

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

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

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

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

**PROPEDEUTICITA':** non previste

**TESTI/BIBLIOGRAFIA:** "Manuale di Danze Caraibiche" 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 quattro coreografie (una di Salsa Portoricana, una di Salsa Cubana, una di Merengue e una di Bachata) 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 Caraibiche.

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**

- **RITMICA E MUSICA**
  - IL RITMO
  - LA MELODIA
  - L'ARMONIA
  - BPM
  
- **MUSICA CARAIBICA**
  - SALSA
  - BACHATA
  - MERENGUE
  - STRUMENTI MUSICALI E FIGURE RITMICHE CARATTERISTICHE
  
- **CENNI STORICI**
- **LA SANTERIA**
- **PRESE**
- **POSIZIONI**
  
- **AZIONI E POSIZIONI BRACCIA**

## **Danze Caraibiche FIGURE DI BASE**

### **1 SALSA ON2**

#### **1.1 BASE ALTERNADA**

SVILUPPI

#### **1.2 BASE LATERAL / LADO LADO**

SVILUPPI

#### **1.3 BASE ATRAS**

SVILUPPI

#### **1.4 BASE ADELANTE**

SVILUPPI

#### **1.5 VUELTA A DESTRA**

SVILUPPI

#### **1.6 VUELTA PROGRESSIVA A DESTRA**

SVILUPPI

#### **1.7 VUELTA A SINISTRA**

SVILUPPI

#### **1.8 CROSS BODY LEAD**

SVILUPPI

#### **1.9 CROSS BODY LEAD A DESTRA**

SVILUPPI

#### **1.10 CROSS OVER HOMBRE**

SVILUPPI

#### **1.11 CROSS OVER DAMA**

SVILUPPI

#### **1.12 CROSS BODY LEAD CON VUELTA**

SVILUPPI

#### **1.13 SOMBRERO**

SVILUPPI

#### **1.14 TORNILLO A DX**

SVILUPPI

#### **1.15 TORNILLO A SX**

SVILUPPI

**1.16 FAN**

SVILUPPI

**1.17 VUELTA LANZADA**

SVILUPPI

**1.18 APERTURA PARA ADELANTE**

**1.19 QUINTA RAIZ**

SVILUPPI

**1.20 CHECK**

SVILUPPI

**1.21 CONTRA CHECK O OPEN BREAK**

**1.22 MEZZA ELICA**

SVILUPPI

**1.23 SETENTA**

SVILUPPI

**1.24 SETENTA CON VUELTA**

SVILUPPI

**1.25 MEDIA VENTANA**

SVILUPPI

**1.26 CARICIA DOBLE (DOPPIO GANCIO)**

SVILUPPI

**1.27 TEASER**

SVILUPPI

**1.28 TEASER CONTRARIO**

SVILUPPI

**1.29 TEASER IN MOVIMENTO**

SVILUPPI

**1.30 MARIPOSA**

SVILUPPI

**1.31 ABANICO**

SVILUPPI

**1.32 ABANICO DOBLE**

SVILUPPI

**1.33 VUELTA ALTERNADA**

SVILUPPI

**1.34 PARALE EL CUERPO**

SVILUPPI

**PASITOS**

**1.47 MEDIA CAJITA**

SVILUPPI

**1.48 SLIDES**

**1.50 CRUZA CRUZA**

**1.51 1.52 TRES TRES**

**1.53 1.54 SUZIE Q**

SVILUPPI

**1.55 TRAQUETEO**

SVILUPPI

**1.56 COCOLO**

SVILUPPI

**1.59 CRUZADO PROGRESSIVO AVANTI**

**1.60 CRUZADO PROGRESSIVO INDIETRO**

**1.61 MIRROR**

SVILUPPI

## **2 MERENGUE**

### **2.1 BASE SUL POSTO**

SVILUPPI

### **2.2 PENDULO O BASE ALTERNATA**

SVILUPPI

### **2.3 CUADRADO**

SVILUPPI

### **2.4 LATERAL**

SVILUPPI

### **2.5 VUELTA NATURAL E REVERSA**

SVILUPPI

### **2.6 APERTURA PARA ATRAS**

SVILUPPI

### **2.7 ENCHUFLA**

SVILUPPI

### **2.8 OCHO CONTRARIO**

SVILUPPI

### **2.9 SENTADA**

SVILUPPI

### **2.10 SENTADA ALTERNADA**

SVILUPPI

### **2.11 SENTADA DOBLE**

SVILUPPI

### **2.12 TORNILLO A DX**

SVILUPPI

### **2.13 TORNILLO A SX**

SVILUPPI

### **2.14 SETENTA**

SVILUPPI

### **2.15 PUENTE ALTERNADO**

### **2.16 CAPA**

SVILUPPI

