



MIDAS DANCE SCHOOL
DANZE COREOGRAFICHE
Pre-agonisti 1
1° livello 5 anni età minima

Obiettivi del primo livello pre-agonisti 1

- Conoscenza della tecnica di base.

Prove d'esame

- Colloquio commissione
- Dimostrazione figure tecniche obbligatorie
 - Cha Cha Cha
 - Close basic
 - Check from open cpp
 - Check from open pp
- Dimostrazione coreografia a piacere
 - Durata minima 1 minuto



MIDAS DANCE SCHOOL
DANZE COREOGRAFICHE
Pre-agonisti 1
2° livello 6 anni età minima

Obiettivi del secondo livello pre-agonisti 1

- Conoscenza della tecnica di base.

Prove d'esame

- Colloquio commissione

- Dimostrazione figure tecniche obbligatorie
 - Cha Cha Cha
 - Close basic
 - Check from open cpp
 - Check from open pp
 - Spot turn a sx
 - Spot turn a dx

 - Samba
 - Natural basic movement
 - Samba whisks a sx
 - Samba whisks a dx
 - Shadow botafogo

- Dimostrazione coreografia a piacere
 - Durata minima 1 minuto



MIDAS DANCE SCHOOL
DANZE COREOGRAFICHE
Pre-agonisti 1
3° livello 7 anni età minima

Obiettivi del terzo livello pre-agonisti 1

- Conoscenza della tecnica di base.

Prove d'esame

- Colloquio commissione
- Dimostrazione figure tecniche obbligatorie
 - Cha Cha Cha
 - Close basic
 - Check from open cpp
 - Check from open pp
 - Spot turn a sx
 - Spot turn a dx
 - Time step
 - Samba
 - Natural basic movement
 - Samba whisks a sx
 - Samba whisks a dx
 - Shadow botafogo
 - Corta jaca
 - Jive
 - Jive chasse a sx
 - Jive chasse a dx
 - Basic in fallaway
 - American spin

- Dimostrazione coreografia a piacere
 - Durata minima 1 minuto



MIDAS DANCE SCHOOL
DANZE COREOGRAFICHE
Pre-agonisti 2
1° livello 8 anni età minima

Obiettivi del primo livello pre-agonisti 2

- Conoscenza della tecnica di base, cura nell'esecuzione dei movimenti e corretta interpretazione del ritmo musicale.

Prove d'esame

- Colloquio commissione
- Dimostrazione figure tecniche obbligatorie
 - Cha Cha Cha
 - Close basic
 - Check from open cpp
 - Check from open pp
 - Spot turn a sx
 - Spot turn a dx
 - Time step
 - Open basic
 - Samba
 - Natural basic movement
 - Samba whisks a sx
 - Samba whisks a dx
 - Shadow botafogo
 - Corta jaca
 - Stationary samba walks
 - Tecnica di base
 - Samba bounce action

- Jive
 - Jive chasse a sx
 - Jive chasse a dx
 - Basic in fallaway
 - American spin
 - Change of place da dx a sx
 - Change of place da sx a dx

- Rumba
 - Basic movement
 - Check from open cpp
 - Check from open pp
 - Spot turn a sx
 - Spot turn a dx

- Dimostrazione coreografia a piacere
 - Durata minima 1 minuto

- Dimostrazione, per ogni singolo ballo, coreografia con figure obbligatorie
 - Durata minima 45 secondi



MIDAS DANCE SCHOOL
COREOGRAFICHE
Pre-agonisti 2
2° livello 9 anni età minima

Obiettivi del secondo livello pre-agonisti 2

- Conoscenza della tecnica di base, cura nell'esecuzione dei movimenti e corretta interpretazione del ritmo musicale.

Prove d'esame

- Colloquio commissione
- Dimostrazione figure tecniche obbligatorie
 - Cha Cha Cha
 - Close basic
 - Check from open cpp
 - Check from open pp
 - Spot turn a sx
 - Spot turn a dx
 - Time step
 - Open basic
 - Tecnica di base
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti
- Samba
 - Natural basic movement
 - Samba whisks a sx
 - Samba whisks a dx
 - Shadow botafogo
 - Corta jaca
 - Stationary samba walks

