

2025/2026

MATRIZ

PROVA DE ACESSO AO CURSO BÁSICO DE DANÇA – 1º e 2º GRAUS

<p><u>Apreciação Técnica</u> (60%)</p>	<p>Alinhamento e postura (15%) Capacidades Motoras e Cinestésicas (15%) - Flexibilidade - Força - Coordenação Domínio dos exercícios de chão (10%) Domínio dos exercícios de barra (10%) Domínio dos exercícios de centro e deslocações (10%) - Controlo e consciência corporal - Perceção e projeção espacial - Compreensão, domínio e aplicação das noções solicitadas</p>
<p><u>Apreciação Artística</u> (40%)</p>	<p>Capacidade de improvisação (30%) Musicalidade, interpretação e qualidade de movimento (10%)</p>
<p><u>Entrevista de carácter individual</u> para averiguar:</p> <ul style="list-style-type: none">- percurso realizado até ao momento na área;- gosto e motivação da/o candidata/o pela Dança.	

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E OBJETIVOS:

APRECIÇÃO TÉCNICA:

Alinhamento e Postura – A/O candidata/o mantém o alinhamento dos eixos horizontal e vertical e da cintura pélvica e escapular relativamente às ancas, tanto em posições paradas como em movimento.

Capacidades Motoras e Cinestésicas - A/O candidata/o mostra flexibilidade articular e muscular, aplicando-a ao movimento. Incute ao movimento a força necessária, sem criar tensões desnecessárias. Mantém ativos os grupos musculares solicitados. Mostra equilíbrio durante a execução dos movimentos e em posições estáticas. Move os membros de forma controlada e coordenada entre si. Mostra impulsão em saltos e noção espacial nas deslocações. Compreende, domina e aplica as noções solicitadas.

Domínio dos exercícios de chão, da barra, do centro e deslocações – A/O candidata/o executa os exercícios de acordo com os padrões exigidos, demonstrando: controlo e consciência corporal; perceção e projecção espacial; compreensão, domínio e capacidade de aplicar as noções que lhe são solicitadas.

APRECIÇÃO ARTÍSTICA:

Capacidade de improvisação – A/O candidata/o é capaz de improvisar/criar movimento de forma espontânea partindo do estímulo indicado.

Musicalidade, Interpretação e qualidade de movimento – A/O candidata/o executa os movimentos de forma coordenada com a acentuação musical pretendida, explorando o ambiente musical e o espaço que o rodeia de forma criativa. Apresenta capacidade de interpretação e qualidade de movimento.

Peso da Prova 100%

EQUIPAMENTO NECESSÁRIO ÀS PROVAS DE DANÇA

RAPARIGAS

- maillot (caso não tenha maillot: leggings ou calções justos e t-shirt ou top justo)
 - soquetes (sem sapatilhas) ou collants rosa
 - cabelo apanhado num rabo de cavalo ou coque
-

RAPAZES

- t-shirt ou camisola de alças justa ou maillot
- calções justos
- soquetes (sem sapatilhas)

