



## Hope Cup 2022 Elements

Skating on 2/3 of the ice surface. All elements must be fulfilled immediately. Coach is not allowed to be near competitor during the competition in A and B categories. Coach is allowed to be in the warm-up zone. The order of elements is required. The pattern for elements is recommended, not required. Warm-up 3 min.

Катают 2/3 катка. Все элементы выполняются немедленно. Тренеру не разрешается находиться рядом со спортсменом во время соревнования в категориях А, Б. Тренеру разрешено находиться в зоне разминки. Порядок исполнения элементов является обязательным к исполнению. Рисунок элементов является рекомендованным, но не является обязательным. Разминка 3 минуты.

### **Elements A 2016/2017 and younger; 2014/2015; 2012/2013; 2010/2011**

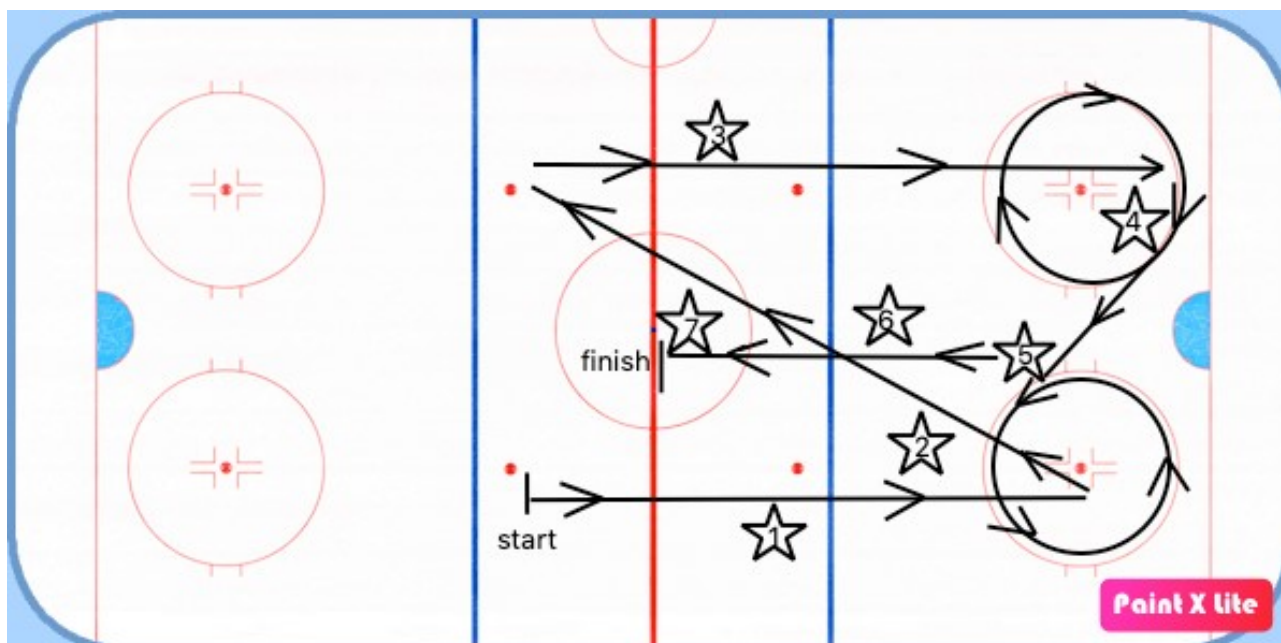
1. Basic stroking forward + 5 bubbles forward + 1/2 turn jump + 5 bubbles back
2. Basic stroking forward + bunny hop 3x + lunge forward (min. 3 sec.)
3. Basic stroking forward + classic spiral (min. 3 sec.)
4. 5 Crossovers forward (clockwise) + Mohawk + 5 crossovers backward (clockwise) + 5 Crossovers forward (counter clockwise) + mohawk+5 crossovers backward (counter clockwise)
5. Waltz jump
6. Basic stroking forward + pistol squat (min. 3 sec.) + stop
7. Pivot + one-foot spin (min. 2 revolution), Exit

### **Элементы А 2016/2017 и младше; 2014/2015; 2012/2013; 2010/2011**

1. Елочка вперед + 5 фонариков вперед + прыжок 1/2 оборота+5 фонариков назад

2. Елочка вперед + козлик 3х + выпад вперед (мин 3 сек)
3. Елочка вперед + ласточка (мин 3 сек)
4. 5 перебежек вперед (по часовой стрелке) + моухок + 5 перебежек назад (по часовой стрелке) + 5 перебежек вперед (против часовой стрелки) + моухок + 5 перебежек назад (против часовой стрелки)
5. Перекидной
6. Елочка вперед + пистолетик + тормоз
7. Циркуль + вращение на одной ноге (2 оборота) + выезд