- Tecnica di base
 - Samba bounce action
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti
- Jive
 - Jive chasse a sx
 - Jive chasse a dx
 - Basic in fallaway
 - American spin
 - Change of place da dx a sx
 - Change of place da sx a dx
 - Link
- Rumba
 - Basic movement
 - Check from open cpp
 - Check from open pp
 - Spot turn a sx
 - Spot turn a dx
 - Tecnica di base
 - Cucarachas
- Dimostrazione coreografia a piacere
 - Durata minima 1 minuto
- Dimostrazione, per ogni singolo ballo, coreografia con figure obbligatorie
 - Durata minima 45 secondi



MIDAS DANCE SCHOOL
DANZE COREOGRAFICHE
1° corso – 10 anni età minima

Obiettivi del primo corso

- Conoscenza della terminologia tecnica di base
- Conoscenza della tecnica di base e corretta esecuzione di movimenti e legazioni descritte nel programma, capacità di utilizzare lo spazio in modo appropriato, controllo della postura, cura nell'esecuzione dei movimenti e corretta interpretazione del ritmo musicale.

Prove d'esame

- Colloquio commissione
- Dimostrazione figure tecniche obbligatorie
 - Cha Cha Cha
 - Close basic
 - Check from open cpp
 - Check from open pp
 - Spot turn a sx
 - Spot turn a dx
 - Time step
 - Open basic
 - Cuban break
 - Tecnica di base
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti
- Samba
 - Natural basic movement
 - Samba whisks a sx
 - Samba whisks a dx
 - Shadow botafogo

- Corta jaca
- Stationary samba walks
- Traveling voltas a dx
- Traveling voltas a sx
 - Tecnica di base
 - Samba bounce action
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

○

Jive

- Jive chasse a sx
- Jive chasse a dx
- Basic in fallaway
- American spin
- Change of place da dx a sx
- Change of place da sx a dx
- Link
 - Tecnica di base
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

○ Rumba

- Basic movement
- Check from open cpp
- Check from open pp
- Spot turn a sx
- Spot turn a dx
 - Tecnica di base
 - Cucarachas
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

• Dimostrazione coreografia a piacere

- Durata minima 1 minuto

- Dimostrazione, per ogni singolo ballo, coreografia con figure obbligatorie
 - Durata minima 1 minuto

- Terminologia
 - Dispensa conoscenze e concetti generali:
 - Glossario
 - Tecnica
 - Pista
 - Linea di danza



MIDAS DANCE SCHOOL
DANZE COREOGRAFICHE
2° corso – 11 anni età minima

Obiettivi del secondo corso

- Conoscenza della terminologia tecnica di base
- Conoscenza della tecnica di base e corretta esecuzione di movimenti e legazioni descritte nel programma, capacità di utilizzare lo spazio in modo appropriato, controllo della postura, cura nell'esecuzione dei movimenti e corretta interpretazione del ritmo musicale.

Prove d'esame

- Colloquio commissione
- Dimostrazione figure tecniche obbligatorie
 - Cha Cha Cha
 - Close basic
 - Check from open cpp
 - Check from open pp
 - Spot turn a sx
 - Spot turn a dx
 - Time step
 - Open basic
 - Cuban break
 - Tecnica di base
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti
 - Ritmo guapacha
- Samba
 - Natural basic movement
 - Samba whisks a sx
 - Samba whisks a dx

- Shadow botafogo
- Corta jaca
- Stationary samba walks
- Traveling voltas a dx
- Traveling voltas a sx
- Cruzados locks
- Cruzados walk
 - Tecnica di base
 - Samba bounce action
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

○

Jive

- Jive chasse a sx
- Jive chasse a dx
- Basic in fallaway
- American spin
- Change of place da dx a sx
- Change of place da sx a dx
- Link
- whip
 - Tecnica di base
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

○ Rumba

- Basic movement
- Check from open cpp
- Check from open pp
- Spot turn a sx
- Spot turn a dx
- Backward wolks
- Forward walks
 - Tecnica di base
 - Cucarachas

- Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

- Paso double
 - Appel
 - Basic movement
 - Sur place

- Dimostrazione coreografia a piacere
 - Durata minima 1 minuto

- Dimostrazione, per ogni singolo ballo, coreografia con figure obbligatorie
 - Durata minima 1 minuto

- Terminologia
 - Dispensa cocoscenze e concetti generali:
 - Glossario
 - Tecnica
 - Pista
 - Linea di danza
 - Direzione
 - Allineamento
 - Posizionamento
 - Passo
 - Postura



MIDAS DANCE SCHOOL
DANZE COREOGRAFICHE
3° corso – 12 anni età minima

Obiettivi del terzo corso

- Conoscenza della terminologia tecnica di base
- Conoscenza della tecnica di base e corretta esecuzione di movimenti e legazioni descritte nel programma, capacità di utilizzare lo spazio in modo appropriato, controllo della postura, cura nell'esecuzione dei movimenti e corretta interpretazione del ritmo musicale.

