



Folha de registo

Prova de níveis

Apte

Nome da Nadadora		Ana Paula Neves Bermen									
Numero de Filiação		122594									
Clube e Associação		ENP					Clube Naval Povoense				
Data		22 Janeiro 2011					Local		Bousada		
Natação	x	Figuras		x	Destrezas		x	Esquema		x	
Nível	1	X	2	3	4	5					
Rubrica											
50m Crol		✓									
50m Costas		✓									
50m Bruços		✓									
FIGURAS		Avaliação dos juizes			Soma		Média				
F		1	2	3							
1	101 Pr. Ballet	6.0	/	/					6.3		
	303 - M. enc	6.2	/	/							
2	302 - Flor	6.6	/	/							
D		1		2		3					
1 - Espargata		8.5		/		/					
2 - PBD/Joelho		7.5		/		/					
3 - RT 15�		7.0		/		/				7.2	
4 - 12.5 br. sub		7.0		/		/					
5 - Standart 12.5		6.5		/		/					
6 - contra 12.5		6.5		/		/					
E		1		2		3					
20m / 1'30"		E		E		E				6.0	
		6.0		/		/					
6.3		7.2		6.0		19.5				6.5	

RUBRICA DO JUIZ

@Silva



1.28

Tempo: 1'25"-1'55" Distância :30m		
Nº	Elementos Requeridos	O.K.
Nivel 1		
1	Boost seguido de Retropedalagem ou kick pull durante 4 metros.	✓
2	Transição de retropedalagem para PBD	✓
3	PB barril, rotação de 180°, seguida de mortal à retaguarda engrupado	✓
4	Técnica de nado sincronizado à escolha ou deslocamento efectuado por pernadas laterais e ou pernadas em PBD durante 2 metros	✓
5	Figura híbrida ou parte de figura à escolha com PB flamingo e PB perna ballet	✓
6	Figura ou parte de figura à escola	✓



Folha de registo Prova de níveis

Aptc

Nome da Nadadora		Maria João Neves Leonor													
Numero de Filiação															
Clube e Associação		CNP				Clube Naval Paredense									
Data		22 Janeiro 2011				Local		Bousada							
Natação		x		Figuras		x		Destrezas		x		Esquema		x	
Nível		1		X		2		3		4		5			
Rubrica															
Natação												Apto		Não apto	
50m Crol												J			
50m Costas												J			
50m Bruços												J			
FIGURAS												PONTUAÇÃO FINAL			
												>3,5			
FIGURAS		Avaliação dos ju�es			Soma		Média		54						
F		1	2	3											
1	101 Pr. Ballet	58	/	/											
	303 - M. enc	55	/	/											
2	302 - Flor	50	/	/											
DESTREZAS												Média		PONTUAÇÃO FINAL	
														>4,5	
D		1		2		3		6,35							
1 - Espargata		56		/		/									
2 - PBD/joelho		60		/		/									
3 - RT 15"		65		/		/									
4 - 12,5 br. sub		70		/		/									
5 - Standart 12.5		65		/		/									
6 - contra 12.5		65		/		/									
ESQUEMA												PONTUAÇÃO FINAL			
												>3,5			
E		1		2		3		56							
20m / 1'30"		E		E		E									
		56		/		/									
FIGURAS		DESTREZAS		ESQUEMA		TOTAL		MÉDIA FINAL							
>3,5		>5,5		>3,5				>4,0							
54		6,35		56		17,35		5,78							

RUBRICA DO JUIZ

[Assinatura]



1.30

Tempo: 1'25"-1'55" Distância :30m		
Nº	Elementos Requeridos	O.K.
Nível 1		
1	Boost seguido de Retropedalagem ou kick pull durante 4 metros.	✓
2	Transição de retropedalagem para PBD	✓
3	PB barril, rotação de 180°, seguida de mortal à retaguarda engrupado	✓
4	Técnica de nado sincronizado à escolha ou deslocamento efectuado por pernadas laterais e ou pernadas em PBD durante 2 metros	✓
5	Figura híbrida ou parte de figura à escolha com PB flamingo e PB perna ballet	✓
6	Figura ou parte de figura à escola	✓



