

União Europeia transfere 6,3 bilhões de euros para a Polônia como parte do fundo de recuperação pós-pandemia

A União Europeia transferiu 6,3 bilhões de euros (aproximadamente 6,7 bilhões de dólares) para a Polônia como parte do fundo de recuperação pós-pandemia da bloco de 27 nações, a maior transferência única para o país, disse um ministro do governo [galera.bet](#) lusão.

O governo conservador, votado fora do poder [galera.bet](#) outubro, fez alterações no sistema judiciário que a União Europeia disse violar os equilíbrios democráticos, e assim decidiu bloquear o dinheiro.

Reafirmação do compromisso com os valores democráticos

A Comissão Europeia havia dito na época que a Polônia deveria atingir determinadas "etapas" para garantir a independência do judiciário para obter os fundos. A União Europeia enfatizou que um judiciário independente é vital para respeitar as normas democráticas da UE, enquanto alguns também argumentam que tribunais independentes melhoram a confiança dos investidores no país [galera.bet galera.bet](#) capacidade de julgar disputas comerciais.

Valor da adesão à UE vai além do dinheiro

Katarzyna Peczyńska-Nacz, ministra das Finanças e Política Regional da Polônia, saudou a movimentação enquanto destacava que o valor da adesão à UE vai além do dinheiro, o que seus predecessores "esqueceram". "Estamos unidos por valores: democracia, oportunidades iguais, estado de direito, liberdades civis!"

Uma nova administração pro-UE

A coalizão liderada pelo Partido Cidadão, que ganhou as eleições parlamentares e assumiu o cargo [galera.bet](#) dezembro, sucedeu o partido nacionalista Lei e Justiça que governou por oito anos e introduziu alterações no sistema judicial, nos direitos reprodutivos e nos meios de comunicação que colocaram a Polônia [galera.bet](#) uma colisão com a UE.

Uma nova fase do plano de recuperação

Em fevereiro, foi anunciado que seriam lançados fundos, confiantes nas promessas do pro-UE Tusk de restaurar as normas democráticas.

O plano de recuperação e resiliência

O Facilidade de Recuperação e Resiliência foi estabelecido [galera.bet](#) 2024 e aprovou um pacote de recuperação de 672,5 bilhões de euros (aproximadamente 815 bilhões de dólares) para ajudar as nações membros a se recuperarem mais rapidamente da pandemia de coronavírus.

Polônia receberá mais de 60 bilhões de euros

A Polônia deve receber 25,3 bilhões de euros (aproximadamente 26,9 bilhões de dólares) **galera.bet** concessões e 34,5 bilhões de euros (aproximadamente 36,7 bilhões de dólares) **galera.bet** empréstimos como parte de um plano de recuperação pós-pandêmico.

Por dos semanas a cada quatro anos, a ginástica artística feminina é uma das maiores atrações esportivas do mundo. O resto do tempo, nós, que assistimos, somos um grupo um pouco niched. Isso pode dificultar a plena apreciação do que você está vendo quando as atletas subem ao palco olímpico. Se deseja saber o que é necessário **galera.bet** cada aparelho ou como distinguir boas rotinas de ótimas, estamos aqui para ajudar.

Aqui, examinaremos a barra assimétrica, começando com uma visão geral ampla e, **galera.bet** seguida, movendo-nos para detalhes técnicos. Também temos orientações para o salto, trave e exercício de solo.

Os princípios básicos

O aparelho consiste **galera.bet** duas traves, uma de aproximadamente cinco e meio pés de altura e outra de aproximadamente oito pés de altura. As ginastas fazem voltas **galera.bet** círculos **galera.bet** torno das traves, voam entre elas, fazem piruetas nas mãos e realizam movimentos de liberação **galera.bet** que deixam a trave e a recapturam. As melhores rotinas fluem de uma habilidade para a próxima.

As rotinas devem incluir pelo menos uma transição da trave alta para a trave baixa; uma movimentação liberando e recapturando a mesma trave; uma volta de 360 graus, ou pirueta nas mãos; e, pelo menos, duas diferentes posições de grip, ou posições de mão.