Prove d'esame

- Colloquio commissione
- Dimostrazione figure tecniche obbligatorie
 - Cha Cha Cha
 - Close basic
 - Check from open cpp
 - Check from open pp
 - Spot turn a sx
 - Spot turn a dx
 - Time step
 - Open basic
 - Cuban break
 - Tecnica di base
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti
 - Ritmo guapacha
- Samba
 - Natural basic movement
 - Samba whisks a sx
 - Samba whisks a dx

- Shadow botafogo
- Corta jaca
- Stationary samba walks
- Traveling voltas a dx
- Traveling voltas a sx
- Cruzados locks
- Cruzados walk
 - Tecnica di base
 - Samba bounce action
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

○

Jive

- Jive chasse a sx
- Jive chasse a dx
- Basic in fallaway
- American spin
- Change of place da dx a sx
- Change of place da sx a dx
- Link
- whip
 - Tecnica di base
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

○ Rumba

- Basic movement
- Check from open cpp
- Check from open pp
- Spot turn a sx
- Spot turn a dx
- Backward wolks
- Forward walks
 - Tecnica di base
 - Cucarachas

- Tempo musicale
- Conteggio e valore dei battiti

○

Paso double

- Appel
- Basic movement
- Sur place

○ Azioni di tecnica generale

- Latin cross
- Checked forward walk
- Delayed walks
- Forward walk turning
- Portamento

• Dimostrazione coreografia a piacere

- Durata minima 1 minuto

• Dimostrazione, per ogni singolo ballo, coreografia con figure obbligatorie

- Durata minima 1 minuto

• Terminologia

- Dispensa conoscenze e concetti generali:

▪ Glossario

- Tecnica
- Pista
- Linea di danza
- Direzione
- Allineamento
- Posizionamento
- Passo
- Postura
- Centro
- Parete

- Azione
- Movimento



MIDAS DANCE SCHOOL
DANZE COREOGRAFICHE
4° corso – 13 anni età minima

Obiettivi del quarto corso

- Maggiore abilità nell'esecuzione attraverso la conoscenza di un numero superiore di passi e legazioni.
- Maggior durata e complessità delle esecuzioni. Più estesa conoscenza della terminologia.
- I candidati affrontano gli esercizi con maggior disinvoltura e padronanza della tecnica. Usano l'espressione per mettere in risalto il movimento e affrontano esercizi e coreografie di maggior durata e difficoltà di esecuzione.

Prove d'esame

- Colloquio commissione
- Dimostrazione figure tecniche obbligatorie
 - Cha Cha Cha
 - Close basic
 - Check from open cpp
 - Check from open pp
 - Spot turn a sx
 - Spot turn a dx
 - Time step
 - Open basic
 - Cuban break
 - Rondè chasse
 - Tecnica di base
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti
 - Ritmo guapacha
- Samba
 - Natural basic movement

- Samba whisks a sx
- Samba whisks a dx
- Shadow botafogo
- Corta jaca
- Stationary samba walks
- Traveling voltas a dx
- Traveling voltas a sx
- Cruzados locks
- Cruzados walk
- Revers turn
 - Tecnica di base
 - Samba bounce action
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti
- Jive
 - Jive chasse a sx
 - Jive chasse a dx
 - Basic in fallaway
 - American spin
 - Change of place da dx a sx
 - Change of place da sx a dx
 - Link
 - Whip
 - Double cross whip
 - Tecnica di base
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti
- Rumba
 - Basic movement
 - Check from open cpp
 - Check from open pp
 - Spot turn a sx
 - Spot turn a dx

- Backward wolks
- Forward walks
- Sliding doors
- Tecnica di base
 - Cucarachas
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

- Paso double
 - Appel
 - Basic movement
 - Sur place
 - Tecnica di base
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

- Azioni di tecnica generale
 - Latin cross
 - Checked forward walk
 - Delayed walks
 - Forward walk turning
 - Portamento

- Dimostrazione coreografia a piacere
 - Durata minima 1 minuto
- Dimostrazione, per ogni singolo ballo, coreografia con figure obbligatorie
 - Durata minima 1 minuto
- Terminologia
 - Dispensa cocoscenze e concetti generali:
 - Glossario
 - Tecnica
 - Pista
 - Linea di danza

