



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.

Lista de códigos para Livre Individual

Lobe de Impulso externo de frente:	LoI
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:	StBN
Footwork Sequence Base Iniciantes:	StBI
Figura de alongamento:	FigA
Waltz Jump:	1W
Corrupio duas bases interno (Heel and toe):	HT
Corrupio duas bases externo (Spot Externo):	SE
Choreographic Step Sequence:	ChSt



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			