

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המזכירות הפדגוגית  
אגף א' אמנויות  
הפיקוח על החינוך למחול

# בחינת הבגרות רסיטל במחול

הנחיות ונהלים לשנת תשפ"ו



עלמה ויצטום – מגמת המחול תיכון האקדמיה למוסיקה ולמחול - רסיטל תשפ"ה  
צילום: אפרת מזור

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
 המזכירות הפדגוגית  
 אגף א' אמנויות  
 הפיקוח על החינוך למחול

<b>תוכן העניינים</b>	
עמוד 3	כללי
עמוד 3	מבנה הבחינה
עמוד 3	מועד הבחינה
עמוד 4	תוכנית הבחינה
עמוד 4	אופן דיווח הציון השנתי (מגן) לבחינת הרסיטל במחול
עמוד 5	נהלי בחינת הרסיטל
עמוד 5	1. הגשת בקשה להשתתפות בבחינת הרסיטל
עמוד 5	2. לוחות זמנים
עמוד 5	3. משך הבחינה
עמוד 6	4. תלבושת לבחינה
עמוד 6	5. התנהלות במהלך הבחינה
עמוד 7	נספח א - דרישות הביצוע בשיעורי הבלט הקלאסי והמחול המודרני
עמוד 21	נספח ב - רשימות יצירות מרפרטואר הבלט הקלאסי והמחול המודרני
עמוד 23	נספח ג - מחוון לבחינת בגרות בבלט קלאסי
עמוד 24	נספח ד - מחוון לבחינת בגרות במחול מודרני
עמוד 25	נספח ה - מחוון לבחינת בגרות ברפרטואר

## בחירת הבגרות רסיטל במחול לשנת תשפ"ו

### סמל שאלון 068588

#### כללי

בחירת הבגרות "רסיטל" במחול היא בחינה מעשית הנותנת הכרה והערכה למאמץ ולהשקעה הרבה בלימודי המחול ולהישגים הגבוהים בתחום. הבחינה היא לתלמידים הלומדים במסגרת מגמת מחול, אשר אושרה ע"י הפיקוח על החינוך למחול בלבד ועוסקים בלימודי המחול באופן שיטתי ורציף, לאורך שנים. הבחינה מתקיימת אך ורק בכיתה י"ב במועד אחד ארצי בהתאם לחוזר מנכ"ל - לימודי המחול במוסדות החינוך ראו - כאן

#### מבנה הבחינה

בחירת הרסיטל כוללת 3 חלקים מעשיים ומחייבת את שלושת חלקיה:

- שיעור בלט קלאסי
- שיעור מחול מודרני
- ביצוע רפרטואר נבחר מתוך רשימת יצירות נלוות

פירוט דרישות בחירת הרסיטל (כולל נספח א' וב') מופיע בהמשך מסמך זה ובאתר המפמ"ר - ראו כאן

#### מועד הבחינה

הבחינות תיערכנה במהלך חודש פברואר בשלושה מקצים בתאריכים: 9-10-11.2.2026 במיקום אשר יפורסם בהמשך. מועד הבחינה שיפורסם אינו ניתן לדחייה או לשינוי. בהתאם להנחיות חוזר מנכ"ל – לימודי מחול במוסדות החינוך, לבחינת הרסיטל במחול מעשי יתקיים מועד היבחנות אחד בלבד - ראו כאן במקרה של ביטול, חובה להודיע **עד שבועיים** לפני מועד הבחינה.

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המזכירות הפדגוגית  
אגף א' אמנויות  
הפיקוח על החינוך למחול

## תכנית הבחינה

א. **שעור בלט קלאסי ברמה של 5 יח"ל – (30% מציון הבחינה)**  
דרישות הביצוע בשיעור על פי רשימה בנספח א' – ראו [כאן](#)

ב. **שעור מחול מודרני ברמה של 5 יח"ל – (30% מציון הבחינה)**  
דרישות הביצוע בשיעור על פי רשימה מצורפת בנספח א' – ראו [כאן](#)

ג. **קטע רפרטואר – (40% מציון הבחינה)**

ייבחר מתוך רשימת יצירות מצורפת, רפרטואר מן הבלט הקלאסי והמחול המודרני בנספח ב' – ראו [כאן](#)  
אור הקטע: בלט קלאסי כאורך הווריאציה, מחול מודרני ועכשווי מעל 2 דק' ולא יותר מ-3 דק'.  
על הנבחן/נת לדאוג לתקינות המוסיקה לקטע הרפרטואר ולאביזרים במידת הצורך.  
לביצוע קטע רפרטוארי מכל יצירה שאיננה מופיעה ברשימה, יש לפנות לאישור עד חודשיים מראש.

## אופן דיווח הציון השנתי (מגן) לבחינת הרסיטל במחול

יש לדווח את ציון המגן במערכת הבית-ספרית עד **48 שעות טרם** יום הבחינה.

שאלון מס': 068588

ציון המגן מהווה 30% מהציון הסופי.