- Direzione
 - Allineamento
 - Posizionamento
 - Passo
 - Postura
 - Centro
 - Parete
 - Azione
 - Movimento
 - Giro
 - Lavoro del piede
 - Puntare
 - Spostamento
-
- Scrivere e cantare stringa musicale della coreografia con figure obbligatorie



MIDAS DANCE SCHOOL
DANZE COREOGRAFICHE
5° corso – 14 anni età minima

Obiettivi del quinto corso

- Maggiore abilità nell'esecuzione attraverso la conoscenza di un numero superiore di passi e legazioni.
- Maggior durata e complessità delle esecuzioni. Più estesa conoscenza della terminologia.
- I candidati affrontano gli esercizi con maggior disinvoltura e padronanza della tecnica. Usano l'espressione per mettere in risalto il movimento e affrontano esercizi e coreografie di maggior durata e difficoltà di esecuzione.

Prove d'esame

- Colloquio commissione
- Dimostrazione figure tecniche obbligatorie
 - Cha Cha Cha
 - Close basic
 - Check from open cpp
 - Check from open pp
 - Spot turn a sx
 - Spot turn a dx
 - Time step
 - Open basic
 - Cuban break
 - Rondè chasse
 - Hip twist chasse
 - Tecnica di base
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti
 - Ritmo guapacha

- Samba

- Natural basic movement
- Samba whisks a sx
- Samba whisks a dx
- Shadow botafogo
- Corta jaca
- Stationary samba walks
- Traveling voltas a dx
- Traveling voltas a sx
- Cruzados locks
- Cruzados walk
- Revers turn
- Natural roll
 - Tecnica di base
 - Samba bounce action
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

- Jive

- Jive chasse a sx
- Jive chasse a dx
- Basic in fallaway
- American spin
- Change of place da dx a sx
- Change of place da sx a dx
- Link
- Whip
- Double cross whip
 - Tecnica di base
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

- Rumba

- Basic movement
- Check from open cpp

- Check from open pp
- Spot turn a sx
- Spot turn a dx
- Backward wolks
- Forward walks
- Sliding doors
- spiral
 - Tecnica di base
 - Cucarachas
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

- Paso double
 - Appel
 - Basic movement
 - Sur place
 - Chasse a dx
 - Chasse a sx
 - Tecnica di base
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

- Azioni di tecnica generale
 - Latin cross
 - Checked forward walk
 - Delayed walks
 - Forward walk turning
 - Portamento

- Dimostrazione coreografia a piacere
 - Durata minima 1 minuto
- Dimostrazione, per ogni singolo ballo, coreografia con figure obbligatorie
 - Durata minima 1 minuto

- Terminologia
 - Dispensa cocoscenze e concetti generali:
 - Glossario
 - Tecnica
 - Pista
 - Linea di danza
 - Direzione
 - Allineamento
 - Posizionamento
 - Passo
 - Postura
 - Centro
 - Parete
 - Azione
 - Movimento
 - Giro
 - Lavoro del piede
 - Puntare
 - Spostamento
 - Figura
 - Amalgamazione
 - Coreografia

- Scrivere e cantare stringa musicale della coreografia con figure obbligatori



MIDAS DANCE SCHOOL
DANZE COREOGRAFICHE
6° corso – 15 anni età minima

Obiettivi del sesto corso

- Maggiore abilità nell'esecuzione attraverso la conoscenza di un numero superiore di passi e legazioni.
- Maggior durata e complessità delle esecuzioni. Più estesa conoscenza della terminologia.
- I candidati affrontano gli esercizi con maggior disinvoltura e padronanza della tecnica. Usano l'espressione per mettere in risalto il movimento e affrontano esercizi e coreografie di maggior durata e difficoltà di esecuzione.

Prove d'esame

- Colloquio commissione
- Dimostrazione figure tecniche obbligatorie
 - Cha Cha Cha
 - Close basic
 - Check from open cpp
 - Check from open pp
 - Spot turn a sx
 - Spot turn a dx
 - Time step
 - Open basic
 - Cuban break
 - Rondè chasse
 - Hip twist chasse
 - Curl
 - Tecnica di base
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti
 - Ritmo guapacha

- Samba

- Natural basic movement
- Samba whisks a sx
- Samba whisks a dx
- Shadow botafogo
- Corta jaca
- Stationary samba walks
- Traveling voltas a dx
- Traveling voltas a sx
- Cruzados locks
- Cruzados walk
- Revers turn
- Natural roll
- Criss cross
- Carioca runs
 - Tecnica di base
 - Samba bounce action
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

