



## Contenuti e Modalità d'esame per l'ottenimento del diploma di **MAESTRO DI BALLO in DANZE STANDARD – Livello BASE**

**TITOLO RILASCIATO**: Maestro di Ballo in Danze Standard – Livello Base (1° grado)

**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**: non previsti

**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 cinque coreografie (Valzer lento, Tango, Valzer viennese, Slow Foxtrot, Quickstep) 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 Standard.

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. 05471938064 o [info@midasnazionale.it](mailto:info@midasnazionale.it)). Non si darà luogo a rimborso alcuno, fatta salva la possibilità di modifica della data di appello.

## **CONTENUTI DI BASE**

- **Storia delle Danze Standard** (cenni)
- **Musica**
  - Quadratura
  - Musicalità
  - Conteggio
  - Tempo
  - Ritmo
  - Battuta
  - Battito
  - Timing
  - Andamento
  - Amalgamazione tra ballo e musica
  - La musica nelle danze Standard
- **L'utilizzo dello spazio nelle Danze Standard**
  - Utilizzo della pista
  - Direzioni ed allineamenti
- **La TECNICA nelle Danze Standard**
  - Portamento
  - Prese
  - Le azioni del corpo mentre balla  
(Abbassamento, Elevazione, Inclinazione, Giro, Torsione, Swing, Sway, Incroci)
  - Posizione
  - Postura
  - Posizionamento
  - Allineamento
  - Coreografia
  - Amalgamazione
  - Figurazione
  - Movimento
  - Azione
  - Passo
  - Spostamento
  - Lavoro del piede
  - Ammontare del giro
  - Posizioni nel ballo
  - Camminata avanti e indietro (distribuzione del peso all'estensione di un passo)

## **FIGURE DI BASE**

- **VALZER LENTO**
  - Cambio chiuso di piede destro
  - Cambio chiuso di piede sinistro
  - Giro naturale
  - Giro rovescio
  - Giro naturale spin
  - Whisk
  - Chassè da P.P.
  - Impetus chiuso
  - Cambio esitato
  - Cambio esterno
  - Cortè rovescio
  - Whisk indietro
  - Weave di base
  - Doppio spin rovescio
  - Pivot rovescio

- Lock indietro
  - Chassè progressivo a destra
  - Weave da P.P.
  - Telemark chiuso
  - Telemark aperto seguito da cross esitato
  - Telemark aperto seguito da ala
  - Impetus aperto seguito da cross esitato
  - Impetus aperto seguito da ala
  - Spin esterno
  - Turning lock
  - Drag esitato
- **TANGO**
- Passo
  - Passo laterale progressivo
  - Link progressivo
  - Promenade chiusa
  - Giro rock
  - Giro rovescio aperto, partner all'esterno
  - Back cortè
  - Giro rovescio aperto, partner in linea
  - Passo laterale progressivo con giro rovescio
  - Promenade aperta
  - Rock indietro sul piede destro
  - Rock indietro sul piede sinistro
  - Giro naturale twist
  - Giro naturale in promenade
  - Promenade link
  - Quattro passi
  - Promenade aperta indietro
  - Outside swivel (preso da una promenade aperta seguito da promenade link)
  - Outside swivel (girondo a sinistra dopo fine aperto terminato FDgP)
  - Reverse outside swivel
  - Fallaway in promenade
  - Quattro passi di cambio
  - Brush tap
- **VAZER VIENNESE**
- Cambio avanti di piede destro
  - Cambio avanti di piede sinistro
  - Cambio indietro di piede destro
  - Cambio indietro di piede sinistro
  - Giro naturale
  - Giro rovescio
- **SLOW FOXTROT**
- Passo piuma
  - Tre passi
  - Giro naturale
  - Giro rovescio con fine piuma
  - Impetus chiuso
  - Weave di base
  - Telemark chiuso
  - Telemark aperto con fine piuma
  - Top spin
  - Hover feather (preso dopo un tacco tirato)
  - Hover telemark
  - Hover telemark finito in P.P.
  - Telemark naturale

- Hover cross
- Telemark aperto, giro naturale in outside swivel e fine piuma
- Impetus aperto
- Weave da P.P.
- Onda rovescia