Folha de registo

Prova de níveis

Arde

Nome da Nadadora		Ana Sofia Pereira Levisimo									
Numero de Filiação											
Clube e Associação		CNP				Clube Naval Povoense					
Data	32 Janeiro 2011				Local	Bousada					
Natação	x		Figuras	x		Destrezas	x		Esquema	x	
Nível	1	X	2		3		4		5		
Rubrica											
Natação						Apto		Não apto			
50m Crol						✓					
50m Costas						✓					
50m Braços						✓					
FIGURAS									PONTUAÇÃO FINAL		
									>3,5		
FIGURAS		Avaliação dos juízes			Soma		Média		54		
F		1	2	3							
1	101 Pr. Ballet	54	/	/							
	303 - M. enc	57	/	/							
2	302 - Flor	50	/	/							
DESTREZAS									PONTUAÇÃO FINAL		
D		1		2		3		Média		FINAL	
										>5,5	
1 - Espargata		80		/		/				6,9	
2 - PBD/joelho		70		/		/					
3 - RT 15"		65		/		/					
4 - 12,5 br. sub		70		/		/					
5 - Standart 12,5		65		/		/					
6 - contra 12,5		65		/		/					
ESQUEMA									PONTUAÇÃO FINAL		
									>3,5		
E		1		2		3		55			
		E		E		E					
20m / 1'30"		55		/		/					
FIGURAS		DESTREZAS		ESQUEMA		TOTAL		MÉDIA FINAL			
>3,5		>5,5		>3,5				>4,0			
5,4		6,9		55		17,8		5,9			

RUBRICA DO JUIZ

Arde



4.30

Tempo: 1'25"-1'55" Distância :30m		
Nº	Elementos Requeridos	O.K.
Nível 1		
1	Boost seguido de Retropedalagem ou kick pull durante 4 metros.	✓
2	Transição de retropedalagem para PBD	✓
3	PB barril, rotação de 180°, seguida de mortal à retaguarda engrupado	✓
4	Técnica de nado sincronizado à escolha ou deslocamento efectuado por pernadas laterais e ou pernadas em PBD durante 2 metros	✓
5	Figura híbrida ou parte de figura à escolha com PB flamingo e PB perna ballet	✓
6	Figura ou parte de figura à escola	✓



Folha de registo Prova de níveis

Apz

Nome da Nadadora		Bruna Sofia Neves Azeias da Nova											
Numero de Filiação													
Clube e Associação		CNP				Clube Naval Povoense							
Data		22 Janeiro 2011				Local		Bousada					
Natação	x	Figuras		x		Destrezas		x		Esquema		x	
Nível	1	X		2		3		4		5			
Rubrica													
Natação						Apo			Não apo				
50m Crol						✓							
50m Costas						✓							
50m Bruços						✓							
FIGURAS										PONTUAÇÃO FINAL			
										>3.5			
FIGURAS		Avaliação dos juizes			Soma		Média		5.7				
F		1	2	3									
1	101 Pr. Ballet	5.7	/	/									
	303 - M. enc	5.5	/	/									
2	302 - Flor	5.8	/	/									
DESTREZAS										Média		PONTUAÇÃO FINAL	
D		1		2		3				>5.5			
1 - Espargata		7.0		/		/							
2 - PBD/joelho		5.5		/		/							
3 - RT 15"		6.5		/		/				6.5			
4 - 12.5 br. sub		7.0		/		/							
5 - Standart 12.5		6.5		/		/							
6 - contra 12.5		6.5		/		/							
ESQUEMA										PONTUAÇÃO FINAL			
										>3.5			
E		1		2		3				5.6			
20m / 1'30"		E		E		E							
		5.6		/		/							
FIGURAS		DESTREZAS		ESQUEMA		TOTAL		MÉDIA FINAL					
>3.5		>5.5		>3.5				>4.0					
5.7		6.5		5.6		17.8		5.9					

RUBRICA DO JUIZ

BRUNO



130

Tempo: 1'25"-1'55" Distância :30m		
Nº	Elementos Requeridos	O.K.
	Nivel 1	
1	Boost seguido de Retropedalagem ou kick pull durante 4 metros.	✓
2	Transição de retropedalagem para PBD	✓
3	PB barril, rotação de 180°, seguida de mortal à retaguarda engrupado	✓
4	Técnica de nado sincronizado à escolha ou deslocamento efectuado por pernadas laterais e ou pernadas em PBD durante 2 metros	✓
5	Figura híbrida ou parte de figura à escolha com PB flamingo e PB pema ballet	✓
6	Figura ou parte de figura à escola	✓