- Jive

- Jive chasse a sx
- Jive chasse a dx
- Basic in fallaway
- American spin
- Change of place da dx a sx
- Change of place da sx a dx
- Link
- Whip
- Double cross whip
- Flicks into break
 - Tecnica di base
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

- Rumba
 - Basic movement
 - Check from open cpp
 - Check from open pp
 - Spot turn a sx
 - Spot turn a dx
 - Backward wolks
 - Forward walks
 - Sliding doors
 - Spiral
 - Opening out a dx e sx
 - Three threes
 - Tecnica di base
 - Cucarachas
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

- Paso double
 - Appel
 - Basic movement
 - Sur place
 - Chasse a dx
 - Chasse a sx
 - Tecnica di base
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

- Azioni di tecnica generale
 - Latin cross
 - Checked forward walk
 - Delayed walks
 - Forward walk turning
 - Portamento

- Dimostrazione coreografia a piacere
 - Durata minima 1 minuto

- Dimostrazione, per ogni singolo ballo, coreografia con figure obbligatorie
 - Durata minima 1 minuto

- Terminologia
 - Dispensa conoscenze e concetti generali:
 - Direzioni e allineamenti
 - Lavoro del piede
 - Storia della danza
 - Glossario
 - Tecnica
 - Pista
 - Linea di danza
 - Direzione
 - Allineamento
 - Posizionamento
 - Passo
 - Postura
 - Centro
 - Parete
 - Azione
 - Movimento
 - Giro
 - Lavoro del piede
 - Puntare
 - Spostamento
 - Figura
 - Amalgamazione
 - Coreografia
 - Timing
 - Valore del battito
 - Tempo
 - Ritmo

- Battito
 - Battuta
-
- Scrivere, dare il valore e cantare stringa musicale della coreografia con figure obbligatorie
 - Prova scritta con 45 domande a risposta multipla



MIDAS DANCE SCHOOL
DANZE COREOGRAFICHE
7° corso – 16 anni età minima

Obiettivi del settimo corso

- Comprensione maggiormente estesa della tecnica, precisione nell'esecuzione e capacità di interpretare la linea, lo stile e l'uso appropriato dello spazio.
- I candidati mostrano una spiccata attitudine nell'interpretazione della dinamica e del ritmo.

Prove d'esame

- Colloquio commissione
- Dimostrazione figure tecniche obbligatorie
 - Cha Cha Cha
 - Close basic
 - Check from open cpp
 - Check from open pp
 - Spot turn a sx
 - Spot turn a dx
 - Time step
 - Open basic
 - Cuban break
 - Rondè chasse
 - Hip twist chasse
 - Curl
 - Walks and whisks
 - Tecnica di base
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti
 - Ritmo guapacha
- Samba
 - Natural basic movement

- Samba whisks a sx
 - Samba whisks a dx
 - Shadow botafogo
 - Corta jaca
 - Stationary samba walks
 - Traveling voltas a dx
 - Traveling voltas a sx
 - Cruzados locks
 - Cruzados walk
 - Revers turn
 - Natural roll
 - Criss cross
 - Carioca runs
 - batucada
 - Tecnica di base
 - Samba bounce action
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti
- Jive
- Jive chasse a sx
 - Jive chasse a dx
 - Basic in fallaway
 - American spin
 - Change of place da dx a sx
 - Change of place da sx a dx
 - Link
 - Whip
 - Double cross whip
 - Flicks into break
 - Toe heel swivels
 - Tecnica di base
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

- Rumba
 - Basic movement
 - Check from open cpp
 - Check from open pp
 - Spot turn a sx
 - Spot turn a dx
 - Backward walks
 - Forward walks
 - Sliding doors
 - Spiral
 - Opening out a dx e sx
 - Three threes
 - Circular hip twist
 - Tecnica di base
 - Cucarachas
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

- Paso double
 - Appel
 - Basic movement
 - Sur place
 - Chasse a dx
 - Chasse a sx
 - Tecnica di base
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

- Azioni di tecnica generale
 - Latin cross
 - Checked forward walk
 - Delayed walks
 - Forward walk turning
 - Portamento

- Dimostrazione coreografia a piacere
 - Durata minima 1 minuto

- Dimostrazione, per ogni singolo ballo, coreografia con figure obbligatorie
 - Durata minima 1 minuto

