

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΓΙΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΩΝ ΑΣΤΕΡΙΩΝ(1-7)

Star 1

Το 1^ο Αστέρι περιλαμβάνει 6 ασκήσεις και μια χορογραφία με 6 υποχρεωτικά στοιχεία.

1. **Θέση Back Layout (flat scull) (16 χειριές):** Το σώμα σε πλήρη διάταση με το πρόσωπο, το στήθος, τους μηρούς και τα άκρα πόδια στην επιφάνεια. Κεφάλι (αυτιά), γοφοί και αστράγαλοι σε ευθεία γραμμή. Flat scull: Το σκάλινγκ γίνεται με τους καρπούς και τα δάκτυλα στο ίδιο επίπεδο. Το κάτω μέρος του χεριού (πήχης) και η παλάμη κινούνται μαζί. Το πάνω μέρος του χεριού (βραχίονας) είναι σταθερό. Οι παλάμες είναι επίπεδες και σε ευθεία γραμμή με το υπόλοιπο χέρι. Στην κίνηση προς τα μέσα το μικρό δάκτυλο πιέζει προς τους γοφούς, ενώ στην κίνηση προς τα έξω, ο αντίχειρας πιέζει μακριά από τους γοφούς. Η κίνηση πρέπει να γίνεται παράλληλα με την επιφάνεια του νερού και η πίεση που ασκείται να είναι όμοια στην κίνηση προς τα μέσα και προς τα έξω. Το εύρος της κίνησης είναι περίπου 25-30 εκ.
2. **Head First Scull (standard scull) 12.5m:** Το σώμα σε θέση Back Layout. Χρήση του σκάλινγκ με το κεφάλι μπροστά για να προωθηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση του κεφαλιού. Σκάλινγκ: Τα δάκτυλα πρέπει να είναι ενωμένα, η παλάμη επίπεδη, ο καρπός σταθερός σε υπερέκταση. Οι αγκώνες λυγίζουν σε γωνία περίπου 90° στο σκάλινγκ προς τα μέσα και τεντώνουν στο σκάλινγκ προς τα έξω. Τα δάκτυλα στραμμένα προς τα επάνω βρίσκονται ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού. Η πίεση που ασκείται πρέπει να είναι σταθερή στη μέσα και έξω κίνηση και η κίνηση αυτή να εκτελείται κοντά ή κάτω από τους γοφούς.
3. **Foot First Scull (reverse) 12.5m:** Το σώμα σε θέση Back Layout. Χρήση του σκάλινγκ με τα πόδια μπροστά για να προωθηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση των ποδιών. Σκάλινγκ: Τα δάκτυλα πρέπει να είναι ενωμένα, η παλάμη επίπεδη, οι καρποί σε κάμψη, η ραχιαία επιφάνεια της παλάμης να κοιτάζει προς την κατεύθυνση της μετακίνησης. Η παλάμη θα πρέπει να είναι σε ευθεία γραμμή με τα δάκτυλα. Η κίνηση να εκτελείται κοντά ή κάτω από τους γοφούς.
4. **Tub (360°):** Από τη θέση Back Layout τα γόνατα και τα δάκτυλα σύρονται πάνω στην επιφάνεια, για να πάρει το σώμα τη θέση tub. Διατηρώντας αυτή τη θέση, εκτελείται μια ολόκληρη περιστροφή ακολουθούμενη από μια ολόκληρη περιστροφή στην αντίθετη κατεύθυνση. Το σώμα επανέρχεται στη θέση Back Layout. Θέση Tub: Τα πόδια λυγισμένα και μαζί, άκρα πόδια και γόνατα πάνω και παράλληλα με την επιφάνεια, οι μηροί κάθετοι. Το κεφάλι σε γραμμή με το θώρακα, το πρόσωπο στην επιφάνεια.
5. **Somersault back tuck:** Από τη θέση Back Layout τα γόνατα και τα δάκτυλα σύρονται στην επιφάνεια μέχρι να σχηματιστεί η θέση tuck. Με συνεχή κίνηση η θέση tuck γίνεται πιο συμπαγής καθώς το σώμα βυθίζεται προς τα πίσω γύρω από τον εγκάρσιο άξονα για να πραγματοποιηθεί μια ολόκληρη περιστροφή. Το σώμα επανέρχεται στη θέση Back Layout. Θέση Tuck: Το σώμα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο συμπαγές με την πλάτη κυρτή και τα πόδια μαζί. Οι φτέρνες κοντά στους γλουτούς. Το κεφάλι κοντά στα γόνατα.
6. **Waterwheel (Pretty lady):** Από τη θέση Back Layout οι μηροί περιστρέφονται 90° προς την αριστερή ή την δεξιά πλευρά του σώματος καθώς το αντίστοιχο χέρι τοποθετείται στο πλάι του κεφαλιού και το αντίθετο χέρι τοποθετείται στο μηρό. Τα πόδια εκτελούν κίνηση ποδηλάτου για να περιστραφεί το σώμα 360° προς την κατεύθυνση που ορίζουν οι γοφοί. Το κεφάλι και οι ώμοι διατηρούν την αρχική τους θέση. Απαιτείται μέγιστο ύψος και πλήρης διάταση του σώματος καθ' όλη τη διάρκεια. Το σώμα επανέρχεται στη θέση Back Layout.