2025/2026

MATRIZ

PROVA DE ACESSO AO CURSO BÁSICO DE DANÇA – 3º GRAU

TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA	
EXERCÍCIOS	COMPETÊNCIAS
<p>BARRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PLIÉS E GRAND-PLIÉS em 1ª, 2ª e 5ª posições com elevés e port de bras (en avant e en arrière); - BATTEMENTS TENDUS E JETÉS nas várias posições combinados com coupés, retirés e balance; - ROND DE JAMBE À TERRE (en dehors e en dedans); - GRANDS BATTEMENTS nas várias posições. <p>CENTRO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ADÁGIO com relevés lents nas várias posições; - BATTEMENTS TENDUS nas várias posições; - PETIT ALLEGRO: combinação de pequenos saltos; - MEDIUM ALLEGRO: sissones e assemblés en avant; - GRAND ALLEGRO com grands jetés. 	<p>Alinhamento e postura (2%)</p> <p>Controlo do corpo e do <i>en dehors</i> (2%)</p> <p>Capacidades Motoras e Cinestésicas (5%)</p> <p style="padding-left: 40px;">Flexibilidade</p> <p style="padding-left: 40px;">Força</p> <p style="padding-left: 40px;">Coordenação</p> <p>Domínio das noções técnicas nos exercícios de barra, centro e deslocações (5%)</p> <p>Domínio dos exercícios de pontas (5%)</p> <p>Dinâmicas e acentuações (2%)</p> <p>Progressão espacial (2%)</p> <p>Interpretação (2,5%)</p> <p>Musicalidade (2%)</p> <p>Qualidade e projeção de movimento (2,5%)</p>
<p><u>Apreciação</u> <u>Técnica</u> (60%)</p> <p style="font-size: 2em; margin: 10px 0;">+</p> <p><u>Apreciação</u> <u>Artística</u> (40%)</p>	<p>TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA</p>
EXERCÍCIOS	COMPETÊNCIAS
<p>FLORWORK:</p> <p>1 EXERCÍCIO com enrolamentos e trabalho do core;</p> <p>1 EXERCÍCIO com cloches, swings e controlo do peso do corpo com diferentes apoios;</p>	<p>Alinhamento e postura (2%)</p> <p>Controlo do corpo e do movimento (2%)</p> <p>Capacidades Motoras e Cinestésicas (5%)</p> <p style="padding-left: 40px;">Flexibilidade</p>

	<p>CENTRO:</p> <p>1 EXERCÍCIO com tendus, brushes e bounces;</p> <p>1 EXERCÍCIO com pequenos saltos sobre uma e/ou duas pernas;</p> <p>1 EXERCÍCIO com diferentes tipos de espirais e tilts;</p> <p>DESLOCAÇÕES:</p> <p>1 EXERCÍCIO com deslocação nas diagonais da sala;</p> <p>1 EXERCÍCIO com battements com direções e grandes saltos;</p> <p>SEQUÊNCIA:</p> <p>1 EXERCÍCIO de memorização de uma pequena sequência coreográfica.</p>	<p>Força</p> <p>Coordenação</p> <p>Domínio das noções técnicas nos exercícios de chão, centro e deslocações (5%)</p> <p>Domínio do centro e distribuição de peso (5%)</p> <p>Dinâmicas e acentuações (2%)</p> <p>Progressão espacial (2%)</p> <p>Interpretação (2,5%)</p> <p>Musicalidade (2%)</p> <p>Qualidade e projeção de movimento (2,5%)</p>
--	---	--

Entrevista de caráter individual para averiguar:

- percurso realizado até ao momento na área;
- gosto e motivação da/o candidata/o pela Dança;
- perspetivas futuras de um percurso profissional na área.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E OBJETIVOS:

APRECIÇÃO TÉCNICA:

Alinhamento e Postura – A/O candidata/o mantém o alinhamento dos eixos horizontal e vertical e da cintura pélvica e escapular relativamente às ancas, tanto em posições paradas como em movimento. Mantém a postura correta durante a execução dos exercícios.

Controlo do corpo, do *en dehors* e do movimento – A/O candidata/o realiza os exercícios com controlo dos membros inferiores e superiores, ativando corretamente o suporte muscular. Mantém a rotação externa da articulação coxo-femural durante a execução dos exercícios.

Capacidades Motoras e Cinestésicas - A/O candidata/o mostra flexibilidade articular e muscular, aplicando-a ao movimento. A/O candidata/o incute ao movimento a força necessária a uma correta execução, sem criar tensões desnecessária e mantém ativos todos os grupos musculares. A/O candidata/o move os membros de forma coordenada entre si, controlando o alinhamento em posições paradas e em movimento. Mostra equilíbrio durante a execução dos movimentos e em posições estáticas. Mostra impulsão em saltos e noção espacial nas deslocações. Compreende, domina e aplica as noções solicitadas.

Domínio das noções técnicas (exercícios de chão, de barra, do centro e deslocações) – A/O candidata/o executa os exercícios de acordo com os padrões técnicos exigidos.

