

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

Série verticale

1. Figure 8, flip extérieur main droite rattrapage main gauche en fente, bras gauche sur la diagonale.
2. Flip intérieur main gauche rattrapage main droite dans le dos, terminer de dos.
3. Flip extérieur main droite rattrapage main droite dans le dos, terminer de dos, bras gauche sur la diagonale, pieds droit pointé. Pendant le flip le poids du corps reste sur la jambe gauche.

Série horizontale

1. Tourné sur la diagonale, le pied droit pointé devant exécuter ½ figure 8 horizontale en bas, avancer le pied gauche et sur relevé en 5^{ème} position exécuter un flip horizontal main droite rattrapage main droite.
2. Tourné de face, jambes ouvertes en relevé, exécuter un flip horizontal main droite main gauche. Terminer en 4^{ème} position sur relevé le bras droit à l'épaule.
3. En fente sur la jambe droite, le pied gauche pointé, exécuter un flip horizontal intérieur de la main gauche, rattrapage main droite retournée dans le dos.

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. Neckroll : préparation comme la figure imposée, exécuter 1 neckroll complet, rattrapage main gauche (le bâton est sur l'épaule droite).

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.
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.
3. Préparation figure 8 horizontale main gauche, lancer horizontal main gauche, 1/2 tour à droite, rattrapage dos main droite, terminer avec une ½ figure 8 endroit main droite de face avec ½ tour à droite.

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. 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. Grand jeté (comme programme court) jambe droite ou gauche.