Folha de registo

Prova de níveis

Aple

Nome da Nadadora		Catarina Fernandes Barroso									
Número de Filiação											
Clube e Associação		CNP				Clube Naval Povoense					
Data	22 Janeiro 2011				Local	Povoasola					
Natação	x	Figuras		x	Destrezas		x	Esquema		x	
Nível	1	X	2		3		4		5		
Rubrica											
Natação					Apto		Não apto				
50m Crol					✓						
50m Costas					✓						
50m Bruços					✓						
FIGURAS										PONTUAÇÃO FINAL	
										>3,5	
FIGURAS		Avaliação dos juizes			Soma		Média		54		
F		1	2	3							
1	101 Pr. Ballet	56	/	/							
	303 - M. enc	58	/	/							
2	302 - Flor	48	/	/							
DESTREZAS										PONTUAÇÃO FINAL	
										>5,5	
D		1		2		3		Média		FINAL	
1 - Espargata		60		/		/					
2 - PBD/joelho		5.5		/		/					
3 - RT 15"		7.0		/		/					
4 - 12.5 br. sub		7.0		/		/					
5 - Standart 12.5		6.5		/		/					
6 - contra 12.5		6.5		/		/					
ESQUEMA										PONTUAÇÃO FINAL	
										>3,5	
E		1		2		3					
20m / 1'30"		E		E		E					
		5.7		/		/					
FIGURAS		DESTREZAS		ESQUEMA		TOTAL		MÉDIA FINAL			
>3,5		>5,5		>3,5				>4,0			
5.4		6.4		5.7		17,5		5,8			

RUBRICA DO JUIZ

Aple



1,25'

Tempo: 1'25"-1'55" Distância :30m		
Nº	Elementos Requeridos	O.K.
Nivel 1		
1	Boost seguido de Retropedalagem ou kick pull durante 4 metros.	✓
2	Transição de retropedalagem para PBD	✓
3	PB barril, rotação de 180°, seguida de mortal à retaguarda engrupado	✓
4	Técnica de nado sincronizado à escolha ou deslocamento efectuado por pernadas laterais e ou pernadas em PBD durante 2 metros	✓
5	Figura híbrida ou parte de figura à escolha com PB flamingo e PB perna ballet	✓
6	Figura ou parte de figura à escola	✓



Folha de registo

Prova de níveis

Apfe

Nome da Nadadora		Maria da Silva Ribeiro Ferreira										
Numero de Filiação		122598										
Clube e Associação		CNP Clube Naval Penseuse										
Data	22 Janeiro 2011				Local	Bousada						
Natação	x	Figuras			x	Destrezas			x	Esquema		x
Nível	1	X	2		3		4		5			
Rubrica												
Natação						Apto		Não apto				
50m Crol						✓						
50m Costas						✓						
50m Bruços						✓						
FIGURAS										PONTUAÇÃO FINAL		
										>3.5		
FIGURAS		Avaliação dos juizes			Soma		Média		5,6			
F		1	2	3								
1	101 Pr. Ballet	56	/	/								
	303 - M. enc	60	/	/								
2	302 - Flor	57	/	/								
DESTREZAS										PONTUAÇÃO FINAL		
										>5.5		
D		1		2		3		Média		FINAL		
1 - Espargata		80		/		/						
2 - PBD/joelho		80		/		/						
3 - RT 15"		60		/		/				7.0		
4 - 12,5 br. sub		70		/		/						
5 - Standart 12.5		65		/		/						
6 - contra 12.5		65		/		/						
ESQUEMA										PONTUAÇÃO FINAL		
										>3.5		
E		1		2		3		Média		FINAL		
20m / 1'30"		E		E		E				5.7		
		57		/		/						
FIGURAS		DESTREZAS		ESQUEMA		TOTAL		MÉDIA FINAL				
>3.5		>5.5		>3.5				>4.0				
5,6		7.0		57		18,3		6,1				

RUBRICA DO JUIZ

Osbe Silva



1,25

Tempo: 1'25"-1'55" Distância :30m		
Nº	Elementos Requeridos	O.K.
Nível 1		
1	Boost seguido de Retropedalagem ou kick pull durante 4 metros.	✓
2	Transição de retropedalagem para PBD	✓
3	PB barril, rotação de 180°, seguida de mortal à retaguarda engrupado	✓
4	Técnica de nado sincronizado à escolha ou deslocamento efectuado por pernadas laterais e ou pernadas em PBD durante 2 metros	✓
5	Figura híbrida ou parte de figura à escolha com PB flamingo e PB perna ballet	✓
6	Figura ou parte de figura à escola	✓



