

INTERNATIONAL SKATING UNION

Communication No. 1494

Single and Pair Skating

Scale of Values, Guidelines for marking GOE and Levels for the season 2008-2009

I. Scale of Value (SOV)

Some changes in the Scale of Values (SOV) were accepted. The SOV Chart with the changes is presented below:

			+++	++	+	BASE	-	--	---
Scale of Values – SINGLES									
A	Jumps								
	Toeloop	1T	1,0	0,6	0,3	0,4	-0,1	-0,2	-0,3
	Salchow	1S	1,0	0,6	0,3	0,4	-0,1	-0,2	-0,3
	Loop	1Lo	1,0	0,6	0,3	0,5	-0,1	-0,2	-0,3
	Flip	1F	1,0	0,6	0,3	0,5	-0,1	-0,2	-0,3
	Lutz	1Lz	1,0	0,6	0,3	0,6	-0,1	-0,2	-0,3
	Axel	1A	1,5	1,0	0,5	0,8	-0,2	-0,4	-0,5
	Double Toeloop	2T	1,5	1,0	0,5	1,3	-0,3	-0,6	-1,0
	Double Salchow	2S	1,5	1,0	0,5	1,3	-0,3	-0,6	-1,0
	Double Loop	2Lo	1,5	1,0	0,5	1,5	-0,3	-0,6	-1,0
	Double Flip	2F	1,5	1,0	0,5	1,7	-0,3	-0,6	-1,0
	Double Lutz	2Lz	1,5	1,0	0,5	1,9	-0,3	-0,6	-1,0
	Double Axel	2A	3,0	2,0	1,0	3,5	-0,7	-1,4	-2,1
	Triple Toeloop	3T	3,0	2,0	1,0	4,0	-1,0	-2,0	-3,0
	Triple Salchow	3S	3,0	2,0	1,0	4,5	-1,0	-2,0	-3,0
	Triple Loop	3Lo	3,0	2,0	1,0	5,0	-1,0	-2,0	-3,0
	Triple Flip	3F	3,0	2,0	1,0	5,5	-1,0	-2,0	-3,0
	Triple Lutz	3Lz	3,0	2,0	1,0	6,0	-1,0	-2,0	-3,0
	Triple Axel	3A	3,0	2,0	1,0	8,2	-1,4	-2,8	-4,2
	Quad Toeloop	4T	3,0	2,0	1,0	9,8	-1,6	-3,2	-4,8
	Quad Salchow	4S	3,0	2,0	1,0	10,3	-1,6	-3,2	-4,8
	Quad Loop	4Lo	3,0	2,0	1,0	10,8	-1,6	-3,2	-4,8
	Quad Flip	4F	3,0	2,0	1,0	11,3	-1,6	-3,2	-4,8
	Quad Lutz	4Lz	3,0	2,0	1,0	11,8	-1,6	-3,2	-4,8
	Quad Axel	4A	3,0	2,0	1,0	13,3	-1,6	-3,2	-4,8
B	Spins								
	Spin in one position and no change of foot (upright, layback, camel or sit)								
	Upright Spin Level 1	USp1	1,5	1,0	0,5	1,2	-0,3	-0,6	-1,0
	Upright Spin Level 2	USp2	1,5	1,0	0,5	1,5	-0,3	-0,6	-1,0
	Upright Spin Level 3	USp3	1,5	1,0	0,5	1,9	-0,3	-0,6	-1,0
	Upright Spin Level 4	USp4	1,5	1,0	0,5	2,4	-0,3	-0,6	-1,0
	Layback Spin Level 1	LSp1	1,5	1,0	0,5	1,5	-0,3	-0,6	-1,0
	Layback Spin Level 2	LSp2	1,5	1,0	0,5	1,9	-0,3	-0,6	-1,0
	Layback Spin Level 3	LSp3	1,5	1,0	0,5	2,4	-0,3	-0,6	-1,0
	Layback Spin Level 4	LSp4	1,5	1,0	0,5	2,7	-0,3	-0,6	-1,0