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המזכירות הפדגוגית  
אגף א' אמנויות  
הפיקוח על החינוך למחול

## נהלי בחינת הרסיטל

### 1. הגשת בקשה להשתתפות בבחינת הרסיטל

מועד הגשת בקשת ההשתתפות בבחינת הרסיטל יתבצע עד לתאריך י"ב טבת תשפ"ו, 1.1.26, את המועמדות יש להגיש באמצעות הטופס המקוון - ראו [כאן](#) לפרטים נוספים ניתן לפנות לפיקוח על החינוך למחול בדוא"ל [dance\\_educ@education.gov.il](mailto:dance_educ@education.gov.il) ובו כל פרטי הבקשה.

### 2. לוחות זמנים

מועד הגשת הבקשה להשתתפות בבחינה יתבצע עד לתאריך י"ב טבת תשפ"ה, 1.1.26, הערות או אישורים יישלחו לבתי-הספר עד אמצע חודש ינואר 2026. זימונים לבחינה יישלחו לבתי-הספר כשבועיים לפני מועד הבחינה. תוצאות המבחן תישלחנה לתחנת קליטת הציונים עד אמצע יולי. הציונים יועברו לתלמידים באמצעות הנהלת בית-הספר.

### 3. משך הבחינה

כל שיעור בחינה כ- 90 דקות. קטעי הרפרטואר יוצגו לאחר סיום שני השעורים.

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
המזכירות הפדגוגית  
אגף א' אמנויות  
הפיקוח על החינוך למחול

**4. תלבושת לבחינה**

**בלט קלאסי**

בשיעור הבלט הקלאסי ילבשו התלמידות בגד בלט בצבע שחור (ללא גב חשוף עד למותניים), גרביון ורוד ונעלי בלט רכות, שיער אסוף וללא תכשיטים. בנים יופיעו לשיעור הבלט הקלאסי לבושים בטייטס שחור, חולצה לבנה עם שרוול קצר (שתוכנס לתוך הטייטס) וחגורה (dance belt)

**מחול מודרני**

בשיעור המחול המודרני ילבשו התלמידות. ים גרביון/טייטס שחור ובגד שחור כפי שפורט לעיל. רגליהם תהיינה יחפות. בנים יופיעו לשיעור המחול המודרני לבושים בטייטס שחור, חולצה שחורה עם שרוול קצר (שתוכנס לתוך הטייטס) וחגורה (dance belt)

**רפרטואר**

בקטע הרפרטואר יופיעו התלמידות. ים בתלבושת השיעורים בהתאם לרפרטואר. ברפרטואר הקלאסי ידרשו הבנות לנעול נעלי פוינט ויוכלו במידת הצורך ללבוש "טוטו" עבודה. כל פריט תלבושת או אביזר אחר יתקבלו רק כאשר הוא הכרחי לביצוע הרפרטואר.

**מוסיקה מלווה לרפרטואר**

כל התלמידים יביאו עמם קובץ MP3 עם המוסיקה של קטע הרפרטואר שלהם.

**5. התנהלות במהלך הבחינה**

- במהלך הבחינה יש לשמור על שקט, רק צוות הבחינה רשאי לפנות אל התלמידות. ים.
- שיעורי הבחינה נערכים ללא הסברים מפורטים ביחס לתרגילים.
- צוות הבוחנים מנוע מלמסור כל הערכה, ציון או ביקורת בתום הבחינה.
- צוות הבוחנים עשוי לפנות אל התלמידות. ים כדי להציג את קטע הרפרטואר בו בחרו: התלמידים מתבקשים לדעת את שמות היוצרים (כוריאוגרפיה ומוסיקה) והיצירה, המקום והתקופה בה נוצרה.

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
המזכירות הפדגוגית  
אגף א' אמנויות  
הפיקוח על החינוך למחול

**בחינת בגרות במחול מעשי-רסיטל – תשפ"ו**

**נספח א' - דרישות הביצוע בשיעורי הבלט הקלאסי והמחול המודרני**

**בלט קלאסי**

מטרות

1. יכולת לבצע את טכניקת הבלט הקלאסי בהתבסס על הכרת מבנה הגוף (והשרירים).
2. הכרה והבנת סגנון התנועה הנלמד - עקרונות מרכיבים.
3. טיפוח מודעות ליכולות הגוף ולנתונים האישיים
4. יכולת בצוע הטכניקה הקלאסית באיכויות תנועה שונות :
  - א. יציבה (alignment)
  - ב. הבנה וביצוע של Turn Out (סיבוב החוצה של מפרקי הירך)
  - ג. פיתוח יכולת קואורדינציה (תיאום בין יד-רגל-עין)
  - ד. גמישות (במפרקי הירך מעל 90 מעלות של הרגל העובדת ביחס לרגל התומכת)
  - ה. שיווי משקל
  - ו. דיוק בביצוע טכניקת הבלט הקלאסי
  - ז. השקעת עבודה ומאמץ מתוך מודעות לנתונים פיזיים מולדים ו/או מגבלות פיזיות
  - ח. ביצוע הוליסטי של תנועות הגוף בהלימה לקווים ולסגנון הבלט הקלאסי
5. יכולת התמצאות ושליטה במרחב האישי ובמרחב הכללי
6. ידיעה והבנת המינוח (הטרמינולוגיה) של הבלט הקלאסי (בצרפתית).
7. טיפוח זיכרון חזותי ותנועתי ויכולת לבצע רצפי תנועה קצרים וארוכים.
8. יכולת עבודה על Point (בהונות).
9. פיתוח מוסיקליות :
  - ביצוע רצפי התנועה בהתאם למקצב, למשקל ולמשפטים מוסיקליים.
  - ביצוע בהלימה לאיכויות מוסיקליות מגוונות.
10. יכולת ריקודיות
  - ביטוי אישי במסגרת הטכניקה המובנית.
  - נוכחות בימתית והרמוניה תנועתית.
  - איכות תנועתית ודינאמיקה מגוונת בהלימה לתכנים של התנועה.
11. יכולת לבצע רפלקציה בתהליך הלמידה.

