



LYCEUM DANZA SPORTIVA  
DANZE STANDARD  
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
  - Waltz
    - RF Closed Change
    - LF Closed Change
    - Reverse Turn
    - Natural Turn
- Dimostrazione coreografia a piacere
  - Durata minima 1 minuto



LYCEUM DANZA SPORTIVA  
DANZE STANDARD  
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
  - Waltz
    - RF Closed Change
    - LF Closed Change
    - Reverse Turn
    - Natural Turn
  - Tango
    - Progressive Side Step
    - Progressive Link
    - Closed Promenade
    - Open Promenade
    - Basic Reverse Turn
- Dimostrazione coreografia a piacere
  - Durata minima 1 minuto



LYCEUM DANZA SPORTIVA  
DANZE STANDARD  
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
  - Waltz
    - RF Closed Change
    - LF Closed Change
    - Reverse Turn
    - Natural Turn
    - Whisk
    - Chase From Promenade Position
    - Natural Spin Turn
  - Tango
    - Progressive Side Step
    - Progressive Link
    - Closed Promenade
    - Open Promenade
    - Basic Reverse Turn
  - Quickstep
    - Quarter Turn To Right
    - Quarter Turn To Left
    - Natural Turn At A Corner
    - Natural Pivot Turn
    - Natural Spin Turn



- Dimostrazione coreografia a piacere
  - Durata minima 1 minuto



LYCEUM DANZA SPORTIVA  
DANZE STANDARD  
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
  - Waltz
    - RF Closed Change
    - LF Closed Change
    - Reverse Turn
    - Natural Turn
    - Whisk
    - Chasse From Promenade Position
    - Natural Spin Turn
  - Tango
    - Progressive Side Step
    - Progressive Link
    - Closed Promenade
    - Open Promenade
    - Basic Reverse Turn
  - Quickstep
    - Quarter Turn To Right
    - Quarter Turn To Left
    - Natural Turn At A Corner
    - Natural Pivot Turn



- Natural Spin Turn
- Progressive Chassè
- Chassè Reverse Turn
- Forward Lock
- Viennese Waltz
  - Natural Turn
  - RF Forward Change Step
  - LF Forward Change Step
- Dimostrazione coreografia a piacere
  - Durata minima 1 minuto
- Dimostrazione, per ogni singolo ballo, coreografia con figure obbligatorie
  - Durata minima 45 secondi



LYCEUM DANZA SPORTIVA  
DANZE STANDARD  
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
  - Waltz
    - RF Closed Change
    - LF Closed Change
    - Reverse Turn
    - Natural Turn
    - Whisk
    - Chasse From Promenade Position
    - Natural Spin Turn
  - Tango
    - Progressive Side Step
    - Progressive Link
    - Closed Promenade
    - Open Promenade
    - Basic Reverse Turn
    - Rock Turn
    - Back Cortè
    - Open Reverse Turn, Lady Outside
  - Quickstep
    - Quarter Turn To Right



- Quarter Turn To Left
- Natural Turn At A Corner
- Natural Pivot Turn
- Natural Spin Turn
- Progressive Chassè
- Chassè Reverse Turn
- Forward Lock
- Viennese Waltz
  - Natural Turn
  - RF Forward Change Step
  - LF Forward Change Step
  - Reverse Turn
  - LF Backward Change Step
  - RF Backward Change Step
- Dimostrazione coreografia a piacere
  - Durata minima 1 minuto
- Dimostrazione, per ogni singolo ballo, coreografia con figure obbligatorie
  - Durata minima 45 secondi





LYCEUM DANZA SPORTIVA  
DANZE STANDARD  
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
  - Waltz
    - RF Closed Change
    - LF Closed Change
    - Reverse Turn
    - Natural Turn
    - Whisk
    - Chasse From Promenade Position
    - Natural Spin Turn
      - Tecnica di base
        - Tempo musicale
        - Conteggio e valore dei battiti
- Tango
  - Progressive Side Step
  - Progressive Link
  - Closed Promenade
  - Open Promenade
  - Basic Reverse Turn
  - Rock Turn