- **QUICKSTEP**

- Quarto di giro a destra
- Giro naturale
- Giro naturale con esitazione
- Giro naturale e pivot
- Giro naturale spin
- Chassè progressivo
- Giro rovescio chassè
- Passo lock avanti
- Impetus chiuso
- Passo lock indietro
- Pivot rovescio
- Chassè progressivo a destra
- Tipple chassè a destra (in angolo)
- Tipple chassè a destra (lungo il lato della sala)
- Fine corsa
- Giro naturale e lock indietro
- Doppio spin rovescio
- Heel pivot (quarto di giro a sinistra)
- Cross chassè
- Zig zag, lock indietro e fine corsa
- Cambio di direzione
- Quick open reverse
- Coda di pesce
- Giro di corsa a destra (preso dopo 1-3 di giro naturale)
- Four quick run
- V6
- Telemark chiuso

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

**TITOLO RILASCIATO**: Maestro di Ballo in Danze Standard – Livello Avanzato (2° grado)

**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 Danze Standard livello BASE (1° grado). L'esame di livello AVANZATO non potrà essere sostenuto nella stessa sessione in cui si intende sostenere l'esame di livello BASE.

**TESTI/BIBLIOGRAFIA**: non previsti

**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 cinque coreografie (Valzer lento, Tango, Valzer viennese, Slow Foxtrot, Quickstep) della durata massima di 1 minuto e 30 secondi ciascuna. Le coreografie dovranno includere anche figure contenute nell'esame di livello base.

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

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. 05471938064 o info@midasnazionale.it). Non si darà luogo a rimborso alcuno, fatta salva la possibilità di modifica della data di appello.

## **CONTENUTI DI BASE**

- **Musica (approfondimento)**
  - Quadratura
  - Musicalità
  - Conteggio
  - Tempo
  - Ritmo
  - Battuta
  - Battito
  - Timing
  - Andamento
  - Amalgamazione tra ballo e musica
  
- **L'utilizzo dello spazio nelle Danze Standard (approfondimento)**
  - Utilizzo della pista
  - Direzioni ed allineamenti
  
- **La TECNICA nelle Danze Standard (approfondimento)**
  - Portamento
  - Prese
  - Le azioni del corpo mentre balla  
(Abbassamento, Elevazione, Inclinazione, Giro, Torsione, Swing, Sway, Incroci)
  - Posizione
  - Postura
  - Posizionamento
  - Allineamento
  - Coreografia
  - Amalgamazione
  - Figurazione
  - Movimento
  - Azione
  - Passo
  - Spostamento
  - Lavoro del piede
  - Ammontare del giro
  - Posizioni nel ballo

## **FIGURE AVANZATE**

- **VALZER LENTO**
  - Whisk a sinistra
  - Contra check
  - Turning lock a destra
  - Fallaway reverse and slip pivot
  - Hover cortè
  - Fallaway whisk
  - Ala chiusa
  - Quick natural spin turn
  - Running natural spin turn
  - Quick natural weave (running weave)
  - Passing natural turn
  - Fallaway natural turn
  
- **TANGO**
  - Oversway
  - Chase
  - Fallaway riverse
  - Cinque passi
  - Contra check

- Passing natural turn
  - Telemark aperto
  - Whisk
  - Whisk indietro
  - Spin esterno
  - Reverse pivot
  - Giro rovescio base
  - Quattro passi in falaway
- **VALZER VIENNESE**
- leckerl a destra
  - Fleckerl a sinistra
  - Contra check
- **SLOW FOXTROT**
- Giro naturale twist seguito da weave naturale
  - Giro naturale twist seguito da impetus chiuso e fine piuma
  - Giro naturale twist seguito da impetus aperto
  - Zig zag naturale da P.P.
  - Falaway reverse and slip pivot
  - Natural hover telemark
  - Bounce fallaway con fine weave
  - Quick natural weave da P.P.
  - Quick open reverse
  - Reverse pivot
  - Extended reverse weave
  - Tre passi curvati
  - Doppio spin rovescio
  - Spin esterno
  - Giro twist naturale
  - Piuma curvato e piuma indietro
  - Whisk
  - Whisk indietro
- **QUICKSTEP**
- Cross swivel
  - Six quick run
  - Rumba cross
  - Topsy a destra
  - Topsy a sinistra
  - Impetus aperto
  - Telemark aperto
  - Passing natural turn
  - Cambio esterno
  - Whisk
  - Whisk indietro
  - Spin esterno
  - Running cross chassè
  - Turning lock a destra
  - Hover cortè
  - Tipple chassè a sinistra