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המזכירות הפדגוגית  
אגף א' אמנויות  
הפיקוח על החינוך למחול

12. יכולת לבצע ריקוד כמבצע יחיד וכפרט בקבוצה.

13. הכרת רפרטואר של בלט קלאסי.

## נספח א': תכנים בלט קלאסי ומחול מודרני

### תכנים: בלט קלאסי Classical Ballet

The exam class will be divided into: שיעור הבחינה יכלול את החלקים הבאים:

- A. Barre work עבודה ליד הבר
- B. Centre practice עבודה במרכז

#### A. Barre Work עבודה ליד הבר

A. Students must show good posture, balance, correct strong placement, clear positions of the feet, soft expressive port de bras and the ability to change weight.

על התלמיד להציג מיקום טוב של הגוף, שיווי משקל, אחיזה טובה של גוף עליון, מצבי רגליים מדויקים, נשיאת ידיים המבוצעת עם הבעה והעברת משקל טובה.

B. Musicality – understanding of different energies and accents both musical and physical.

מוסיקליות – הבנה של איכויות שונות של מוסיקה, דגשים במוסיקה ובתנועה.

C. Flexibility, good extensions, strong, clear lines, co-ordination and understanding of artistic qualities in different movements will be expected.

גמישות, הרמות רגליים טובות, קווים טובים ומדויקים, קואורדינאציה (תיאום) והבנה של איכויות אמנותיות מגוונות.

#### ELEMENTS THAT SHOULD BE KNOWN:

#### אלמנטים נדרשים

##### 1) Plié:

Demi, grand and élevé with port de bras, using different rhythms.

##### 2) Battement Tendu:

General information, for all battement tendu:

Should be practiced in each position - front, side and back OR en croix, and with alternate legs. רגליים מתחלפות.

Accent can be taken out or in.

Should be practiced using change of weight and plié, temps lié, chassé, glissade, coupé and walking through feet.

a) Battement Tendu from 1<sup>st</sup> position: Showing clearly placement of the weight and shifting of weight. מיקום המשקל והעברת משקל ברורה.

b) Battement Tendu from 5<sup>th</sup> position: Showing use of floor, different rhythms and accents, including quick use of the feet and battement relevé.

### 3) **Battement Glissé, Battement Jeté, Battement Piqué and Pas de Cheval:**

All can be taken in each direction or en croix, changing directions, shifting weight, using plié and cloche.

General information for battement glissé, jeté and piqué:

Battement Glissé: Should be small, sharp, low to the floor for the use of the supporting foot in jumps such as temps levé.

Battement Jeté: Strong, out and in movement at  $\pm 60^\circ$  for the use of the working leg in jumps such as jeté, assemblé.

Battement Piqué: To be sharp, direct and lifted up at the end.

### 4) **Rond de jambe à (par) terre:**

En dehors and en dedans, and lifting the leg to  $45^\circ$  while doing the rond de jambe.

This exercise could also include demi- rond de jambe, rond de jambe jeté, grand rond de jambe en l'air en dehors and en dedans, relevé lent, retiré devant and derrière or passé, développé, enveloppé, and should finish with a port de bras that includes:

Lunges en avant, en arrière and à la seconde, penché, balance in passé or in an open position such as attitude, arabesque.

This exercise must show good turn out, placement, smooth quality, soft port de bras, different rhythms, balance, strength and stability throughout.

### 5) **Rond de jambe en l'air:**

En dehors and en dedans, single and double.

This exercise could be combined with passé développé fondue, (devant or derrière) demi rond de jambe to start, and can also include demi- de la and or, strong fouetté movement from second to passé ( use at  $45^\circ$ ). This is a good preparation for fouetté rond de jambe en tournant (taken at  $45^\circ$  or  $90^\circ$ ).

CAN also be useful with high extensions (French school) as preparation for repertoire.

### 6) **Battement fondue:**

In each direction or en croix, flat or on relevé.

Both legs must work in and out simultaneously and with complete coordination.

Can be done single or double.

Tombé, relevé and piqué can be included in this exercise.

### 7) **Adagio:**

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המזכירות הפדגוגית  
אגף א' אמנויות  
הפיקוח על החינוך למחול

Students are required to show slow, smooth, flowing, controlled strong technique on flat and using élevé, or relevé, with high extensions and balance in open positions.

This exercise could include:

- 1) Développés in all positions (devant, derrière, à la seconde and écarté (en dehors and en dedans).
- 2) Demi and grand rond de jambe en dehors and en dedans, including par terre to en l'air in attitude or with straight legs.
- 3) Élevé, tombé and piqué from 1 leg to 1 leg.
- 4) Penché, fouetté relevé, rotation.
- 5) Relevé lent

**8) Battement frappé:**

Accent out or in, on straight legs, using plié, relevé, singles and doubles.

