

CMABZ

中国音乐剧协会团体标准

T/CMABZ 002-2022

芭蕾舞培训及测评规范

Ballet Training and Evaluation Specifications

2022-9-26 发布

2022-10-16 实施

中国音乐剧协会发布

前言

此部芭蕾舞综合素质培训及测评规范标准，是以古典芭蕾的基础训练，俄罗斯芭蕾教学体系为基础所制定。同时加入了少量中国舞的身韵技巧等部分训练要求，希望学芭蕾的中国孩子，能够在规范的芭蕾训练中，对中华的文化也有一些认知与掌握，增强并丰富舞蹈的表现力。

本标准按照 GB/T1.1-2009 给出的规则起草。

本标准自发布之日起有效期三年，到期复审。

本标准由中国音乐剧协会标准化委员会提出。

本标准由中国音乐剧协会、中国关心下一代健康体育基金会、中国校园健康行动领导小组办公室归口。

本标准起草单位：中联当瑟（北京）艺术传播有限公司

本标准主要起草人：

付英君（中国文化艺术发展促进会芭蕾舞艺术专业委员会主任）

潘铁良（中国文化艺术发展促进会芭蕾舞艺术专业委员会副主任）

张晓辉（中国文化艺术发展促进会芭蕾舞艺术专业委员会秘书长）

本标准主要审查人：

关斌（中国社会福利基金会绿色基金副主任）

专家：蒋祖慧，王青，张晓辉，玛格利塔，曹志光，马宇涓。

芭蕾舞培训及测评规范标准

1、范围：本标准规定培训机构，芭蕾舞综合素质培训与测评规范，达到检验少儿芭蕾综合素质的服务能力和要求。

2、术语和定义：

定义，以俄罗斯学派的芭蕾舞规范教学。

术语，采用国际规范的法语名称，及相应的中文常用译音，以方便教学。

3、能力要求：设计培训测评等级为 1-9 级（或初级 1-3；中级 4-6；高级 7-9，各阶段相应能力）。

一级（上）

行进步及行礼练习

地面：勾绷脚的练习，腿的外开练习，地面压腿及横竖叉的软开，俯仰卧的腰背腿初步训练及踢腿

中间：一至三手位 跑跳步单一练习 单一夏赛

一级（下）

地面：继续上级部分

把上：双扶 脚的联系

一、二位半蹲，唐丢一位前、旁、换重心；

唐丢热泰，一位分解做。

六位勒拉韦

中间：一至三手位，一至七手位，脚位一、二至五，半脚尖行进步

跳：加洛普、索泰分解、艾夏佩分解

步行：半脚尖库吕（中国舞圆场分解）

舞蹈组合 3-6

二 级

- 1、保留部分地面练习，以加强学员基础规范的掌握。
- 2、把上，双手扶把的一、五位唐就；一、五位普利耶（半+深）；
 - 一、五隆德让（分解）及（小）热泰；
45° 就（分解）；把上压腿（步旁）
格让德巴特芒（大踢、分解）
- 3、中间：手位、脚组合；（一、二、五）德半普利也；唐利也（一、二）。
- 4、跳：一、五位索泰（分解）；埃夏佩（分解）；夏赛；希松（单一双扶把练）
- 5、舞步：巴朗赛
- 6、舞蹈，组合：3-6 （中国舞；圆场，踮盖腿）

三 级

1、把上 唐就一、二、五慢板（加压脚跟）

单手扶把；德米普利也（一、二、四、五）；

热泰（分解）；隆德让（分解）；丰就（分解）；

弗拉佩（分解） 代弗拉佩（慢）

压腿（前旁后+腰背肌）格让德巴特芒热泰（前旁后，点地的）

双扶：下胸腰，大腰练习；帕德布瑞（分解）

2、中间：在一、二级基础需增加芭蕾其他手位及舞姿；（阿拉贝斯、阿提就）

唐就（一、二、五）；热泰（二、五位）；普利也（一、二）

3、跳：阿桑不勒（扶把、分解），希松（可双扶把再到中间），巴的沙（大跳）

4、舞步：巴斯克 （中国舞、前后桥、探海、大跳）

5、舞蹈组合 3-6 组

四 级

- 1、=把上： 普利也（一、二、四、五）；唐就（一、二、五可加苏特纽）
热泰（前、旁、后）；隆德让组合；丰就（慢）；弗拉佩（中速）
代弗洛佩（慢、前旁后）
压腿同三级、热泰（大踢、收五位）
双扶把：转的准备练习（单腿的）
- 2、中间：波的波拉组合；唐就+小踢组合，唐里也组合，蹲组合；
格利莎（分解）；
- 3、跳：格里沙；阿梁不勤、希松、巴的沙
- 4、舞蹈组合：3-6 组
（中国舞、大跳、绞柱或探海翻身分解）
- 6、足尖
 - （1） 足尖鞋的穿等知识；
 - （2） 双扶把 6 位半起全立；
 - （3） 双扶 5 位勒拉韦；
双扶 6 位勒拉韦原地起落（足尖）