Routine Elements /Transitions

1. Εκτέλεση χειρών ύπτιο (4 χειριές) με πόδια ύπτιο
2. Πόδια ύπτιο (8 ποδιές)
3. Εκτέλεση της θέσης Back Layout (βασική θέση σταθερά)
4. Μάζεμα του σώματος σε θέση tub και εκτέλεση μιας περιστροφής $\frac{3}{4}$
5. Ξανά-εκτέλεση της θέσης Back Layout (βασική θέση σταθερά)
6. Σκάλινγκ με τα πόδια μπροστά (reverse) (8 χειριές)

Star 2

Το 2^ο Αστέρι περιλαμβάνει 6 ασκήσεις και μια χορογραφία με 9 υποχρεωτικά στοιχεία.

1. **Θέση Front Layout (stationary scull) (16 χειριές):** Το σώμα σε πλήρη διάταση με το κεφάλι, το πάνω μέρος της πλάτης, τους γλουτούς και τις φτέρνες στην επιφάνεια. Το πρόσωπο μπορεί να είναι μέσα ή έξω από το νερό.
2. **Torpedo 12.5 m:** Το σώμα σε θέση Back Layout, σε πλήρη διάταση, κινείται προς την κατεύθυνση των ποδιών. Σκάλινγκ: Τα χέρια είναι τεντωμένα πάνω από το κεφάλι και ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού. Οι καρποί είναι σε υπερέκταση έτσι ώστε τα δάκτυλα να δείχνουν προς τον πυθμένα, ενώ η παλάμη παραμένει επίπεδη. Στην προς τα έξω κίνηση οι αγκώνες τεντώνουν και σχηματίζεται η θέση «Υ». Στην προς τα μέσα κίνηση οι αγκώνες κάμπτονται και λυγίζουν. Το πάνω μέρος των χειρών (βραχίονες) παραμένει σταθερό. Το εύρος της κίνησης είναι περίπου 15 εκ. πέρα από τους ώμους στην έξω κίνηση, και στην προς τα μέσα κίνηση τα δάκτυλα σχεδόν έρχονται σε επαφή.
3. **Paddle scull (16 χειριές):** Το σώμα σε θέση Front Layout με το πρόσωπο μέσα στο νερό κινείται προς την κατεύθυνση του κεφαλιού χρησιμοποιώντας ένα εναλλασσόμενο τράβηγμα των χειρών. Σκάλινγκ: Τα χέρια είναι τεντωμένα μπροστά από το κεφάλι σε μικρή γωνία προς τα κάτω (όχι περισσότερο από 45°). Οι παλάμες στρίβουν προς το σώμα και εκτελούν μια εναλλασσόμενη κίνηση κουπιού προς την κορυφή του κεφαλιού. Καθώς το χέρι που εκτελεί την κίνηση κουπιού τραβά προς το σώμα, το σώμα μετακινείται μπροστά. Καθώς το άλλο χέρι εκτελεί επαναφορά και ετοιμάζεται για την επόμενη κίνηση κουπιού, ισορροπεί και σταθεροποιεί το σώμα. Τα χέρια θα πρέπει πάντα να επανέρχονται στην ίδια αρχική θέση σε 45° προς τον πυθμένα.
4. **Eggbeater σε σταθερή θέση (20'')**: Η θέση του σώματος είναι κατακόρυφη από το κεφάλι ως τους γοφούς. Το κεφάλι είναι ευθυτενές πάνω από την επιφάνεια του νερού. Χρησιμοποιείται ένα περιστρεφόμενο λάκτισμα που εναλλάσσεται για να διατηρηθεί το ύψος και η θέση. Τα χέρια εκτείνονται στο πλάι στην επιφάνεια του νερού (χωρίς σκάλινγκ).