Domínio da técnica de pontas – A candidata executa os exercícios em pontas utilizando a técnica adequada e mostrando um alinhamento corporal e postural consciente.

Domínio do centro e distribuição de peso – A/O candidata/o utiliza o centro do corpo como meio facilitador da execução dos movimentos. Realiza os exercícios distribuindo o peso pelos apoios de forma correta e consciente.

Dinâmicas e acentuações – A/O candidata/o utiliza as dinâmicas do movimento e acentuações corretas inerentes a cada passo técnico.

Progressão espacial – A/O candidata/o executa os exercícios de acordo com a estrutura espacial estipulada, mantendo a colocação do corpo no espaço e distância correta relativamente ao outros.

APRECIÇÃO ARTÍSTICA:

Interpretação – A/O candidata/o é capaz de interpretar cada movimento de forma expressiva, imprimindo o seu cunho pessoal.

Musicalidade – A/O candidata/o executa os movimentos de forma coordenada com a pulsação, dinâmicas e acentuações musicais. Demonstra sensibilidade musical.

Qualidade e projeção do movimento – A/O candidata/o projeta o movimento, exibindo a qualidade estética do mesmo, para além das linhas que o definem, numa continuidade de energia que extrapola o espaço individual.

Peso Total da Prova100% (50% + 50%)

Pesos específicos:

Técnica de Dança Clássica.....50%

Técnica de Dança Contemporânea.....50%

EQUIPAMENTO NECESSÁRIO ÀS PROVAS DE DANÇA

RAPARIGAS

- maillot
 - collants
 - sapatilha de meia ponta
 - cabelo apanhado num coque
-

RAPAZES

- t-shirt justa ao corpo ou maillot
- leggings ou calções justos ou collants opacos de dança
- soquetes
- sapatilhas de meia ponta

2025/2026

MATRIZ

PROVA DE ACESSO AO CURSO BÁSICO DE DANÇA – 4º GRAU

TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA	
EXERCÍCIOS	COMPETÊNCIAS
<p>BARRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PLIÉS E GRAND-PLIÉS em 1ª, 2ª, 4ª e 5ª posições com elevés e port de bras nas várias posições; - BATTEMENTS TENDUS E JETÉS nas várias posições combinados com coupés, retirés e balance; - ROND DE JAMBE À TERRE (en dehors e en dedans); - GRANDS BATTEMENTS nas várias posições. <p>CENTRO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ADÁGIO com developpés nas várias posições; - BATTEMENTS TENDUS nas várias posições; - PETIT ALLEGRO: combinação de pequenos saltos; - MEDIUM ALLEGRO: sissones e assemblés nas várias direções e posições; - GRAND ALLEGRO com grands jetés. 	<p>Alinhamento e postura (2%)</p> <p>Controlo do corpo e do <i>en dehors</i> (2%)</p> <p>Capacidades Motoras e Cinestésicas (5%)</p> <p style="padding-left: 40px;">Flexibilidade</p> <p style="padding-left: 40px;">Força</p> <p style="padding-left: 40px;">Coordenação</p> <p>Domínio das noções técnicas nos exercícios de barra, centro e deslocações (5%)</p> <p>Domínio dos exercícios de pontas (5%)</p> <p>Dinâmicas e acentuações (2%)</p> <p>Progressão espacial (2%)</p> <p>Interpretação (2,5%)</p> <p>Musicalidade (2%)</p> <p>Qualidade e projeção de movimento (2,5%)</p>
<p><u>Apreciação</u> <u>Técnica</u> (60%)</p> <p style="font-size: 2em; margin: 10px 0;">+</p> <p><u>Apreciação</u> <u>Artística</u> (40%)</p>	<p>TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA</p>
EXERCÍCIOS	COMPETÊNCIAS
<p>FLORWORK:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 EXERCÍCIO com enrolamentos e trabalho do core; 1 EXERCÍCIO com rotações do tronco 360º, cloches, swings, suspensões no ombro e nos 	<p>Alinhamento e postura (2%)</p> <p>Controlo do corpo e do movimento (2%)</p> <p>Capacidades Motoras e Cinestésicas (5%)</p> <p style="padding-left: 40px;">Flexibilidade</p>