Also can include use of flic-flac sur place or en tournant, deci- de la, batterie.

This exercise should show strong clear movement to a definite point and direction.

**9) Petit battement:**

Sur le coup de pied or around the knee, with accent or serré and battement battu (devant or derrière).

This exercise should show quick clear movement as a preparation for batterie, crossing devant and derrière and passing through a small turned out second position on flat and on relevé, using a wrapped or stretched foot.

**10) Grand battement:**

Showing quick strong movement up into the air and control on closing.

This exercise must be taken in all directions with different rhythms. Also using grand battement with retiré développé, enveloppé, piqué, battement en cloche, and using alternate legs (flat or on relevé).

**.11) Stretching:**

To increase flexibility (not seen in exam).

**12) Relevés:**

As preparation for point work in 1<sup>st</sup>, 2<sup>nd</sup>, 5<sup>th</sup> and 4<sup>th</sup> position.

- 1) Relevés from 2 to 2, 2 to 1, 1 to 1, 1 to 2. Using 5<sup>th</sup> position, retirés, passes.
- 2) Raccourci.
- 3) Pas de bourrée piqué, relevé from a brush to 2<sup>nd</sup> and fouetté to plié sur le coup de pied devant and derrière.

## B. Centre Practice עבודה במרכז

### Centre practice will include:

- 1) Port de bras
- 2) Placement exercises
- 3) Adagio
- 4) Pirouettes - sur place, moving, grand pirouettes, pirouettes from the corner, 8 fouetté rond de jambe
- 5) Allegro – petit, medium, batterie and grand
- 6) Girls - point work
- 7) Boys – pirouettes a la seconde, entrechat six, single tour en l'air

First exercise should be a placement exercise showing stability without use of the barre.

**To include:** Battement tendu, glissé, jeté, fondu, soussous, soutenus en tournant, coupé, temps lié, chassé, rotation and rotation fouetté par terre, rond de jambe par terre and en l'air, battement frappé, petit battement.

All of the above with or without change of directions, using port de bras and co-ordination throughout.

### Positions (directions) of the body:

- 1) Croisé devant and derrière
- 2) Effacé (ouverte)
- 3) Écarté (devant and derrière)
- 4) En face
- 5) Epaulé

### Adagio:

Using same elements and qualities as at the barre

But adding: Use of rising and lowering in open positions, ranverseé relevé, pivot, promenade, at least one grand pirouette in an open position or pirouette in retiré and finishing in an open position.

It is important in adage not only to show strong technical ability but to show soft flowing port de bras, musicality and to express one's self artistically.

**Linking steps** should be used as part of the adage: pas marché, soutenus en tournant, pas de bourrée (also en tournant), failli, balance de coté en avant and en arrière, pas de basque glissé en avant and en arrière.

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המזכירות הפדגוגית  
אגף א' אמנויות  
הפיקוח על החינוך למחול

Students should be able to do grand fouetté in preparation for repertoire.

**Grand battement:**

As at the barre plus change of directions with different musical rhythms.

**Pirouettes:**

Should show balance, focus, timing.

- 1) Sur place from 5<sup>th</sup> position, 4<sup>th</sup> position - en dehors and en dedans, single and double. Preparation through battement tendu, rond de jambe, relevé in 5<sup>th</sup>, retiré passé etc.
- 2) Simple single and double pirouettes in retiré passé with preparation that moves.

For example:

- A. Temps levé chassé pas de bourrée
- B. Tombé relevé devant, à la seconde or arabesque
- C. Pas de basque glissé, failli, posé piqué, balancé, (en avant, en arrière, en tournant, OR en diagonal).

All pirouettes to be shown en dehors and en dedans.

- 3) Grand pirouettes: Single or double in attitude, arabesque or à la seconde sur place or moving.
- 4) Pirouettes in retiré finishing in open positions devant, à la seconde, arabesque.
- 5) 8 fouettés rond de jambe on demi point.
- 6) En diagonal: Posé pirouette en dedans and en dehors, petit soutenus en tournant, relevé by half turns, emboîté relevé, chaîné.

**Boys**

Should include single or double tour en l'air, pirouettes à la seconde, sissonne en tournant chassé assemblé en diagonal as well as all the other pirouettes

**ALLEGRO**

**Petit allegro:**

Small jumps in 1<sup>st</sup>, 2<sup>nd</sup>, 4<sup>th</sup>, 5<sup>th</sup> position using different rhythms.

Requires stretched feet, soft pliés upon landing and accent up except in the warm-up exercise where the emphasis should be on landing softly through the feet.

**To include:**

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המזכירות הפדגוגית  
אגף א' אמנויות  
הפיקוח על החינוך למחול

soubresaut, changement, coupé over and under, all pas de bourrées, petit jeté, jeté devant, derrière, en avant, en arrière, temps levé, all glissades, échappé sauté, retiré sauté sur le coup de pied, petit assemblé, sissonne simple, all sissonnes, all assembles, emboîté en tournant.

