

РЕКОМЕНДАЦИИ

ДЛЯ УЧАСТИЯ В
ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫХ
ПРОСМОТРАХ
ОНЛАЙН



Можно пройти
предварительный
просмотр удаленно?

Да!

Иногородние дети могут пройти предварительный просмотр удаленно, прислав фото -видео-портфолио ребенка на почтовый адрес 3320290@mail.ru

Предварительный просмотр включает в себя оценку пропорций фигуры и физических данных ребенка и дает возможность оценить свои шансы успешного прохождения вступительных испытаний в 1/5 классы Самарского хореографического училища (колледжа)

Форма одежды

Для девочек

Открытый светлый купальник на лямках, чтобы были видны ключицы и верх бедренной кости, без колготок и носков, волосы убраны в кичку.



Для мальчиков

Плавки.

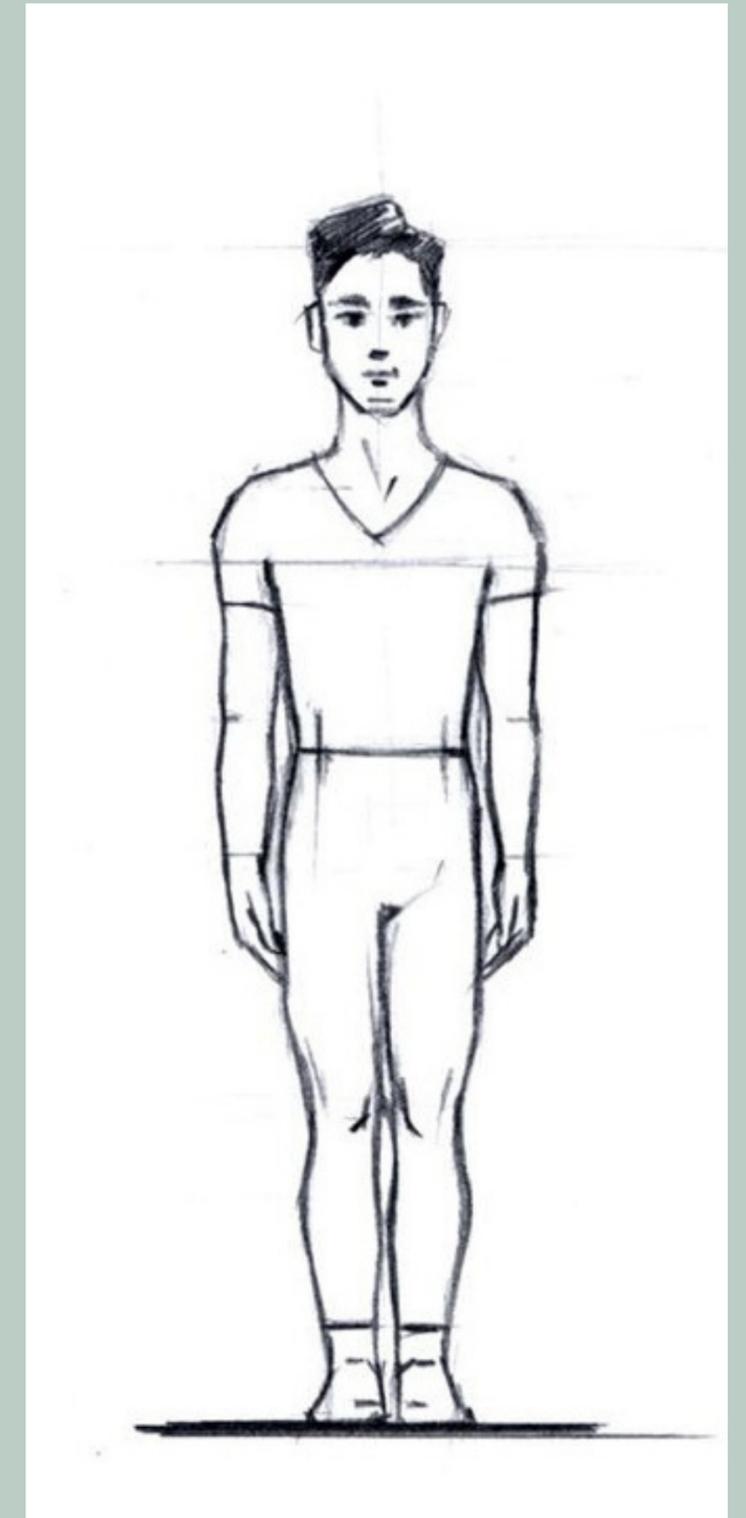


Позиции и упражнения

Общий вид

1. Положение – стоя фас, в полный рост, ноги по 6 позиции (параллельно друг другу, на расстоянии 1-2 см), руки вдоль туловища, не напрягаясь.