	Camel Spin Level 1	CSp1	1,5	1,0	0,5	1,4	-0,3	-0,6	-1,0
	Camel Spin Level 2	CSp2	1,5	1,0	0,5	1,8	-0,3	-0,6	-1,0
	Camel Spin Level 3	CSp3	1,5	1,0	0,5	2,3	-0,3	-0,6	-1,0
	Camel Spin Level 4	CSp4	1,5	1,0	0,5	2,6	-0,3	-0,6	-1,0
	Sit Spin Level 1	SSp1	1,5	1,0	0,5	1,3	-0,3	-0,6	-1,0
	Sit Spin Level 2	SSp2	1,5	1,0	0,5	1,6	-0,3	-0,6	-1,0
	Sit Spin Level 3	SSp3	1,5	1,0	0,5	2,1	-0,3	-0,6	-1,0
	Sit Spin Level 4	SSp4	1,5	1,0	0,5	2,5	-0,3	-0,6	-1,0
	Flying Spin (any position – upright, layback, camel or sit)								
	Flying Upright Spin Level 1	FUSp1	1,5	1,0	0,5	1,7	-0,3	-0,6	-1,0
	Flying Upright Spin Level 2	FUSp2	1,5	1,0	0,5	2,0	-0,3	-0,6	-1,0
	Flying Upright Spin Level 3	FUSp3	1,5	1,0	0,5	2,4	-0,3	-0,6	-1,0
	Flying Upright Spin Level 4	FUSp4	1,5	1,0	0,5	2,9	-0,3	-0,6	-1,0
	Flying Layback Spin Level 1	FLSp1	1,5	1,0	0,5	2,0	-0,3	-0,6	-1,0
	Flying Layback Spin Level 2	FLSp2	1,5	1,0	0,5	2,4	-0,3	-0,6	-1,0
	Flying Layback Spin Level 3	FLSp3	1,5	1,0	0,5	2,9	-0,3	-0,6	-1,0
	Flying Layback Spin Level 4	FLSp4	1,5	1,0	0,5	3,2	-0,3	-0,6	-1,0
	Flying Camel Spin Level 1	FCSp1	1,5	1,0	0,5	1,9	-0,3	-0,6	-1,0
	Flying Camel Spin Level 2	FCSp2	1,5	1,0	0,5	2,3	-0,3	-0,6	-1,0
	Flying Camel Spin Level 3	FCSp3	1,5	1,0	0,5	2,8	-0,3	-0,6	-1,0
	Flying Camel Spin Level 4	FCSp4	1,5	1,0	0,5	3,2	-0,3	-0,6	-1,0
	Flying Sit Spin Level 1	FSSp1	1,5	1,0	0,5	2,0	-0,3	-0,6	-1,0
	Flying Sit Spin Level 2	FSSp2	1,5	1,0	0,5	2,3	-0,3	-0,6	-1,0
	Flying Sit Spin Level 3	FSSp3	1,5	1,0	0,5	2,6	-0,3	-0,6	-1,0
	Flying Sit Spin Level 4	FSSp4	1,5	1,0	0,5	3,0	-0,3	-0,6	-1,0
	Spin with one change of foot and no change of position (upright, layback, camel or sit)								
	Change Foot Upright Spin Level 1	CUSp1	1,5	1,0	0,5	1,7	-0,3	-0,6	-1,0
	Change Foot Upright Spin Level 2	CUSp2	1,5	1,0	0,5	2,0	-0,3	-0,6	-1,0
	Change Foot Upright Spin Level 3	CUSp3	1,5	1,0	0,5	2,4	-0,3	-0,6	-1,0
	Change Foot Upright Spin Level 4	CUSp4	1,5	1,0	0,5	2,9	-0,3	-0,6	-1,0
	Change Foot Layback Spin Level 1	CLSp1	1,5	1,0	0,5	2,0	-0,3	-0,6	-1,0
	Change Foot Layback Spin Level 2	CLSp2	1,5	1,0	0,5	2,4	-0,3	-0,6	-1,0
	Change Foot Layback Spin Level 3	CLSp3	1,5	1,0	0,5	2,9	-0,3	-0,6	-1,0
	Change Foot Layback Spin Level 4	CLSp4	1,5	1,0	0,5	3,2	-0,3	-0,6	-1,0
	Change Foot Camel Spin Level 1	CCSp1	1,5	1,0	0,5	2,0	-0,3	-0,6	-1,0
	Change Foot Camel Spin Level 2	CCSp2	1,5	1,0	0,5	2,3	-0,3	-0,6	-1,0
	Change Foot Camel Spin Level 3	CCSp3	1,5	1,0	0,5	2,8	-0,3	-0,6	-1,0
	Change Foot Camel Spin Level 4	CCSp4	1,5	1,0	0,5	3,2	-0,3	-0,6	-1,0
	Change Foot Sit Spin Level 1	CSSp1	1,5	1,0	0,5	1,9	-0,3	-0,6	-1,0
	Change Foot Sit Spin Level 2	CSSp2	1,5	1,0	0,5	2,3	-0,3	-0,6	-1,0
	Change Foot Sit Spin Level 3	CSSp3	1,5	1,0	0,5	2,6	-0,3	-0,6	-1,0
	Change Foot Sit Spin Level 4	CSSp4	1,5	1,0	0,5	3,0	-0,3	-0,6	-1,0
	Spin Combination with change of position and no change of foot								
	Level 1	CoSp1	1,5	1,0	0,5	1,7	-0,3	-0,6	-1,0
	Level 2	CoSp2	1,5	1,0	0,5	2,0	-0,3	-0,6	-1,0
	Level 3	CoSp3	1,5	1,0	0,5	2,5	-0,3	-0,6	-1,0
	Level 4	CoSp4	1,5	1,0	0,5	3,0	-0,3	-0,6	-1,0
	Spin Combination with change of position and change of foot								
	Level 1	CCoSp1	1,5	1,0	0,5	2,0	-0,3	-0,6	-1,0
	Level 2	CCoSp2	1,5	1,0	0,5	2,5	-0,3	-0,6	-1,0
	Level 3	CCoSp3	1,5	1,0	0,5	3,0	-0,3	-0,6	-1,0
	Level 4	CCoSp4	1,5	1,0	0,5	3,5	-0,3	-0,6	-1,0