	<p>braços e controlo do peso do corpo com diferentes apoios;</p> <p>CENTRO:</p> <p>1 EXERCÍCIO com tendus, brushes e bounces;</p> <p>1 EXERCÍCIO com pequenos saltos sobre uma e/ou duas pernas;</p> <p>1 EXERCÍCIO com diferentes tipos de espirais e tilts;</p> <p>DESLOCAÇÕES:</p> <p>1 EXERCÍCIO com deslocação nas diagonais da sala;</p> <p>1 EXERCÍCIO com battements com direções e grandes saltos;</p> <p>SEQUÊNCIA:</p> <p>1 EXERCÍCIO de memorização de uma pequena sequência coreográfica.</p>	<p>Força</p> <p>Coordenação</p> <p>Domínio das noções técnicas nos exercícios de chão, centro e deslocações (5%)</p> <p>Domínio do centro e distribuição de peso (5%)</p> <p>Dinâmicas e acentuações (2%)</p> <p>Progressão espacial (2%)</p> <p>Interpretação (2,5%)</p> <p>Musicalidade (2%)</p> <p>Qualidade e projeção de movimento (2,5%)</p>
--	--	--

Entrevista de carácter individual para averiguar:

- percurso realizado até ao momento na área;
- gosto e motivação da/o candidata/o pela Dança;
- perspetivas futuras de um percurso profissional na área.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E OBJETIVOS:

APRECIÇÃO TÉCNICA:

Alinhamento e Postura – A/O candidata/o mantém o alinhamento dos eixos horizontal e vertical e da cintura pélvica e escapular relativamente às ancas, tanto em posições paradas como em movimento. Mantém a postura correta durante a execução dos exercícios.

Controlo do corpo, do *en dehors* e do movimento – A/O candidata/o realiza os exercícios com controlo dos membros inferiores e superiores, ativando corretamente o suporte muscular. Mantém a rotação externa da articulação coxo-femural durante a execução dos exercícios.

Capacidades Motoras e Cinestésicas - A/O candidata/o mostra flexibilidade articular e muscular, aplicando-a ao movimento. A/O candidata/o incute ao movimento a força necessária a uma correta execução, sem criar tensões desnecessária e mantém ativos todos os grupos musculares. A/O candidata/o move os membros de forma coordenada entre si, controlando o alinhamento em posições paradas e em movimento. Mostra equilíbrio durante a execução dos movimentos e em posições estáticas. Mostra impulsão em saltos e noção espacial nas deslocações. Compreende, domina e aplica as noções solicitadas.

Domínio das noções técnicas (exercícios de chão, de barra, do centro e deslocações) – A/O candidata/o executa os exercícios de acordo com os padrões técnicos exigidos.

Domínio da técnica de pontas – A candidata executa os exercícios em pontas utilizando a técnica adequada e mostrando um alinhamento corporal e postural consciente.

Domínio do centro e distribuição de peso – A/O candidata/o utiliza o centro do corpo como meio facilitador da execução dos movimentos. Realiza os exercícios distribuindo o peso pelos apoios de forma correta e consciente.

Dinâmicas e acentuações – A/O candidata/o utiliza as dinâmicas do movimento e acentuações corretas inerentes a cada passo técnico.

Progressão espacial – A/O candidata/o executa os exercícios de acordo com a estrutura espacial estipulada, mantendo a colocação do corpo no espaço e distância correta relativamente ao outros.

APRECIÇÃO ARTÍSTICA:

Interpretação – A/O candidata/o é capaz de interpretar cada movimento de forma expressiva, imprimindo o seu cunho pessoal.

Musicalidade – A/O candidata/o executa os movimentos de forma coordenada com a pulsação, dinâmicas e acentuações musicais. Demonstra sensibilidade musical.

