



Plano de Desempenho do Estilo Livre

* Por favor preencha todas as informações requeridas no Plano de Desempenho do Estilo Livre.

Nome do Atleta	
Título do estilo livre	
Número de membros da equipe	
Nome da música	
Categoria	Individual: Masculino () Feminino () - Par ()
Contato (nome e e-mail)	

Tema	
------	--

Plano de Desempenho	
Performance 1: Altura do Salto (Yop Chagi)	
Performance 2: Número de chutes no Salto (Ap Chagi)	
Performance 3: Graus de giros no chute giratório (Momdollyo Rurio Chagi ou Dollyo Chagi)	
Performance 4: Nível de desempenho dos chutes consecutivos (chutes no estilo de luta)	
Performance 5: Ações Acrobáticas	
Ponto Chave do Seu Desempenho	