C Step and Spiral Sequences									
Step Sequence – any pattern (Straight Line, Circular, Serpentine)									
Straight Line Step Sequence Level 1	SlSt1	1,5	1,0	0,5	1,8	-0,3	-0,6	-1,0	
Straight Line Step Sequence Level 2	SlSt2	1,5	1,0	0,5	2,3	-0,3	-0,6	-1,0	
Straight Line Step Sequence Level 3	SlSt3	1,5	1,0	0,5	3,3	-0,7	-1,4	-2,1	
Straight Line Step Sequence Level 4	SlSt4	3,0	2,0	1,0	3,9	-0,7	-1,4	-2,1	
Circular Step Sequence Level 1									
Circular Step Sequence Level 2	CiSt2	1,5	1,0	0,5	2,3	-0,3	-0,6	-1,0	
Circular Step Sequence Level 3	CiSt3	1,5	1,0	0,5	3,3	-0,7	-1,4	-2,1	
Circular Step Sequence Level 4	CiSt4	3,0	2,0	1,0	3,9	-0,7	-1,4	-2,1	
Serpentine Step Sequence Level 1									
Serpentine Step Sequence Level 2	SeSt2	1,5	1,0	0,5	2,3	-0,3	-0,6	-1,0	
Serpentine Step Sequence Level 3	SeSt3	1,5	1,0	0,5	3,3	-0,7	-1,4	-2,1	
Serpentine Step Sequence Level 4	SeSt4	3,0	2,0	1,0	3,9	-0,7	-1,4	-2,1	
Spiral Sequence – any pattern (Circular, Serpentine)									
Level 1	SpSq1	1,5	1,0	0,5	1,8	-0,3	-0,6	-1,0	
Level 2	SpSq2	1,5	1,0	0,5	2,3	-0,3	-0,6	-1,0	
Level 3	SpSq3	1,5	1,0	0,5	3,1	-0,7	-1,4	-2,1	
Level 4	SpSq4	3,0	2,0	1,0	3,4	-0,7	-1,4	-2,1	

Scale of Values – PAIRS

A Side-by-Side Jumps									
Toeloop	1T	1,0	0,6	0,3	0,4	-0,1	-0,2	-0,3	
Salchow	1S	1,0	0,6	0,3	0,4	-0,1	-0,2	-0,3	
Loop	1Lo	1,0	0,6	0,3	0,5	-0,1	-0,2	-0,3	
Flip	1F	1,0	0,6	0,3	0,5	-0,1	-0,2	-0,3	
Lutz	1Lz	1,0	0,6	0,3	0,6	-0,1	-0,2	-0,3	
Axel									
Double Toeloop	2T	1,5	1,0	0,5	1,3	-0,3	-0,6	-1,0	
Double Salchow	2S	1,5	1,0	0,5	1,3	-0,3	-0,6	-1,0	
Double Loop	2Lo	1,5	1,0	0,5	1,5	-0,3	-0,6	-1,0	
Double Flip	2F	1,5	1,0	0,5	1,7	-0,3	-0,6	-1,0	
Double Lutz	2Lz	1,5	1,0	0,5	1,9	-0,3	-0,6	-1,0	
Double Axel									
Triple Toeloop	3T	3,0	2,0	1,0	4,0	-1,0	-2,0	-3,0	
Triple Salchow	3S	3,0	2,0	1,0	4,5	-1,0	-2,0	-3,0	
Triple Loop	3Lo	3,0	2,0	1,0	5,0	-1,0	-2,0	-3,0	
Triple Flip	3F	3,0	2,0	1,0	5,5	-1,0	-2,0	-3,0	
Triple Lutz	3Lz	3,0	2,0	1,0	6,0	-1,0	-2,0	-3,0	
Triple Axel									
Quad Toeloop	4T	3,0	2,0	1,0	9,8	-1,6	-3,2	-4,8	
Quad Salchow	4S	3,0	2,0	1,0	10,3	-1,6	-3,2	-4,8	
Quad Loop	4Lo	3,0	2,0	1,0	10,8	-1,6	-3,2	-4,8	
Quad Flip	4F	3,0	2,0	1,0	11,3	-1,6	-3,2	-4,8	
Quad Lutz	4Lz	3,0	2,0	1,0	11,8	-1,6	-3,2	-4,8	
Quad Axel	4A	3,0	2,0	1,0	13,3	-1,6	-3,2	-4,8	
B Side by Side Spins									
Spin in one position and no change of foot (upright, layback, camel or sit)									
Upright Spin									
Upright Spin Level 1	USp1	1,5	1,0	0,5	1,2	-0,3	-0,6	-1,0	
Upright Spin Level 2	USp2	1,5	1,0	0,5	1,5	-0,3	-0,6	-1,0	
Upright Spin Level 3	USp3	1,5	1,0	0,5	1,9	-0,3	-0,6	-1,0	
Upright Spin Level 4	USp4	1,5	1,0	0,5	2,4	-0,3	-0,6	-1,0	
Layback Spin Level 1									
Layback Spin Level 2	LSp2	1,5	1,0	0,5	1,9	-0,3	-0,6	-1,0	
Layback Spin Level 3	LSp3	1,5	1,0	0,5	2,4	-0,3	-0,6	-1,0	
Layback Spin Level 4	LSp4	1,5	1,0	0,5	2,7	-0,3	-0,6	-1,0	