Recommended pattern for Elements A Рекомендованный рисунок для Элементов А



### Elements B 2016/2017 and younger; 2014/2015; 2012/2013; 2010/2011

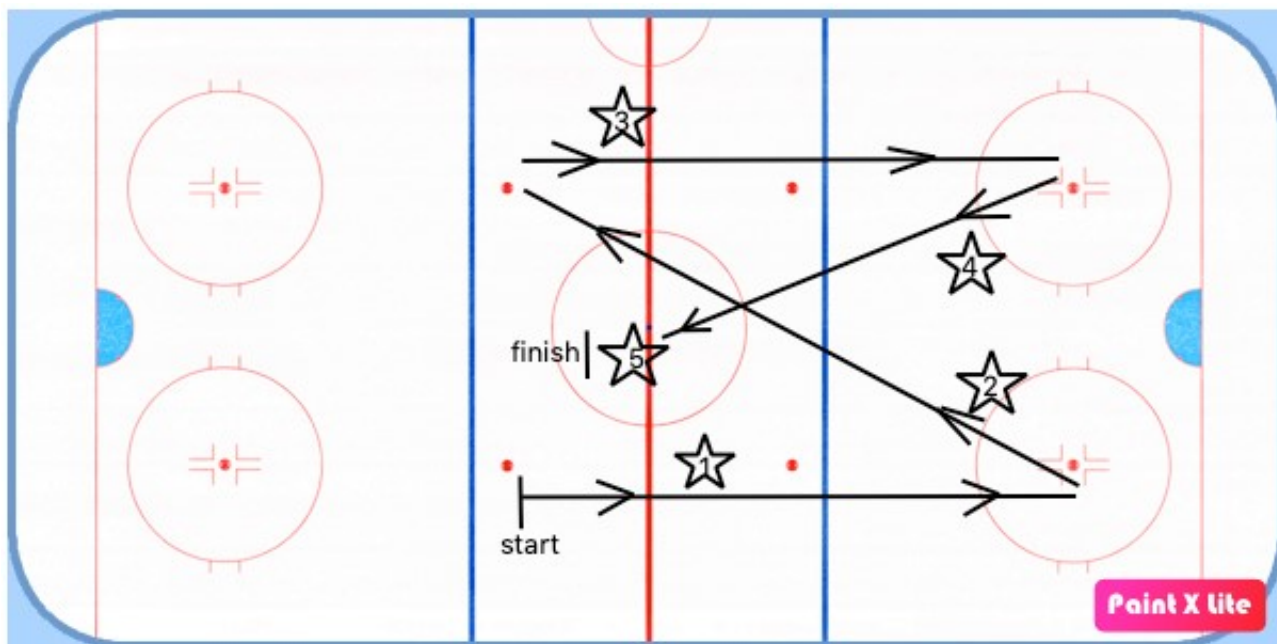
1. Basic stroking forward + 5 bubbles forward + 1/2 turn jump + 5 bubbles back
2. Basic stroking forward + bunny hop 3x + lunge forward (min. 3 sec.)

3. Basic stroking forward + classic spiral (min. 3 sec.)
4. Basic stroking forward + dip (min. 3 sec.) + stop
5. Pivot + Two-foot spin (min. 2 revolution), Exit

### **Элементы Б 2016/2017 и младше; 2014/2015; 2012/2013; 2010/2011**

1. Елочка вперед + 5 фонариков вперед + прыжок 1/2 оборота + 5 фонариков назад
2. Елочка вперед + козлик 3х + выпад вперед (мин 3 сек)
3. Елочка вперед + ласточка (мин 3 сек)
4. Елочка вперед + приседание (мин 3 сек) + тормоз
5. Циркуль + вращение на двух ногах, выезд

Recommended pattern for Elements B Рекомендованный рисунок для Элементов В



### Elements C 2018 and younger; 2016/2017; 2014/2015

1. Basic stroking forward + 5 bubbles forward
2. Basic stroking forward + stork (min 3 sek)
3. Basic stroking forward + dip (min 3 sek)
4. Basic stroking forward + stop + Pivot 3 revolutions

### Элементы С 2018 и младше; 2016/2017; 2014/2015

1. Елочка вперед + 5 фонариков вперед
2. Елочка вперед + цапелька (мин 3 сек)
3. Елочка вперед + приседание (мин 3 сек)
4. Елочка вперед + тормоз + Циркуль 3 оборота

Recommended pattern for Elements C Рекомендованный рисунок для Элементов С