- Back Cortè
- Open Reverse Turn, Lady Outside
  - Tecnica di base
    - Tempo musicale
    - Conteggio e valore dei battiti
- Quickstep
  - Quarter Turn To Right
  - Quarter Turn To Left
  - Natural Turn At A Corner
  - Natural Pivot Turn
  - Natural Spin Turn
  - Progressive Chassè
  - Chassè Reverse Turn
  - Forward Lock
    - Tecnica di base
      - Tempo musicale
      - Conteggio e valore dei battiti
- Viennese Waltz
  - Natural Turn
  - RF Forward Change Step
  - LF Forward Change Step
  - Reverse Turn
  - LF Backward Change Step
  - RF Backward Change Step
    - Tecnica di base
      - Tempo musicale
      - Conteggio e valore dei battiti
- Foxtrot
  - Feather
  - Three Step
  - Natural Turn
  - Reverse Turn
  - Closed Impetus and Feather Finish
- 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



LYCEUM DANZA SPORTIVA  
DANZE STANDARD  
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

- Waltz

- RF Closed Change
- LF Closed Change
- Reverse Turn
- Natural Turn
- Whisk
- Chasse From Promenade Position
- Natural Spin Turn
- Closed Impetus
- Hesitation Change
- Outside Change
- Reverse Corte
- Back Whisk
- Basic Weave
- Double Reverse Soin
- Reverse Pivot
- Back Lock
- Progressive Chassè to R



- Tecnica di base
  - Tempo musicale
  - Conteggio e valore dei battiti
- Tango
  - Progressive Side Step
  - Progressive Link
  - Closed Promenade
  - Open Promenade
  - Basic Reverse Turn
  - Rock Turn
  - Back Cortè
  - Open Reverse Turn, Lady Outside
  - Open Reverse Turn, Lady in Line
  - Progressive Side Step Reverse Turn
  - Open Promenade
  - LF and RF Rocks
  - Natural Twist Turn
  - Natural Promenade Turn
    - Tecnica di base
      - Tempo musicale
      - Conteggio e valore dei battiti
- Quickstep
  - Quarter Turn To Right
  - Quarter Turn To Left
  - Natural Turn At A Corner
  - Natural Pivot Turn
  - Natural Spin Turn
  - Progressive Chassè
  - Chassè Reverse Turn
  - Forward Lock
    - Tecnica di base
      - Tempo musicale
      - Conteggio e valore dei battiti
- Viennese Waltz
  - Natural Turn



- RF Forward Change Step
- LF Forward Change Step
- Reverse Turn
- LF Backward Change Step
- RF Backward Change Step
  - Tecnica di base
    - Tempo musicale
    - Conteggio e valore dei battiti
- Foxtrot
  - Feather
  - Three Step
  - Natural Turn
  - Reverse Turn
  - Closed Impetus and Feather Finish
    - Tecnica di base
      - 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 cocoscenze e concetti generali:
    - Glossario
      - Tecnica
      - Pista
      - Linea di danza
      - Direzione
      - Allineamento
      - Posizionamento
      - Passo
      - Postura



LYCEUM DANZA SPORTIVA  
DANZE STANDARD  
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

- Waltz

- RF Closed Change
- LF Closed Change
- Reverse Turn
- Natural Turn
- Whisk
- Chasse From Promenade Position
- Natural Spin Turn
- Closed Impetus
- Hesitation Change
- Outside Change
- Reverse Corte
- Back Whisk
- Basic Weave
- Double Reverse Soin
- Reverse Pivot
- Back Lock
- Progressive Chassè to R



- Tecnica di base
  - Tempo musicale
  - Conteggio e valore dei battiti
- Tango
  - Progressive Side Step
  - Progressive Link
  - Closed Promenade
  - Open Promenade
  - Basic Reverse Turn
  - Rock Turn
  - Back Cortè
  - Open Reverse Turn, Lady Outside
  - Open Reverse Turn, Lady in Line
  - Progressive Side Step Reverse Turn
  - Open Promenade
  - LF and RF Rocks
  - Natural Twist Turn
  - Natural Promenade Turn
    - Tecnica di base
      - Tempo musicale
      - Conteggio e valore dei battiti
- Quickstep
  - Quarter Turn To Right
  - Quarter Turn To Left
  - Natural Turn At A Corner
  - Natural Pivot Turn
  - Natural Spin Turn
  - Progressive Chassè
  - Chassè Reverse Turn
  - Forward Lock
  - Closed Impetus
  - Back Lock
  - Reverse Pivot
  - Progressive Chassè to R
  - Triple Chassè to R