**Medium size allegro:**

Showing good ballon and movement quality, co- ordination and expressive face (enjoyment).

**To include:**

All petit allegro steps plus pas de chat, failli, demi- contretemps, sissonne changé, ballonné, ballotté, assemblé volé, sissonne doubles (retombé), temps de cuisse, balancé, retiré sauté, sissonne passé (ending with leg en l'air devant or in arabesque), single rond de jambe sauté.

**Batterie:**

Showing sharp, clear, brilliant quality.

**To include:**

Changement battu (royale), entrechat trios, quatre, cinq (devant, derrière),

**Boys:** Also Entrechat six.

Cabriole (devant, derrière)

**Boys :** Also À la seconde.

Brizés 2 to 2, 2 to 1, 1 to 1, 1 to 2, over and under.

**Boys: Also** Brizé volé, sissonne battu over and under.

Jeté battu, assemblé battu, temps levé battu, échappé battu.

**Boys:** Also beat échappé at the beginning and on closing, Coupé ballonné battu.

**Grand Allegro:**

Large high jumps showing wide strong movement with a clear understanding of the different dynamics.

1) Grand jeté en avant, grand jeté en tournant (entrelacé), grand échappé.

2) Fouetté sauté en tournant, renversé sauté, temps de flèche, grand rond de jambe sauté

3) Grand pas de basque (grand battement and developpé), saut de basque en tournant.

4) Saut de chat, grand pas de chat, cabrioles, jeté elancé.

5) Posé (sissonne) temps levé in open position, pas de basque sauté.

6) Chassé coupé jeté en tournant, Jeté passé sauté en attitude (devant or derrière) also known as pas de poisson

**Boys:** Plus Sissonne en tournant, sissonne passé coupé assemblé, six volé, sauté retiré passé.

## **POINT WORK** - (not seen in exam).

**עבודה על אצבעות** – אינה חלק מהבחינה

### **Barre:**

- 1) Rises and relevés – 2 to 2, 2 to 1, 1 to 1, 1 to 2, in all positions 1<sup>st</sup>, 2<sup>nd</sup>, 4<sup>th</sup>, 5<sup>th</sup>. Including retiré, passé, relevé in open positions.
- 2) All Échappé relevé, all pas des bourrées, pas de bourrée piqué, (en dehors et en dedans) raccourcis devant et derrière, relevé passé, retiré, (devant, derrière) relevé attitude, arabesque, relevé in open positions.
- 3) Adagio: Developpé, grand rond de jambe, piqué, tombé (as per adagio in flat barre work).
- 4) Grand battement going from relevé to flat and also from point to point.

### **Centre:**

#### **Relevés:**

All échappé relevés, relevé in retiré and in passé, pas de bourrées, pas de bourrée piqué,

Emboîté en tournant (de coté or en diagonal), raccourcis, temps lié posé into passé de coté devant or derrière or into attitude and arabesque, emboîté with relevé devant, en diagonal.

Posé and relevé in attitude and arabesque.

#### **Pirouettes:**

Single or doubles en dehors and en dedans preparing through battement tendu, rond de jambe, relevé passé or pas de bourrée couru (en avant).

Pirouette en dedans either immediately to passé or through 2<sup>nd</sup>.

#### **Pirouettes en diagonal:**

Posé en dedans, en dehors, petit soutenus en tournant, relevé with half turn, emboîtés, chaînés (debouillet).

8 Changement sur les pointes, sauté sur les pointes, pas de bourrée couru en diagonal - en avant, en arrière, de coté and en tournant

8 Grand fouetté – should be worked on as a preparation for repertoire but will not be asked for in exam.

8 Fouetté rond de jambe pirouettes (optional). If the candidate is strong enough. Will not be expected in exam.

### **Reverance**

קידה

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המזכירות הפדגוגית  
אגף א' אמנויות  
הפיקוח על החינוך למחול

**N.B.**

General terminology must be known. Each system has differences and these will be understood, accepted and taken into consideration.

It is essential for each candidate to study the list of terminology provided and should they be studying in a different system the relevant teachers should provide them with the necessary information.

על התלמיד להכיר את הטרמינולוגיה הכללית של הבלט הקלאסי כפי שמופיעה במסמך.

## מחול מודרני

### מטרות

1. יכולת לבצע את הריקוד בהתבסס על מבנה הגוף (השלד והשרירים).
2. הכרת והבנת סגנון המחול הנלמד על עקרונותיו ומרכיביו.
3. יצירת מודעות ליכולות הגוף ולנתונים האישיים.
  - א. יציבה (Alignment)
  - ב. הבנת מקור התנועה ודרך הביצוע שלה.
  - ג. יכולת ליצור הלימה בין תנועת הגוף לסגנון המחול הנלמד (טכניקה מובנית ו/או מחול עכשווי)
  - ד. התאמת התנועה ליכולות הגוף.
  - ה. ביצוע הוליסטי של תנועות הגוף תוך מודעות לקווים ולסגנון של הטכניקה הנלמדת

### יכולת גופנית (מוטורית) - יישום המודעות הגופנית בתנועה

- א. קואורדינציה
  - ב. גמישות, כוח, זריזות ומהירות
  - ג. שווי משקל סטאטי ודינאמי
  - ד. שליטה באברי הגוף ובתנועה
  - ה. דיוק בביצוע
  - ו. שימוש בנשימה בהתאם לביצוע התנועה
- \*כל בית ספר ילמד טכניקה מובנית אחת ע"פ בחירתו

### איכות תנועתית

- א. יכולת תנועה בדינמיקה משתנה.
- ב. פרשנות אישית של החומר התנועתי והבעה אישית.
- ד. ביצוע סגנון הריקוד באיכויות תנועה מגוונות ובדרכים שונות.

