



F LIC
SCUOLA
CIRCO
TORINO

Un progetto della



REALE SOCIETÀ GINNASTICA
di Torino

Corso di Formazione per Artista di Circo Contemporaneo

AUDIZIONI 2020: 13-14-15-16-17-18-19-20-21-22 Luglio

www.flicscuolacirco.it

VIDEO DA INVIARE

Ciascun candidato dovrà rendere disponibili i seguenti video tramite l'utilizzo di piattaforme tipo vimeo, youtube. Non verranno accettati video inviati in allegato via mail.

▪ **VIDEO N. 1: TEST FISICO CIRCUITO CARDIO**

LINK: <https://youtu.be/GxuFt3Ppf9g>

Circuito cardio

Eeguire il circuito cardio cercando di raggiungere il numero massimo di ripetizioni per ciascuna stazione – 20 secondi di lavoro e 10 secondi di recupero.

- ✓ Squat jump
- ✓ Piegamenti sulle braccia da corpo proteso dietro
- ✓ Addominali alti da supini (gambe a 90° tese – numero massimo di elevazioni del busto con braccia avanti)
- ✓ Dorsali busto (gambe vincolate massima elevazione del busto con braccia in alto)
- ✓ Chiusure addominali a gambe tese alla spalliera o in assenza di spalliera: chiusure a libretto a gambe tese (da supini chiusura busto e gambe tese, toccare ogni volta i piedi) -
VIDEO 1A SPECIFICA TEST FISICO - LINK: <https://youtu.be/l1ys5nwxN7c>
- ✓ dorsali gambe (busto vincolato massima elevazione delle gambe tese)
- ✓ saltelli con la fune (saltelli solo caviglie gambe tese)
- ✓ Trazioni palmari alla sbarra o in assenza di sbarra altre possibili varianti tipo con utilizzo del tavolo – **VIDEO 1A SPECIFICA TEST FISICO - LINK: <https://youtu.be/l1ys5nwxN7c>**

▪ **VIDEO N. 2: TEST FLESSIBILITÀ**

LINK: <https://youtu.be/FpZRJ6cqwec>

Flessibilità:

- ✓ staccata destra
- ✓ staccata sinistra
- ✓ staccata frontale
- ✓ flessione del busto a gambe unite
- ✓ flessione del busto a gambe divaricate (90°)
- ✓ ponte

▪ **VIDEO N. 3: TEST VERTICALI**

LINK: https://youtu.be/z_s8KEEm6j8

LINK: <https://youtu.be/dhnVMqkhEOA>

- ✓ Verticale ritta partendo dall'affondo – tenuta minima 5 secondi/massima 10 secondi
- ✓ Verticale d'impostazione salita a gambe divaricate – tenuta 2 secondi e discesa a gambe divaricate

▪ **VIDEO N. 4: TEST ACROBATICA**

Per tutti i candidati:

- ✓ capovolta avanti e dietro
- ✓ ruota
- ✓ verticale capovolta
- ✓ rondata
- ✓ ribaltata
- ✓ movimenti acrobatici di libera scelta

Facoltativi:

- ✓ rondata flic
- ✓ salto giro avanti
- ✓ salto giro dietro
- ✓ rondata flic salto giro dietro

▪ **VIDEO N. 5: DANZA:**

Si richiede un video di 2 minuti di improvvisazione. Il video deve essere a figura intera sempre visibile in ogni sua parte.

- ✓ Abbigliamento libero ma viso e mani ben visibili (no cappelli o maglie con maniche oltre il polso), piedi nudi (scarpe ammesse solo se strettamente necessarie per il tipo di movimento).
- ✓ L'audio deve essere ben udibile.
- ✓ Primo minuto totalmente libero, selezionare una canzone/musica che possa essere d'aiuto a esprimere la personalità attraverso il movimento libero.
- ✓ Secondo minuto senza traccia musicale, il focus è il respiro e la dinamica consequenziale del movimento. In questo caso se si possiede una tecnica specifica (classica, contemporanea, modern- jazz, hip hop, tip tap, afro ecc.) partire da essa.
- ✓ Non ripetere la stessa sequenza in entrambi i video.

▪ **VIDEO N. 6: TEST DI ATTITUDINE SCENICA CON IL PROPRIO ATTREZZO CIRCENSE**

Si richiede un video di tecnica realizzato con il proprio attrezzo circense, in cui siano presenti anche delle componenti artistiche e di attitudine scenica.

Il video dovrà contenere il proprio elaborato, la cui durata dovrà essere al massimo di 3 minuti. La presentazione è libera, il candidato potrà pertanto utilizzare accessori, oggetti personali, musica. Il video dovrà essere recente, anche se potrà essere già precedentemente realizzato.