



D1 taulukko / Vartalovaikeusosat

	a	A	B	C	D
Hypyt △	Jännehyppy/Kynttilähyppy	Jännehyppy 180°	Jännehyppy 360° (26.B)		Jännehyppy ≥ 360° (48.D)
	Passé-/Polvennostohyppy	Polvennostohyppy 180° (23.A)		Polvennostohyppy ≥ 360° (23.C)	
	Varsahyppy, polvet ≥ 90°	Varsahyppy 180° (16.A)		Varsahyppy ≥ 360°	
	Kerähyppy, polvet ≥ 90°	Kerähyppy ≥ 180° (25.A)		Kerähyppy ≥ 360° (25.C)	
	Kaurishyppy, jalat ≥ 135°	Kaurishyppy, jalat ≥ 135°	Kaurishyppy, jalat ≥ 180° (10.B)		Kaurisrengas (10.D)
	Sakshyppy eteen jalat ≥ 45°	Sakshyppy eteen jalat ≥ 90° (16.A)	Sakshyppy eteen, jalat pään tasolle ≥ 120° (16.B)		Kaarikauris (9.E.)
	Sakshyppy taakse jalat ≥ 45°	Sakshyppy taakse jalat ≥ 90° (16.A)			Valssihyppy, jalat ≥ 90° (17.D)
	Cabriole eteen, sivulle tai taakse (22.A)	Cabriole eteen, sivulle tai taakse (22.A)		Cabriole 180° (22.C)	
	Suoran jalan hyppy jalka edessä ≥ 45°	Suoran jalan hyppy jalka edessä ≥ 90°	Suoran jalan hyppy 180° käännöksellä jalka edessä ≥ 90° (24.B)		
	Suoran jalan hyppy jalka takana ≥ 45°	Suoran jalan hyppy jalka takana ≥ 90°	Suoran jalan hyppy 180° käännöksellä jalka takana ≥ 90° (24.B)	Fouetté/käännehyppy (18.C)	Fouetté kaurisasentoon (19.D)
Suoran jalan hyppy jalka sivulla ≥ 45°	Suoran jalan hyppy jalka sivulla ≥ 90° 2 x 0,05p./a-liikkeen yhdistelmä	Suoran jalan hyppy 180° käännöksellä jalka sivulla ≥ 90° (24.B)			
		Kasakkahyppy (13.B)		Kasakkahyppy 180° käännöksellä (13.F)	
		Korkean jalan kasakkahyppy käsituella (14.B)		Korkean jalan kasakkahyppy (14.D)	
	Rengashyppy, jalka pään tasolla (15.A)			Kaariharpalla jalat 135°	
Vipuhyppy suorin jaloin ≥ 90°	Vipuhyppy koukun kautta ≥ 135°	Vipuhyppy suorin jaloin ≥ 135°	Vipuhyppy kaurisasentoon, jalat ≥ 180° (11.C)	Vipuhyppy harppaukseen, jalat ≥ 180° (6.D)	
		Harppaushyppy jalat ≥ 135°	Harppaushyppy jalat ≥ 180° (1.C)	Harppaushyppy tasaponnistuksesta jalat ≥ 180° (2.D)	
Tasapainot □	Kulmaistunta ilman käsitukea	Passé (1.A)	Passé Tourleant 360° kanta lattiassa	Passé Tourleant 180°	Pencee käsituella (9.D)
	Suoran jalan pito edessä ≥ 45°		Suoran jalan pito edessä ≥ 90° (3.B)		Suoran jalan pito edessä ≥ 90°, Tourleant 180° (3.D)
	Suoran jalan pito takana ≥ 45°		Suoran jalan pito sivulla ≥ 90° (3.B)	Vaaka (9.C)	Suoran jalan pito sivulla ≥ 90° Tourleant (3.D)
	Suoran jalan pito sivulla ≥ 45°		Arabesque ≥ 90° (5.B)	Ristivaaka (6.C)	Arabesque ≥ 90° Tourleant 180° (5.D)
		Polvitasapaino edessä 90° (18.A)	Sivutasapaino käsituella (4.B)	Sivutasapaino ilman käsitukea (4.C)	Sivutasapaino käsituella Tourleant 180° (4.D)
		Polvitasapaino (arabesque) takana 90° (20A)	Attitude (5.B)		
		Polvitasapaino sivulla 90° (18.A)	Etupito käsiavulla (4.B)	Etupito ilman käsitukea (4.C)	Etupito käsituella Tourleant 180° (4.D)
		Polvitasapaino edessä käsituella (19.A)	Polvitasapaino edessä, korkea jalka (19.B)		
	Polvitasapaino sivulla käsituella (19.A)	Polvitasapaino sivulla, korkea jalka (19.B)			
			Kasakka (13.C)	Laskeutuva kasakka (13.D)	
			Korkean jalan kasakka käsituella (14.C)	Korkean jalan kasakka (15.D)	
	0,05	0,1	0,2	0,3	0,4

