



Torneio Master APL2022



Programa Longo

9 e 10 de Abril

Santa Eufémia (HCL)

Previsão de Tempo

9 de Abril (sábado)

PROVAS	Tipo Prova	Nº Provas	Nº de Grupos	Tempos Base			Total			Início	Fim		
				Prova	Nota	Treinos	Treinos	Provas	Minutos			Horas	
Treinos PL (7x10min)									70	1 h 10 m	9 h 30 m	10 h 40 m	
Juvenil PL - Fem	Prog. Longo	13	3	4	4	6	18	104	122	2 h 2 m	10 h 40 m	12 h 42 m	
Almoço + treinos (4x10 min)									63	1 h 3 m	12 h 42 m	13 h 45 m	
Cerimónia de Abertura + medalhas									20	0 h 20 m	13 h 45 m	14 h 5 m	
Iniciado PL - Fem	Prog. Longo	31	5	3	4	5	25	217	242	4 h 2 m	14 h 5 m	18 h 7 m	
Iniciado PL - Masc	Prog. Longo	2		3	4	5	0	14	14	0 h 14 m	18 h 7 m	18 h 21 m	
Cadete PL - Fem	Prog. Longo	23	4	3,5	4	5,5	22	172,5	194,5	3 h 15 m	18 h 21 m	21 h 36 m	
Entrega de medalhas				69						10	0 h 10 m	21 h 36 m	21 h 46 m
Total de Minutos									735,5	12 h 16 m	9 h 30 m	21 h 46 m	

10 de Abril (domingo)

PROVAS	Tipo Prova	Nº Provas	Nº de Grupos	Tempos Base			Total			Início	Fim		
				Prova	Nota	Treinos	Treinos	Provas	Minutos			Horas	
Treinos PL (4x10min)									40	0 h 40 m	9 h 30 m	10 h 10 m	
Benjamim PL - Fem	Prog. Longo	3	1	2,5	4	4,5	4,5	19,5	24	0 h 24 m	10 h 10 m	10 h 34 m	
Infantil PL - Fem	Prog. Longo	17	3	2,75	4	4,8	14	114,75	129	2 h 9 m	10 h 34 m	12 h 43 m	
Infantil PL - Masc	Prog. Longo	1		2,75	4	4,8	0	6,75	6,75	0 h 7 m	12 h 43 m	12 h 50 m	
Almoço + treinos (5x10 min)									55	0 h 55 m	12 h 50 m	13 h 45 m	
Júnior PL - Fem	Prog. Longo	13	3	4,5	4	6,5	20	110,5	130	2 h 10 m	13 h 45 m	15 h 55 m	
Júnior PL - Masc	Prog. Longo	6	1	4,5	4	6,5	6,5	51	57,5	0 h 58 m	15 h 55 m	16 h 52 m	
Sénior PL - Fem	Prog. Longo	7	2	4,5	4	6,5	13	59,5	72,5	1 h 13 m	16 h 52 m	18 h 5 m	
Sénior PL - Masc	Prog. Longo	1		4,5	4	6,5	0	8,5	8,5	0 h 9 m	18 h 5 m	18 h 13 m	
Cerimónia de Encerramento				48						30	0 h 30 m	18 h 13 m	18 h 43 m
Total de Minutos									553,25	9 h 13 m	9 h 30 m	18 h 43 m	

OBS:-Divulga-se horário previsto das provas, com a finalidade de os atletas não terem demasiado tempo de espera para a realização da prova, mas contudo este horário é apenas uma previsão, como tal poderá sofrer atraso, ou adiantamento, informa-se de que este horário poderá ser adiantado **45min.**, e nunca mais do que esse tempo. **Como tal solicita-se que tenham os atletas presentes pelo menos 45 min. antes da hora prevista.**