

	Rauður	Gulur	Grænn	Appelsínugulur	Blár	Fjólublár	Hvítur
Áfram	1. Marsera áfram 8x (þyngdarfærsla í hverju skrefi)	1. Áfram slöngur (min 4 samfelldar)	1. Skauta áfram samfelld (min 6 spyrnur)	1. Áfram ½ slöngur/pumpur á hring, báðar áttir (min 6 samfelldar)	1. Shassei áfram á hring í báðar áttir (min 4 samelldir) 2. Áfram krossar á hring í báðar áttir (min 4 samfelldir)	1. Krossa áfram í áttu (samfelldir krossar í min 2 fullar áttur)	1. Æfing 0 - áfram (til hægri og vinstri)
Aftur á bak	2. Marsera aftur á bak 8x (þyngdarfærsla í hverju skrefi)	2. Aftur á bak slöngur (min 4 samfelldar)	2. Skauta aftur á bak samfelld (min 6 spyrnur)	2. Aftur á bak ½ slöngur/pumpur á hring, báðar áttir (min 6 samfelldar)	3. Aftur á bak krossar á hring í báðar áttir (min 4 samfelldir)	2. Krossa aftur á bak í áttu (samfelldir krossar í min 2 fullar áttur)	2. Æfing 0 - aftur á bak (til hægri og vinstri)
Stopp	3. Detta og standa upp 4. Standa kyrr og búa til snjó (báðir fætur á sama tíma)	3. Bremsuplógur áfram á ferð (stoppa alveg)	3. Bremsuplógur aftur á bak (stoppa alveg)	3. Bremsuplógur áfram með hraða (annar eða báðir fætur ríkjandi, stoppa alveg)	4. Bremsuplógur aftur á bak með hraða (annar eða báðir fætur ríkjandi, stoppa alveg)	3. Skauta áfram með fullum hraða og stoppa alveg á hverri bláu línu (full lengd á ís)	3. T-stopp með fót fyrir framan eða aftan skautafót (ekki draga)
Jafnvægi	5. Litill bíll í kyrrstöðu (90° hnébeygja)	4. Áfram hani með þyngdarfærslu, halda stöðu (hægri og vinstri fótur) 5. Krossa á línu, til hægri og vinstri (min 4 samfelldir)	4. Aftur á bak hani með þyngdarfærslu, halda stöðu (hægri og vinstri fótur)	4. Camelstaða - renna áfram með fótinn fyrir aftan (ekki nauðsynlegt að hafa hné herra en mjöm) hægri og vinstri fótur	5. Litill bíll á öðrum fæti, hægri og vinstri fótur (90° hnébeygja ekki nauðsynleg)	4. Áfram camelstaða (hné fyrir ofan mjöðm) 5. Aftur á bak camelstaða (hné fyrir ofan mjöðm)	4. Áfram camelstaða á brún (hné fyrir ofan mjöðm) 5. Aftur á bak camelstaða á brún (hné fyrir ofan mjöðm)
Brúnir “Snúa við”	6. Snúa við jafnfætis á staðnum með hnébeygju - báðar áttir (tvista fram og til baka)	6. Áfram jafnfætis svig með hnébeygju (s munstur á línu) 7. Snúa við á ferð, jafnfætis (áfram til aftur á bak í beinni línu)	5. Aftur á bak jafnfætis svig með hnébeygju (s munstur á línu) 6. Þristur á báðum fótum á boga, áfram til aftur á bak (til hægri og vinstri)	5. Áfram ytri brúnir (min 4 samfelldar) 6. Áfram innri brúnir (min 4 samfelldar) 7. Þristur á báðum fótum á boga, aftur á bak til áfram (til hægri og vinstri)	6. Aftur á bak ytri brúnir (min 4 samfelldar) 7. Aftur á bak innri brúnir (min 4 samfelldar) 8. Áfram ytri þristur, hægri og vinstri fótur (á brúnum) 9. Áfram innri þristur, hægri og vinstri fótur (á brúnum)	6. Áfram ytra Mohawk á hring (til hægri og vinstri) 7. Áfram innra Mohawk á hring (til hægri og vinstri) 8. Valsspor báðar áttir (min 2 samfelld) 9. Áfram crossrolls (min 4 samfelld)	6. Aftur á bak ytri þristur á brúnum (hægri og vinstri fótur) 7. Aftur á bak innri þristur á brúnum (hægri og vinstri fótur)
Stökk	7. Hoppa jafnfætis í kyrrstöðu (beygja hné)	8. Áfram jafnfætis hopp á ferð	7. Kanínuhopp 8. Samsetning: áfram slanga, hopp ½ hring, aftur á bak slanga, hopp ½ hring (min 2 samsetningar)	8. Valshopp	10. Salchow	10. Toeloop	8. 1S+1T 9. 1T+1T
Píróettur	8. Marsera í hring á staðnum - báðar áttir í 360°	9. Píróetta á báðum fótum, báðar áttir (min 1 hring)	9. Áfram píróetta á öðrum fæti frá kyrrstöðu, hægri og vinstri fótur (min 1 hring)	9. Sitjandi píróetta á báðum fótum með 90° hnébeygju (min 1 hring)	11. Píróetta á öðrum fæti með inngangi (min 2 hringir – USp)	11. Aftur á bak píróetta með inngangi (min 1 hringur)	10. Sitjandi píróetta með inngangi (min 1 hringur) þarf ekki 90° beygju
Listfengi og framkoma	9. Hneigja sig	10. Renna áfram á báðum fótum, snúa uppá mitti í báðar áttir, með handahreyfingum	10. Áfram svanur (aftari fótur opinn)	10. Pivot áfram (hægri og vinstri fótur)	12. Pivot aftur á bak (hægri og vinstri fótur)	12. Áfram Russian stroking með höndum (ýta-krossa-halda)	11. Aftur á bak Russian stroking með höndum (ýta-krossa-halda) 12. Spuni í 30 sekúndur