### יכולת תנועה במרחב

- א. הכרת כיוונים וגבהים שונים במרחב ושליטה במעברים ביניהם.
- ב. יכולת שימוש במיקוד (פוקוס) של העיניים

### יכולת לבצע ריקוד כמבצע יחיד (סולן) וכפרט בקבוצה.

- א. יכולת לשתף פעולה עם שאר הרקדנים
- ב. מתן מרחב לרקדנים השונים

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
המזכירות הפדגוגית  
אגף א' אמנויות  
הפיקוח על החינוך למחול

**מוסיקליות- הקשר בין תנועה למוסיקה**

- א. הבנה, הבעה ויישום של קצב, מקצב ולריות בתנועה.
- ב. יכולת מתן פרשנות אישית למוסיקה בתנועה.
- ג. יכולת לרקוד על פי צורות מוסיקאליות שונות.

**נוכחות בימתית**

- א. הבעה אישית (אקספרסיביות/דרמטיות/ליריות/קומיות).
- ב. התמסרות והתמקדות ברגע הביצוע
- ג. יכולת הקרנת בטחון עצמי
- ג. יכולת תקשורת עם הקהל/ריקודיות
- יכולת לבצע רצפי תנועה קצרים וארוכים.**
- טיפוח זיכרון חזותי ותנועתי**
- יכולת לבצע רפלקציה בתהליך הלמידה.**
- הכרת רפרטואר של מחול מודרני ועכשווי.**

## תכנים : מחול מודרני Modern

### הבחינה כוללת 3 חלקים :

עבודת רצפה  
עבודה במרכז  
התקדמות במרחב החדר

### עבודה דרך חלקי הגוף הבאים :

- 1) תנועת פלג גוף עליון- ראש, כתפיים, עמוד שדרה עליון
- 2) תנועת מרכז הגוף- עמוד שדרה מרכזי – טורסו
- 3) תנועת עמוד השדרה התחתון- בסיס עמוד השדרה, אגן הירכיים, מותן
- 4) רגליים וכפות רגליים

חמום חלקי הגוף השונים תחילה בנפרד ולאחר מכן בקאורדינציה אחד עם השני.

### שימוש בכל אחת מהפוזיציות הבאות :

על הרצפה :

- 1) רגליים כפופות צמודות
- 2) רגליים מושטות קדימה, ברכיים ישרות
- 3) רגליים פשוקות (שניה, רביעית)
- 4) שכיבה מלאה על הגב, הבטן או הצד

בעמידה :

עמידה בפוזיציה ראשונה, שניה, רביעית, חמישית- בעמידה מקבילה או פתוחה

### כיוונים : בישיבה, שכיבה או בעמידה

- 1) לפנים- עקולים, קימורים, קונטרקשן, כפיפות, נפילות
- 2) לצד- כפיפות, מתיחות צדיות
- 3) לאחור- קימורים, קשתות
- 4) סיבובים סביב ציר הגוף - הבאת חלקי גוף שונים לכיוונים שונים
- 5) הטיית גוף תוך כדי ישיבה, הטיית הגוף בזוויות שונות מהרצפה, הגדולה מביניהם 90° (שכיבה על הצד)

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
המזכירות הפדגוגית  
אגף א' אמנויות  
הפיקוח על החינוך למחול

## **עבודת רצפה**

### **1. תרגילי חמום**

חמום כל חלקי הגוף והרגלים תוך שימוש בקימור, גלגול, כפיפה, קונטרקשן, מתיחה או וקימור בכל פוזיציות הישיבה והשכיבה.

יציבה פשוטה, חבור בין פוזיציות, הבנה ברורה ומעמיקה באפשרויות השימוש בגוף.

### **2. עבודת רגלים וכפות רגלים**

### **3. הטיות, סיבובי גב עם הגוף או הרצפה כציר**

### **4. הכנת הגוף לגלגולים – תרגילי מעבר משכיבה לישיבה ולהפך**

### **5. תרגילים על הברכיים ודרך הברכיים – גלגול והכנה לנחיתה מקפיצות לתוך גלגולים תוך כדי שמירה על הברכיים**

### **6. תרגילי חיזוק לזרועות וכפות ידיים כהכנה לגלגול או לנחיתה מקפיצות בסיוע הזרועות**

עם ההתקדמות בעבודת הרצפה אנו מוסיפים שימוש בגב, ידיים, ראש ורגלים בקואורדינציות אחד לשני. כל ציר, כל כוון הם אפשרות.

מוסיקליות – שימוש במוסיקה רכה ולירית לצד מוסיקה עוצמתית, בעלת דגשים ושימוש בקצבים ובמשקלים שונים.

