



# Audições 2023/2024

## REQUISITOS PARA O 1º ANO DE DANÇA | 5º ANO DE ESCOLARIDADE

### 1.ª Eliminatória:

- 1 – Observação da morfologia corporal (proporções) e da postura;
- 2 – Avaliação da flexibilidade articular coxo-femural e lombar;
- 3 – Avaliação da flexibilidade dos pés;
- 4 – Exercícios de flexibilidade / abertura frontal (2.ª posição no chão) e lateral (4.ª posição no chão);
- 5 – Avaliação da capacidade funcional de extensão da coluna vertebral;
- 6 – “Rãs e borboletas”;
- 7 – Equilíbrio / estabilidade na ½ ponta, em 1.ª posição no centro;
- 8 – Port-de-bras no centro.

### 2.ª Eliminatória:

- 1 – Repetição de alguns exercícios da 1.ª eliminatória;
- 2 – “Airplane” (estabilidade do tornozelo).

#### De frente para a barra:

- 3 – 1.ª e 2.ª posição;
- 4 – Plié em 1.ª e 2.ª posição;
- 5 – Battement tendu ao lado;
- 6 – na barra – exercício individual de flexibilidade / elevação do membro inferior nos 3 planos de movimento, com ajuda do professor que orienta a audição.

#### No centro:

- 7 – Saltos em 1.ª posição (1.ª natural).

#### Na diagonal:

- 8 – Andar com pés esticados;
- 9 – Marcha;
- 10 – Skips com ritmos (palmas).

### Exercício de improvisação

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