



## LYCEUM DANZA SPORTIVA DANZE CARAIBICHE

### Pre-agonisti 1

1° livello 5 anni - età minima

### Obiettivi del primo livello pre-agonisti 1

- Conoscenza della terminologia tecnica di base

### Prove d'esame

- Colloquio commissione
- Dimostrazione figure tecniche obbligatorie

#### MERENGUE

- Base sul posto
- Pendulo o base alternata
- Cuadrado

#### Dimostrazione coreografia a piacere

- Durata minima 1 minuto.



## LYCEUM DANZA SPORTIVA DANZE CARAIBICHE

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

#### MERENGUE

- Base sul posto
- Pendulo o base alternata
- Cuadrado
- Lateral
- Vuelta naturale e reversa

#### BACHATA

- Base sul posto (prima base)
- Base sul posto sincopata
- Base sul posto merengue
- Base laterale
- Base laterale sincopata

- Dimostrazione coreografia a piacere

- Durata minima 1 minuto.



## LYCEUM DANZA SPORTIVA DANZE CARAIBICHE

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

#### MERENGUE

- Base sul posto
- Pendulo o base alternata
- Cuadrado
- Lateral
- Vuelta naturale e reversa
- Apertura para a tras
- Enchufla

#### BACHATA

- Base sul posto (prima base)
- Base sul posto sincopata
- Base sul posto merengue
- Base laterale
- Base laterale sincopata
- Base alternata
- Camminata avanti progressiva

#### SALSA CUBAN STYLE

- Base sul posto (prima base)
- Base lado lado (seconda base)
- Base adelante (terza base)
- Base a tras (terza base)
- Base alternata (quarta base)
- Cruzada

Dimostrazione coreografia a piacere

- Durata minima 1 minuto.



LYCEUM DANZA SPORTIVA  
DANZE CARAIBICHE

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

#### MERENGUE

- Base sul posto
- Pendulo o base alternata
- Cuadrado
- Lateral
- Vuelta naturale e reversa
- Apertura para a tras
- Enchufla
- Ocho contrario
- Sentada

## BACHATA

- Base sul posto (prima base)
- Base sul posto sincopata
- Base sul posto merengue
- Base laterale
- Base laterale sincopata
- Base alternata
- Camminata avanti progressiva
- Camminata indietro progressiva
- Camminata alternata (avanti-indietro)

## SALSA CUBAN STYLE

- Base sul posto (prima base)
- Base lado lado (seconda base)
- Base adelante (terza base)
- Base a tras (terza base)
- Base alternata (quarta base)
- Cruzada
- Cajon (base zero)
- Gitro a destra

- Dimostrazione coreografia a piacere

- Durata minima 1 minuto.



## LYCEUM DANZA SPORTIVA DANZE CARAIBICHE

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

#### MERENGUE

- Base sul posto
- Pendulo o base alternata
- Cuadrado
- Lateral
- Vuelta naturale e reversa
- Apertura para a tras
- Enchufla
- Ocho contrario
- Sentada
- Sentada alternada
- Sentada doble

## BACHATA

- Base sul posto (prima base)
- Base sul posto sincopata
- Base sul posto merengue
- Base laterale
- Base laterale sincopata
- Base alternata
- Camminata avanti progressiva
- Camminata indietro progressiva
- Camminata alternata (avanti-indietro)
- Camminata alternata (indietro -avanti)
- Base avanti

## SALSA CUBAN STYLE

- Base sul posto (prima base)
  - Base lado lado (seconda base)
  - Base adelante (terza base)
  - Base a tras (terza base)
  - Base alternata (quarta base)
  - Cruzada
  - Cajon (base zero)
  - Gitro a destra
  - Giro progressivo a destra
  - Giro a sinistra
- Dimostrazione coreografia a piacere
- Durata minima 1 minuto.