2. Положение – стоя спиной к камере, в полный рост, ноги по 6 позиции, руки вдоль туловища, не напрягаясь.



Стопа

1. Положение стоя фас, одна нога по первой позиции (выворотно), другая вытянута в сторону (tendu), стопа и колени максимально дотянуты. Для удобства исполнения одной рукой можно придерживать за опору (стул, балетный станок, пр.). Показать по очереди правую и левую стопу.

2. Сидя на полу, ноги вытянуты, носки тянуть вперед, колени сильно прижаты к полу (стараться, чтобы пятки оторвались от пола) – вид сбоку, акцент на подъем



Подъем стопы

Нога из I позиции выводится в сторону. Так педагог проверяет изгиб, подвижность и эластичность стопы.

Выворотность

1. В профиль по первой позиции сесть до максимального положения не поднимая пятки (Demi-plie). Колени максимально выворотны, корпус держится прямо. Для удобства исполнения одной рукой можно придерживать за опору.



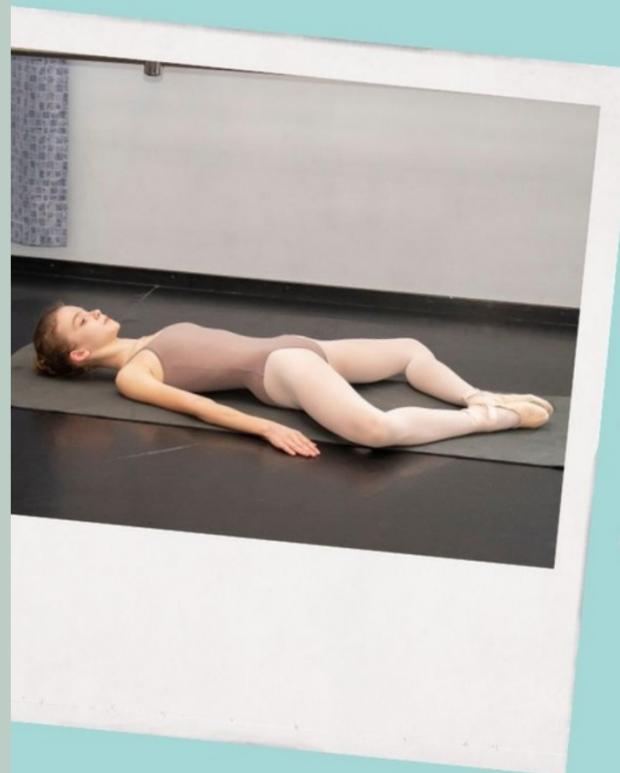
"Demi plie"

Определяется способность ребенка к свободному разворачиванию ног наружу от бедра. Если колени удастся развести легко, такой ребенок имеет преимущество при поступлении.

Выворотность

1. "Лягушка" Лежа на животе\на спине стопы соединить, ноги образуют ромб-квадрат (стараяемся чтобы колени образовали угол 90 градусов), ягодицы, колени и стопы максимально прижать к полу.

"Лягушка"



Это упражнение позволяет определить выворотность в тазобедренных суставах. Носки и пятки должны быть вместе, а таз и стопы не отрываться от пола



Шаг

1. Боком, держась за опору к опоре, держась за него одной рукой. Из I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро.

После проверки шага в сторону, нога переводится по воздуху вперед и поднимается также до предельной высоты. Опорная нога должна быть обязательно вытянута в колене, корпус и бедра сохраняют правильное (прямое) положение, а «работающая» нога выпрямлена в выворотном положении.



Шаг

Из I позиции педагог поднимает до предельной высоты вытянутую в подъеме и колене ногу.

Такое положение позволяет определить развитие подвижности в тазобедренных суставах.