5. **Pretzel:** Από τη θέση Back Layout εκτελείται η θέση tub. Τα πόδια σύρονται προς τη μια πλευρά, καθώς τα γόνατα απομακρύνονται για να πάρουν τη θέση pretzel. Διατηρώντας αυτή τη θέση εκτελείται μια ολόκληρη περιστροφή προς την κατεύθυνση του γονάτου που προηγείται. Έπειτα, οι γοφοί περιστρέφονται για να πάρουν τη θέση pretzel στην αντίθετη κατεύθυνση. Διατηρώντας αυτή τη θέση εκτελείται μια ολόκληρη περιστροφή προς την αντίθετη κατεύθυνση. Στη συνέχεια, τα γόνατα ενώνονται ενώ συγχρόνως οι γοφοί βυθίζονται για να επανέλθει το σώμα στη θέση tub. Το σώμα επανέρχεται στη θέση Back Layout. Θέση pretzel: Το κεφάλι, το στήθος και οι γοφοί είναι στην επιφάνεια. Τα πόδια είναι τραβηγμένα προς τη μια πλευρά στην επιφάνεια του νερού με τα γόνατα λυγισμένα 45° ή λιγότερο. Τα δάκτυλα του ποδιού που προηγείται βρίσκονται στο γόνατο του πίσω ποδιού.
6. **Sailboat alternate:** Η άσκηση αρχίζει και τελειώνει με τη θέση Back Layout. Το σκάλινγκ που χρησιμοποιείται είναι στατικό (flat scull). Το ένα πόδι διατηρείται στην επιφάνεια καθ' όλη τη διάρκεια. Το άκρο πόδι του άλλου ποδιού σύρεται κατά μήκος της εσωτερικής πλευράς του τεντωμένου ποδιού, μέχρι τη θέση Bent Knee. Τα δάκτυλα μετακινούνται κατά μήκος της εσωτερικής επιφάνειας του τεντωμένου ποδιού για να επανέλθει στη θέση Back Layout. Επαναλαμβάνεται το ίδιο και για το άλλο πόδι. Θέση Back Layout Bent Knee: Το σώμα σε διάταση, με το πρόσωπο, το στήθος, τους μηρούς και τα άκρα πόδια στην επιφάνεια. Το κεφάλι (τα αυτιά συγκεκριμένα), οι γοφοί και τα άκρα πόδια βρίσκονται στην ίδια ευθεία. Το ένα πόδι λυγίζει. Τα δάκτυλα διατηρούνται σε επαφή με το εσωτερικό του τεντωμένου ποδιού μέχρι να φτάσουν στο γόνατο ή το μηρό. Ο μηρός του λυγισμένου ποδιού είναι κάθετος στην επιφάνεια του νερού.

Routine Elements / Transitions

1. Torpedo (4 χεριές)
2. Εκτέλεση ανεβάσματος από το πλάι σε κάθετη θέση σώματος – Στατικό Eggbeater (2'')
3. Κολύμπι πλάι (δεξιά ή αριστερή πλευρά) (4 ποδιές)
4. Πρόσθιο (4 ποδιές)
5. Θέση Front Layout (Κεφάλι μέσα στο νερό – βασική θέση - σταθερά)
6. Paddle scull (4 χεριές)
7. Κολύμπι πλάι (4 ποδιές)
8. Σκάλινγκ με το κεφάλι μπροστά (4 χεριές)
9. Pretzel somersault (θέση pretzel σταθερά)

Star 3

Το 3^ο Αστέρι περιλαμβάνει 6 ασκήσεις και μια χορογραφία με 6 υποχρεωτικά στοιχεία.