Qualidade e projeção do movimento – A/O candidata/o projeta o movimento, exibindo a qualidade estética do mesmo, para além das linhas que o definem, numa continuidade de energia que extrapola o espaço individual.

Peso Total da Prova100% (50% + 50%)

Pesos específicos:

Técnica de Dança Clássica.....50%

Técnica de Dança Contemporânea.....50%

EQUIPAMENTO NECESSÁRIO ÀS PROVAS DE DANÇA

RAPARIGAS

- maillot
 - collants
 - sapatilha de meia ponta
 - cabelo apanhado num coque
-

RAPAZES

- t-shirt justa ao corpo ou maillot
- leggings ou calções justos ou collants opacos de dança
- soquetes
- sapatilhas de meia ponta

2025/2026

MATRIZ

PROVA DE ACESSO AO CURSO BÁSICO DE DANÇA – 5º GRAU

		TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA	
		EXERCÍCIOS	COMPETÊNCIAS
<p><u>Apreciação</u> <u>Técnica</u> (60%)</p> <p>+</p> <p><u>Apreciação</u> <u>Artística</u> (40%)</p>		<p>BARRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PLIÉS E GRAND-PLIÉS em 1ª, 2ª, 4ª e 5ª posições com elevés e port de bras nas várias posições; - BATTEMENTS TENDUS E JETÉS nas várias posições combinados com coupés, retirés e balance; - ROND DE JAMBE À TERRE (en dehors e en dedans) combinados com grand rond de jambe; - GRANDS BATTEMENTS nas várias posições. <p>CENTRO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ADÁGIO com developpés nas várias posições; - BATTEMENTS TENDUS nas várias posições combinados com PIROUETTES de 4ª e 5ª (en dehors/en dedans); - PETIT ALLEGRO: combinação de pequenos saltos e/ou batterie; - MEDIUM ALLEGRO: sissones e assemblés nas várias direções e posições; - GRAND ALLEGRO com grands jetés. <p>+ RAPARIGAS – EXERCÍCIOS DE PONTAS com relevés e echappés para 2ª posição, piqués en avant e courru.</p> <p>+ RAPAZES: giros e tours en l'air.</p>	<p>Alinhamento e postura (2%)</p> <p>Controlo do corpo e do <i>en dehors</i> (2%)</p> <p>Capacidades Motoras e Cinestésicas (5%)</p> <p style="padding-left: 40px;">Flexibilidade</p> <p style="padding-left: 40px;">Força</p> <p style="padding-left: 40px;">Coordenação</p> <p>Domínio das noções técnicas nos exercícios de barra, centro e deslocações (5%)</p> <p>Domínio dos exercícios de pontas (5%)</p> <p>Dinâmicas e acentuações (2%)</p> <p>Progressão espacial (2%)</p> <p>Interpretação (2,5%)</p> <p>Musicalidade (2%)</p> <p>Qualidade e projeção de movimento (2,5%)</p>
			TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA
		EXERCÍCIOS	COMPETÊNCIAS
		<p>FLORWORK:</p>	<p>Alinhamento e postura (2%)</p>

	<p>1 EXERCÍCIO com enrolamentos e trabalho do core;</p> <p>1 EXERCÍCIO com rotações do tronco 360º, cloches, swings, suspensões no ombro e nos braços e controlo do peso do corpo com diferentes apoios;</p> <p>CENTRO:</p> <p>1 EXERCÍCIO com tendus, brushes e bounces;</p> <p>1 EXERCÍCIO com pequenos saltos sobre uma e/ou duas pernas;</p> <p>1 EXERCÍCIO com diferentes tipos de espirais e tilts;</p> <p>DESLOCAÇÕES:</p> <p>1 EXERCÍCIO com deslocação nas diagonais da sala;</p> <p>1 EXERCÍCIO com battements com direções e grandes saltos;</p> <p>SEQUÊNCIA:</p> <p>1 EXERCÍCIO de memorização de uma pequena sequência coreográfica.</p>	<p>Controlo do corpo e do movimento (2%)</p> <p>Capacidades Motoras e Cinestésicas (5%)</p> <p>Flexibilidade</p> <p>Força</p> <p>Coordenação</p> <p>Domínio das noções técnicas nos exercícios de chão, centro e deslocações (5%)</p> <p>Domínio do centro e distribuição de peso (5%)</p> <p>Dinâmicas e acentuações (2%)</p> <p>Progressão espacial (2%)</p> <p>Interpretação (2,5%)</p> <p>Musicalidade (2%)</p> <p>Qualidade e projeção de movimento (2,5%)</p>
--	--	---

