

# AUSTRALIAN CALISTHENIC FEDERATION

## SKILLS PROGRAM

### *List of Aesthetic Positions & Dance Steps as at 22 May 2007*

TEST 1	Aesthetic	Dance
	<p><b>Arms:</b> Low 2<sup>nd</sup></p> <p><b>Feet:</b> 1<sup>st</sup></p>	<p>Toe Tapping Rises in 1<sup>st</sup> Demi-plie in 1<sup>st</sup> Galop Sideways Sautés in 1<sup>st</sup> Curtsy</p>
TEST 2	<p><b>Arms:</b> Low 2<sup>nd</sup></p> <p><b>Feet</b> 1<sup>st</sup></p>	<p>Toe Tapping Polka backward Rises in 1<sup>st</sup> Demi plié in 1<sup>st</sup> Galop sideways Sautés in 1<sup>st</sup> Walking with stretched feet Walking on demi-pointe Curtsy</p>
TEST 3	<p><b>Arms:</b> Preparation position 1<sup>st</sup> position 2<sup>nd</sup> position 5<sup>th</sup> position Low 2<sup>nd</sup></p> <p><b>Foot and Leg Positions</b> 1<sup>st</sup> 2<sup>nd</sup> 3<sup>rd</sup></p>	<p>Toe tapping Rises in 1<sup>st</sup> Demi plié in 1<sup>st</sup> Galop sideways Sautés in 1<sup>st</sup> Walking with stretched feet Walking on demi pointe Skips forward Polka Forward Curtsy</p>

GRADE 1	Aesthetic	Dance
	<p><b>Arms:</b>  1<sup>st</sup>  2<sup>nd</sup>  3<sup>rd</sup>  4<sup>th</sup>  5<sup>th</sup>  Low 2<sup>nd</sup></p> <p><b>Feet:</b>  1<sup>st</sup>  2<sup>nd</sup>  3<sup>rd</sup>  5<sup>th</sup> on demi-pointe</p> <p><b>Positions in set exercise:</b>  Chassé  Fondu  (Pliés covered in Tests)</p>	Galop Temp levé in forward attitude Petit jetés Coupé Spring points Polka Low développé Sautés in 1 <sup>st</sup>
GRADE 2	<p><b>Arms:</b>  1<sup>st</sup> arabesque  2<sup>nd</sup> arabesque  Demi bras</p> <p><b>Foot and Leg Positions</b>  4<sup>th</sup>  4<sup>th</sup> crossed  5<sup>th</sup>  Retiré</p> <p><b>Positions in set exercise:</b>  5<sup>th</sup> on demi-pointe  Chassé  Demi-plié in 4<sup>th</sup> crossed  Forward toe point  Feet in 3<sup>rd</sup>  Chassé to side toe point  Low arabesqué  Classical kneel  Cursty</p>	Polka forward with low développé Polka backward Skipping backward Retiré Spring points Temps levé in forward attitude Galop Soutenu turn Petit jetés Relevé in 5 <sup>th</sup>
GRADE 3 – STANDARD	<p><b>Arms:</b>  3<sup>rd</sup> arabesque  4<sup>th</sup> crossed</p> <p><b>Foot and Leg Positions</b>  Low arabesque  Développé to the side</p> <p><b>Positions in set exercise:</b>  Small développé forward  5<sup>th</sup> on demi-pointe  Plié  Toe point forward  Coupé  Bourrée  Développé to side  Kneeling position  5<sup>th</sup> on demi-pointe</p>	Rib isolations Shoulder rolls Shoulder isolations Pop heel Parallel retiré Contraction Parallel 1 <sup>st</sup> Parallel 2 <sup>nd</sup>

PREPARATION GRADE 3	Aesthetic	Dance
	<p><b>Arms:</b> 3<sup>rd</sup> arabesque 4<sup>th</sup> crossed</p> <p><b>Foot and Leg Positions</b> Low arabesque (arms 1<sup>st</sup> arabesque) Développé to the side</p> <p><b>Positions in set exercise:</b> Small développé Bourrée forward Plié in 4<sup>th</sup> crossed Back toe point Chasse forward Low arabesque 5<sup>th</sup> on demi-pointe Waltz to side Posé Running glissade Relevé in low arabesque Galop Développé to side Ronde de jambe outwards Classical kneel</p>	<p>Rib isolations Shoulder rolls Shoulder isolations Pop heel Parallel retiré Contraction Parallel 1<sup>st</sup> Parallel 2<sup>nd</sup></p>
<b>GRADE 3</b>	<p><b>Arms:</b> 3<sup>rd</sup> arabesque 4<sup>th</sup> crossed</p> <p><b>Foot and Leg Positions</b> Low arabesque (arms 1<sup>st</sup> arabesque) Développé to the side</p> <p><b>Positions in set exercise:</b> Small développé Bourrée forward Plié in 4<sup>th</sup> crossed Back toe point Chasse forward Low arabesque 5<sup>th</sup> on demi-pointe Waltz to side Posé Running glissade Relevé in low arabesque Galop Développé to side Ronde de jambe outwards Classical kneel</p>	<p>Waltz to side Soutenu turn Chassé Coupé Waltz forward Temp levé in arabesque Posé pirouette Posé to side in retiré Galop Curtsy</p>

GRADE 4 - STANDARD	Aesthetic	Dance
	<b>Arms:</b> High 2 <sup>nd</sup> <b>Foot and Leg Positions</b> Attitude in front <b>Positions in set exercise:</b> Développé forward Chassé 5 <sup>th</sup> on demi-pointe Bourrée Walking	Parallel 2 <sup>nd</sup> Relaxed 5 <sup>th</sup> Shoulder rolls Rib isolations Slow body roll Side pelvic isolations Heel pop Parallel retiré Rond de jambe Relaxed side point Parallel 1 <sup>st</sup>
<b>GRADE 4</b>	<b>Arms:</b> High 2 <sup>nd</sup> <b>Foot and Leg Positions</b> Attitude in front Attitude behind	<b>Positions in set exercise:</b> Low développé Assemblé Sissone Chassé Jeté Soutenu turn Running Glissade Grand jeté forward Relevé in attitude behind Posé pirouettes Bourrée Relevé in low arabesque Grand jeté en tournant Demi grand rond de jambe Demi plié Fondu Circular port de bras Arabesque penchée Rond de jambe outward Cursty
<b>BRONZE MEDAL</b>	All of the above	All of the above and ... Chainés
<b>SILVER MEDAL</b>	All of the above	All the above and ..... Grand rond de jambe Cabriole to the front Arabesque in fondu Pirouettes turning inward Sissone with raised leg in attitude Grand jeté fwd, back leg in attitude
<b>GOLD MEDAL</b>	All the above	All the above and ..... Relevé in attitude High développé to the side Cabriole behind Attitude in fondu Grand rond de jambe Arabesque penchée Fouetté into low arabesque Arabesque in fondu Assemblé with beat Rond de jambe in the air (inward) Grand jeté forward Relevé in attitude in front Grand jeté en tournant Waltz to side Renversé with relevé Pirouette turning inward Posé pirouette - double Relevé in 5 <sup>th</sup>