五 级

1、=把上：普利也（一、二、五位）；

唐就（五位前旁后加换重心）

热泰（略加快或加巴朗索瓦）组合

隆德让帕泰尔组合（需有格朗的昂莱尔腿和腰的动作）

代弗洛佩组合；

弗拉佩（加快）

压腿（前旁后同四级；格朗热泰（加代弗洛佩）

把上转的准备练习

中间：波的波拉组合；唐就组合（热泰+帕得布瑞，可换方向）

阿达就组合；转：皮鲁埃特，昂德沃

跳：艾夏佩组合；阿桑不勒组合；热泰组合，（三跳一停）；

西松乌韦尔；

转：并立转（分解），皮鲁埃特练习

足尖：双扶把：一、二、五位勒拉韦，艾夏佩；（试做扶把单脚“皮凯”）

苏依韦左右移动。

中间：苏依韦、一位勒拉韦

六 级

一、把上：唐就组合；普利也组合；热泰组合+皮凯；隆德让+昂莱尔组合；

丰就组合；弗拉佩慢+快组合；代弗洛佩组合；

压腿（加腰背）；格朗热泰（+代弗洛佩）

把上做皮鲁埃特准备练习；

二、中间：唐利耶（加腰）；一、二、五、四普利耶组合；唐就+热泰组合；代弗洛佩组合；

三、跳：热泰组合；索泰（一、二、五位）；阿桑不勒组合（移动+通贝）；希松组合；

发依+阿桑不勒；热泰；

四、转 皮鲁埃特（昂的当；昂的沃）；并转立；分解继续；

舞蹈组合 3-6 组

（中国舞、探海翻身。倒踢资金冠）

足尖：艾夏佩，勒拉韦，苏依韦左右，库吕；

舞蹈组合 3-6 组 （中国舞、大跳、踮燕、吊腰）

七 级

一、把上：唐就组合；普利也组合；唐就+热泰组合；隆德让：昂莱尔+波的波拉组合；丰就+弗拉佩组合；压腿（同前加半脚尖）；格朗热泰+芭郎苏瓦组合；勒拉韦（+单腿舞姿）；勒韦郎组合；

二、中间：阿达就组合； 热泰组合，皮鲁埃特（分解继续）

三、跳：索泰组合（非单一）；阿桑不勒组合；热泰组合；希松组合（每集组合编排需循序渐进）

四、转：皮鲁埃特五位、四位；移动并立转；移动昂德当吸腿转；平转；

舞蹈组合：3-6 个组

五、足尖：艾夏佩（前旁后）； 五位巴塞左右；皮凯及勒拉韦小舞姿练习；

八 级

1、把上：普利耶组合（+腰训练）；唐就+热泰（+换手转身训练）；隆德让帕泰尔（+昂莱尔）；丰就（+换手转身）；弗拉佩（半脚尖）；代弗洛佩（+换手转身的大舞姿）；压腿（+半脚尖）；格朗热泰（+半脚尖）

2、中间：唐就组合（丰富）；阿达就组合（含大舞姿“辗转”，及单腿变身）；格朗热泰组合；

转：唐利韦（转+帕德布瑞的昂德沃、昂德当）；平转（三个一停）；图尔-皮凯；

3、跳：格朗-阿桑不勒（中跳级）；热泰组合；希松组合；变身跳；巴的莎；

舞蹈组合及舞剧变奏 3-6 段（中国舞、倒踢紫金冠、串翻身）

4、足尖：巴德布瑞；艾夏佩（加并立转）；移动收腿足尖分解转；勒拉韦大舞姿练习

九级

一、把上：普利也；唐就；热泰；隆德让巴泰尔（昂莱尔）；

丰就；弗立佩；压腿；格朗热泰；

阿达就：（把上动作编排更加严谨规范，使学员能够继续提升基本功能力）

二、中间：阿达就组合，丰就组合（编排上较之 7.8 级加强力度稳定度练习）

三、跳：练习小、中、大的学过的跳跃组合。

四、转：平转六个以上；唐利韦（四位、五位两圈以上）

格朗一皮鲁埃特 6 个以上；大舞姿皮鲁埃特；

五、足尖 在八级基础上，根据所选变奏的表演，有针对性练习；

舞蹈以舞剧变奏为 3-6 段（中国舞、平转 10 个以上，串翻身 6 个以上）

艾夏佩+帕德布瑞；皮鲁埃特（格朗）；阿桑不勒；大舞姿勒拉韦+皮凯练习，平转分朗练习；

少儿芭蕾舞评价标准

标准	基础课	基本知识	音乐能力	表现能力	中国舞技巧	综合组合
一级（上）						
一级（下）						
二级						
三级						
四级						
五级						
六级						
七级						
八级						
九级						
测评						

a.60-69 分及格 b.70-79 分合格 c.80-89 分良好 d.90 分以上优秀