Camel Spin Level 1	CSp1	1,5	1,0	0,5	1,4	-0,3	-0,6	-1,0	
Camel Spin Level 2	CSp2	1,5	1,0	0,5	1,8	-0,3	-0,6	-1,0	
Camel Spin Level 3	CSp3	1,5	1,0	0,5	2,3	-0,3	-0,6	-1,0	
Camel Spin Level 4	CSp4	1,5	1,0	0,5	2,6	-0,3	-0,6	-1,0	
Sit Spin Level 1	SSp1	1,5	1,0	0,5	1,3	-0,3	-0,6	-1,0	
Sit Spin Level 2	SSp2	1,5	1,0	0,5	1,6	-0,3	-0,6	-1,0	
Sit Spin Level 3	SSp3	1,5	1,0	0,5	2,1	-0,3	-0,6	-1,0	
Sit Spin Level 4	SSp4	1,5	1,0	0,5	2,5	-0,3	-0,6	-1,0	
Spin with one change of foot and no change of position (upright, layback, camel or sit)									
Change Foot Upright Spin Level 1	CUSp1	1,5	1,0	0,5	1,7	-0,3	-0,6	-1,0	
Change Foot Upright Spin Level 2	CUSp2	1,5	1,0	0,5	2,0	-0,3	-0,6	-1,0	
Change Foot Upright Spin Level 3	CUSp3	1,5	1,0	0,5	2,4	-0,3	-0,6	-1,0	
Change Foot Upright Spin Level 4	CUSp4	1,5	1,0	0,5	2,9	-0,3	-0,6	-1,0	
Change Foot Layback Spin Level 1	CLSp1	1,5	1,0	0,5	2,0	-0,3	-0,6	-1,0	
Change Foot Layback Spin Level 2	CLSp2	1,5	1,0	0,5	2,4	-0,3	-0,6	-1,0	
Change Foot Layback Spin Level 3	CLSp3	1,5	1,0	0,5	2,9	-0,3	-0,6	-1,0	
Change Foot Layback Spin Level 4	CLSp4	1,5	1,0	0,5	3,2	-0,3	-0,6	-1,0	
Change Foot Camel Spin Level 1	CCSp1	1,5	1,0	0,5	2,0	-0,3	-0,6	-1,0	
Change Foot Camel Spin Level 2	CCSp2	1,5	1,0	0,5	2,3	-0,3	-0,6	-1,0	
Change Foot Camel Spin Level 3	CCSp3	1,5	1,0	0,5	2,8	-0,3	-0,6	-1,0	
Change Foot Camel Spin Level 4	CCSp4	1,5	1,0	0,5	3,2	-0,3	-0,6	-1,0	
Change Foot Sit Spin Level 1	CSSp1	1,5	1,0	0,5	1,9	-0,3	-0,6	-1,0	
Change Foot Sit Spin Level 2	CSSp2	1,5	1,0	0,5	2,3	-0,3	-0,6	-1,0	
Change Foot Sit Spin Level 3	CSSp3	1,5	1,0	0,5	2,6	-0,3	-0,6	-1,0	
Change Foot Sit Spin Level 4	CSSp4	1,5	1,0	0,5	3,0	-0,3	-0,6	-1,0	
Spin Combination with change of position and no change of foot									
Level 1	CoSp1	1,5	1,0	0,5	1,7	-0,3	-0,6	-1,0	
Level 2	CoSp2	1,5	1,0	0,5	2,0	-0,3	-0,6	-1,0	
Level 3	CoSp3	1,5	1,0	0,5	2,5	-0,3	-0,6	-1,0	
Level 4	CoSp4	1,5	1,0	0,5	3,0	-0,3	-0,6	-1,0	
Spin Combination with change of position and change of foot									
Level 1	CCoSp1	1,5	1,0	0,5	2,0	-0,3	-0,6	-1,0	
Level 2	CCoSp2	1,5	1,0	0,5	2,5	-0,3	-0,6	-1,0	
Level 3	CCoSp3	1,5	1,0	0,5	3,0	-0,3	-0,6	-1,0	
Level 4	CCoSp4	1,5	1,0	0,5	3,5	-0,3	-0,6	-1,0	
C	Step and Spiral Sequences								
Step Sequence – any pattern (Straight Line, Circular, Serpentine)									
Straight Line Step Sequence Level 1	SlSt1	1,5	1,0	0,5	1,8	-0,3	-0,6	-1,0	
Straight Line Step Sequence Level 2	SlSt2	1,5	1,0	0,5	2,3	-0,3	-0,6	-1,0	
Straight Line Step Sequence Level 3	SlSt3	1,5	1,0	0,5	3,3	-0,7	-1,4	-2,1	
Straight Line Step Sequence Level 4	SlSt4	3,0	2,0	1,0	3,9	-0,7	-1,4	-2,1	
Circular Step Sequence Level 1	CiSt1	1,5	1,0	0,5	1,8	-0,3	-0,6	-1,0	
Circular Step Sequence Level 2	CiSt2	1,5	1,0	0,5	2,3	-0,3	-0,6	-1,0	
Circular Step Sequence Level 3	CiSt3	1,5	1,0	0,5	3,3	-0,7	-1,4	-2,1	
Circular Step Sequence Level 4	CiSt4	3,0	2,0	1,0	3,9	-0,7	-1,4	-2,1	
Serpentine Step Sequence Level 1	SeSt1	1,5	1,0	0,5	1,8	-0,3	-0,6	-1,0	
Serpentine Step Sequence Level 2	SeSt2	1,5	1,0	0,5	2,3	-0,3	-0,6	-1,0	
Serpentine Step Sequence Level 3	SeSt3	1,5	1,0	0,5	3,3	-0,7	-1,4	-2,1	
Serpentine Step Sequence Level 4	SeSt4	3,0	2,0	1,0	3,9	-0,7	-1,4	-2,1	
Spiral Sequence – any pattern (Circular, Serpentine)									
Level 1	SpSq1	1,5	1,0	0,5	1,8	-0,3	-0,6	-1,0	
Level 2	SpSq2	1,5	1,0	0,5	2,3	-0,3	-0,6	-1,0	
Level 3	SpSq3	1,5	1,0	0,5	3,1	-0,7	-1,4	-2,1	
Level 4	SpSq4	3,0	2,0	1,0	3,4	-0,7	-1,4	-2,1	