## LYCEUM DANZA SPORTIVA DANZE CARAIBICHE

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

#### MERENGUE

- Base sul posto
- Pendulo o base alternata
- Cuadrado
- Lateral
- Vuelta naturale e reversa
- Apertura para a tras
- Enchufla
- Ocho contrario
- Sentada
- Sentada alternada
- Sentada doble
- Tornillo a destra
- Tornillo a sinistra
- Setenta

## BACHATA

- Base sul posto (prima base)
- Base sul posto sincopata
- Base sul posto merengue
- Base laterale
- Base laterale sincopata
- Base alternata
- Camminata avanti progressiva
- Camminata indietro progressiva
- Camminata alternata (avanti-indietro)
- Camminata alternata (indietro -avanti)
- Base avanti
- Base avanti Cha Cha Cha
- Base indietro
- Base indietro Cha Cha Cha

## SALSA CUBAN STYLE

- Base sul posto (prima base)
- Base lado lado (seconda base)
- Base adelante (terza base)
- Base a tras (terza base)
- Base alternata (quarta base)
- Cruzada
- Cajon (base zero)
- Giro a destra
- Giro progressivo a destra
- Giro a sinistra
- Giro progressivo a sinistra (tornado)
- Vuelta avanzada

## SALSA ON TWO (PORTORICANA)

- Base alternata
- Base lateral / lado lado
- Base a tras
- Base adelante
- Vuelta a destra
- Vuelta progressiva a destra

Dimostrazione, per ogni singolo ballo, coreografia con figure obbligatorie

- Durata minim a1 minuto

## Terminologia

Dispensa conoscenza e concetti generali:

- Glossario
- Tecnica
- Pista
- Linea di danza



## LYCEUM DANZA SPORTIVA DANZE CARAIBICHE

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

#### MERENGUE

- Base sul posto
- Pendolo o base alternata
- Cuadrado
- Lateral
- Vuelta naturale e reversa
- Apertura para a tras
- Enchufla
- Ocho contrario
- Sentada
- Sentada alternada
- Sentada doble
- Tornillo a destra
- Tornillo a sinistra
- Setenta
- Puente alternato

## BACHATA

- Base sul posto (prima base)
- Base sul posto sincopata
- Base sul posto merengue
- Base laterale
- Base laterale sincopata
- Base alternata
- Camminata avanti progressiva
- Camminata indietro progressiva
- Camminata alternata (avanti-indietro)
- Camminata alternata (indietro -avanti)
- Base avanti
- Base avanti Cha Cha Cha
- Base indietro
- Base indietro Cha Cha Cha
- Giro a destra
- Giro a sinistra

## SALSA CUBAN STYLE

- Base sul posto (prima base)
- Base lado lado (seconda base)
- Base adelante (terza base)
- Base a tras (terza base)
- Base alternata (quarta base)
- Cruzada
- Cajon (base zero)
- Giro a destra
- Giro progressivo a destra
- Giro a sinistra
- Giro progressivo a sinistra (tornado)
- Vuelta avanzada
- Sombrero

## SALSA ON TWO (PORTORICANA)

- Base alternata
- Base lateral / lado lado
- Base a tras
- Base adelante
- Vuelta a destra
- Vuelta progressiva a destra
- Vuelta a sinistra
- Cross body lead

Dimostrazione, per ogni singolo ballo, coreografia con figure obbligatorie

- Durata minima 1 minuto

Terminologia

Dispensa conoscenza e concetti generali:

- Glossario
- Tecnica
- Pista
- Linea di danza
- Direzione
- Allineamento
- Posizionamento
- Passo
- Postura



## LYCEUM DANZA SPORTIVA DANZE CARAIBICHE

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

#### MERENGUE

- Base sul posto
- Pendulo o base alternata
- Cuadrado
- Lateral
- Vuelta naturale e reversa
- Apertura para a tras
- Enchufla
- Ocho contrario
- Sentada
- Sentada alternada
- Sentada doble
- Tornilloa destra
- Tornillo a sinistra
- Setenta
- Puente alternato
- Capa

## BACHATA

- Base sul posto (prima base)
- Base sul posto sincopata
- Base sul posto merengue
- Base laterale
- Base laterale sincopata
- Base alternata
- Camminata avanti progressiva
- Camminata indietro progressiva
- Camminata alternata (avanti-indietro)
- Camminata alternata (indietro -avanti)
- Base avanti
- Base avanti Cha Cha Cha
- Base indietro
- Base indietro Cha Cha Cha
- Giro a destra
- Giro a sinistra
- Giro pivot a destra (giro a destra con tap)
- Giro pivot a sinistra (giro a sinistra con tap)

## SALSA CUBAN STYLE

- Base sul posto (prima base)
- Base lado lado (seconda base)
- Base adelante (terza base)
- Base a tras (terza base)
- Base alternata (quarta base)
- Cruzada
- Cajon (base zero)
- Giro a destra
- Giro progressivo a destra
- Giro a sinistra
- Giro progressivo a sinistra (tornado)
- Vuelta avanzada
- Sombrero
- Tornillo a destra
- Vuelta y tornillo

