

1^{ère} partie : technique

Série des flips

1. Préparation ½ figure 8, se tourner sur les côtés droit et gauche, et exécuter 2 fois des flips latéraux/intérieurs, 2 fois rattrapages dos, 2 fois rattrapages sous jambe en fente, pas à droite en même temps que ½ figure 8 et fermer.
2. Figure 8 à l'envers main droite, flip aveugle rattrapage derrière la nuque main gauche et enchaîner directement avec figure 8 à l'envers main gauche, flip aveugle rattrapage derrière la nuque main droite.

Séries combinées

1. Doigts verticaux main droite (comme le début de la série du PC), flip extérieur main droite rattrapage main droite retournée en arabesque, bras gauche sur la diagonale.
2. Les trois flips de la série du programme court, terminer de dos.
3. Préparation ½ figure 8, passage du bâton sur le cou, rattrapage main droite retournée en arabesque, changement de main devant le cou, 1 tour gauche, 10 doigts horizontaux, finir de face, jambes unies, la jambe droite pliée, le pied droit pointé.
4. ~~Doigts horizontaux main droite : imposé no 3.~~
5. ~~Doigts horizontaux main gauche : imposé no 4.~~

Série des roulers

1. Préparation ½ figure 8, pas en diagonal avec le pied gauche en faisant le rouler sur le coude gauche (la direction du corps est placée en diagonale et les pieds travaillent toujours sur demi-pointes), enchaîner avec le coude droit, le coude gauche et rattraper main droite les hanches placées face coté droite.
2. Préparation ½ figure 8, rouler sur le coude gauche, enchaîner sur le coude droit et ouverture latérale du bras droit en ouvrant le bras gauche avec les paumes vers le haut, épaules et hanches en face devant; la tête face devant (les jambes en appui sur le pied droit, la jambe gauche tendue en 2ème position).
3. ~~Fish main droite (imposé no 5).~~
4. ~~Fish main gauche (imposé no 6).~~
3. Neckroll : préparation comme la figure imposée, exécuter 1 neckroll complet, rattrapage main gauche (le bâton est sur l'épaule droite) ~~et fermer en faisant une ½ figure 8 main gauche à l'horizontal (préparation imposé no 8).~~

Série des lancers

1. Préparation, fouetté, ½ figure 8, lancer vertical endroit main droite, 1 tour à gauche, rattrapage main gauche en fente, fermer en faisant une ½ figure 8 à l'envers avec le bras gauche, en même temps un tour à gauche (~~préparation imposé no 9~~).
2. ~~Préparation, fouetté, ½ figure 8 à l'envers main gauche, lancer vertical intérieur main gauche, 1 tour à gauche, rattrapage main droite retournée, terminer avec une ½ figure 8 endroit main droite (imposé no 10).~~
3. ~~Préparation, fouetté, ½ figure 8 à l'endroit main droite, lancer vertical extérieur main droite, ½ tour à droite, rattrapage main droite dos, terminer avec une ½ figure 8 endroit main droite en revenant de face avec ½ tour à droite (préparation imposé no 12).~~
2. Préparation ½ figure 8 à l'endroit main droite, lancer vertical extérieur main droite, ½ tour à gauche, rattrapage aveugle main gauche, changement de main, terminer avec une ½ figure 8 endroit main droite de face avec ½ tour à droite (~~préparation imposé no 11~~).

3. Préparation figure 8 horizontale main gauche, lancer horizontal main gauche, 1/2 tour à droite, rattrapage dos main droite, terminer avec une 1/2 figure 8 endroit main droite de face avec 1/2 tour à droite.
4. ~~2 fois mouvement horizontal, lancer horizontal main droite, rattrapage main droite retournée (battement avec la jambe gauche), figure horizontale changement de main (derrière de dos) de la main droite à la main gauche, en effectuant 1 tour sur la gauche et fermer (préparation imposé no 14).~~

2^{ème} partie : artistique avancée

Mouvements gymniques

1. A choix roue sur une main droite ou gauche **ou** souplesse en avant.
2. Illusion ouverte à droite.
3. **Illusion** croisée.
4. ~~Verticale.~~
4. Grand écart jambe droite et gauche.
5. Descente en pont et rester 5 secondes.

Mouvements de danse

1. Demi-pliés dans les 6 positions de danse à l'espalier.
2. Battement en croix jambe droite et gauche à l'espalier.
3. Position cambrée à l'espalier.
4. Pivots : 1 tour à droite et 1 tour à gauche. Les bras sont fermés sur la taille.
5. ~~Position de Y pied à la main sans espalier jambe droite ou gauche.~~
5. Grand jeté (comme programme court) jambe droite ou gauche.