D	Lifts								
	Group1 Level 1	1Li1	1,0	0,6	0,3	1,1	-0,3	-0,6	-1,0
	Group1 Level 2	1Li2	1,0	0,6	0,3	1,3	-0,3	-0,6	-1,0
	Group1 Level 3	1Li3	1,0	0,6	0,3	1,5	-0,3	-0,6	-1,0
	Group1 Level 4	1Li4	1,0	0,6	0,3	1,7	-0,3	-0,6	-1,0
	Group2 Level 1	2Li1	1,0	0,6	0,3	1,3	-0,3	-0,6	-1,0
	Group2 Level 2	2Li2	1,0	0,6	0,3	1,7	-0,3	-0,6	-1,0
	Group2 Level 3	2Li3	1,0	0,6	0,3	2,4	-0,3	-0,6	-1,0
	Group2 Level 4	2Li4	1,0	0,6	0,3	3,0	-0,3	-0,6	-1,0
	Group3 Level 1	3Li1	1,5	1,0	0,5	2,5	<u>-0,5</u>	<u>-1,0</u>	<u>-1,5</u>
	Group3 Level 2	3Li2	1,5	1,0	0,5	3,0	<u>-0,5</u>	<u>-1,0</u>	<u>-1,5</u>
	Group3 Level 3	3Li3	1,5	1,0	0,5	3,5	<u>-0,5</u>	<u>-1,0</u>	<u>-1,5</u>
	Group3 Level 4	3Li4	1,5	1,0	0,5	4,0	<u>-0,5</u>	<u>-1,0</u>	<u>-1,5</u>
	Group4, Level 1	4Li1	1,5	1,0	0,5	2,5	<u>-0,5</u>	<u>-1,0</u>	<u>-1,5</u>
	Group4, Level 2	4Li2	1,5	1,0	0,5	3,0	<u>-0,5</u>	<u>-1,0</u>	<u>-1,5</u>
	Group4, Level 3	4Li3	1,5	1,0	0,5	3,5	<u>-0,5</u>	<u>-1,0</u>	<u>-1,5</u>
	Group4, Level 4	4Li4	1,5	1,0	0,5	4,0	<u>-0,5</u>	<u>-1,0</u>	<u>-1,5</u>
	Group5, Toe Lasso Level 1	<u>5TLi1</u>	1,5	1,0	0,5	4,5	<u>-0,5</u>	<u>-1,0</u>	<u>-1,5</u>
	Group5, Toe Lasso Level 2	<u>5TLi2</u>	1,5	1,0	0,5	5,0	<u>-0,5</u>	<u>-1,0</u>	<u>-1,5</u>
	Group5, Toe Lasso Level 3	<u>5TLi3</u>	1,5	1,0	0,5	5,5	<u>-0,5</u>	<u>-1,0</u>	<u>-1,5</u>
	Group5, Toe Lasso Level 4	<u>5TLi4</u>	1,5	1,0	0,5	6,0	<u>-0,5</u>	<u>-1,0</u>	<u>-1,5</u>
	Group5, Step in Lasso Level 1	<u>5SLi1</u>	1,5	1,0	0,5	4,5	<u>-0,5</u>	<u>-1,0</u>	<u>-1,5</u>
	Group5, Step in Lasso Level 2	<u>5SLi2</u>	1,5	1,0	0,5	5,0	<u>-0,5</u>	<u>-1,0</u>	<u>-1,5</u>
	Group5, Step in Lasso Level 3	<u>5SLi3</u>	1,5	1,0	0,5	5,5	<u>-0,5</u>	<u>-1,0</u>	<u>-1,5</u>
	Group5, Step in Lasso Level 4	<u>5SLi4</u>	1,5	1,0	0,5	6,0	<u>-0,5</u>	<u>-1,0</u>	<u>-1,5</u>
	Group5, Reverse Lasso Level 1	5RLi1	2,0	1,4	0,7	5,0	<u>-0,7</u>	<u>-1,4</u>	<u>-2,0</u>
