

	Rauður (10)	Gulur (10)	Grænn (10)	Appelsínugulur (11)	Blár (11)	Fjólublár (10)	Hvítur (11)
Áfram Hraði	1. Marsera áfram 8x (þyngdarfærsla í hverju skrefi)	1. Skauta áfram 8x (án brúna)	1. Skauta áfram á brúnum 8x (samfleytt)	1. ½ slanga á hring áfram (pumpa, þungi á öðrum fæti)	1. Shassei áfram 2. Shassei áfram í kross (halda fótum í kross og ýta undir)	1. Krossa áfram 4x (samfleytt)	1. Æfing 0 (áfram)
Aftur á bak Hraði	2. Marsera aftur á bak 8x (þyngdarfærsla í hverju skrefi)	2. Skauta aftur á bak 8x (án brúna)	2. Skauta aftur á bak á brúnum 8x (samfleytt)	2. ½ slanga á hring aftur á bak (pumpa, þungi á öðrum fæti)	3. Shassei aftur á bak 4. Shassei aftur á bak í kross (halda fótum í kross og ýta undir)	2. Krossa aftur á bak 4x (samfleytt)	2. Æfing 0 (aftur á bak)
Stopp Kraftur	3. Detta og standa upp 4. Bremsuplógur (stoppa alveg á báðum fótum eða öðrum fæti)	3. Stoppa aftur á bak (alveg stopp)	3. Hliðarstopp á báðum fótum (alveg stopp)	3. Bremsuplógur með hámarkshraða (stoppa alveg á báðum fótum eða öðrum fæti)	5. Hliðarstopp með hraða (á báðum fótum eða á öðrum fæti)	3. Stoppa aftur á bak með hraða (á báðum fótum eða á öðrum fæti)	3. T-stopp fyrir aftan skautafót (alveg stopp, bæði með hægri og vinstri)
Jafnvægi Líkamsstaða	5. Lítill bill (90° beygja á hnjám)	4. Hani (þyngdarfærsla, ná stöðu og halda af öryggi) 5. Krossa á línu (báðar áttir)	4. Hani aftur á bak (þyngdarfærsla, ná stöðu og halda af öryggi)	4. Ytri þristar (án brúna) 5. Innri þristar (án brúna)	6. Mohawk báðar áttir (innri brúnir, opið mohawk)	4. Russian stroking áfram (ýta-krossa-halda) 5. Mohawk báðar áttir (ytri brúnir, lokað mohawk)	4. Russian stroking aftur á bak (ýta-krossa-halda)
Brúnir "Snúa við" Gæði	6. Snúa við ½ hring með hnébeygju (báðar áttir, tvísta fram og til baka)	6. Slöngur áfram (hælar og tær saman) 7. Þristur á báðum fótum áfram (á boga)	5. Slöngur aftur á bak (hælar og tær saman) 6. Þristur á báðum fótum aftur á bak	6. Ytri bogar áfram (á brúnum) 7. Innri bogar áfram (á brúnum)	7. Ytri þristur áfram (á brúnum) 8. Innri þristur áfram (á brúnum)	6. Ytri bogar aftur á bak (á brúnum) 7. Innri bogar aftur á bak (á brúnum) 8. Crossrolls áfram	5. Ytri þristur aftur á bak 6. Innri þristur aftur á bak 7. Crossrolls aftur á bak
Stökk Kraftur	7. Hoppa jafnfætis á ferð áfram	8. Hoppa jafnfætis á ferð aftur á bak	7. Kanínuhopp 8. Hoppa hálfan hring jafnfætis	8. Þristahopp 9. Valshopp	9. Salkow	9. Toeloop	8. 1S+1T 9. 1T+1T
Þírúettur Líkamsstaða	8. Þíróetta á báðum fótum (lágmark 1 hring)	9. Þíróetta á öðrum fæti (lágmark 1 hring)	9. Þíróetta á öðrum fæti aftur á bak (lágmark 1 hring)	10. Sitjandi þíróetta (á báðum fótum, 90° beygja á hnjám, lágmark 1 hring)	10. Þíróetta með inngangi (2 hringir – USp)	10. Aftur á bak þíróetta með inngangi (lágmark 1 hringur)	10. Sitjandi þíróetta (lágmark 1 hring - SSp)
Listfengi Framkoma	9. Hneigja sig 10. Renna áfram á báðum fótum, snúa upp á mitti	10. Renna á báðum fótum, snúa uppá mitti aftur á bak	10. Snúður (þungi á öðrum fæti, hringir minnka smám saman)	11. Pivot með annan fótinn til hliðar (fram/aftur/hægri/vinstri)	11. Sveppur (taka í hæl og lyfta fram í uppréttastöðu)	11. Vogarstaða 90° (án brúna)	11. Vog báðar fætur í 90° (á brún) 12. 30 sekúndna spuni