- Terminologia
 - Dispensa cocoscenze e concetti generali:
 - Direzioni e allineamenti
 - Lavoro del piede
 - Storia della danza
 - Metodologia di allenamento
 - Principi di musica per la danza sportive
 - Quantità di giropiani di movimento
 - Glossario
 - Tecnica
 - Pista
 - Linea di danza
 - Direzione
 - Allineamento
 - Posizionamento
 - Passo
 - Postura
 - Centro
 - Parete
 - Azione
 - Movimento
 - Giro
 - Lavoro del piede
 - Puntare
 - Spostamento
 - Figura
 - Amalgamazione
 - Coreografia
 - Timing

-

- Valore del battito
 - Tempo
 - Ritmo
 - Battito
 - Battuta
 - Time signature
 - Rotazione
 - Torsione
 - Incrocio
-
- Scrivere, dare il valore e cantare stringa musicale della coreografia con figure obbligatorie

 - Prova scritta con 60 domande a risposta multipla



MIDAS DANCE SCHOOL
DANZE COREOGRAFICHE
8° corso – 17 anni età minima

Obiettivi dell'ottavo corso

- Completa ed efficace conoscenza della tecnica, esecuzione di elevate qualità artistica.
- I candidati affrontano l'esecuzione con padronanza e disinvoltura mostrando di aver assimilato tutti gli elementi fondamentali della tecnica.

Prove d'esame

- Colloquio commissione
- Dimostrazione figure tecniche obbligatorie
 - Cha Cha Cha
 - Close basic
 - Check from open cpp
 - Check from open pp
 - Spot turn a sx
 - Spot turn a dx
 - Time step
 - Open basic
 - Cuban break
 - Rondè chasse
 - Hip twist chasse
 - Curl
 - Walks and whisks
 - Tecnica di base
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti
 - Ritmo guapacha
- Samba
 - Natural basic movement

- Samba whisks a sx
- Samba whisks a dx
- Shadow botafogo
- Corta jaca
- Stationary samba walks
- Traveling voltas a dx
- Traveling voltas a sx
- Cruzados locks
- Cruzados walk
- Revers turn
- Natural roll
- Criss cross
- Carioca runs
- batucada
 - Tecnica di base
 - Samba bounce action
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

○

Jive

- Jive chasse a sx
- Jive chasse a dx
- Basic in fallaway
- American spin
- Change of place da dx a sx
- Change of place da sx a dx
- Link
- Whip
- Double cross whip
- Flicks into break
- Toe heel swivels
 - Tecnica di base
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

- Rumba
 - Basic movement
 - Check from open cpp
 - Check from open pp
 - Spot turn a sx
 - Spot turn a dx
 - Backward wolks
 - Forward walks
 - Sliding doors
 - Spiral
 - Opening out a dx e sx
 - Three threes
 - Circular hip twist
 - Tecnica di base
 - Cucarachas
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

- Paso double
 - Appel
 - Basic movement
 - Sur place
 - Chasse a dx
 - Chasse a sx
 - Tecnica di base
 - Tempo musicale
 - Conteggio e valore dei battiti

- Azioni di tecnica generale
 - Latin cross
 - Checked forward walk
 - Delayed walks
 - Forward walk turning
 - Portamento

- Dimostrazione coreografia a piacere
 - Durata minima 1 minuto

- Dimostrazione, per ogni singolo ballo, coreografia con figure obbligatorie
 - Durata minima 1 minuto

- Terminologia
 - Dispensa cocoscenze e concetti generali:
 - Direzioni e allineamenti
 - Lavoro del piede
 - Storia della danza
 - Metodologia di allenamento
 - Principi di musica per la danza sportive
 - Quantità di giropiani di movimento
 - I segni e I linguaggi della comunicazione
 - La comunicazione
 - Biomeccanica del movimento
 - L'ordinamento sportive nazionale e internazionale
 - Glossario
 - Tecnica
 - Pista
 - Linea di danza
 - Direzione
 - Allineamento
 - Posizionamento
 - Passo
 - Postura
 - Centro
 - Parete
 - Azione
 - Movimento
 - Giro
 - Lavoro del piede
 - Puntare
 - Spostamento
 - Figura

- Amalgamazione
 - Coreografia
 - Timing
 - Valore del battito
 - Tempo
 - Ritmo
 - Battito
 - Battuta
 - Time signature
 - Rotazione
 - Torsione
 - Incrocio
 - Elevazione
 - Lato che conduce
 - inclinazione
-
- Scrivere, dare il valore e cantare stringa musicale della coreografia con figure obbligatorie

 - Regolamenti della disciplina "Danze Coreografiche"

 - Prova scritta con 60 domande a risposta multipla