

LEVÉL:		GRADE 7	Certificate Exercises
Exercise	Content	Detail	
Barre/Stanok:			
1.	PLIÉS	<i>character</i> TENDU #1, FEET stretch, PLIÉ (facing barre) and PRYTUP	-Character tendu (1 st position): en croix -Feet stretch (with fondu): en croix -Plié: 1 st , 2 nd , 5 th , 4 th -Prytup: podviynyi
2.	RONDS DE JAMBE	KHLOPKY BALANCÉ, ROND DE JAMBE, <i>grand</i> BATTEMENT and PORT DE CORPS	-Balancé: de côte -Rond de jambe (stretched, with fondu): stretched foot, flexed foot: -Grand battement: en cloche -Port de corps: devant, derrière, de côte
3.	GRANDS BATTEMENTS and DÉVELOPPÉS	PLIÉ, PRYTUP, <i>grand</i> BATTEMENT (90°), DÉVELOPPÉ (60°), ATTITUDE (60°), PIVOT and ELONGE	-Plié: grand in 1 st -Prytup: odyarnyi, podviynyi (with temp levé travelling parallel and open) -Grand battement: en croix -Développé: en croix -Attitude: derrière
Centre/Seredyna:			
4.	TENDUS and GLISSÉS (<i>Cert</i>)	RELEVÉ, TENDU and GLISSÉ	-Relevé: 5 th -Tendu/glissé (a la seconde changing 5 ^{ths}): en avant, en arrière
5.	ADAGE (<i>F-Cert</i>)	<i>prostyi</i> KROK, TOMBÉ, <i>assemblé</i> SOUTENU, CHASSÉ, PORT DE BRAS, TEMPS <i>levé</i> and TEMPS <i>lié</i>	-Assemblé soutenu: en dedans -Chassé: en avant -Port de bras (leg off floor): 1 st , 2 nd -Temps levé: step or chassé
6.	DIDO KHID and PIDZHATI	<i>Dido</i> KHID, PIDKIVKA <i>pidriad</i> (females)/PRYSIADKA skoshena (males), PRYTUP and PIDZHATI	-Dido khid: lean or upright -Pidkivka: alternating WL -Prytup: podviynyi -Pidzhati (½ turns): 5
7.	PRYSIADKA (<i>M</i>)	<i>prosta</i> PRYSIADKA (90°) and PRYSIADKA <i>z obertom</i>	-Prysiadka <i>z obertom</i> (full turn): 3

LEVÉL: GRADE 7 Certificate Exercises			
	Exercise	Content	Detail
Centre/Seredyna:			
8.	CHAINÉS (F-Cert)	CHAINÉ, POSÉ RETIRÉ and BIH z obertom	-Chainé: 4 -Posé retiré (en tournant): 4 -Bih z obertom: 7
9.	POVZUNETS' and ZAKLADKA (M)	POVZUNETS' na kabluk, ZAKLADKA	-Povzunets' na kabluk (v storonu): ½ time, full time -Zakladka: hoidalka
10.	PIDKIVKA (F)	PIDKIVKA z obertom, OBERTAS and MLYNTSI	-Pidkivka z obertom: alternating WL -Obertas: 4 -Mlyntsi (mali): 7
11.	PISTOLETTES and OREL (M)	kozatskyi KHID, character TOMBÉ, preparation for HOLUBETS' (PISTOLETTE), preparation for STRYBOK, CHORT and OREL	

LEVÉL:

GRADE 7

Diploma Exercises

	Exercise	Content	Detail
Barre/Stanok:			
1.	TENDUS	TENDU, <i>character</i> TENDU #1 (with beat) and DÉTOURNÉ	-Tendu (devant, derrière): with pique in rond de jambe -Tendu #1 (with heel devant, derrière): with fondu, pique in rond de jambe -Détourné: demi
2.	FRAPPÉS and FONDUS	ZMIYKA, FRAPPÉ and FONDU (45°)	-Zmyka: odyarna, kruchena -Frappé: en croix -Fondu: double time over SL, single time en croix
Centre/Seredyna:			
3.	PLIÉS IN THE CENTRE	PLIÉ and PORT DE BRAS (épaulement)	-Plié: 1 st , 2 nd , 5 th croise -Port de bras: vinok/shapka, classical 4 th , 1 st and 2 nd arabesque
4.	TENDUS and GLISSÉS (<i>Dip</i>)	RELEVÉ, TENDU, GLISSÉ and <i>grand</i> BATTEMENT (60°)	-Relevé: 5 th -Tendu/glissé/grand battement (a la seconde changing 5 ^{ths}): en avant, en arrière
5.	ADAGE (<i>Dip</i>)	<i>prostyi</i> KROK, TOMBÉ, <i>assemblé</i> SOUTENU, CHASSÉ, PORT DE BRAS, TEMPS <i>levé</i> and TEMPS <i>lié</i>	-Assemblé soutenu: en dedans -Chassé: en avant -Port de bras (leg off floor): 1 st , 2 nd , 3 rd arabesque -Temps levé: step or chassé
6.	ASSEMBLÉS and PIROUETTES (<i>F</i>)	ASSEMBLÉ, GLISSADE, CHANGEMENT and PIROUETTE	-Assemblé (over, under): ½ time, full time -Glissade: over, under -Pirouette (from 2 nd or 4 th): double en dehors
7.	PERESTUPANNIA and TYNOK	CHOVHANETS', <i>aktsentovane</i> PERESTUPANNIA, <i>krok</i> PIDSKOK z <i>obertom</i> (females)/ <i>krok</i> PIDSKOK (males), <i>synkopovanyi</i> TYNOK, <i>Dido</i> KHID, BIH z <i>pidskokom</i>	-Krok pidskok z obertom (v horu): 4 -Dido khid: upright

tier 3 • set exercises • grades 7-9

LEVÉL:		GRADE 7	Diploma Exercises
Centre/Seredyna:			
8.	CHAÎNÉS (<i>Dip</i>)	CHAÎNÉ, POSÉ RETIRÉ <i>en tournant</i> and BIH <i>z obertom</i> (females)/ PERESKOK <i>zaliotnyi</i> (males)	-Chainé: 4 -Posé retiré <i>en tournant</i> : 4 -Bih <i>z obertom</i> : 8
9.	ZISKOK Z OBERTOM / MIACHYK	PRYTUP, ZISKOK <i>z obertom</i> and KRUSHALTSE (females)/ MIACHYK and PRYSIADKA (males)	-Prytup: podviynyi -Ziskok <i>z obertom</i> : ½ turns, full turns (4) -Krushaltse: ½ turns, full turns (4) -Miachyk: 1 st ; parallel 1 st (full turn) -Prysiadka: roznizhka
10.	POVZUNETS' (<i>M</i>)	POVZUNETS' & CHASSE <i>degagé/ assemblé</i>	
11.	NOZHYTSI (<i>M</i>)	<i>preparation for</i> STRYBOK, <i>velyki</i> NOZHYTSI, TOMBÉ and PRYSIADKA	-Velyki nozhytsi (développé or straight leg): <i>v pered</i> -Prysiadka: roztiazhka