Folha de registo Prova de níveis

Nome da Nadadora		F�siana In�s Gonçalves									
Numero de Filiação		122 560									
Clube e Associação		Lousada Sic. XXI					ANNP				
Data	22 - 1 - 2011					Local	Lousada				
Natação	x	Figuras		x	Destrezas		x	Esquema		x	
Nível	1	X	2		3		4		5		
Rubrica											

Natação				Ap�		Não ap�	
50m Crol				✓			
50m Costas				✓			
50m Bruços				✓			

FIGURAS						PONTUAÇÃO FINAL	
						>3,5	
FIGURAS		Avaliação dos ju�es			Soma	Med�a	35
F		1	2	3			
1	101 Pr. Ballet	36	/	/			
	303 - M. enc	35	/	/			
2	302 - Flor	34	/	/			

DESTREZAS					PONTUAÇÃO	
					Med�a	FINAL
D	1	2	3			>4,5
1 - Espargata	40	/	/			5,5
2 - PBD/joelho	20	/	/			
3 - RT 15"	40	/	/			
4 - 12,5 br. sub	6,5	/	/			
5 - Standart 12,5	60	/	/			
6 - contra 12,5	5,5	/	/			

ESQUEMA					PONTUAÇÃO FINAL	
					>3,5	
E	1	2	3			36
20m / 1'30"	E	E	E			
	36	/	/			

FIGURAS	DESTREZAS	ESQUEMA	TOTAL	MEDIA FINAL
>3,5	>5,5	>3,5		>4,0
35	5,5	36	12,6	4,2

RUBRICA DO JUIZ



1,25

Tempo: 1'25"-1'55" Distância :30m		
Nº	Elementos Requeridos	O.K.
Nivel 1		
1	Boost seguido de Retropedalagem ou kick pull durante 4 metros.	✓
2	Transição de retropedalagem para PBD	✓
3	PB barril, rotação de 180°, seguida de mortal à retaguarda engrupado	✓
4	Técnica de nado sincronizado à escolha ou deslocamento efectuado por pernadas laterais e ou pernadas em PBD durante 2 metros	✓
5	Figura híbrida ou parte de figura à escolha com PB flamingo e PB perna ballet	✓
6	Figura ou parte de figura à escola	✓



Folha de registo Prova de níveis

Apk

Nome da Nadadora		Joana Catarina Pacheco											
Número de Filiação		122559											
Clube e Associação		Lousada Sd. XXI					ANN P						
Data	22 - 1 - 2011					Local	Lousada						
Natação	x	Figuras			x	Destrezas			x	Esquema		x	
Nível	1	X	2		3		4		5				
Rubrica													
Natação						Apto		Não apto					
50m Crol						✓							
50m Costas						✓							
50m Bruços						✓							
FIGURAS										PONTUAÇÃO FINAL			
										35			
FIGURAS		Avaliação dos juizes			Soma		Media		35				
F		1	2	3									
1	101 Pr. Ballet	36	/	/									
	303 - M. enc	40	/	/									
2	302 - Flor	29	/	/									
DESTREZAS										Media		PONTUAÇÃO FINAL	
												35	
D		1		2		3							
1 - Espargata		4.5		/		/							
2 - PBD/ Joelho		5.0		/		/							
3 - RT 15"		5.6		/		/							
4 - 12,5 br. sub		5.5		/		/							
5 - Standart 12,5		5.8		/		/							
6 - contra 12,5		5.6		/		/							
ESQUEMA										PONTUAÇÃO FINAL			
										35			
E		1		2		3							
20m / 1'30"		E		E		E							
		3.5		/		/							
FIGURAS		DESTREZAS		ESQUEMA		TOTAL		MEDIA FINAL					
>3.5		>5.5		>5.6				>4.0					
3.5		5.5		3.5		12.5		4.2					

RUBRICA DO JUIZ

Q. Silva



1.27

Tempo: 1'25"-1'55" Distância :30m		
Nº	Elementos Requeridos	O.K.
Nivel 1		
1	Boost seguido de Retropedalagem ou kick pull durante 4 metros.	✓
2	Transição de retropedalagem para PBD	✓
3	PB barril, rotação de 180°, seguida de mortal à retaguarda engrupado	✓
4	Técnica de nado sincronizado à escolha ou deslocamento efectuado por pernadas laterais e ou pernadas em PBD durante 2 metros	✓
5	Figura híbrida ou parte de figura à escolha com PB flamingo e PB perna ballet	✓
6	Figura ou parte de figura à escola	✓



