidojums uz aizmuguri
Slidojums uz priekšu

SSG-2 grupa (5-7 gadi)

„Vilciņš” (SSpB)
Ritbergers (1Lo)
Piruite ar kājas maiņu (CUpSpB)
Tulups (1T)
Salhovs (1S)
Dubulttrijnieki
Trijnieki
Krustsolis atmuguriski
Slīdējums uz vienas kājas atmuguriski uz ārējās šķautnes pa loku
Slīdējums uz vienas kājas atmuguriski uz iekšējās šķautnes pa loku
Šķautnes maiņa uz vienas kājas slīdējumā atmuguriski
Šķautnes maiņa slīdējumā uz priekšu uz vienas kājas
Piruite stāvus (USp)
Valša lēciens

MT-1 grupa (6-9 gadi)

„Vilciņš” (SSpB)
Ritbergers (1Lo)
Piruite ar kājas maiņu (CUpSpB)
Tulups (1T)
Salhovs (1S)
Lutcs (1Lz)
Flips (1F)
Lēcienkaskāde 1+1otrais lēciens Ritbergers (1Lo)

MT-2 grupa (7-10 gadi)

Pretnovirziens (vismaz 1 no 8 veidiem)
Tvizls (vismaz 1 no 8 veidiem)
1.līmeņa kombinētā piruete ar kājas maiņu (CCoSp1)
1.līmeņa „Vilciņš” ar kājas maiņu (CSSp1)
Lēcienu kaskāde 1A+1, otrais lēciens Ritbergers (1Lo)
Akselis (1A)
Kombinētā piruete ar kājas maiņu (CCoSpB)
„Vilciņš” ar kājas maiņu (CSSpB)

MT-3 grupa (8-11 gadi)

Divapgriezienu Salhovs (2S)
Novirziens (vismaz 4 no 8 veidiem)
Cilpa (vismaz 4 no 8 veidiem)
Pretnovirziens (vismaz 4 no 8 veidiem)
Tvizls (vismaz 4 no 8 veidiem)

MT-4 grupa (9-12 gadi)

Novirziens (visi veidi)
Cilpa (visi veidi)
Pretnovirziens (visi veidi)
Tvizls (visi veidi)
Lēcienu kaskāde 2+2, otrais lēciens Tulups (2T)
Divapgriezienu Tulups (2T)
Lēcienu kaskāde 2+1, otrais lēciens Ritbergers (1Lo)

MT-5 grupa (10-13 gadi)

Prettrijnieks
Divapgriezienu Ritbergers (2Lo)
2.līmeņa kombinētā piruete ar kājas maiņu (CCoSp2)
2.līmeņa grieziens ar kājas maiņu viena pozīcijā CSSp2 vai CCSp2

MT-6 grupa (11-14 gadi)

Lēcienu kaskāde 2+2, otrais lēciens Ritbergers (2Lo)
Divapgriezienu Lutcs (2Lz)
Divapgriezienu Flips (2F)
Čok-tao solis

MT-7 grupa (12-15 gadi)

Divapgriezienu Akselis (2A)
Lēcienu kaskāde 2+2+2
3.līmeņa Advanced Novice griezieni

SMP-1 grupa (13-16 gadi)

Trīsapgriezīnu Tulups (3T) vai jebkurš trīsapgriezīnu lēciens
Trīsapgriezīnu Salhovs (3S) vai jebkurš trīsapgriezīnu lēciens
3.līmeņa Junioru griezieni

SMP-2 grupa (14-17 gadi)

Trīsapgriezīnu Flips (3F)
4.līmeņa junioru griezieni
Trīsapgriezīnu Ritbergers (3Lo)

SMP-3 grupa (15-18 gadi)

Lēcīnu kaskāde 3+2, otrais lēcīns Tulups (3T)
Lēcīnu kaskāde 3+2, pirmais lēcīns (3F) vai (3Lz)
Trīsapgriezīnu Lutcs (3Lz)

ASM grupa (16-20 gadi)

Četrapgriezīnu Tulups (4T)
Četrapgriezīnu Salhovs (4S)
Trīsapgriezīnu Akselis (3A)
Lēcīnu kaskāde 3+3, pirmais lēcīns (3F) vai (3Lz)
Lēcīnu kaskāde 3+3, otrais lēcīns Tulups (3T)
Divapgriezīnu Akselis (2A) + trīskāršais tulups (3T)