



## COMO PREENCHER O FORMULÁRIO

Siga as orientações para preencher a tabela elementos técnicos:

1. Este é um PDF editável, insira suas informações no formulário e salve uma cópia deste arquivo para cada atleta. Melhor visualizado no Adobe Acrobat Reader, pois destacará os campos editáveis.
2. Use a coluna “Código do Elemento” para selecionar o código do elemento e insira o tempo do elemento no formato "mm:ss".
3. Use a coluna “OBSERVAÇÕES” para quaisquer situações específicas que precisem de mais explicações.
4. Não é necessário listar os passos utilizados nos elementos ou as “features”, apenas o código do elemento.
5. Você pode especificar o nível das sequências ou dos outros elementos no campo “OBSERVAÇÕES”, mas não é obrigatório.
6. Você pode limpar os dados do formulário usando o botão LIMPAR ao lado.
7. Salvar o arquivo em versão NÃO EDITAVEL (Flatten)

### OBSERVAÇÃO

Modalidade disponível na FCPA, FGP, FHPERJ e FPP

### Lista de códigos para Livre Individual

Sequência de Trabalho de Pés (Footwork Sequence):	FoSq
Sequência Artística de Trabalho de Pés (Artistic Footwork Sequence):	ASq
Sequência de Traveling (Traveling Sequence):	Tr
Sequência coreográfica (Choreographic Step Sequence):	ChSt
Parada Coreográfica (Choreographic Stop):	ChSt



## SET DE ELEMENTOS FREEDANCE ESTADUAL

Nome do atleta	
Prova	
Clube	

## ELEMENTOS DO PROGRAMA

#	Elemento Declarado	Elemento Realizado (Preenchido pelo PAINEL TÉCNICO)	OBSERVAÇÕES
1			
2			
3			
4			