	Group5, Reverse Lasso Level 2	5RLi2	2,0	1,4	0,7	5,5	<u>-0,7</u>	<u>-1,4</u>	<u>-2,0</u>
	Group5, Reverse Lasso Level 3	5RLi3	3,0	2,0	1,0	6,0	<u>-0,7</u>	<u>-1,4</u>	<u>-2,0</u>
	Group5, Reverse Lasso Level 4	5RLi4	3,0	2,0	1,0	6,5	<u>-0,7</u>	<u>-1,4</u>	<u>-2,0</u>
	Group5, Axel Lasso Level 1	5ALi1	2,0	1,4	0,7	5,0	<u>-0,7</u>	<u>-1,4</u>	<u>-2,0</u>
	Group5, Axel Lasso Level 2	5ALi2	2,0	1,4	0,7	5,5	<u>-0,7</u>	<u>-1,4</u>	<u>-2,0</u>
	Group5, Axel Lasso Level 3	5ALi3	3,0	2,0	1,0	6,0	<u>-0,7</u>	<u>-1,4</u>	<u>-2,0</u>
	Group5, Axel Lasso Level 4	5ALi4	3,0	2,0	1,0	6,5	<u>-0,7</u>	<u>-1,4</u>	<u>-2,0</u>
E	Twist Lifts								
	Single Toeloop Level 1	1TTw1	1,5	1,0	0,5	1,1	-0,3	-0,6	-1,0
	Single Toeloop Level 2	1TTw2	1,5	1,0	0,5	1,3	-0,3	-0,6	-1,0
	Single Toeloop Level 3	1TTw3	1,5	1,0	0,5	1,5	-0,3	-0,6	-1,0
	Single Toeloop Level 4	1TTw4	1,5	1,0	0,5	1,7	-0,3	-0,6	-1,0
	Double Toeloop Level 1	2TTw1	1,5	1,0	0,5	2,7	-0,3	-0,6	-1,0
	Double Toeloop Level 2	2TTw2	1,5	1,0	0,5	3,2	-0,3	-0,6	-1,0
	Double Toeloop Level 3	2TTw3	1,5	1,0	0,5	3,7	-0,3	-0,6	-1,0
	Double Toeloop Level 4	2TTw4	1,5	1,0	0,5	4,2	-0,3	-0,6	-1,0
	Triple Toeloop Level 1	3TTw1	2,0	1,4	0,7	4,7	-0,7	-1,4	-2,0
	Triple Toeloop Level 2	3TTw2	2,0	1,4	0,7	5,2	-0,7	-1,4	-2,0
	Triple Toeloop Level 3	3TTw3	2,0	1,4	0,7	5,7	-0,7	-1,4	-2,0
	Triple Toeloop Level 4	3TTw4	2,0	1,4	0,7	6,2	-0,7	-1,4	-2,0
	Quad Toeloop Level 1	4TTw1	2,0	1,4	0,7	6,2	-1,0	-2,0	-3,0
	Quad Toeloop Level 2	4TTw2	2,0	1,4	0,7	6,7	-1,0	-2,0	-3,0
	Quad Toeloop Level 3	4TTw3	2,0	1,4	0,7	7,2	-1,0	-2,0	-3,0
	Quad Toeloop Level 4	4TTw4	2,0	1,4	0,7	7,7	-1,0	-2,0	-3,0
	Single Lutz/Flip Level 1	1LzTw1	1,5	1,0	0,5	1,3	-0,3	-0,6	-1,0
	Single Lutz/Flip Level 2	1LzTw2	1,5	1,0	0,5	1,5	-0,3	-0,6	-1,0
	Single Lutz/Flip Level 3	1LzTw3	1,5	1,0	0,5	1,7	-0,3	-0,6	-1,0
	Single Lutz/Flip Level 4	1LzTw4	1,5	1,0	0,5	1,9	-0,3	-0,6	-1,0