- Running Finish
- Natural Turn and Back Lock
- Double Reverse Spin
  - Tecnica di base
    - Tempo musicale
    - Conteggio e valore dei battiti
- Viennese Waltz
  - Natural Turn
  - RF Forward Change Step
  - LF Forward Change Step
  - Reverse Turn
  - LF Backward Change Step
  - RF Backward Change Step
    - Tecnica di base
      - Tempo musicale
      - Conteggio e valore dei battiti
- Foxtrot
  - Feather
  - Three Step
  - Natural Turn
  - Reverse Turn
  - Closed Impetus and Feather Finish
    - Tecnica di base
      - 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 cocoscenze e concetti generali:
    - Glossario



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



LYCEUM DANZA SPORTIVA  
DANZE STANDARD  
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
  - Waltz
    - RF Closed Change
    - LF Closed Change
    - Reverse Turn
    - Natural Turn
    - Whisk
    - Chasse From Promenade Position
    - Natural Spin Turn
    - Closed Impetus
    - Hesitation Change
    - Outside Change
    - Reverse Corte
    - Back Whisk
    - Basic Weave
    - Double Reverse Soin
    - Reverse Pivot
    - Back Lock
    - Progressive Chassè to R

- Tecnica di base
  - Tempo musicale
  - Conteggio e valore dei battiti
- Tango
  - Progressive Side Step
  - Progressive Link
  - Closed Promenade
  - Open Promenade
  - Basic Reverse Turn
  - Rock Turn
  - Back Cortè
  - Open Reverse Turn, Lady Outside
  - Open Reverse Turn, Lady in Line
  - Progressive Side Step Reverse Turn
  - Open Promenade
  - LF and RF Rocks
  - Natural Twist Turn
  - Natural Promenade Turn
    - Tecnica di base
      - Tempo musicale
      - Conteggio e valore dei battiti
- Quickstep
  - Quarter Turn To Right
  - Quarter Turn To Left
  - Natural Turn At A Corner
  - Natural Pivot Turn
  - Natural Spin Turn
  - Progressive Chassè
  - Chassè Reverse Turn
  - Forward Lock
  - Closed Impetus
  - Back Lock
  - Reverse Pivot
  - Progressive Chassè to R
  - Triple Chassè to R



- Running Finish
- Natural Turn and Back Lock
- Double Reverse Spin
  - Tecnica di base
    - Tempo musicale
    - Conteggio e valore dei battiti
- Viennese Waltz
  - Natural Turn
  - RF Forward Change Step
  - LF Forward Change Step
  - Reverse Turn
  - LF Backward Change Step
  - RF Backward Change Step
    - Tecnica di base
      - Tempo musicale
      - Conteggio e valore dei battiti
- Foxtrot
  - Feather
  - Three Step
  - Natural Turn
  - Reverse Turn
  - Closed Impetus and Feather Finish
  - Natural Weave
  - Change of Direction
  - Basic Weave
    - Tecnica di base
      - 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 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



LYCEUM DANZA SPORTIVA  
DANZE STANDARD  
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
  - Waltz
    - RF Closed Change
    - LF Closed Change
    - Reverse Turn
    - Natural Turn
    - Whisk
    - Chasse From Promenade Position
    - Natural Spin Turn
    - Closed Impetus
    - Hesitation Change
    - Outside Change
    - Reverse Corte
    - Back Whisk
    - Basic Weave
    - Double Reverse Soin
    - Reverse Pivot
    - Back Lock
    - Progressive Chassè to R

- Weave From PP
- Closed Telemark
- Turning Lock
  - Tecnica di base
    - Tempo musicale
    - Conteggio e valore dei battiti
- Tango
  - Progressive Side Step
  - Progressive Link
  - Closed Promenade
  - Open Promenade
  - Basic Reverse Turn
  - Rock Turn
  - Back Cortè
  - Open Reverse Turn, Lady Outside
  - Open Reverse Turn, Lady in Line
  - Progressive Side Step Reverse Turn
  - Open Promenade
  - LF and RF Rocks
  - Natural Twist Turn
  - Natural Promenade Turn
    - Tecnica di base
      - Tempo musicale
      - Conteggio e valore dei battiti
- Quickstep
  - Quarter Turn To Right
  - Quarter Turn To Left
  - Natural Turn At A Corner
  - Natural Pivot Turn
  - Natural Spin Turn
  - Progressive Chassè
  - Chassè Reverse Turn
  - Forward Lock
  - Closed Impetus
  - Back Lock
  - Reverse Pivot
  - Progressive Chassè to R