מהרקדנים נדרש להציג גב/גוף חזק, תוך שימוש בפוזיציות נקיות וברורות ותנועה זורמת. נדרשת אפשרות השילוב, ברמה גבוהה של קואורדינציה תנועתית, דינמיקות שונות ושנויי מוסיקליות בתרגיל נתון.

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
המזכירות הפדגוגית  
אגף א' אמנויות  
הפיקוח על החינוך למחול

## **עבודה במרכז**

כל התרגילים הם המשכיות של עבודת הרצפה בעמידה.

### **1. תרגילי יציבה וארגון נכון של הגוף**

שימוש ב: plié, foot work, tendu, jeté, rond de jambe, grand battement, élevé, forced arch, coupé, passé, squattting ...

שינויי כיוון עם וללא שימוש בגו (כפיפות, קימורים, הטיות וסיבובי גב) וידיים בקאורדינציה מלאה.

דגש על השימוש בפוקוס כחלק מהטכניקה, בכל העבודה.

שימוש במקצבים שונים (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 וכ"ו) והצגת דינמיקות שונות בביצוע  
Swings, stretches, suspensions, bounces, isolations

שימוש בכל פוזיציות הרגליים במקביל ובפתוח.

### **2. שינויי משקל ושיווי משקל**

שימוש בתרגילים הקודמים בהוספת:

Chassés, lunges, falling and recovering the weight of the body and walks

שסה, לאנג', נפילה ואיסוף המשקל, הליכות.

חלק זה מחייב הבנה במעברי משקל - תנועה ולא רק פוזיציות.

### **3. אדאג' – תנועה איטית בשני שלבים**

שלב ראשון: איכות תנועה איטית ונשלטת.

שימוש בתרגילים הקודמים בהוספת:

Fondues, développés, slow straight legged suspensions, shifts of weight (wide controlled chassés), slow turns on the floor (pivots, compass turns – in open position on the floor), slow open position pirouettes (in attitude front, side or back) using co-ordination of back and arms.

פונדו, דבלופה, הרמות רגלים ישרות, מעברי משקל (שסה רחב ונשלט), סיבובים איטיים עם רגליים על הרצפה (פיבוט - סבוב איטי כל רגל העמידה, סיבובי מצפן בפוזיציות פתוחות על הרצפה), פירואטים איטיים ונשלטים בפוזיציות פתוחות (אטיטיווד קדימה, הצידה או אחורה) תוך שימוש בגו וידיים.

שלב שני: החלפת הקצב והאיכות של אותו תרגיל לתרגיל מהיר וזז ובכך הצגת התקפת התנועה, היכולת לשנות דינמיקה, כוח והבנתו של הרקדן את השימוש במעברי משקל מהירים.

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**המזכירות הפדגוגית**  
**אגף א' אמנויות**  
**הפיקוח על החינוך למחול**

**4. גלגולים**

כל האופציות בין שכיבה לעמידה : נפילה, גלגול, שפיפה, איסוף הגוף. הצגת שליטה ושימוש ברצפה.

**5. קפיצות קטנות**

כל הקפיצות הקטנות מהרפרטואר של הבלט הקלאסי במקביל ופתוח תוך יכולת השימוש בגו, ידיים, בסבוב ושנויי כיוונים.

Jumps are on 2 feet, 2 to 2 (glissade, assemblé, sissonne, échappé...), 2 to 1 (petit 21assemblé, sissonne ouvert...), 1 to 1 (leaps, ballonné, ballotté), 1 to 2 (petit, assemblé).

הקפיצות על שתי רגלים, משתים לשתיים, משתים לאחת, מאחת לשתיים, מאחת לאחת.

**קפיצות קטנות עם שימוש במרחב החדר – מהפינה או מצד לצד.**

Adding chassés, gallops, temps levés, runs, turns.

בצירוף שסה, צעד רדיפה, ריצות וסיבובים.

**6. תנועה לרוחב החדר**

בשילוב כל הרפרטואר עד לנקודה זאת.

הבנה מעמיקה במוסיקליות, דינמיקה תנועתית, איכות תנועה ושימוש בפקוס.

כל התרגילים יכולים להיעשות בכיוונים שונים וגבהים שונים מהרצפה.

**7. קפיצות גדולות**

Grand jeté with straight legs and in attitude, barrel jumps, big temps levés from 1 leg, big sissonnes.

הקפיצות עם גב ישר או קמור.

יש לדעת נחיתה מקפיצות לתוך גלגול לרצפה.

**חשוב ביותר בשיעור מודרני:**

השימוש בחלל

שימוש בכל חלקי הגוף, נשימה ונפח בתנועה דרך החלל.

יכולת אמנותית – הבנת הרקדן שדרך בהירות התנועה הטכנית, הפשטות עליו להביע אמנותיות. יצירת האיכות הנכונה בתזמון הנכון.