	Double Lutz/Flip Level 1	2LzTw1	1,5	1,0	0,5	3,0	-0,3	-0,6	-1,0
	Double Lutz/Flip Level 2	2LzTw2	1,5	1,0	0,5	3,5	-0,3	-0,6	-1,0
	Double Lutz/Flip Level 3	2LzTw3	1,5	1,0	0,5	4,0	-0,3	-0,6	-1,0
	Double Lutz/Flip Level 4	2LzTw4	1,5	1,0	0,5	4,5	-0,3	-0,6	-1,0
	Triple Lutz/Flip Level 1	3LzTw1	2,0	1,4	0,7	5,0	-0,7	-1,4	-2,0
	Triple Lutz/Flip Level 2	3LzTw2	2,0	1,4	0,7	5,5	-0,7	-1,4	-2,0
	Triple Lutz/Flip Level 3	3LzTw3	2,0	1,4	0,7	6,0	-0,7	-1,4	-2,0
	Triple Lutz/Flip Level 4	3LzTw4	2,0	1,4	0,7	6,5	-0,7	-1,4	-2,0
	Quad Lutz/Flip Level 1	4LzTw1	2,0	1,4	0,7	6,5	-1,0	-2,0	-3,0
	Quad Lutz/Flip Level 2	4LzTw2	2,0	1,4	0,7	7,0	-1,0	-2,0	-3,0
	Quad Lutz/Flip Level 3	4LzTw3	2,0	1,4	0,7	7,5	-1,0	-2,0	-3,0
	Quad Lutz/Flip Level 4	4LzTw4	2,0	1,4	0,7	8,0	-1,0	-2,0	-3,0
	Single Axel Level 1	1ATw1	1,5	1,0	0,5	1,3	-0,3	-0,6	-1,0
	Single Axel Level 2	1ATw2	1,5	1,0	0,5	1,5	-0,3	-0,6	-1,0
	Single Axel Level 3	1ATw3	1,5	1,0	0,5	1,7	-0,3	-0,6	-1,0
	Single Axel Level 4	1ATw4	1,5	1,0	0,5	1,9	-0,3	-0,6	-1,0
	Double Axel Level 1	2ATw1	1,5	1,0	0,5	3,3	-0,3	-0,6	-1,0
	Double Axel Level 2	2ATw2	1,5	1,0	0,5	3,8	-0,3	-0,6	-1,0
	Double Axel Level 3	2ATw3	1,5	1,0	0,5	4,3	-0,3	-0,6	-1,0
	Double Axel Level 4	2ATw4	1,5	1,0	0,5	4,8	-0,3	-0,6	-1,0
	Triple Axel Level 1	3ATw1	2,0	1,4	0,7	5,3	-0,7	-1,4	-2,0
	Triple Axel Level 2	3ATw2	2,0	1,4	0,7	5,8	-0,7	-1,4	-2,0
	Triple Axel Level 3	3ATw3	2,0	1,4	0,7	6,3	-0,7	-1,4	-2,0
	Triple Axel Level 4	3ATw4	2,0	1,4	0,7	6,8	-0,7	-1,4	-2,0
	Quad Axel Level 1	4ATw1	2,0	1,4	0,7	6,8	-1,0	-2,0	-3,0
	Quad Axel Level 2	4ATw2	2,0	1,4	0,7	7,3	-1,0	-2,0	-3,0
	Quad Axel Level 3	4ATw3	2,0	1,4	0,7	7,8	-1,0	-2,0	-3,0
	Quad Axel Level 4	4ATw4	2,0	1,4	0,7	8,3	-1,0	-2,0	-3,0
F	Throws								
	ToeLoop	1TTh	1,0	0,6	0,3	1,2	-0,3	-0,6	-1,0
	Salchow	1STh	1,0	0,6	0,3	1,2	-0,3	-0,6	-1,0
	Loop	1LoTh	1,0	0,6	0,3	1,5	-0,3	-0,6	-1,0
	Flip/Lutz	1FTh	1,0	0,6	0,3	1,5	-0,3	-0,6	-1,0
	Axel	1ATh	1,5	1,0	0,5	2,0	-0,3	-0,6	-1,0
	Double Toeloop	2TTh	1,5	1,0	0,5	2,5	-0,3	-0,6	-1,0
	Double Salchow	2STh	1,5	1,0	0,5	2,5	-0,3	-0,6	-1,0
	Double Loop	2LoTh	1,5	1,0	0,5	3,0	-0,3	-0,6	-1,0
	Double Flip/Lutz	2FTh	1,5	1,0	0,5	3,0	-0,3	-0,6	-1,0
	Double Axel	2ATh	2,0	1,4	0,7	4,0	-0,7	-1,4	-2,0
	Triple Toeloop	3TTh	2,0	1,4	0,7	4,5	-0,7	-1,4	-2,0
	Triple Salchow	3STh	2,0	1,4	0,7	4,5	-0,7	-1,4	-2,0
	Triple Loop	3LoTh	2,0	1,4	0,7	5,0	-0,7	-1,4	-2,0
	Triple Flip/Lutz	3FTh	2,0	1,4	0,7	5,5	-0,7	-1,4	-2,0
	Triple Axel	3ATh	3,0	2,0	1,0	7,5	-1,0	-2,0	-3,0
	Quad Toeloop	4TTh	3,0	2,0	1,0	8,0	-1,0	-2,0	-3,0
	Quad Salchow	4STh	3,0	2,0	1,0	8,0	-1,0	-2,0	-3,0
	Quad Loop	4LoTh	3,0	2,0	1,0	8,5	-1,0	-2,0	-3,0
	Quad Flip/Lutz	4FTh	3,0	2,0	1,0	9,0	-1,0	-2,0	-3,0
G	Death Spirals								
	Forward inside Level 1	FiDs1	2,0	1,4	0,7	2,8	-0,7	-1,4	-2,0
	Forward inside Level 2	FiDs2	2,0	1,4	0,7	3,0	-0,7	-1,4	-2,0
	Forward inside Level 3	FiDs3	2,0	1,4	0,7	3,2	-0,7	-1,4	-2,0
	Forward inside Level 4	FiDs4	2,0	1,4	0,7	3,5	-0,7	-1,4	-2,0