- Triple Chassè to R
- Running Finish
- Natural Turn and Back Lock
- Double Reverse Spin
  - Tecnica di base
    - Tempo musicale
    - Conteggio e valore dei battiti
- Viennese Waltz
  - Natural Turn
  - RF Forward Change Step
  - LF Forward Change Step
  - Reverse Turn
  - LF Backward Change Step
  - RF Backward Change Step
    - Tecnica di base
      - Tempo musicale
      - Conteggio e valore dei battiti
- Foxtrot
  - Feather
  - Three Step
  - Natural Turn
  - Reverse Turn
  - Closed Impetus and Feather Finish
  - Natural Weave
  - Change of Direction
  - Basic Weave
    - Tecnica di base
      - 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 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 obbligatorie



LYCEUM DANZA SPORTIVA  
DANZE STANDARD  
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
  - Waltz
    - RF Closed Change
    - LF Closed Change
    - Reverse Turn
    - Natural Turn
    - Whisk
    - Chasse From Promenade Position
    - Natural Spin Turn
    - Closed Impetus
    - Hesitation Change
    - Outside Change
    - Reverse Corte
    - Back Whisk
    - Basic Weave
    - Double Reverse Soin
    - Reverse Pivot
    - Back Lock
    - Progressive Chassè to R

- Weave From PP
- Closed Telemark
- Turning Lock
  - Tecnica di base
    - Tempo musicale
    - Conteggio e valore dei battiti
- Tango
  - Progressive Side Step
  - Progressive Link
  - Closed Promenade
  - Open Promenade
  - Basic Reverse Turn
  - Rock Turn
  - Back Cortè
  - Open Reverse Turn, Lady Outside
  - Open Reverse Turn, Lady in Line
  - Progressive Side Step Reverse Turn
  - Open Promenade
  - LF and RF Rocks
  - Natural Twist Turn
  - Natural Promenade Turn
  - Promenade Link
  - Four Step
  - Outside Swivels
    - Tecnica di base
      - Tempo musicale
      - Conteggio e valore dei battiti
- Quickstep
  - Quarter Turn To Right
  - Quarter Turn To Left
  - Natural Turn At A Corner
  - Natural Pivot Turn
  - Natural Spin Turn
  - Progressive Chassè
  - Chassè Reverse Turn
  - Forward Lock
  - Closed Impetus



- Back Lock
- Reverse Pivot
- Progressive Chassè to R
- Triple Chassè to R
- Running Finish
- Natural Turn and Back Lock
- Double Reverse Spin
  - Tecnica di base
    - Tempo musicale
    - Conteggio e valore dei battiti
- Viennese Waltz
  - Natural Turn
  - RF Forward Change Step
  - LF Forward Change Step
  - Reverse Turn
  - LF Backward Change Step
  - RF Backward Change Step
    - Tecnica di base
      - Tempo musicale
      - Conteggio e valore dei battiti
- Foxtrot
  - Feather
  - Three Step
  - Natural Turn
  - Reverse Turn
  - Closed Impetus and Feather Finish
  - Natural Weave
  - Change of Direction
  - Basic Weave
    - Tecnica di base
      - 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 cocoscenze 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



LYCEUM DANZA SPORTIVA  
DANZE STANDARD  
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

- Waltz

- RF Closed Change
- LF Closed Change
- Reverse Turn
- Natural Turn
- Whisk
- Chasse From Promenade Position
- Natural Spin Turn
- Closed Impetus
- Hesitation Change
- Outside Change
- Reverse Corte
- Back Whisk
- Basic Weave
- Double Reverse Soin
- Reverse Pivot
- Back Lock
- Progressive Chassè to R
- Weave From PP
- Closed Telemark



