



REQUISITOS PARA O 1º ANO DE DANÇA

AUDIÇÃO PRESENCIAL

1ª Eliminatória

- Observação da morfologia corporal (proporções) e da postura
- Avaliação da flexibilidade articular coxo-femural e lombar
- Avaliação da flexibilidade dos pés
- Exercícios de flexibilidade/ abertura frontal (2ª posição no chão) e lateral (4ªas posições no chão)
- Avaliação da capacidade funcional de extensão da coluna vertebral
- “Rãs e borboletas”

- Equilíbrio/ estabilidade na 1/2 ponta, em 1ª posição no centro
- Port-de-bras no centro

2ª Eliminatória

- Repetição de alguns exercícios da 1.ª eliminatória
- “Airplane” (estabilidade do tornozelo)
- De frente para a barra:
 1. 1ª e 2ª posição
 2. Plié em 1ª e 2ª posição
 3. Battement tendu ao lado
 4. na barra - exercício individual de flexibilidade/elevação do membro inferior nos 3 planos de movimento, com apoio do professor que orienta a audição
- No centro – saltos em 1ª posição
- Na diagonal:
 1. Andar com pés esticados
 2. Marcha
 3. Skips com ritmos (palmas)
- Exercício de improvisação

Nota: Haverá um professor a orientar/demonstrar durante o processo de audição.