### **2.17 TUNNEL**

## **3 BACHATA**

### **3.1 BASE SUL POSTO (PRIMA BASE)**

#### **3.1.1 BASE SUL POSTO SINCOPATA**

#### **3.1.2 BASE SUL POSTO MERENGUE**

### **3.2 BASE LATERALE**

SVILUPPI

#### **3.2.1 BASE LATERALE SINCOPATA**

### **3.3 BASE ALTERNATA**

### **3.4 CAMMINATA AVANTI PROGRESSIVA**

SVILUPPI

### **3.5 CAMMINATA INDIETRO PROGRESSIVA**

SVILUPPI

#### **3.5.1 CAMMINATA ALTERNATA (AVANTI-INDIETRO)**

##### **3.5.1.1 CAMMINATA ALTERNATA (INDIETRO-AVANTI)**

### **3.6 BASE AVANTI**

#### **3.6.1 BASE AVANTI CHA CHA CHA**

### **3.7 BASE INDIETRO**

#### **3.7.1 BASE INDIETRO CHA CHA CHA**

### **3.8 GIRO A DESTRA**

SVILUPPI

**3.9 GIRO A SINISTRA**

SVILUPPI

**3.10 GIRO PIVOT A DESTRA (GIRO A DESTRA CON TAP)**

SVILUPPI

**3.11 GIRO PIVOT A SINISTRA (GIRO A SINISTRA CON TAP)**

SVILUPPI

**3.12 GIRO CONTRARIO A DESTRA**

**3.13 GIRO CONTRARIO A SINISTRA**

**3.14 BASE TUMBAO**

**3.15 BASE SWING SUL POSTO**

SVILUPPI

**3.16 BASE SWING ALTERNATA AVANTI**

SVILUPPI

**3.17 BASE SWING ALTERNATA INDIETRO**

SVILUPPI

**3.18 VUELTA NATURAL E REVERSA E SINCOPADO**

SVILUPPI

**3.19 BARCHETTA (BASE A IMPULSO)**

**3.20 GIRO A DX PROGRESSIVO AVANTI**

**3.21 GIRO A SX PROGRESSIVO AVANTI**

**3.22 GIRO A DESTRA PROGRESSIVO INDIETRO**

**3.23 GIRO A SINISTRA PROGRESSIVO INDIETRO**

**4 SALSA CUBAN STYLE**

**4.1 BASE SUL POSTO (prima base)**

SVILUPPI

**4.2 BASE LADO LADO (seconda base)**

SVILUPPI

**4.3 BASE ADELANTE (terza base)**

SVILUPPI

**4.4 BASE ATRAS (terza base)**

SVILUPPI

**4.5 BASE ALTERNATA (quarta base)**

SVILUPPI

**4.6 CRUZADA**

SVILUPPI

**4.7 CAJON (BASE ZERO)**

**4.8 GIRO A DESTRA**

SVILUPPI

**4.9 GIRO PROGRESSIVO A DESTRA**

SVILUPPI

**4.10 GIRO A SINISTRA**

**4.11 GIRO PROGRESSIVO A SINISTRA (TORNADO)**

**4.12 VUELTA LANZADA**

**4.13 SOMBRERO**

**4.14 TORNILLO A DESTRA**

**4.15 VUELTA Y TORNILLO**

**4.16 AGUAJEA**

**4.17 AGUAJEA CON VUELTA**

**4.18 APERTURA CUBANA**

SVILUPPI

**4.19 DILE QUE NO**

SVILUPPI

**4.20 DILE QUE SI**

**4.21 ENCHUFLA**

SVILUPPI

**4.22 OCHO CONTRARIO**

SVILUPPI

**4.23 ENCHUFLA DOBLE**

**4.24 ENCHUFLA ELEGANTE**

SVILUPPI

**4.25 PASEALA DEL CASINO**

**4.26 CAMINAR**

**4.27 CAMINAR CON VUELTA**

**4.28 PASEALA A DX (LLEVALA A PASEAR A DX)**

SVILUPPI

**4.29 PASEALA A SX (LLEVALA A PASEAR A SX)**

SVILUPPI

**4.30 SALUDO AL GUAPO**

**4.33 SETENTA (70)**

SVILUPPI

**4.34 SETENTA Y CINCO (75)**

SVILUPPI

**4.35 SETENTA Y SIETE (77)**

**4.36 SVILUPPI VACILENCE**

SVILUPPI

**4.37 LA PRIMA**

**4.38 LA PRIMA CON HERMANA**

**4.39 LA PRIMA CON HERMANA Y SU FAMILIA**

**4.45 BASICO RUMBA SUL POSTO**

SVILUPPI

**4.46 BASICO RUMBA LADO LADO**

SVILUPPI

**4.47 SOMBRERO COMPLICADO**

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

**TITOLO RILASCIATO:** Maestro di Ballo in Danze Caraibiche – Livello Avanzato (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 Danze Caraibiche 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:** "Manuale di Danze Caraibiche" 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 quattro coreografie (una di Salsa Portoricana, una di Salsa Cubana, una di Merengue e una di Bachata) 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 Caraibiche.