1. **Alligator (reverse scull) 12.5m:** Το σώμα είναι στη θέση Front Layout με το πρόσωπο μέσα στο νερό. Τα χέρια είναι τεντωμένα πάνω από το κεφάλι. Εκτελείται reverse scull για να μετακινηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση του κεφαλιού. Τα αυτιά, οι γοφοί και τα γόνατα πρέπει να είναι σε ευθεία. Οι φτέρνες, οι γοφοί, το πίσω μέρος της πλάτης και του κεφαλιού πρέπει να είναι στεγνά.
2. **Reverse Torpedo 12.5m:** Το σώμα βρίσκεται στη θέση Back Layout. Χρησιμοποιείται Reverse Scull για να μετακινηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση του κεφαλιού. Τα χέρια είναι τεντωμένα πάνω από το κεφάλι, οι καρποί σε κάμψη με τα δάκτυλα προς την επιφάνεια του νερού και τις παλάμες να κοιτάζουν προς το σώμα. Η μετακίνηση πρέπει να είναι ομαλή και συνεχής με το σώμα να διατηρείται στην επιφάνεια, σε πλήρη διάταση καθ' όλη τη διάρκεια.
3. **Support scull Drill (12 χεριές):** Το σώμα είναι σε πλήρη διάταση σε κατακόρυφη θέση, με το κεφάλι προς τα επάνω. Τα αυτιά, οι ώμοι, οι γοφοί και η άρθρωση του γονάτου σε ευθεία γραμμή. Τα πόδια είναι μαζί και τα δάκτυλα τεντωμένα σε κουντεπιέ. Οι αγκώνες είναι δίπλα στη μέση, οι καρποί στο ύψος των γοφών, τα δάκτυλα στο ίδιο επίπεδο με τους καρπούς και οι παλάμες στραμμένες προς την επιφάνεια του νερού. Κατά τη διάρκεια του σκάλινγκ το πάνω μέρος των χεριών από τον αγκώνα έως τον ώμο διατηρείται σταθερό και κοντά στο σώμα. Η κίνηση του χεριού από τον πήχη έως και τα δάκτυλα είναι οριζόντια στο επίπεδο των γοφών. Κίνηση προς τα έξω: Η παλάμη επίπεδη πραγματοποιεί στροφή προς την πλευρά του αντίχειρα καθώς το χέρι κινείται προς τα έξω μέχρι ο βραχίονας και τα δάκτυλα να δείχνουν ακριβώς πλάι. Κίνηση προς τα μέσα: Επιστροφή στην αρχική θέση με τις παλάμες να πραγματοποιούν στροφή προς την πλευρά του μικρού δακτύλου μέχρι τα δάκτυλα των δύο χεριών να έρθουν σε επαφή.
4. **Πόδια ελεύθερο με το κεφάλι έξω 12.5m:** Το σώμα βρίσκεται, σε πρηνή θέση, σε ελαφρά κλίση προς τα κάτω από το κεφάλι προς τα πόδια. Τα χέρια είναι τεντωμένα μπροστά από το κεφάλι πάνω στην επιφάνεια του νερού. Χρησιμοποιώντας ποδιά ελεύθερου, το σώμα προωθείται προς την κατεύθυνση του κεφαλιού. Τα άκρα πόδια στην κίνηση προς τα κάτω δεν πρέπει να ξεπερνούν σε βάθος τα 45 εκ.
5. **Eggbeater με πλάγια μετακίνηση (8 δεξιά – 8 αριστερά):** Η θέση του σώματος είναι κατακόρυφη από το κεφάλι ως τους γοφούς. Το κεφάλι είναι ευθυτενές πάνω από την επιφάνεια του νερού. Χρησιμοποιείται ένα περιστρεφόμενο λάκτισμα που εναλλάσσεται για να διατηρηθεί το ύψος και η θέση. Τα χέρια εκτείνονται στο πλάι στην επιφάνεια του νερού (χωρίς σκάλινγκ). Για να μετακινηθεί το σώμα το πόδι που προηγείται τοποθετείται ακριβώς κάτω από το σώμα και το άλλο κλωτσά ελαφρά προς τα έξω και πλάι για να σπρώξει το νερό μακριά. Το πόδι που προηγείται υποστηρίζει το σώμα, ενώ το άλλο βοηθά στη μετακίνηση. Το πόδι που προηγείται είναι λυγισμένο τόσο ώστε ο μηρός να είναι κάθετος στο σώμα, ενώ το πόδι που βοηθά στη μετακίνηση εκτείνεται προς τα έξω. Το πόδι που προηγείται πιάνει και τραβά το νερό με την εσωτερική πλευρά σε κάθε περιστροφή, ενώ το πόδι που βοηθά στη μετακίνηση επαναφέρει και σπρώχνει το νερό μακριά σε κάθε περιστροφή.
6. **Flowerpot:** Από τη θέση Back Layout οι γοφοί βυθίζονται μέχρι να πάρει το σώμα μια θέση «V» με τα πόδια να σχηματίζουν με τον κορμό γωνία 90°. Οι φτέρνες είναι σε γωνία 45° πάνω από την επιφάνεια του νερού και το κεφάλι σε ευθεία γραμμή με τον κορμό. Το ένα γόνατο λυγίζει και ο αστράγαλος σύρεται κατά μήκος της εσωτερικής επιφάνειας του τεντωμένου ποδιού μέχρι τη θέση Flowerpot. Το λυγισμένο πόδι τεντώνει για να επανέλθει το σώμα στη θέση «V». Οι γοφοί ανυψώνονται για να επανέλθει το σώμα σε θέση Back Layout.

