



Contenuti e Modalità d'esame per l'ottenimento del diploma di  
**MAESTRO DI BALLO in STILE NAZIONALE– Livello Base**

**TITOLO RILASCIATO:** Maestro di Ballo in Stile Nazionale – 1° Livello

**REQUISITI DI ACCESSO:** adesione al tesseramento di MIDAS per l'anno in corso

**OBIETTIVO FORMATIVO:** assicurare un'adeguata padronanza dei metodi e contenuti nonché l'acquisizione delle conoscenze di base

**PROPEDEUTICITA':** non previste

**TESTI/BIBLIOGRAFIA:** "STILE NAZIONALE" – MIDAS.

**LINGUA UTILIZZATA:** lingua Italiana

**MODALITA' DI ESAME:** l'esame consiste in una prova individuale o con un partner (anche non candidato) che mira ad accertare la maturità individuale del candidato e il possesso delle conoscenze e abilità che caratterizzano la materia sulla quale verte l'esame.

Il/la candidato/a deve presentare coreografia di tutti i balli Valzer Lento – Mazurca –Tango –Valzer Viennese - Fox Trot e Polka, eventualmente su musiche proprie della durata massima di 1 minuto e 30 secondi ciascuna.

La valutazione di tale prova consisterà nel verificare la conoscenza e l'esecuzione delle caratteristiche principali delle Danze Nazionali.

Alla prova pratica adeguatamente superata, segue una prova teorico/pratica atta a verificare la conoscenza della cultura generale e della tecnica specifica con buona padronanza espositiva della materia.

La prova d'esame comporta una valutazione espressa in decimi: l'esame risulta superato se la valutazione è uguale o superiore a 6/10.

**MODALITA' DI ISCRIZIONE:** Il candidato che intende sostenere la prova d'esame dovrà essere in regola con il tesseramento ,aderire compilando online sul sito nazionale il Modulo di Iscrizione Esame, entro 10 giorni dalla data di svolgimento della sessione d'esame.

La conferma di avvenuta iscrizione (che riceverete via email dalla segreteria Midas) e le copie originali dei versamenti dovranno essere consegnate al Segretario della Commissione d'esame e non saranno rese.

In caso di mancata partecipazione o di modifiche rispetto alla domanda inviata, è necessario informare la Segreteria MIDAS (Tel. 0547-1938064 o info@midasnazionale.it). Non si darà luogo a rimborso alcuno, fatta salva la possibilità di modifica della data di appello.



## PROGRAMMA ESAME DI 1° LIVELLO

### **CONTENUTI DI BASE**

#### **- Cenni di storia dei vari balli**

Valzer Lento – Mazurka – Tango – Valzer Viennese - Fox Trot – Polka.

### **DIZIONARIO DEL MAESTRO DI BALLO**

#### **- Conoscenza dei Termini comunemente usati Nella Danza Sportiva**

#### **- L'utilizzo dello spazio, come studiare gli schemi, abbreviazioni e codici**

- Linea di Ballo
- Direzioni/Orientamento
- Allineamenti /Ammontare di Giro
- Tabelle di Descrizione degli schemi di Movimenti
- Le Posizioni

#### **- Musica**

- Metronomia dei vari balli
- Calcolo dei valori Musicali
- Timing Vocale
- La Quadratura Musicale
- Costruzione di coreografie in quadratura Musicale

#### **- La postura**

- Elementi di Conoscenza Anatomica

### **FIGURAZIONI**

#### **- Mazurka**

- Base di PSx
- Base di PDx
- Passo stop a Dx
- Passo stop a Sx
- Giro a Dx chiuso
- Giro a Sx incrociato
- Giro a Dx aperto
- Giro a Sx aperto
- Base di piede Dx finita in EP
- Base all'indietro di PSx da uno a tre in EP

#### **- Valzer Viennese**

- Giro a Dx
- Giro a Sx
- Passo di Cambio Avanti PSx
- Passo di Cambio Indietro PSx
- Passo di Cambio Avanti PDx
- Passo di Cambio Indietro PDx

#### **- Polka**

- Base di PSx
- Base di PDx
- Giro a Dx
- Giro a Sx



- Passo di Cambio Avanti PDx
  - Passo di Cambio Indietro PDx
  - Doppio chassé girato a Dx
  - Doppio chassé girato a Sx
- **Valzer Lento**
- Base di PDx
  - Base di PSx
  - Base chiusa di PDx
  - Base chiusa di PSx
  - Giro a Dx Chiuso
  - Giro a Sx Chiuso
  - Giro a Dx Aperto
  - Giro a Sx Aperto
  - Giro Spin
  - Giro Spin con incorporato il doppio chassé girato a Sx
  - Base all'indietro di PSx in EP
  - Hesitation a Dx
  - Hesitation a Dx con incorporato il doppio chassé girato a Sx
  - Base all'indietro di PDx in linea
  - 1-3 Giro a Dx con doppio chassé girato a Dx 6/8
  - 1-3 Giro a Sx con doppio chassé girato a Sx 6/8
  - Balancé
- **Tango**
- Passo Argentino
  - Passo di PDx contato Slow
  - Argentino Battuto
  - Argentino Laterale
  - Passo Laterale Progressivo
  - Giro a Sx Aperto
  - Giro a Sx Incrociato
  - Promenade Chiusa
  - Promenade Aperta
  - Promenade con Pivot
  - Medio Corté
  - Medio Corté Girato
  - Bandiera
  - Chiocciola
  - Abanera di PSx