As ginastas recebem uma pontuação para dificuldade e uma para execução, e as duas são combinadas. Os juízes deduzem pontos por separação de pernas, pés flectidos e outros problemas de forma; interrupções de momentum; "vazios", **galera.bet** que a ginasta perde o equilíbrio ou o ritmo e tem que balançar de volta e para frente para recuperar o momentum antes da próxima habilidade; e, claro, quedas. Também é uma dedução se ela não estiver totalmente vertical ao se mover para uma posição de mão ou terminar uma volta.

A atual campeã olímpica é Nina Derwael da Bélgica, e a atual campeã mundial é Qiu Qiyuan da China.

O que as ginastas fazem

Cada habilidade tem um valor de dificuldade designado, começando com A (a menos difícil) e, atualmente, indo até G (a mais difícil) - embora a ginasta americana Suni Lee tenha estado treinando uma nova habilidade que poderia ser classificada como H.

As rotinas geralmente começam com a ginasta balançando, trazendo as pernas para a trave, puxando-a para as virilhas - um movimento que os treinadores comparam a levantar as calças - e então chutando para uma posição de mão. Esse movimento é chamado de kip.

Círculos e giros

Um círculo é uma rotação de 360 graus, começando e terminando **galera.bet** uma posição de mão.

Qualquer círculo pode ser feito para trás (em grip regular) ou para frente (em grip reverso ou águia). Contrintuitivamente, "para trás" se refere a um círculo regular.

As ginastas podem fazer giros a partir de qualquer círculo, com o valor de dificuldade dependendo da entrada e graus de rotação.

Transições (baixa para alta)

Uma forma de transição para a trave alta a partir da trave baixa é um **tiro** : A ginasta faz um círculo na trave baixa, a liberta, arremessa o corpo para frente e então pega a trave alta.

Transições (alta para baixa)

Você provavelmente verá apenas quatro delas:

- **Bail (D)**: A ginasta começa enfrentando a trave baixa, balança com o corpo reto, faz uma meia-volta e pousa **galera.bet** uma posição de mão na trave baixa. Também chamado de overshoot.
- **Ezhova (D)**: A ginasta balança na direção oposta a um bail e faz uma meia-volta.
- **Pak (D)**: Isso começa como um bail, mas a ginasta não gira; ela balança da trave alta, gira e pega a trave baixa. Também chamado de Pak salto.
- **Bhardwaj (E)**: Um Pak com uma volta completa.

Lançamentos

Em um lançamento, a ginasta solta a trave alta, faz um movimento de giro ou outro e então pega novamente. Os lançamentos mais comuns caem **galera.bet** três categorias:

- **Tkatchevs** envolvem balançar para trás, soltar a barra perto do ápice do balanço, voar para trás sobre a barra e rotacionar o corpo superior para pegá-la novamente.
- **Giengers** consistem **galera.bet** um balanço com o corpo reto **galera.bet** um flip para trás com meia-volta.
- **Jaegers** consistem **galera.bet** um balanço gigante para a frente **galera.bet** um flip para a frente. Suni Lee tem treinado uma versão de volta completa, que poderia receber uma classificação H se ela a competir com ela.

Desmontadas

As desmontadas mais comuns são o **duplo layout invertido** e o **duplo layout**, ambos avaliados **galera.bet** D. A seguir, está o **duplo avançado**, também avaliado **galera.bet** D.

Como elas são avaliadas

As notas finais das ginastas são a soma de uma "nota D" (dificuldade) e uma "nota E" (execução). Uma rotina medalha-vencedora no final da barra é provavelmente no low 15s ou high 14s, mas muitas ginastas estarão felizes com low-mid 14s.

Dificuldade

A nota D tem três componentes:

- **Composição**: Os quatro requisitos - uma transição, um lançamento na mesma trave, uma volta de 360 graus e múltiplas posições de grip - valem 0,5 cada.
- **Habilidades**: As habilidades classificadas **galera.bet** A valem 0,1, as habilidades classificadas **galera.bet** B valem 0,2 e assim por diante. As ginastas recebem crédito por suas oito habilidades mais difíceis.
- **Conexões**: Conectar uma habilidade diretamente **galera.bet** outra pode render pontos extras.

Execução

A nota E começa **galera.bet** 10, e os juízes fazem deduções que vão de 0,1 por separação de pernas leve a 1,0 por queda. Deduções pequenas se somam, então mesmo uma boa rotina pode ter uma nota E nos oitenta.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: galera.bet

Palavras-chave: **galera.bet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-29