D1 taulukko / Vartalovaikeusosat

	a	A	B	C	D
 Piruettit	<p>Yhden jalan pyörintä jalat yhdessä eteen 360°</p> <p>Yhden jalan pyörintä jalat yhdessä taakse 360°</p> <p>shöne 360°</p>	<p>Passé 360° (1.A)</p> <p>Arabesque 360°, jalka 45° (2.A)</p> <p>Suoran jalan pito 45° edessä 360°</p> <p>2 shönetä 360°</p>	<p>Kasakka 360° (13.B)</p> <p>Fouetté 360° (16.B)</p> <p>Kiskonta-/ korkean jalan piruetti käsituella 360° (4.B)</p>	<p>Passe 720° (1.C)</p> <p>Arabesque 720°, jalka 45° (2.C)</p> <p>Suoran jalan pito 90° edessä 360° (3.C)</p> <p>Arabesque 360° taakse (3.C)</p> <p>Attitude 360° (3.C)</p> <p>Suoran jalan fouetté 360° (16.C)</p>	<p>Kasakka 720° (13.D)</p> <p>Fouetté 720° (16.D)</p> <p>Kiskonta-/ korkean jalan piruetti ilman kättä 360° (4.D)</p>
 flexit + aallot	<p>Vartalon aaltoliike taakse polvinistunnassa</p> <p>Sukellus eteen, lopettaen taaksetaivutukseen</p> <p>Ronde/jalan vienti, jalka 45°</p> <p>Suoran jalan pito 45°, vartalon käännös 180°</p> <p>Taaksetaivutus polvinseisonnassa</p> <p>Linnunpesä</p> <p>Kaurisasento lattialla</p> <p>Silta lattialta aloittaen</p> <p>Penché lattialta aloittaen, vartalo 45°, jalat ≥ 135°</p> <p>Eteentaivutus täysistunnassa "suoralla selällä", lantion kallistus eteen ≥ 45°</p>	<p>Vartalon aaltoliike eteen, taakse, sivulle</p> <p>Työntö ylös lattialta sillan kautta</p> <p>Suoran jalan pito 90°, vartalon käännös 180° (1.A)</p> <p>Läpimeno sivuspagaatin kautta</p> <p>Spagaati</p> <p>Sillasta ylösnousu tai kaatosilta</p> <p>Ristivaaka lattialla</p> <p>Penché lattialta aloittaen, vartalo vaakatasossa (9.A)</p> <p>Rintaseisonta (hartioiden lattiakosketus sallitaan)</p> <p>Illusiokäännös eteen (20.A)</p>	<p>Aaltoliike nilkoilla alasmienon aikana (31.B)</p> <p>Tonneau kahdella jalalla (32.B)</p> <p>Ronde/jalan vienti, jalka 90° (1.B)</p> <p>Korkean jalan pito käsituella, vartalon käännös 180° (4.B)</p> <p>Taaksetaivutus polvinseisonnassa, jalannosto 180° (25.B)</p> <p>Taaksetaivutus käyntikyykyssä (25.B)</p> <p>Spagaatikäännös sivuspagaatiin</p> <p>Siltakaato eteen- tai taaksepäin</p> <p>Sillan kautta rullaus b-flexiin käsituella</p> <p>Penché pyörivästä liikkeestä, vartalo vaakatasossa (9.B)</p> <p>Rintaseisonta + linnunpesä</p> <p>Killistys ilman käsitukea, lähtö lattialta (11.B)</p>	<p>Ronde käsituella joko pään tasolla tai yli (4.C)</p> <p>Mexican kaurisasennossa</p> <p>Spagaatikäännös (näytä kaikki suunnat)</p> <p>Sillan kautta rullaus b-flexiin (27.C)</p> <p>Italian fouetté ilman rotatiota (vaatimus 2 eri muotoa) (5.C)</p> <p>Siltakaato-penché aloittaen lattialta (9.C)</p> <p>rintaseisonta + selänpito taaksetaivutuksessa (flex)</p> <p>Kärrynpyörä- tai siltakaato-killistys (11.B)</p> <p>2 illusiokäännöstä eteen (20.C)</p> <p>Etuvaaka vartalon taaksetaivutuksella, jalat 180° (14.C)</p>	<p>Tonneau Passéssa (Piruetti 1.D)</p> <p>Mexican + taaksetaivutus polvinseisonnassa, ilman pysähdystä mexican-asentoon</p> <p>Mexican spagaatiasennossa</p> <p>Spagaatipyörintä 360° (30.D)</p> <p>Rullaus rinnan ja sillan kautta seisomaan</p> <p>Italian fouetté rotatiolla (vaatimus 2 eri muotoa) (6.D)</p> <p>Rintaseisonta kääntyen 180° (28.D)</p> <p>Kärrynpyörä- tai siltakaato-killistys lattialta (11.C)</p> <p>Siltakaato-arabesque</p> <p>Siltakaadosta rengasasento, ilman kättä (15.D)</p> <p>Etuvaaka vartalon taaksetaivutuksella lattialta aloittaen, jalat 180° (14.D)</p>
	0,05	0,1	0,2	0,3	0,4

* liikkeiden perässä oleva koodi (x.x) kertoo liikkeen numerokoodin code of pointsissa