



# Federação Brasileira de Hóquei e Patinação

## Campeonato Brasileiro de Patinação de Velocidade 1ª Etapa 2010 - Programação Básica

(sujeita a alterações)

<b>Dia 05 de setembro (sábado)</b>		
08:00	Aquecimento	
08:30	Abertura	
09:00	Livre / Master / Gold	200m contra-relógio
	Júnior / Principal	200m contra-relógio
	Pré-Júnior	200m contra-relógio
	Mirim	200m contra-relógio
	Pré-Mirim	200m lançado
10:30	Livre / Master / Gold	3.000m pelotão
	Júnior / Principal	5.000m pelotão
	Pré-Júnior	5.000m pontos
	Mirim	2.000m pontos
	Pré-Mirim	1.600m pontos
	Mini-Mirim	200m bateria
12:00	Mini-Mirim	Habilidade – Slalon 2 pés
12:30	Intervalo Almoço	
14:00	Aquecimento	
14:30	Pré-Mirim	300m bateria
	Mirim	400m bateria
	Pré-Júnior	500m bateria
	Júnior / Principal	500m bateria
	Livre / Master / Gold	500m bateria
16:00	Pré-Mirim	2.000m lebre
	Mirim	4.000m eliminação
	Pré-Júnior	10.000 eliminação
	Júnior / Principal	10.000m pontos
	Livre / Master / Gold	5.000m pontos
18:00	Encerramento das atividades do dia	



# Federação Brasileira de Hóquei e Patinação

## Campeonato Brasileiro de Patinação de Velocidade 1ª Etapa 2010 - Programação Básica

(sujeita a alterações)

<b>Dia 06 de setembro (domingo)</b>		
08:00	Aquecimento	
08:30	Livre / Master / Gold	10.000m eliminação
	Júnior / Principal	20.000m eliminação
	Mirim	5.000m pelotão
	Pré-Mirim	3.000m pelotão
10:00	Fitness A	1 volta
	Fitness B	2 voltas
	Fitness C	3 voltas
11:00	Mini-Mirim	Habilidade – círculo
	Mini-Mirim	100m linha
	Pré-Mirim	100m linha
12:00	Fitness A	100m
	Fitness B	1 volta
	Fitness C	1 volta
13:00	Livre / Master / Gold	1.000m
	Mirim	800m
	Pré-Júnior	1.000m
	Júnior / Principal	1.000m
13:30	Premiação e Encerramento do Campeonato	

- Obs:
- 1 – Júnior/Principal – correm separados Masculino e Feminino em todas as provas
  - 2 – Livre/Master/Gold – nas provas de longa distância correm juntos Masculino e Feminino