



## 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)

### OBSERVAÇÕES NOVATOS

- SUGESTIVA PARA COPAS NAS FEDERAÇÕES FGP / FPPA, APRESENTAÇÃO NAS FEDERAÇÕES FCPA / FPP E COMPETITIVA NA FHERJ
- Na Federação Paranaense (FPP) é obrigatório o uso do uniforme do clube no momento da apresentação.

### Lista de códigos para Livre Individual

Lobe de Impulso externo de frente:	LoIF
Lobe de Impulso externo de costas:	LoIC
Lobe de impulso cruzado de frente:	LoICF
Lobe de impulso cruzado de costas consecutivos:	LoICC
Balão de costas:	Afc
Combinação de avião e carrinho de 1 pé:	CoF
Footwork Sequence Base Novatos:	FoSqN
Footwork Sequence Base Iniciantes:	FoSqI
Figura de alongamento:	FigA
Waltz Jump:	1W
Corrupio duas bases interno (Heel and toe):	HT
Corrupio uma base (Upright):	U



## SET DE ELEMENTOS NOVATOS/INCIANTES

Nome do atleta	
Prova	
Clube	

## ELEMENTOS DO PROGRAMA

#	Elemento Declarado	Elemento Realizado (Preenchido pelo PAINEL TÉCNICO)	OBSERVAÇÕES
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			