



ASSOCIAÇÃO DE PATINAGEM DO RIBATEJO

COMITÉ TÉCNICO-DESPORTIVO DA PATINAGEM ARTÍSTICA

TEMPOS DE PROVAS

APR-Campeonato Distrital PL 2023

➤ **Disciplina Patinagem Livre**

14 de Maio de 2023 - Prog. Longo

Pavilhão Jacome Raton de Tomar (SCT)



Categoria	Espec.	Nº Provas	Nº de Gr.	Tempos Base			Total			Horas	Inicio	Fim
				Prova	Nota	Treinos	Treinos	Provas	Minutos			
Inicio											9:30	9:30
Treinos Oficiais (GRUPO 1)			1			5	5	0	5	00:05:00	9:30	9:35
Treinos Oficiais (GRUPO 2)			1			5	5	0	5	00:05:00	9:35	9:40
Treinos Oficiais (GRUPO 3)			1			5	5	0	5	00:05:00	9:40	9:45
Treinos Oficiais (GRUPO 4)			1			5	5	0	5	00:05:00	9:45	9:50
Treinos Oficiais (GRUPO 5)			1			5	5	0	5	00:05:00	9:50	9:55
Treinos Oficiais (GRUPO 6)			1			5	5	0	5	00:05:00	9:55	10:00
Treinos Oficiais (GRUPO 7)			1			5	5	0	5	00:05:00	10:00	10:05
Treinos Oficiais (GRUPO 8)			1			5	5	0	5	00:05:00	10:05	10:10
Treinos Oficiais (GRUPO 9)			1			5	5	0	5	00:05:00	10:10	10:15
Treinos Oficiais (GRUPO 10)			1			5	5	0	5	00:05:00	10:15	10:20
Treinos Oficiais (GRUPO 11)			1			5	5	0	5	00:05:00	10:20	10:25
Treinos Oficiais (GRUPO 12)			1			5	5	0	5	00:05:00	10:25	10:30
Limpeza da pista									10	00:10:00	10:30	10:40
Iniciados (Espoir) - Fem	P.LIVRE	8	2	3,25	4	5,15	10,3	58	68,3	01:08:18	10:40	11:48
Juvenis (Youth) - Fem	P.LIVRE	4	1	4	4	6	6	32	38	00:38:00	11:48	12:26
Cadetes (Cadet) - Masc	P.LIVRE	2	1	3,5	4	5,3	5,3	15	20,3	00:20:18	12:26	12:46
INTERVALO PARA ALMOÇO									74	01:14:00	12:46	14:00
Cadetes (Cadet) - Fem	P.LIVRE	17	3	3,5	4	5,3	15,9	127,5	143,4	02:23:24	14:00	16:24
Juniores (Junior) - Masc	P.LIVRE	1	1	4,5	4	6,3	6,3	8,5	14,8	00:14:48	16:24	16:38
INTERVALO PARA LANCHE									20	00:20:00	16:38	16:58
Juniores (Junior) - Fem	P.LIVRE	17	3	4	4	6	18	136	154	02:34:00	16:58	19:32
Seniores (Senior) - Fem	P.LIVRE	4	1	4,5	4	6,3	6,3	34	40,3	00:40:18	19:32	20:13
Entrega de Prémios (Restantes Escalões)									30	00:30:00	20:13	20:43
Cerimonia de Encerramento		53	12						30	00:30:00	20:43	21:13
Total de Minutos									703,1	11:43	09:30	21:13

OBS: Horário previsto das provas, com a finalidade de os atletas não terem demasiado tempo de espera para a realização da prova, mas os tempos são meramente uma previsão, podendo sofrer atrasos ou adiantamentos.

Este horário pode ser adiantado 30 min, e nunca mais do que isso.

Os atletas devem estar 30 minutos antes da hora prevista, ou indicada.