

2024-25 Year-end Exam Content For Ballet III (age 6-8)

Number	Exam Content		Score
1	Movement	Strength training: Abs, Back	6
2	Movement	Feet stretching	3
3	Movement	Shoulder flexibility	4
4	Combination	Flex and point feet	4
5	Combination	Passe, leg lifting, turn out	4
6	Movement	Bridges with straighten knees feet together	3
7	Movement	Half bridges by barre	3
8	Movement	Hip stretching. Middle splits with blocks	4
9	Combination	Leg flexibility	3
10	Combination	Leg kicking: forward	3
11	Combination	Leg kicking: sideways	3
12	Combination	Leg kicking: backward	3
13	Movement	Barre splits: forward, sideways, backward	3
14	Movement	Splits with blocks	4
15	Movement	Leg holding: forward	3
16	Movement	Leg holding: sideways	3
17	Combination	Feet exercise and positions	4
18	Combination	Releve	4
19	Combination	Standing position and plie	4
20	Combination	Point and turn out	4
21	Combination	Tendu	4
22	Combination	Port de bra	4
23	Combination	Saute	4
24	Movement	Forward gallops	3
25	Combination	Prance, tiptoes walking, gallops	3
26	Combination	Reverence	4
27	Dance	Tinker Bell	6

2024-25学年 年终考试及汇报课内容芭蕾三级（6-8岁）

序号	考试内容		分数
1	动作	力量训练：腹肌，背肌	6
2	动作	垫砖压脚背，双手撑地推膝盖	3
3	动作	压肩和甩肩	4
4	组合	勾绷脚练习	4
5	组合	地面吸伸腿和外开练习（前旁）	4
6	动作	胸腰 1：地面起大腰，并脚，伸直双腿	3
7	动作	胸腰 2：把上半下腰	3
8	动作	前后小胯，加砖横叉，打横叉	4
9	组合	地面压腿	3
10	组合	地面踢前腿练习	3
11	组合	地面踢旁腿练习	3
12	组合	地面踢后腿练习	3
13	动作	把上滑腿：前旁后	3
14	动作	加砖竖叉	4
15	动作	地面搬前腿	3
16	动作	把上搬旁腿	3
17	组合	脚的练习和脚位	4
18	组合	扶把半脚尖练习	4
19	组合	把上站姿和一位蹲	4
20	组合	把上前点地和外开	4
21	组合	把上旁擦地	4
22	组合	手位手臂练习	4
23	组合	把下正步小跳	4
24	动作	单一训练：前搓步	3
25	组合	斜线：prance, tiptoes walking, gallops	3
26	组合	Reverence	4
27	舞蹈	Tinker Bell	6