- Turning Lock
  - Tecnica di base
    - Tempo musicale
    - Conteggio e valore dei battiti
- Tango
  - Progressive Side Step
  - Progressive Link
  - Closed Promenade
  - Open Promenade
  - Basic Reverse Turn
  - Rock Turn
  - Back Cortè
  - Open Reverse Turn, Lady Outside
  - Open Reverse Turn, Lady in Line
  - Progressive Side Step Reverse Turn
  - Open Promenade
  - LF and RF Rocks
  - Natural Twist Turn
  - Natural Promenade Turn
  - Promenade Link
  - Four Step
  - Outside Swivels
    - Tecnica di base
      - Tempo musicale
      - Conteggio e valore dei battiti
- Quickstep
  - Quarter Turn To Right
  - Quarter Turn To Left
  - Natural Turn At A Corner
  - Natural Pivot Turn
  - Natural Spin Turn
  - Progressive Chassè
  - Chassè Reverse Turn
  - Forward Lock
  - Closed Impetus



- Back Lock
- Reverse Pivot
- Progressive Chassè to R
- Triple Chassè to R
- Running Finish
- Natural Turn and Back Lock
- Double Reverse Spin
- Quick Open Reverse
- Four Quick Run
- V6
  - Tecnica di base
    - Tempo musicale
    - Conteggio e valore dei battiti
- Viennese Waltz
  - Natural Turn
  - RF Forward Change Step
  - LF Forward Change Step
  - Reverse Turn
  - LF Backward Change Step
  - RF Backward Change Step
    - Tecnica di base
      - Tempo musicale
      - Conteggio e valore dei battiti
- Foxtrot
  - Feather
  - Three Step
  - Natural Turn
  - Reverse Turn
  - Closed Impetus and Feather Finish
  - Natural Weave
  - Change of Direction
  - Basic Weave
    - Tecnica di base
      - 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 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



LYCEUM DANZA SPORTIVA  
DANZE STANDARD  
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
  - Waltz
    - RF Closed Change
    - LF Closed Change
    - Reverse Turn
    - Natural Turn
    - Whisk
    - Chasse From Promenade Position
    - Natural Spin Turn
    - Closed Impetus
    - Hesitation Change
    - Outside Change
    - Reverse Corte
    - Back Whisk
    - Basic Weave
    - Double Reverse Soin
    - Reverse Pivot
    - Back Lock
    - Progressive Chassè to R
    - Weave From PP
    - Closed Telemark

- Turning Lock
  - Tecnica di base
    - Tempo musicale
    - Conteggio e valore dei battiti
- Tango
  - Progressive Side Step
  - Progressive Link
  - Closed Promenade
  - Open Promenade
  - Basic Reverse Turn
  - Rock Turn
  - Back Cortè
  - Open Reverse Turn, Lady Outside
  - Open Reverse Turn, Lady in Line
  - Progressive Side Step Reverse Turn
  - Open Promenade
  - LF and RF Rocks
  - Natural Twist Turn
  - Natural Promenade Turn
  - Promenade Link
  - Four Step
  - Outside Swivels
    - Tecnica di base
      - Tempo musicale
      - Conteggio e valore dei battiti
- Quickstep
  - Quarter Turn To Right
  - Quarter Turn To Left
  - Natural Turn At A Corner
  - Natural Pivot Turn
  - Natural Spin Turn
  - Progressive Chassè
  - Chassè Reverse Turn
  - Forward Lock
  - Closed Impetus



- Back Lock
- Reverse Pivot
- Progressive Chassè to R
- Triple Chassè to R
- Running Finish
- Natural Turn and Back Lock
- Double Reverse Spin
- Quick Open Reverse
- Four Quick Run
- V6
  - Tecnica di base
    - Tempo musicale
    - Conteggio e valore dei battiti
- Viennese Waltz
  - Natural Turn
  - RF Forward Change Step
  - LF Forward Change Step
  - Reverse Turn
  - LF Backward Change Step
  - RF Backward Change Step
    - Tecnica di base
      - Tempo musicale
      - Conteggio e valore dei battiti
- Foxtrot
  - Feather
  - Three Step
  - Natural Turn
  - Reverse Turn
  - Closed Impetus and Feather Finish
  - Natural Weave
  - Change of Direction
  - Basic Weave
  - Closed Telemark
  - Open Telemark and Feather Ending
  - Top Spin
  - Hover Feather



- Hover Telemark
  - Natural Telemark
  - Hover Cross
  - Open Impetus
  - Weave from PP
  - Reverse Weave
    - Tecnica di base
      - 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 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
  
  - Prova scritta con 60 domande a risposta multipla