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**

- **RITMICA E MUSICA**
  - IL RITMO
  - LA MELODIA
  - L'ARMONIA
  - BPM
  
- **MUSICA CARAIBICA**
  - SALS  
A
  - BAC  
HAT  
A
  - MER  
ENG  
UE
  - STRUMENTI MUSICALI E FIGURE RITMICHE CARATTERISTICHE
  
- **CENNI STORICI**
- **LA SANTERIA**
- **PRESE**
- **POSIZIONI**
  
- **AZIONI E POSIZIONI BRACCIA**

## **FIGURE AVANZATE**

### **1 SALSA ON2**

#### **1.35 CROCE**

SVILUPPI

#### **1.36 TROMPO**

SVILUPPI

#### **1.37 DOPPIA VUELTA A DESTRA**

SVILUPPI

#### **1.38 DOPPIA VUELTA A DESTRA IN PROGRESSIONE**

#### **1.39 DOPPIA VUELTA A SINISTRA**

#### **1.40 DOPPIA VUELTA A SINISTRA IN PROGRESSIONE**

#### **1.41 ELICA**

SVILUPPI

#### **1.42 VENTANA**

SVILUPPI

#### **1.43 SOLEADO**

SVILUPPI

#### **1.44 TORNADO**

SVILUPPI

#### **1.45 RUBBER BAND**

SVILUPPI

#### **1.46 MATADOR**

SVILUPPI



## **PASITOS**

**1.49 SLIDES KICK**

**1.52 TRES TRES DI DESTRO**

**1.54 SUZIE Q DI DESTRO**

SVILUPPI

**1.57 CRUZADO AL FRENTE**

SVILUPPI

**1.58 CRUZADO ATRAS**

**1.62 FLARE**

SVILUPPI

## **2 MERENGUE**

**2.18 TUNNEL COMPLICADO**

SVILUPPI

**2.19 BASE ZERO**

SVILUPPI

**2.20 SOMBRERO**

SVILUPPI

**2.21 SOMBRERO DOBLE**

SVILUPPI

**2.22 VENTAGLIO**

**2.23 ENROSCALA**

**2.24 FARFALLA**

**2.25 ELASTICO**

SVILUPPI

**2.26 GIRI MULTIPLI IN PROGRESSIONE**

**2.27 SLIDE SINCOPADO**

## **3 BACHATA**

**3.24 DOPPIO GIRO A DESTRA SUL POSTO**

**3.25 DOPPIO GIRO A SINISTRA SUL POSTO**

**3.26 DOPPIO GIRO A DESTRA PROGRESSIVO**

SVILUPPI

**3.27 DOPPIO GIRO A SINISTRA PROGRESSIVO**

SVILUPPI

**3.28 VUELTA COCOLO A DESTRA**

**3.29 VUELTA COCOLO A SINISTRA**

**3.30 DOPPIA VUELTA COCOLO A DESTRA**

**3.31 DOPPIA VUELTA COCOLO A SINISTRA**

**3.32 CAMBIO DI POSTO**

SVILUPPI

**3.33 CAMBIO DI POSTO SINCOPATO**

SVILUPPI

**3.34 SENTADA**

**3.35 TORTUGA**

**3.36 ROMANTICA**

**3.37 MEZZA ELICA**

SVILUPPI

**3.38 ELICA**

**3.39 CARICIA DOBLE**

**3.40 SOL**

**3.41 TRENINO**

**3.42 LUNA**

**3.43 SETENTA CON LACCIO**

SVILUPPI

**3.44 SETENTA COMPLICADO**

**3.45 COCOLO**

SVILUPPI

**3.46 OMBRA**

**4 SALSA CUBAN STYLE**

**4.31 SALUTO AL GUAPO COMPLICATO**

**4.32 BABOSA**

SVILUPPI

**4.40 MOLIENDO CAFÈ**

**4.41 PASSO COLUMBIA (UOMO)**

**4.42 BASE MAMBO**

SVILUPPI

**4.43 BASE ADELANTE CHA CHA CHA**

SVILUPPI

**4.44 BASE ADELANTE CHA CHA CHA RUOTATA A DX E SX**

SVILUPPI

**4.48 ADIOS**

**4.49 PUENTE**

SVILUPPI

**4.50 SESENTA Y QUATRO (64)**

**4.51 SOMBRERO DOBLE**

**4.52 SETENTA Y SEIS (76)**

SVILUPPI

**4.53 SETENTA Y OCHO (78)**

SVILUPPI

**4.54 DOPPIO GIRO A DX IN PROGRESSIONE**

SVILUPPI

**4.55 SOMBRERO Y PASEO**

**4.56 SOMBRERITO**

**4.57 BASICO RUMBA TRES**

SVILUPPI

**4.58 BASICO RUMBA CACHAN**

SVILUPPI

**4.59 BASICO RUMBA CACHAN LATERALE DESTRO**

**BASICO RUMBA CACHAN LATERALE SINISTRO**