	Backward inside Level 1	BiDs1	2,0	1,4	0,7	2,8	-0,7	-1,4	-2,0
	Backward inside Level 2	BiDs2	2,0	1,4	0,7	3,0	-0,7	-1,4	-2,0
	Backward inside Level 3	BiDs3	2,0	1,4	0,7	3,2	-0,7	-1,4	-2,0
	Backward inside Level 4	BiDs4	2,0	1,4	0,7	3,5	-0,7	-1,4	-2,0
	Forward outside Level 1	FoDs1	2,0	1,4	0,7	3,0	-0,7	-1,4	-2,0
	Forward outside Level 2	FoDs2	2,0	1,4	0,7	3,5	-0,7	-1,4	-2,0
	Forward outside Level 3	FoDs3	2,0	1,4	0,7	4,0	-0,7	-1,4	-2,0
	Forward outside Level 4	FoDs4	2,0	1,4	0,7	4,5	-0,7	-1,4	-2,0
	Backward outside Level 1	BoDs1	2,0	1,4	0,7	3,0	-0,7	-1,4	-2,0
	Backward outside Level 2	BoDs2	2,0	1,4	0,7	3,5	-0,7	-1,4	-2,0
	Backward outside Level 3	BoDs3	2,0	1,4	0,7	4,0	-0,7	-1,4	-2,0
	Backward outside Level 4	BoDs4	2,0	1,4	0,7	4,5	-0,7	-1,4	-2,0
H	Pair Spins								
	Pair Spin – Level 1	PSp1	1,5	1,0	0,5	2,0	-0,3	-0,6	-1,0
	Pair Spin – Level 2	PSp2	1,5	1,0	0,5	2,5	-0,3	-0,6	-1,0
	Pair Spin – Level 3	PSp3	1,5	1,0	0,5	3,0	-0,3	-0,6	-1,0
	Pair Spin – Level 4	PSp4	1,5	1,0	0,5	3,5	-0,3	-0,6	-1,0
	Pair Combination Spin – Level 1	PCoSp1	1,5	1,0	0,5	3,0	-0,3	-0,6	-1,0
	Pair Combination Spin – Level 2	PCoSp2	1,5	1,0	0,5	3,5	-0,3	-0,6	-1,0
	Pair Combination Spin – Level 3	PCoSp3	1,5	1,0	0,5	4,0	-0,3	-0,6	-1,0
	Pair Combination Spin – Level 4	PCoSp4	1,5	1,0	0,5	4,5	-0,3	-0,6	-1,0