

Α φάση:

1. **AX** Είσοδος σε εδραίο τροχάδην
X Αλτ- Χαιρετισμός
XC Εδραίο τροχάδην
C Δεξιά
2. **CMFA** Ανακουφιστικό τροχάδην
3. **A** Κύκλος 20μ.
4. **AK** Ανακουφιστικό τροχάδην
KM Διαγώνιος αλλαγή με Τροχάδην σε θέση ισορροπίας
MC Ανακουφιστικό τροχάδην
5. **C** Κύκλος 20μ.
6. **CHK** Καλπασμός αριστερά
7. **KAF** Καλπασμός αριστερά
FM Καλπασμός σε θέση ισορροπίας
MC Καλπασμός
8. **CH** Ανακουφιστικό τροχάδην
HF Διαγώνιος αλλαγή σε ανακουφιστικό τροχάδην
9. Μεταξύ **F & A** Καλπασμός Δεξιά
KH Καλπασμός σε θέση ισορροπίας
HC Καλπασμός
10. **CMF** Ανακουφιστικό τροχάδην
11. **FADX** Βάδην
X Αλτ- Χαιρετισμός
Έξοδος με μακρά ηνία

Β φάση:

Ανά δύο άτομα. Εισέρχονται στο στίβο και δουλεύουν **βάδην- τροχάδην- καλπασμό- τροχάδην- βάδην**.

Αλλαγή πλευράς και σειράς τους και δουλεύουν το παραπάνω σε όλο το στίβο.

Αλτ- Αφίπνευση- Ίππευση και έξοδος με βάδην