Θέση Flowerpot: Ο κορμός σχηματίζει γωνία 90° με τα τεντωμένα πόδια. Η πλάτη διατηρείται ίσια με το κεφάλι στην ίδια ευθεία και πάνω από την επιφάνεια του νερού. Τα αυτιά, οι ώμοι και η άρθρωση των ισχύων σε ευθεία γραμμή. Το ένα πόδι διατηρείται τεντωμένο, σε γωνία 45° με την επιφάνεια του νερού και πάνω από αυτή. Το άλλο πόδι είναι λυγισμένο με το μηρό κάθετο στην επιφάνεια, το άκρο πόδι και το γόνατο παράλληλα με αυτή.

Routine Elements / Transitions

1. Στατικό Eggbeater (4 ποδιές)
2. Πόδια πρόσθιο χέρι square (4 χεριές – το ένα χέρι εκτείνεται μπροστά από το σώμα πάνω στην επιφάνεια του νερού, ενώ το άλλο εκτείνεται στο πλάι (90° γωνία), η αλλαγή των χεριών γίνεται μπροστά από το σώμα καθώς λυγίζουν οι αγκώνες)
3. Εκτέλεση ανεβάσματος σε κάθετη θέση σώματος για Eggbeater. Πλάγια μετακίνηση (4 ποδιές)
4. Κολύμπι πλάι (4 ποδιές)
5. Πόδια ύπτιο με τους βραχίονες σε κάθετη θέση (4 ποδιές)
6. Θέση Back Layout, σκάλινγκ με το κεφάλι μπροστά και εκτέλεση Sailboats εναλλάξ (με μετακίνηση)

Star 4

Το 4^ο Αστέρι περιλαμβάνει 4 φιγούρες (2 υποχρεωτικές και 2 κληρωτές) της κατηγορίας 12 ετών & κάτω.
(AGE GROUP 12 ΚΑΙ ΚΑΤΩ FINA 2005-09)

	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ	B.Δ.
1. 360	Walkover Front	2.1
2. 301	Barracuda	2.0
	ΣΥΝΟΛΟ	4.1
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 1	B.Δ.
3. 355	Porpoise	1.9
4. 101	Ballet Leg Single	1.6
	ΣΥΝΟΛΟ	3.5
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 2	B.Δ.
3. 401	Swordfish	2.0
4. 344	Neptunus	1.8
	ΣΥΝΟΛΟ	3.8
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 3	B.Δ.
3. 311	Kip	1.8
4. 324	Ballerina	2.0
	ΣΥΝΟΛΟ	3.8

Star 5

Το 5^ο Αστέρι περιλαμβάνει 7 ασκήσεις και μια χορογραφία με 7 υποχρεωτικά στοιχεία.

