



YOUNG STARS BALLET

INTENSIVE

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАПОЛНЕНИЮ ЗАЯВКИ

При оценке заявок на курс Young Stars Ballet Intensive мы учитываем три ключевых фактора: **технические навыки, артистизм и мотивацию в достижении карьерных целей**. Для того чтобы обеспечить соответствие программе интенсива и максимальную пользу от участия в нем, мы разделяем студентов на две группы: *Intermediate* и *Advanced*.

Распределение на группы зависит от нескольких факторов:

- **Опыт и технические навыки.** Учитывается количество лет занятий балетом, интенсивность уроков в неделю, а также интенсивные курсы или конкурсы, в которых ранее участвовали.
- **Возраст.** Участники помладше, как правило, попадают в группу *Intermediate*, где предлагается более легкая нагрузка, учитывая особенности их развивающихся тел. Тем не менее, если юный танцор обладает хорошо развитыми «взрослыми» мышцами, его могут рассмотреть для группы *Advanced*.
- **Физические данные.** Несмотря на то что балет становится более инклюзивным, пропорции, соответствующие классическому балету, такие как длинные конечности, арочные стопы и разворот ног, по-прежнему считаются преимуществом. Помимо этих характеристик, мы также оцениваем мышечный тонус и общую физическую подготовленность, чтобы убедиться, что каждый танцор способен справиться с требованиями своей группы.
- **Планирование репертуара.** Для обеспечения высококачественного заключительного выступления каждой группы студенты распределяются в зависимости от их способности исполнять репертуар на соответствующем



техническом и художественном уровне. При этом гарантируется, что каждый участник интенсива получит возможность проявить свои способности.

Наши преподаватели получают задачу найти индивидуальный подход к каждому танцору. Перед началом курса их информируют о том, что уровень подготовки участников может различаться, однако они должны подобрать подходящие упражнения, хореографию и давать соответствующие индивидуальные замечания, чтобы помочь каждому танцору прогрессировать в течение всего времени интенсива. Ниже вы найдете подробные рекомендации по отбору на курс.

Детальное описание:

1. Технические способности

Освоение основных техник балета

Как мы оцениваем: фото и видеоматериалы

Наш выбор падает на учащихся, которые обладают базой классической балетной техники: правильная осанка, балетные *линии*, *выворотность*, вытянутые колени и стопы, четкие положения рук и чистое исполнение движений.

Выворотность: Мы оцениваем естественную *выворотность* и правильную *линию*, обращая внимание на стопы, колени и бедра. Признаки, такие как *закатывание* или принудительное сведение коленей внутрь во время выворотных положений, свидетельствуют о недостаточно развитой технике и силе.

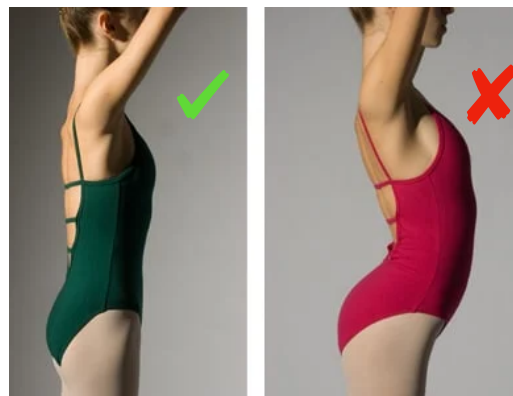


Вытянутые колени и стопы: Мы следим за тем, чтобы танцор не «грёб» пальцами при их растягивании, а также за его способностью поддерживать вытянутые колени и стопы во время выполнения упражнений или хореографии. Мы также обращаем внимание на наличие тенденции «косить» стопы и не держать «птичку».





Осанка и линия: Осанка танцора должна находиться в «нейтральной сбалансированной» позиции. Плохая осанка включает в себя: *лордоз, кифоз, плоскую спину, прогиб в спине* и заметный *сколиоз*. Студенты с плохой осанкой могут быть приняты на курс, однако в большинстве случаев они будут распределены в группу *Intermediate*.



Правильное "port de bras" и положения рук:

Мы оцениваем движение и мастерство "port de bras", представленные на фото и в видеоматериале танцора. Округленные локти, расслабленные и в то же время отведенные назад плечи, собранные пальцы и уверенно поднятый подбородок – это признаки правильного понимания базовой балетной *линии*.



Примеры неправильного положения рук и пальцев

Позы и гибкость: Растяжки в позах должны достигать минимум 90 градусов, при этом более высокие *ноги* приветствуются, если они выполнены с правильной техникой. Линия бедер и спины должна оставаться прямой, так как сохранение правильной осанки и позиции является нашей приоритетной задачей. Правильно исполненная поза предпочтительнее, чем менее корректная широкая растяжка.

При отправке фотографий для желающих попасть в группу *Advanced* предпочтительны (но не обязательны) пуанты.