## SALSA ON TWO (PORTORICANA)

- Base alternata
- Base lateral / lado lado
- Base a tras
- Base adelante
- Vuelta a destra
- Vuelta progressiva a destra
- Vuelta a sinistra
- Cross body lead
- Cross body lead a destra

Dimostrazione, per ogni singolo ballo, coreografia con figure obbligatorie

- Durata minima 1 minuto

Terminologia

Dispensa conoscenza e concetti generali:

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





## LYCEUM DANZA SPORTIVA DANZE CARAIBICHE

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

#### MERENGUE

- Base sul posto
- Pendulo o base alternata
- Cuadrado
- Lateral
- Vuelta naturale e reversa
- Apertura para a tras
- Enchufla
- Ocho contrario
- Sentada
- Sentada alternada
- Sentada doble
- Tornillo a destra
- Tornillo a sinistra
- Setenta

- Puente alternato
- Capa
- Tunnel

#### BACHATA

- Base sul posto (prima base)
- Base sul posto sincopata
- Base sul posto merengue
- Base laterale
- Base laterale sincopata
- Base alternata
- Camminata avanti progressiva
- Camminata indietro progressiva
- Camminata alternata (avanti-indietro)
- Camminata alternata (indietro -avanti)
- Base avanti
- Base avanti Cha Cha Cha
- Base indietro
- Base indietro Cha Cha Cha
- Giro a destra
- Giro a sinistra
- Giro pivot a destra (giro a destra con tap)
- Giro pivot a sinistra (giro a sinistra con tap)
- Giro contrario a destra
- Giro contrario a sinistra

#### SALSA CUBAN STYLE

- Base sul posto (prima base)
- Base lado lado (seconda base)
- Base adelante (terza base)
- Base a tras (terza base)
- Base alternata (quarta base)
- Cruzada
- Cajon (base zero)
- Giro a destra
- Giro progressivo a destra
- Giro a sinistra
- Giro progressivo a sinistra (tornado)
- Vuelta avanzada
- Sombrero
- Tornillo a destra
- Vuelta y tornillo
- Aguajea
- Aguajea con vuelta

#### SALSA ON TWO (PORTORICANA)

- Base alternata
- Base lateral / lado lado
- Base a tras
- Base adelante

- Vuelta a destra
- Vuelta progressiva a destra
- Vuelta a sinistra
- Cross body lead
- Cross body lead a destra
- Cross over hombre
- Cross over dama

Dimostrazione, per ogni singolo ballo, coreografia con figure obbligatorie

- Durata minima 1 minuto

Terminologia

Dispensa conoscenza 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 CARAIBICHE

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.

#### MERENGUE

- Base sul posto
- Pendulo o base alternata
- Cuadrado
- Lateral
- Vuelta naturale e reversa
- Apertura para a tras
- Enchufla
- Ocho contrario
- Sentada
- Sentada alternada
- Sentada doble
- Tornilloa destra
- Tornillo a sinistra
- Setenta
- Puente alternato
- Capa
- Tunnel
- Tunnel complicato

#### BACHATA

- Base sul posto (prima base)
- Base sul posto sincopata
- Base sul posto merengue
- Base laterale
- Base laterale sincopata

- Base alternata
- Camminata avanti progressiva
- Camminata indietro progressiva
- Camminata alternata (avanti-indietro)
- Camminata alternata (indietro -avanti)
- Base avanti
- Base avanti Cha Cha Cha
- Base indietro
- Base indietro Cha Cha Cha
- Giro a destra
- Giro a sinistra
- Giro pivot a destra (giro a destra con tap)
- Giro pivot a sinistra (giro a sinistra con tap)
- Giro contrario a destra
- Giro contrario a sinistra
- Base tumbao
- Base swing sul posto

#### SALSA CUBAN STYLE

- Base sul posto (prima base)
- Base lado lado (seconda base)
- Base adelante (terza base)
- Base a tras (terza base)
- Base alternata (quarta base)
- Cruzada
- Cajon (base zero)
- Giro a destra
- Giro progressivo a destra
- Giro a sinistra
- Giro progressivo a sinistra (tornado)
- Vuelta avanzada
- Sombrero
- Tornillo a destra
- Vuelta y tornillo
- Aguajea
- Aguajea con vuelta
- Apertura cubana
- Dile que no