1. Θέση Side Fishtail – (16 χεριές σταθερά)
2. Από θέση Split κλείσιμο σε κατακόρυφη θέση και κατακόρυφη βύθιση
3. Ariana (Φιγούρα)
4. Catalina αντίστροφη περιστροφή
5. Θέση Bent Knee Surface Arch – (16 χεριές σταθερά)
6. Barracuda Bent Knee Spinning 180° (Φιγούρα)
7. Θέση Κατακόρυφη και Spinning 360°

Routine Elements / Transitions

1. Boost (χωρίς χέρια πάνω), χωρίς βύθιση
2. Eggbeater στατικό– (2 ποδιές)
3. Πόδια πρόσθιο χέρι square, (1 δεξιά-1 αριστερά)
Πόδια πρόσθιο χέρι Airplane (2 χεριές – το χέρι τεντωμένο διαγράφει ένα τόξο 180° περνώντας μόλις πάνω από την επιφάνεια του νερού)
Πόδια πρόσθιο χέρι over (2 χεριές – το χέρι τεντωμένο διαγράφει ένα τόξο 180° περνώντας δίπλα από το αυτί)
4. Πόδια ελεύθερο με το κεφάλι έξω (4 ποδιές)
5. Επίτευξη θέσης Front Layout και εκτέλεση ολόκληρης φιγούρας Swordfish
6. Torpedo (4 χεριές)
7. Από το πλάι ανέβασμα σε κάθετη θέση σώματος για Eggbeater και Eggbeater με πλάγια μετακίνηση με τα δυο χέρια λυγισμένα ένα πάνω και ένα μπροστά στην επιφάνεια (4 ποδιές – 4 ποδιές)

Star 6

Το 6^ο Αστέρι περιλαμβάνει 5 ασκήσεις και μια χορογραφία με 11 υποχρεωτικά στοιχεία.

1. Continuous Spin
2. Rising Catalina (subalina) Rotation (Submerged Ballet Leg to Crane Position)
3. Περιστροφή Catalina (Ballet Leg to Crane position)
4. Thrust – για Heron Spinning 360° (από Back Pike)
5. Nova Twirl (Φιγούρα)

Routine Elements / Transitions

1. Boost με δυο χέρια πάνω χωρίς βύθιση
2. Eggbeater προς τα εμπρός– πόδια πρόσθιο με χέρια airplane (8 ποδιές)
3. Πόδια ελεύθερο με το κεφάλι έξω (8 ποδιές)
4. Κολύμπι πλάι με το ένα χέρι κάθετο (8 ποδιές)
5. Εκτέλεση ολόκληρης φιγούρας Beluga
6. Torpedo (4 χεριές)
7. Θέση Swirlee (το σώμα βρίσκεται σε θέση πρώτης γωνίας με το ένα πόδι να εκτείνεται πάνω στην επιφάνεια και το άλλο λυγισμένο έτσι ώστε τα γόνατα να είναι μαζί και η φτέρνα του λυγισμένου ποδιού να είναι πάνω από το γλουτό), θέση Split, κλείσιμο σε κατακόρυφη θέση και Spinning 360° (γρήγορο)
8. Boost με δυο χέρια πάνω χωρίς βύθιση
9. Παραλλαγές ελευθέρου στυλ με το κεφάλι έξω – χέρια over (4 χεριές)
10. Πόδια πρόσθιο χέρια square (open shoulders), (2 δεξιά-2 αριστερά)
11. Boost (χωρίς χέρια) και Barracuda Twirl

Star 7

Το 7^ο Αστέρι περιλαμβάνει 4 φιγούρες (2 υποχρεωτικές και 2 κληρωτές) της κατηγορίας Γυναικών

	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ	B.Δ.
1.	Knight	3.1
2.	Kip Split Open 360o	3.2
	ΣΥΝΟΛΟ	6.3
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 1	B.Δ.
3.	Nova Spin 360o	2.5
4.	Flamingo Bent Knee Spin Up 180o	2.7
	ΣΥΝΟΛΟ	5.2
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 2	B.Δ.
3.	Gaviata Open 180o	2.8
4.	Ibis Continuous Spin	2.8
	ΣΥΝΟΛΟ	5.6
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 3	B.Δ.
3.	Subilarc	3.1
4.	Albatross Twirl	2.7
	ΣΥΝΟΛΟ	5.8
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 4	B.Δ.
3.	Aurora Twirl	3.0
4.	Barracuda Somersault Back Pike Twirl	2.8
	ΣΥΝΟΛΟ	5.8

Σημείωση 1: η βαθμολογία στις ασκήσεις θα κυμαίνεται από 0 έως 10.0 και στα routine elements θα αντιστοιχεί pass ή fail σε κάθε στοιχείο

Σημείωση 2: Στο συμπλήρωμα για τα υποχρεωτικά στοιχεία των αστεριών, οι όροι flat & stationary scull χρησιμοποιούνται εναλλάξ.