

Ballet 半比赛级 Junior 训练班选拔考试

一、基本功与身体条件 (50 分)

考核类别	考核内容	分值
核心与控制	Standard Level 2 组合: Dancing with animals_ 腹 肌力量的考察	2
	Standard Level 2 组合: Dancing with animals_ 背 肌力量的考察	2
	Standard level 2 组合 做 2 次: The Pinocchio_Développé & Battement relevé lent	2
柔韧度	前屈贴腿 5 组_每组 10 秒	2
	竖叉 左右各 20 秒, 每面各 3 分	6
	横叉 20 秒	3
	bridge (地面起 坚持 15 秒)	3

	(现场示范) 地面踢腿 前 / 旁 / 后 各 10 次	5
脚部与外开	先 check 脚背柔韧, 再开始 Level 2 勾绷脚组合	3
	勾绷脚的 Turnout 控制单一动作考察	3
	地面躺下六位 Battement relevé lent+外开 turnout 单一动作考察	3
把杆基础	站位、体态的考察_六位+一位	2
	Demi plié (1st)	2
	Relevé 10 次	3
跳跃与平衡	Sauté 连续 10 次 (高度与落地控制)	3
	吸腿跳 8 次	3
	单脚 Pose 平衡 8 秒	3
总分		50

二、芭蕾舞感与技巧 (50 分)

考核类别	考核内容	分值
把下	半脚尖走路	2
手位与 Port de bras	1st / 2nd / 3rd arms 和其他常用手位 (单一位置的考察)	3
节奏感和协调性测试	现场随意做 2 个 8 个八拍的节奏, 学生模仿并打出形同的节奏	5
现场组合	老师示范 3-5 个 8 拍组合 (走路 / Suivi / arabesque)	15
即兴	老师随意放一段音乐, 学生需根据音乐自由舞动 30 秒	12
个人小舞段	1-1'30" 舞蹈片段	10
舞感表现力	自信度、微笑、眼神、气质	3
总分		=50

加分项（每项+1分，最多+4分。不计入100分内）

项目	说明
外开条件优秀	脚、胯
符合三长一小的标准	脖子、腿、胳膊长；脸小
脚背条件突出	脚背线条明显或柔韧度佳
有额外才艺如侧手翻	具体视情况而定