



DIRETRIZES SOBRE COMO PREENCHER O FORMULÁRIO LIVRE e DUPLA LIVRE

Por favor, siga as orientações para preencher a tabela de elementos técnicos.

1. Use a coluna "Código do Elemento" para escrever o código do elemento que você pode escolher na lista que segue.
2. Use a coluna "Observações" para algumas situações específicas que precisam de explicações.
3. Não é necessário saber quais saltos ou corrupios ou viradas são usados nos elementos, apenas código.
4. Você pode especificar o nível da "Step Sequence" no campo "Observações", mas não é obrigatório.
5. Alterar a ordem dos elementos escritos na tabela abaixo, durante a execução do programa, é permitido sem penalização.

Lista de Códigos para Patinação Livre Individual

Combinação de Saltos (Combination Jump):	CoJ
Salto Isolado (incluindo Axel) (Solo Jump):	SJu
Combinação de Corrupios (Combination Spin):	CoSp
Corrupio Isolado (Solo Spin):	SSp
Step Sequence:	StSq
Choreo Step:	ChSt
Não Requerido:	NR

Lista de Códigos para Patinação Dupla Livre

Para os elementos de saltos, elementos de corrupios e Step Sequence, utilizar os mesmos códigos de livre individual.

Combinação de levantamentos (Combination Lift):	CLi
Levantamento Isolado (Solo Lift):	SLi
Corrupio em Contato (Contact Spin):	CtSp
Espiral da Morte (Death Spiral):	DSpr
Espiral em Camel (Camel Spiral):	CSpr
Twist (Twist):	Tw



FORMULÁRIO DE ELEMENTO TÉCNICO

Nome do atleta:	
Categoria:	
Clube:	

PROGRAMA LONGO ou PROGRAMA ÚNICO	
Música (título)	Compositor

Elementos do Programa Longo ou Programa Único

#	Código do Elemento	Observações
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		



FORMULÁRIO DE ELEMENTO TÉCNICO

Nome do atleta:	
Categoria:	
Clube:	

PROGRAMA CURTO	
Música (título)	Compositor

Elementos do Programa Curto

#	Código do Elemento	Observações
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		