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המזכירות הפדגוגית  
אגף א' אמנויות  
הפיקוח על החינוך למחול

**נספח ב' – רשימות יצירות מרפרטואר הבלט הקלאסי והמחול מודרני**

**מרפרטואר הבלט הקלאסי:**

1. La Fille Mal Gardée, Hertl/Nijinska Ramanoff Girls variation
2. Coppélia, Delibes/St. Leon
3. Don Quixote, Minkus/Petipa act 2 and 3 variations and Kitri variations/boys variation
4. Flower Festival, Hellsted/Bournonville variations
5. Les Sylphides, Waltz ,Mazurka, Prelude
6. Giselle, Adam/Perrot; Coralli act 1 variation or variation from peasant pas de deux /Boys variation
7. Esmeralda, Pugni/Petipa
8. Paquita, Petipa all variations except Paquita Etoile which needs special permission
9. Sleeping Beauty, Tchaikofsky/Petipa; Fairies variations Auroras variations
10. La Bayadère, any of the 3 shades act 3 (bronze Idol variation for boys)
11. Pharaoh's Daughter, Petipa/Pugni

**קטעים נוספים מיוחדים לבנים:**

1. Le Corsaire, Adam/Drigo/Petipa
2. La Sylphide, Lovenskjold/Bournonville
3. Napoli, Pas de six variations/Bournonville
4. Swan Lake, boys variation/Tchaikovsky

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**המזכירות הפדגוגית**  
**אגף א' אמנויות**  
**הפיקוח על החינוך למחול**

**מרפרטואר המחול המודרני:**

1. סולו מאחת מיצירותיו של הכוריאוגרף מאץ אק Mats Ek
2. סולו מאחת מיצירותיו של הכוריאוגרף ירי קיליאן Jiri Kylian
3. סולו מאחת מיצירותיה של הכוריאוגרפית פינה באוש Pina Bausch
4. סולו מאחת מיצירותיו של הכוריאוגרף נאצ'ו דואטו Nacho Duato
5. סולו מאחת מיצירותיה של קריסטל פייט Chrystal Pite
6. סולו מאחת מיצירותיו של הכוריאוגרפית קרולין קרלסון Carolyn Carlson
7. סולו מאחת מיצירותיו של הכוריאוגרף וויליאם פורסיית' William Forsyth
8. סולו מאחת מיצירותיו של הכוריאוגרף אוהד נהרין Ohad Naharin
9. סולו מאחת מיצירותיו של הכוריאוגרף רמי באר Rami Be'er
10. סולו מאחת מיצירותיה של הכוריאוגרפית נועה ורטהיים Noa Wertheim
11. סולו מאחת מיצירותיו של הכוריאוגרף תמיר גינץ Tamir Ginz
12. סולו מאחת מיצירותיו של הכוריאוגרף יורם כרמי Yoram Karmi
13. סולו מאחת מיצירותיו של הכוריאוגרף איציק גלילי Itzik Galili
14. סולו מאחת מיצירותיה של הכוריאוגרפית ענבל פינטו Inbal Pinto
15. סולו מאחת מיצירותיו של הכוריאוגרף אבשלום פולק Avshalom Pollak
16. סולו מאחת מיצירותיה של הכוריאוגרפית רונית זיו Ronit Ziv
17. סולו מאחת מיצירותיה של הכוריאוגרפית יסמין גודר Yasmeen Godder
18. סולו מאחת מיצירותיה של הכוריאוגרפית שרון אייל Sharon Eyal
19. סולו מאחת מיצירותיו של הכוריאוגרף ברק מרשל Barak Marshal
20. סולו מאחת מיצירותיו של הכוריאוגרף עידן שרעבי Idan Sharabi
21. סולו מאחת היצירות של הכוריאוגרפית רוני חדש Roni Chadash
22. סולו מאחת מיצירותיו של הכוריאוגרף עידן כהן Idan Cohen
23. סולו מאחת מיצירותיו של הכוריאוגרף שחר בנימיני Shahar Binyamini
24. סולו מאחת מיצירותיה של הכוריאוגרפית נועה צוק Noa Zouk
25. סולו מאחת מיצירותיו של הכוריאוגרף גיל קרר Gil Kerer
26. סולו מאחת מיצירותיה של הכוריאוגרפית שרון וזנה Sharon Vazana
27. סולו מאחת מיצירותיה של הכוריאוגרפית בשמת נוסן Bosmat Nossan
28. סולו מאחת מיצירותיה של הכוריאוגרפית דפי אלטבב Dafi Altabeb
29. סולו מאחת היצירות של הכוריאוגרפית ענת עוז Anat Oz

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**המזכירות הפדגוגית**  
**אגף א' אמנויות**  
**הפיקוח על החינוך למחול**

30. סולו מאחת מיצירותיו של הכוריאוגרף יובל פיק Yuval Pick

\* הזכות לשינויים שמורה

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
 המזכירות הפדגוגית  
 אגף א' אמנויות  
 הפיקוח על החינוך למחול

**תיק בחינה רסיטל תשפ"ד**  
**נספח ג: מחוון בבחינה המעשית בבלט קלאסי**

ציון סופי 100%	3. התרשמות 25%		2. עבודה במרחב 50%								1. עבודת בר 25%						שם התלמיד/ה	
	הבנת החומר	תרבות ביצוע	מוסיקליות	ריקודיות	סבולת לב-ריאה	ביצוע טכני					הופעה	דיוק	ביצוע טכני					
						שיויי משקל	קפיצות גדולות	קפיצה	פירוט	אדג'יו			משקל שיווי	כוח	גמישות	רגליים		ידיים