(Видео) **Музыкальность:** В Young Stars Ballet мы стремимся развивать в танцорах молодых артистов. Мы настоятельно не рекомендуем выполнять несколько пируэтов или трюковых дорожек, если они выходят за временные рамки музыкального сопровождения. Чисто выполненный двойной пируэт в такт музыке всегда будет оцениваться выше.

(Видео) **Артистизм:** Мы ищем танцоров, которые могут выходить за пределы базового выполнения шагов в хореографическом материале. Активное сценическое присутствие играет важную роль при отборе. Программа курса ориентирована на развитие в танцорах экспрессивности. Наши занятия по репертуару и актерскому мастерству помогают преодолеть сценическое волнение и достичь нового уровня артистического мастерства.

2. Пример фото для отправки

Портретное фото: Правильное портретное фото должно быть четким, *деловым* и подчеркивать естественные черты танцора, с минимальным макияжем и уверенным выражением лица.

Чего избегать:

- Тяжелый макияж (особенно для танцоров помладше)
- Неопрятные волосы (предпочтительна ухоженная и чистая эстетика). Балетные прически не обязательны
- Чрезмерно отредактированные или черно-белые фотографии



Пример хорошего портретного фото



- Селфи

Использование искусственного интеллекта категорически не рекомендуется

Позы: Мы просим предоставить 2-3 позы в классическом или современном стиле.

Например: *arabesque*, *attitude*, *tendu*, *port de bras* и т.д. Снимки должны быть в хорошем качестве и показывать танцора во весь рост. Фото с выступлений приветствуются.



Примеры хороших фото
для отправки

Профессиональная фотосессия не требуется. Убедитесь, что фотографии сделаны в хорошо освещенном месте без загроможденного фона. Снимки также могут быть сделаны на телефон в домашних условиях. Мы оцениваем исключительно качество поз.

3. Видео

Оно может содержать различные материалы, такие как упражнения из уроков, классические балетные вариации, а также современную хореографию, которые демонстрируют технические навыки, артистизм и разносторонность. Видео не должно быть короче 2 и не превышать 15 минут.

Избегать:

- Групповые танцы
- Видео, которым больше 12 месяцев



- Размытое изображение

4. Резюме (CV)

Соблюдайте ясное и легко читаемое оформление. Используйте тезисы для ясности. Старайтесь уложиться в одну страницу (особенно это касается танцоров помладше).

Хорошее резюме включает в себя (если применимо):

- Общая информация (полное имя, возраст, владение языками, контактные данные)
- Образование и даты (текущие и предыдущие балетные школы и академии)
- Изученные стили (например, классический балет, современный танец, джаз)
- Список исполненных ролей и постановок, в которых были задействованы
- Участие в конкурсах (название, год)
- Полученные награды или признания
- Список значимых интенсивных курсов, в которых участвовали (название, место, год)
- Дополнительные навыки

Не переживайте, если ваше резюме кажется вам недостаточно объемным и солидным. Главное - его содержание! Пожалуйста, не приукрашивайте данные. Краткое и лаконичное резюме всегда будет читаться лучше, чем чрезмерно подробное.

5. Личная история

Мы хотим понять, какой вы человек.



Например: почему вы любите танцевать? Что вы надеетесь улучшить пройдя наш интенсив? Какое у вас хобби? Каким был ваш самый запоминающийся танцевальный опыт? Какое балетное представление вы смотрели первым? Кто ваша любимая балерина? Какая танцевальная роль является вашей мечтой?

Что делать:

- Будьте *искренними* (Пишите честно о своей страсти, целях и опыте. Честность откладывает больший отпечаток, нежели попытки впечатлить)
- Будьте *конкретными* (Используйте четкие примеры, такие как значимая для вас постановка; урок, который вас вдохновил, или что вас привлекает в возможности участия в интенсиве.)
- Оставайтесь *в рамках одной темы* (Сосредоточьтесь на аспектах, связанных с вашей любовью к танцу, вашими стремлениями и тем, как программа курса соответствует вашим целям.)

Чего не делать:

- **Не используйте искусственный интеллект ни в коем случае.** Это всегда очень заметно. Таким образом вы упустите возможность раскрыть свою индивидуальность.
- **Не будьте расплывчатыми** (Общие утверждения, такие как «Я люблю танцевать», без объяснений не оставляют сильного впечатления.)
- **Не используйте клише** (Фразы типа «Я танцую с тех пор, как смог ходить» или «Танцы делают меня свободным» слишком часто употребляются. Вместо этого поделитесь конкретными личными переживаниями.)

В заключение:

Эти рекомендации описывают «идеальную заявку». Мы не ищем совершенства. В конце концов, наша цель - помочь вам развиваться и достигать новых высот. То, что мы ищем - это **потенциал**. Мы хотим видеть энтузиастов, энергичных и целеустремленных студентов. Если в вас присутствует безграничное желание танцевать и решимость работать над достижением своих целей, мы здесь, чтобы направлять, учить и вдохновлять.