- **Fox Trot**

- Base diagonale in Avanti
- Base diagonale Indietro
- Quarti di giro a Sx
- Quarti di giro a Dx
- Giro a Sinistra
- Innominata
- Giro a Dx con Pivot
- Doppio chassé a Sx girato a Sx
- Doppio chassé a Sx girato a Dx
- Giro Spin
- Chassé Progressivo
- Doppio chassé a Dx girato a Dx
- Doppio chassé a Dx girato a Sx
- Balancé
- Zig Zag
- Pivots a Destra
- Passo di cambio di piede Sx terminato aperto
- Incrocio progressive laterale



Contenuti e Modalità d'esame per l'ottenimento del diploma di  
**MAESTRO DI BALLO in STILE NAZIONALE– Livello AVANZATO**

**TITOLO RILASCIATO:** Maestro di Ballo in Stile Nazionale – 2° Livello

**REQUISITI DI ACCESSO:** adesione al tesseramento di MIDAS per l'anno in corso

**OBIETTIVO FORMATIVO:** assicurare un'adeguata padronanza dei metodi e contenuti nonché l'acquisizione delle conoscenze di base

**PROPEDEUTICITA':** diploma MIDAS di Maestro di ballo in Stile Nazionale – Livello Base (1° livello).

L'esame di livello AVANZATO non potrà essere sostenuto nella stessa sessione in cui si intende sostenere l'esame di livello BASE.

**TESTI/BIBLIOGRAFIA:** "STILE NAZIONALE" – MIDAS.

**LINGUA UTILIZZATA:** lingua Italiana

**MODALITA' DI ESAME:** l'esame consiste in una prova individuale o con un partner (anche non candidato) che mira ad accertare la maturità individuale del candidato e il possesso delle conoscenze e abilità che caratterizzano la materia sulla quale verte l'esame.

Il/la candidato/a deve presentare coreografia di tutti i balli Valzer Lento – Mazurca –Tango –Valzer Viennese - Fox Trot e Polka, eventualmente su musiche proprie della durata massima di 1 minuto e 30 secondi ciascuna.

La valutazione di tale prova consisterà nel verificare la conoscenza e l'esecuzione delle caratteristiche principali delle Danze Nazionali.

Alla prova pratica adeguatamente superata, segue una prova teorico/pratica atta a verificare la conoscenza della cultura generale e della tecnica specifica con buona padronanza espositiva della materia.

La prova d'esame comporta una valutazione espressa in decimi: l'esame risulta superato se la valutazione è uguale o superiore a 6/10.

**MODALITA' DI ISCRIZIONE:** Il candidato che intende sostenere la prova d'esame dovrà essere in regola con il tesseramento ,aderire compilando online sul sito nazionale il Modulo di Iscrizione Esame, entro 10 giorni dalla data di svolgimento della sessione d'esame.

La conferma di avvenuta iscrizione (che riceverete via email dalla segreteria Midas) e le copie originali dei versamenti dovranno essere consegnate al Segretario della Commissione d'esame e non saranno rese.

In caso di mancata partecipazione o di modifiche rispetto alla domanda inviata, è necessario informare la Segreteria MIDAS (Tel. 0547-1938064 o info@midasnazionale.it). Non si darà luogo a rimborso alcuno, fatta salva la possibilità di modifica della data di appello.



## PROGRAMMA ESAME DI 2° LIVELLO

### TUTTO IL PROGRAMMA DEL 1° LIVELLO;

#### FIGURAZIONI

##### - Mazurka

- Base all'indietro di piede Dx con dama in linea
- Pivots a Dx
- Giro a Dx finite in PP
- Spin esterno
- Giro a Sx in fallaway terminato aperto
- Pivots a Sx

##### - Valzer Viennese

- Pivots a Dx
- Pivots a Sx
- Fleckerl a Destra

##### - Polca

- Pivots a Dx
- Pivots a Sx
- Passo stop a Dx
- Passo stop a Sx
- Passo di Cambio Avanti di piede Sx
- Passo di cambio indietro di piede Sx

##### - Valzer Lento

- Pivots a Dx
- Reverse Hesitation
- Uscite Esterne sul Posto
- Uscite Esterne Progressive
- Base di PDx in EP
- Passo di cambio di piede Sx terminato aperto
- Incrocio progressive laterale
- Spin Esterno
- Pivots terminate con esitazione
- Passo di cambio veloce
- Giro a Sx veloce in progression
- Chassè a dx inclinatore a sx
- Esitazione a sx

##### - Tango

- Pivots a Dx
- Promenade Chiusa con chassé
- Pivot Esterno
- Abanera di PDx



- Meyer
- Bandiera a Sx
- Reverse Quick
- Argentino a Sx
- Promenade con spin esterno
- Doppia "V"
- Promenade girata a sx

#### **- Fox Trot**

- Doppio incrocio progressive laterale
- Giro Dx con chassè ed incrocio
- Uscite esterne sul posto
- Chassè a Dx inclinatore a Sx iniziato EP
- Giro a Sx veloce in progression
- Passo di cambio veloce