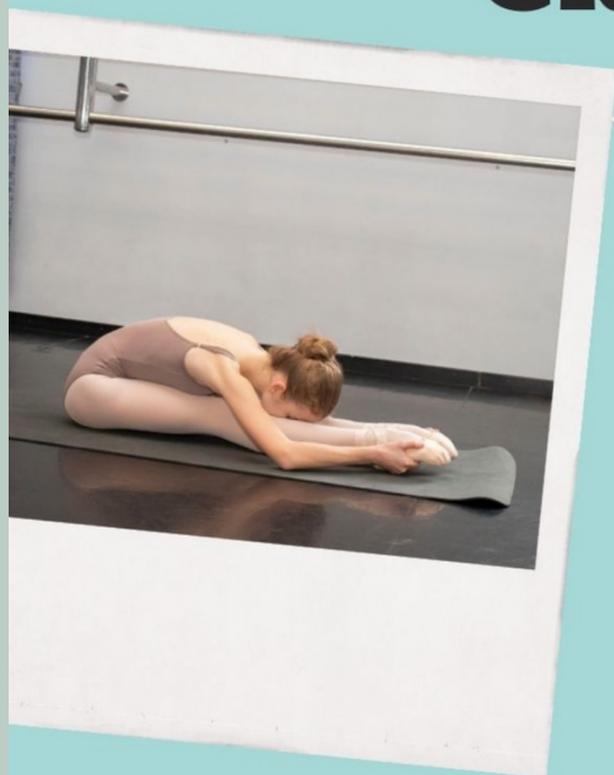
Наличие шага у ребенка проверяется по трем направлениям: вперед, в сторону и назад. Критерием величины шага является высота поднятой ноги: для мальчиков не ниже 90° , для девочек выше 90°

Гибкость

1. В положении мостик, максимально приблизить руки и ноги, демонстрируя гибкость спины.

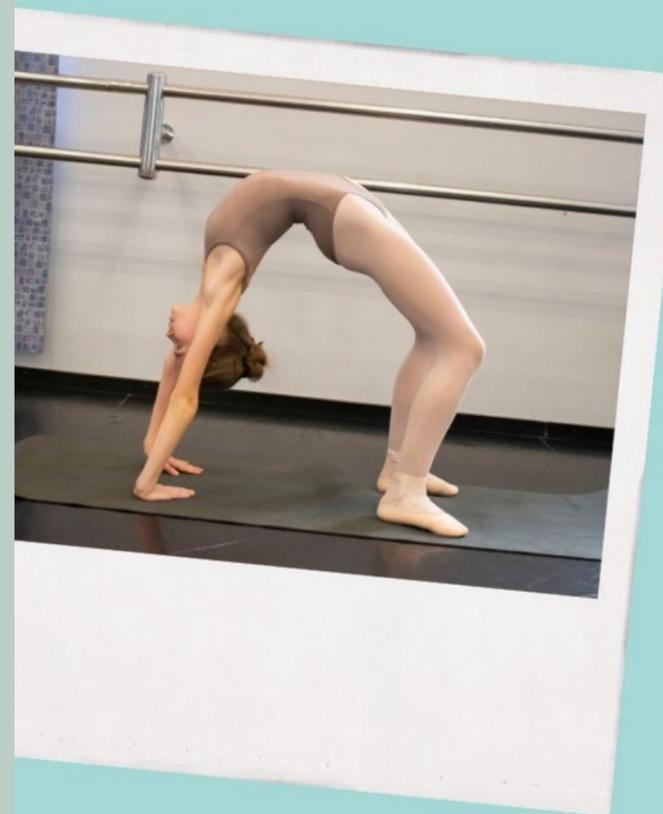
"Складка"

Определение развития гибкости позвоночного столба.



"Мост"

Определение развития гибкости позвоночного столба.
(Измеряется расстояние в сантиметрах от кончиков пальцев до пяток .)



2. В положении стоя или положении сидя на полу наклонить корпус вперед (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом (животом, грудью) и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног.

Шпагат

1. Выполняется с правой ноги, с левой ноги и поперечный. Бедро плотно касается пола, туловище без прогиба вертикально, плечи и таз прямо.



Требования к фото-видео материалам

*Отправляя портфолио
в письме обязательно укажите:*

- ФИО ребенка,*
- возраст,*
- класс в общеобразовательной
школе,*
- рост ребенка,*
- рост родителей,*
- контактные данные
(телефон, адрес)*

На предварительный просмотр можно прислать как видео, так и фото портфолио.

1. Для видео: качество HD, единый файл.

Допускается монтаж только между записью выполнения упражнений, но не во время исполнения упражнения.

Съемка – горизонтальная, средний план. Фигура исполняющего должна занимать не менее 1/2 высоты кадра.

Прислать ссылку на размещенный файл на канале YouTube (<https://www.youtube.com>)

2.Для фото: Формат изображений – JPEG. Минимум 1200 пикселей по длинной стороне.

Фотография четкая, объект съемки должен находиться в фокусе. Каждая фотография должна быть подписана: ФИО, выполняемое упражнение.