## SALSA ON TWO (PORTORICANA)

- Base alternata
- Base lateral / lado lado
- Base a tras
- Base adelante
- Vuelta a destra
- Vuelta progressiva a destra
- Vuelta a sinistra
- Cross body lead
- Cross body lead a destra
- Cross over hombre
- Cross over dama
- Cross body lead con vuelta
- Sombrero

Dimostrazione, per ogni singolo ballo, coreografia con figure obbligatorie

- Durata minima 1 minuto

Terminologia

Dispensa conoscenza 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 CARAIBICHE

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

#### MERENGUE

- Base sul posto
- Pendulo o base alternata
- Cuadrado
- Lateral
- Vuelta naturale e reversa
- Apertura para a tras
- Enchufla
- Ocho contrario
- Sentada
- Sentada alternada
- Sentada doble
- Tornilloa destra

- Tornillo a sinistra
- Setenta
- Punte alternato
- Capa
- Tunnel
- Tunnel complicato

#### BACHATA

- Base sul posto (prima base)
- Base sul posto sincopata
- Base sul posto merengue
- Base laterale
- Base laterale sincopata
- Base alternata
- Camminata avanti progressiva
- Camminata indietro progressiva
- Camminata alternata (avanti-indietro)
- Camminata alternata (indietro -avanti)
- Base avanti
- Base avanti Cha Cha Cha
- Base indietro
- Base indietro Cha Cha Cha
- Giro a destra
- Giro a sinistra
- Giro pivot a destra (giro a destra con tap)
- Giro pivot a sinistra (giro a sinistra con tap)
- Giro contrario a destra
- Giro contrario a sinistra
- Base tumbao
- Base swing sul posto

#### SALSA CUBAN STYLE

- Base sul posto (prima base)
- Base lado lado (seconda base)
- Base adelante (terza base)
- Base a tras (terza base)
- Base alternata (quarta base)
- Cruzada
- Cajon (base zero)
- Gitro a destra
- Giro progressivo a destra
- Giro a sinistra
- Giro progressivo a sinistra (tornado)
- Vuelta avanzada
- Sombrero
- Tornillo a destra
- Vuelta y tornillo
- Aguajea
- Aguajea con vuelta
- Apertura cubana



- Dile que no

#### SALSA ON TWO (PORTORICANA)

- Base alternata
- Base lateral / lado lado
- Base a tras
- Base adelante
- Vuelta a destra
- Vuelta progressiva a destra
- Vuelta a sinistra
- Cross body lead
- Cross body lead a destra
- Cross over hombre
- Cross over dama
- Cross body lead con vuelta
- Sombrero

Dimostrazione, per ogni singolo ballo, coreografia con figure obbligatorie

- Durata minima 1 minuto

Terminologia

Dispensa conoscenza 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 CARAIBICHE

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

#### MERENGUE

- Base sul posto
- Pendulo o base alternata
- Cuadrado
- Lateral
- Vuelta naturale e reversa
- Apertura para a tras
- Enchufla
- Ocho contrario
- Sentada
- Sentada alternada
- Sentada doble
- Tornilloa destra
- Tornillo a sinistra
- Setenta
- Puente alternato
- Capa
- Tunnel

- Tunnel complicato

#### BACHATA

- Base sul posto (prima base)
- Base sul posto sincopata
- Base sul posto merengue
- Base laterale
- Base laterale sincopata
- Base alternata
- Camminata avanti progressiva
- Camminata indietro progressiva
- Camminata alternata (avanti-indietro)
- Camminata alternata (indietro -avanti)
- Base avanti
- Base avanti Cha Cha Cha
- Base indietro
- Base indietro Cha Cha Cha
- Giro a destra
- Giro a sinistra
- Giro pivot a destra (giro a destra con tap)
- Giro pivot a sinistra (giro a sinistra con tap)
- Giro contrario a destra
- Giro contrario a sinistra
- Base tumbao
- Base swing sul posto

#### SALSA CUBAN STYLE

- Base sul posto (prima base)
- Base lado lado (seconda base)
- Base adelante (terza base)
- Base a tras (terza base)
- Base alternata (quarta base)
- Cruzada
- Cajon (base zero)
- Giro a destra
- Giro progressivo a destra
- Giro a sinistra
- Giro progressivo a sinistra (tornado)
- Vuelta avanzada
- Sombrero
- Tornillo a destra
- Vuelta y tornillo
- Aguajea
- Aguajea con vuelta
- Apertura cubana
- Dile que no