Folha de registo

Prova de níveis

Apk

Nome da Nadadora		Mafalda Joana Oliveira										
Numero de Filiação		119096										
Clube e Associação		Lousada S.C. XXI					ANNP					
Data	22-1-2011					Local	Lousada					
Natação	x	Figuras			x	Destrezas			x	Esquema		x
Nível	1	X	2		3		4		5			
Rubrica												

Natação		Apto		Não apto	
50m Crol		✓			
50m Costas		✓			
50m Bruços		✓			

FIGURAS						PONTUAÇÃO FINAL		
						>3.5		
FIGURAS	Avaliação dos juizes			Soma	Média	36		
F	1	2	3					
1	101 Pr. Ballet	38	/	/				
	303 - M. enc	43	/	/				
2	302 - Flor	26	/	/				

DESTREZAS					Média	PONTUAÇÃO FINAL
D	1	2	3			
1 - Espargata	60	/	/			
2 - PBD/joelho	60	/	/			
3 - RT 15"	4.5	/	/			
4 - 12,5 br. sub	6.5	/	/			
5 - Standart 12.5	50	/	/			
6 - contra 12.5	50	/	/			

ESQUEMA				PONTUAÇÃO FINAL	
				>3.5	
E	1	2	3	35	
	E	E	E		
20m / 1'30"	3.5	/	/		

FIGURAS	DESTREZAS	ESQUEMA	TOTAL	MÉDIA FINAL
>3.5	>3.5	>3.5		>4.0
3.6	5.5	3.5	12.6	4.2

RUBRICA DO JUIZ



1.25

Tempo: 1'25"-1'55" Distância :30m		
Nº	Elementos Requeridos	O.K.
Nivel 1		
1	Boost seguido de Retropedalagem ou kick pull durante 4 metros.	✓
2	Transição de retropedalagem para PBD	✓
3	PB barril, rotação de 180°, seguida de mortal à retaguarda engrupado	✓
4	Técnica de nado sincronizado à escolha ou deslocamento efectuado por pernadas laterais e ou pernadas em PBD durante 2 metros	✓
5	Figura híbrida ou parte de figura à escolha com PB flamingo e PB perna ballet	✓
6	Figura ou parte de figura à escolha	✓

tem de
ter uma
figura



Folha de registo Prova de níveis

Aptc

Nome da Nadadora		Mariana Isabel Silva											
Numero de Filiação		119094											
Clube e Associação		Lousada S�c. XXI					ANNP						
Data	22 - 1 - 2011					Local	Lousada						
Natação	x	Figuras			x	Destrezas			x	Esquema		x	
Nível	1	X	2		3		4		5				
Rubrica													
Natação						Apto		Não apto					
50m Crol						✓							
50m Costas						✓							
50m Braços						✓							
FIGURAS										PONTUAÇÃO FINAL			
										3,5			
FIGURAS		Avaliação dos juízes			Soma		Média		3,5				
F		1	2	3									
1	101 Pr. Ballet	3,1	/	/									
	303 - M. enc	5,0	/	/									
2	302 - Flor	2,5	/	/									
DESTREZAS										Média		PONTUAÇÃO FINAL	
D		1		2		3				3,5			
1 - Espargata		8,0		/		/							
2 - PBD/joelho		6,5		/		/							
3 - RT 15"		5,0		/		/				6,1			
4 - 12,5 br. sub		6,0		/		/							
5 - Standart 12,5		5,0		/		/							
6 - contra 12,5		6,0		/		/							
ESQUEMA										PONTUAÇÃO FINAL			
										3,5			
E		1		2		3				4,0			
20m / 1'30"		E		E		E							
		4,0		/		/							
FIGURAS		DESTREZAS		ESQUEMA		TOTAL		MÉDIA FINAL					
>3,5		>5,5		>3,5				>4,0					
3,5		6,4		4,0		13,6		4,5					

RUBRICA DO JUIZ

Os Silva



1,26

Tempo: 1'25"-1'55" Distância :30m		
Nº	Elementos Requeridos	O.K.
Nivel 1		
1	Boost seguido de Retropedalagem ou kick pull durante 4 metros.	✓
2	Transição de retropedalagem para PBD	✓
3	PB barril, rotação de 180°, seguida de mortal à retaguarda engrupado	✓
4	Técnica de nado sincronizado à escolha ou deslocamento efectuado por pernadas laterais e ou pernadas em PBD durante 2 metros	✓
5	Figura híbrida ou parte de figura à escolha com PB flamingo e PB perna ballet	✓
6	Figura ou parte de figura à escola	