Entrevista de carácter individual para averiguar:

- percurso realizado até ao momento na área;
- gosto e motivação da/o candidata/o pela Dança;
- perspectivas futuras de um percurso profissional na área.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E OBJETIVOS:

APRECIÇÃO TÉCNICA:

Alinhamento e Postura – A/O candidata/o mantém o alinhamento dos eixos horizontal e vertical e da cintura pélvica e escapular relativamente às ancas, tanto em posições paradas como em movimento. Mantém a postura correta durante a execução dos exercícios.

Controlo do corpo, do *en dehors* e do movimento – A/O candidata/o realiza os exercícios com controlo dos membros inferiores e superiores, ativando corretamente o suporte muscular. Mantém a rotação externa da articulação coxo-femural durante a execução dos exercícios.

Capacidades Motoras e Cinestésicas - A/O candidata/o mostra flexibilidade articular e muscular, aplicando-a ao movimento. A/O candidata/o incute ao movimento a força necessária a uma correta execução, sem criar tensões desnecessária e mantém ativos todos os grupos musculares. A/O candidata/o move os membros de forma coordenada entre si, controlando o alinhamento em posições paradas e em movimento. Mostra equilíbrio durante a execução dos movimentos e em posições estáticas. Mostra impulsão em saltos e noção espacial nas deslocações. Compreende, domina e aplica as noções solicitadas.

Domínio das noções técnicas (exercícios de chão, de barra, do centro e deslocações) – A/O candidata/o executa os exercícios de acordo com os padrões técnicos exigidos.

Domínio da técnica de pontas – A candidata executa os exercícios em pontas utilizando a técnica adequada e mostrando um alinhamento corporal e postural consciente.

Domínio do centro e distribuição de peso – A/O candidata/o utiliza o centro do corpo como meio facilitador da execução dos movimentos. Realiza os exercícios distribuindo o peso pelos apoios de forma correta e consciente.

Dinâmicas e acentuações – A/O candidata/o utiliza as dinâmicas do movimento e acentuações corretas inerentes a cada passo técnico.

Progressão espacial – A/O candidata/o executa os exercícios de acordo com a estrutura espacial estipulada, mantendo a colocação do corpo no espaço e distância correta relativamente ao outros.

APRECIÇÃO ARTÍSTICA:

Interpretação – A/O candidata/o é capaz de interpretar cada movimento de forma expressiva, imprimindo o seu cunho pessoal.

Musicalidade – A/O candidata/o executa os movimentos de forma coordenada com a pulsação, dinâmicas e acentuações musicais. Demonstra sensibilidade musical.

Qualidade e projeção do movimento – A/O candidata/o projeta o movimento, exibindo a qualidade estética do mesmo, para além das linhas que o definem, numa continuidade de energia que extrapola o espaço individual.

Peso Total da Prova100% (50% + 50%)

Pesos específicos:

Técnica de Dança Clássica.....50%

Técnica de Dança Contemporânea.....50%

EQUIPAMENTO NECESSÁRIO ÀS PROVAS DE DANÇA

RAPARIGAS

- maillot
 - collants
 - sapatilha de meia ponta
 - sapatilhas de pontas
 - cabelo apanhado num coque
-

RAPAZES

- t-shirt justa ao corpo ou maillot
- leggings ou calções justos ou collants opacos de dança
- soquetes
- sapatilhas de meia ponta