#### SALSA ON TWO (PORTORICANA)

- Base alternata
- Base lateral / lado lado

- Base a tras
- Base adelante
- Vuelta a destra
- Vuelta progressiva a destra
- Vuelta a sinistra
- Cross body lead
- Cross body lead a destra
- Cross over hombre
- Cross over dama
- Cross body lead con vuelta
- Sombrero

Dimostrazione, per ogni singolo ballo, coreografia con figure obbligatorie

- Durata minima 1 minuto

Terminologia

Dispensa conoscenza 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 CARAIBICHE

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

#### MERENGUE

- Base sul posto
- Pendulo o base alternata
- Cuadrado
- Lateral
- Vuelta naturale e reversa
- Apertura para a tras
- Enchufla
- Ocho contrario
- Sentada
- Sentada alternada
- Sentada doble
- Tornilloa destra
- Tornillo a sinistra
- Setenta
- Puente alternato
- Capa

- Tunnel
- Tunnel complicato
- Base zero
- Sombrero
- Sombrero doble
- Ventaglio
- Enroscala
- Farfalla

#### BACHATA

- Base sul posto (prima base)
- Base sul posto sincopata
- Base sul posto merengue
- Base laterale
- Base laterale sincopata
- Base alternata
- Camminata avanti progressiva
- Camminata indietro progressiva
- Camminata alternata (avanti-indietro)
- Camminata alternata (indietro -avanti)
- Base avanti
- Base avanti Cha Cha Cha
- Base indietro
- Base indietro Cha Cha Cha
- Giro a destra
- Giro a sinistra
- Giro pivot a destra (giro a destra con tap)
- Giro pivot a sinistra (giro a sinistra con tap)
- Giro contrario a destra
- Giro contrario a sinistra
- Base tumbao
- Base swing sul posto
- Base swing alternata avanti
- Base swing alternata indietro
- Vuelta natural e reversa e sincopado
- Barchetta (base a impulso)
- Giro a destra progressivo avanti
- Giro a sinistra progressivo avanti
- Giro a destra progressivo indietro
- Cambio di posto
- Tortuga
- Romantica
- Setenta con laccio

#### SALSA CUBAN STYLE

- Base sul posto (prima base)
- Base lado lado (seconda base)
- Base adelante (terza base)
- Base a tras (terza base)
- Base alternata (quarta base)

- Cruzada
- Cajon (base zero)
- Gitro a destra
- Giro progressivo a destra
- Giro a sinistra
- Giro progressivo a sinistra (tornado)
- Vuelta avanzada
- Sombrero
- Tornillo a destra
- Vuelta y tornillo
- Aguajea
- Aguajea con vuelta
- Apertura cubana
- Dile que no
- Dile que si
- Enchufla
- Ocho contrario
- Enchufla doble
- Enchufla elegante
- Setenta
- Paseala de casino
- Setanta y siete (77)

#### SALSA ON TWO (PORTORICANA)

- Base alternata
- Base lateral / lado lado
- Base a tras
- Base adelante
- Vuelta a destra
- Vuelta progressiva a destra
- Vuelta a sinistra
- Cross body lead
- Cross body lead a destra
- Cross over hombre
- Cross over dama
- Cross body lead con vuelta
- Sombrero
- Tornillo a destra
- Tornillo a sinistra
- Fan
- Vuelta lanzada
- Apertura para adelante
- Quinta raiz
- Check
- Mezza elica
- Setenta

Dimostrazione, per ogni singolo ballo, coreografia con figure obbligatorie

- Durata minima 1 minuto

Terminologia

Dispensa conoscenza e concetti generali:

- Direzione e allineamenti
- Lavoro del piede
- Storia della danza
- Metodologia di allenamento
- Principi di musica per la danza sportiva
- Quantità di giro piani di movimento
- I segni e i linguaggi della comunicazione
- La comunicazione
- Biomeccanica del movimento
- L'ordinamento sportivo nazionale ed internazionale
- Glossario
- Tecnica
- Pista
- Linea di danza
- Direzione
- Allineamento
- Posizionamento
- Passo
- Postura
- Centro
- Parete
- Azione
- Movimento
- Giro
- Puntare
- Spostamento
- Figura
- Amalgamazione
- Coreografia
- Timing
- Valore del battito
- Tempo
- Ritmo
- Battito
- Battuta
- Timing segnatura
- Rotazione
- Torsione
- Incrocio
- Elevazione
- Lato che conduce
- Inclinazione

Scrivere e cantare stringa musicale della coreografia con figure obbligatorie

Regolamenti della disciplina

Prova scritta con domande a risposta multipla