Folha de registo Prova de níveis

Apte

Nome da Nadadora		N�idia Filipa Miranda										
Numero de Filiação		111768										
Clube e Associação		Lousada S�c. XXI					ANNP					
Data	22 - 1 - 2011					Local	Lousada					
Natação	x	Figuras			x	Destrezas			x	Esquema		x
Nível	1	X	2		3		4		5			
Rubrica												
Natação						Apto			Não apto			
50m Crol						✓						
50m Costas						✓						
50m Bruços						✓						
FIGURAS										PONTUAÇÃO FINAL		
										3.56		
FIGURAS		Avaliação dos ju�es			Soma		Média					
F		1	2	3								
1	101 Pr. Ballet	36	/	/								
	303 - M. enc	43	/	/								
2	302 - Flor	28	/	/								
DESTREZAS										PONTUAÇÃO FINAL		
										60		
D		1	2	3								
	1 - Espargata	60	/	/								
	2 - PBD/joelho	80	/	/								
	3 - RT 15"	50	/	/								
	4 - 12.5 br. sub	50	/	/								
	5 - Standart 12.5	60	/	/								
	6 - contra 12.5	60	/	/								
ESQUEMA										PONTUAÇÃO FINAL		
										37		
E		1	2	3								
	20m / 1'30"	E	E	E								
		3.7	/	/								
FIGURAS		DESTREZAS			ESQUEMA		TOTAL		MÉDIA FINAL			
>3.5		>5.5			>3.5				>4.0			
3.56		60			37		13.26		4.4			

RUBRICA DO JUIZ

[Assinatura]



126

Tempo: 1'25"-1'55" Distância :30m		
Nº	Elementos Requeridos	O.K.
Nivel 1		
1	Boost seguido de Retropedalagem ou kick pull durante 4 metros.	✓
2	Transição de retropedalagem para PBD	✓
3	PB barril, rotação de 180°, seguida de mortal à retaguarda engrupado	✓
4	Técnica de nado sincronizado à escolha ou deslocamento efectuado por pernadas laterais e ou pernadas em PBD durante 2 metros	✓
5	Figura híbrida ou parte de figura à escolha com PB flamingo e PB perna ballet	✓
6	Figura ou parte de figura à escola	✓



Folha de registo

Prova de níveis

APC

Nome da Nadadora		Camila de Lemos Pacheco										
Numero de Filiação		120760										
Clube e Associação		Louçada S.C. XXI					ANNP					
Data	22-1-2011					Local	Louçada					
Natação	x	Figuras			x	Destrezas			x	Esquema		x
Nível	1	X	2		3		4		5			
Rubrica												

Natação		Acto		Não acto	
50m Crol		✓			
50m Costas		✓			
50m Bruços		✓			

FIGURAS						PONTUAÇÃO FINAL		
						3.5		
FIGURAS	Avaliação dos juizes			Soma	Média	3.5		
F	1	2	3					
1	101 Pr. Ballet	36	/	/				
	303 - M. enc	40	/	/				
2	302 - Flor	30	/	/				

DESTREZAS					PONTUAÇÃO FINAL	
					5.6	
D	1	2	3	Média	5.6	
1 - Espargata	60	/	/			
2 - PBD/joelho	75	/	/			
3 - RT 15"	40	/	/			
4 - 12.5 br. sub	60	/	/			
5 - Standard 12.5	50	/	/			
6 - contra 12.5	50	/	/			

ESQUEMA				PONTUAÇÃO FINAL	
				3.5	
E	1	2	3	3.5	
20m / 1'30"	E	E	E		
	3.5	/	/		

FIGURAS	DESTREZAS	ESQUEMA	TOTAL	MEDIA FINAL
>3.5	>5.5	>5.5		>4.0
3.5	5.6	3.5	12.6	4.2

RUBRICA DO JUIZ



1,25

Tempo: 1'25"-1'55" Distância :30m		
Nº	Elementos Requeridos	O.K.
Nivel 1		
1	Boost seguido de Retropedalagem ou kick pull durante 4 metros.	✓
2	Transição de retropedalagem para PBD	✓
3	PB barril, rotação de 180°, seguida de mortal à retaguarda engrupado	✓
4	Técnica de nado sincronizado à escolha ou deslocamento efectuado por pernadas laterais e ou pernadas em PBD durante 2 metros	✓
5	Figura híbrida ou parte de figura à escolha com PB flamingo e PB perna ballet	✓
6	Figura ou parte de figura à escola	✓

→ m. técnica de figura