



PROGRAMAÇÃO COPA OESTE 2024

VERSÃO CORRETA

PROGRAMAÇÃO RECONHECIMENTO DE PISTA COPA OESTE 2024

QUARTA FEIRA DIA 25/09/2024				
	Grupo Show 10 min/ coreografia	Quartetos 8 min/ coreografia	Horário	Tempo por Clube
IMPAAF 17km	2	1	7:28 ÀS 7:58	0:30
ACDB 11km	7	2	7:58 ÀS 9:18	1:20
IMPANE 11 KM	7	4	9:18 ÀS 10:50	1:32
JPA CASA	7	2	10:50 ÀS 12:10	1:20
CPDA 132km	1	1	13:00 ÀS 13:18	0:18
CPAGD 106km	X	1	13:18 ÀS 13:26	0:08
CMP 106KM	3	1	13:26 ÀS 14:04	0:38
CAPAL 99km	1	X	14:04 ÀS 14:14	0:10
MSR 76km	4	X	14:14 ÀS 14:54	0:40
CPLS 73km	2	1	14:54 ÀS 15:22	0:28
ASR 70 KM	4	X	15:22 ÀS 16:02	0:40
APAS 60km	1	X	16:02 ÀS 16:12	0:10
PCF 57km	1	1	16:12 ÀS 16:30	0:18
FEN 56km	7	2	16:30 ÀS 17:50	1:20
ESR 50km	1	X	17:50 ÀS 18:00	0:10
APAD 38km	4	3	18:00 ÀS 19:05	1:05
UDO 36km	1	X	19:05 ÀS 19:15	0:10
PESR 26km	2	X	19:15 ÀS 19:35	0:20
PAC 25km	1	1	19:35 ÀS 19:53	0:18
SBPA 19km	4	2	19:53 ÀS 20:50	0:56
PCVM	X	1	20:50 ÀS 20:58	0:08

OBS: O tempo foi estipulado conforme número de coreografia de: Conjunto; Quartetos. O tempo será cronometrado e se a equipe se atrasar não será acrescentado o tempo perdido. E Cada Clube usa da forma que achar melhor o seu tempo. Contamos com a colaboração de todos.

INICIO DAS COMPETIÇÕES QUINTA DIA 26/09/2024

7:30 ÀS 7:50	20MIN	COMPETIÇÃO	COPA – QUARTETO – SENIOR
7:50 ÀS 8:00	10MIN	COMPETIÇÃO	COPA – QUARTETO – JUNIOR
8:00 ÀS 8:20	20MIN	COMPETIÇÃO	COPA – QUARTETO – CADETE
8:20 ÀS 8:30	10MIN	COMPETIÇÃO	COPA – QUARTETO – INFANTIL
8:30 ÀS 8:50	20MIN	COMPETIÇÃO	COPA – QUARTETO – MINI
8:50 ÀS 9:05	15MIN	COMPETIÇÃO	COPA – QUARTETO – TOTS
9:05 ÀS 9:50 TEMPO TREINO 5 MIN	45MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	COPA LIVRE ESTREANTES ATLETAS DE 1 Á 12
9:50 ÀS 10:35 TEMPO TREINO 5 MIN	45 MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	COPA LIVRE ESTREANTES ATLETAS DE 13 Á 24
10:35 ÀS 11:10 TEMPO TREINO 5 MIN	35MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	NOVATOS – LIVRE- PRÉ TOTS – FEMININO
11:10 ÀS 12:00 TEMPO TREINO 5 MIN	50MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	NOVATOS – LIVRE- TOTS – FEMININO ATLETAS G1 DE 1 Á 14
12:00 ÀS 12:50 TEMPO TREINO 5 MIN	50MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	NOVATOS – LIVRE- TOTS – FEMININO ATLETAS G2 DE 1 Á 14
12:50 ÀS 13:30	40MIN	PREMIAÇÃO E INTERVALO	
13:30 ÀS 14:15 TEMPO TREINO 5 MIN	45MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	NOVATOS – LIVRE- TOTS – MASCULINO NOVATOS – LIVRE- MINI – FEMININO ATLETAS G1 DE 1 Á 8
14:15 ÀS 14:55 TEMPO TREINO 5 MIN	40MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	NOVATOS – LIVRE- MINI – FEMININO ATLETAS G1 DE 9 Á 18
14:55 ÀS 16:35 TEMPO TREINO 5 MIN	45MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	NOVATOS – LIVRE- MINI – FEMININO ATLETAS G2 DE 1 Á 11

16:35 ÀS 17:10 TEMPO TREINO 5 MIN	35MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	NOVATOS – LIVRE- MINI – FEMININO ATLETAS G2 DE 12 Á 17 NOVATOS – LIVRE- MINI – MASCULINO
17:10 ÀS 17:55 TEMPO TREINO 5 MIN	45MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	NOVATOS – LIVRE- INFANTIL – FEMININO ATLETAS G1 DE 1 Á 12
17:55 ÀS 18:40 TEMPO TREINO 5 MIN	45MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	NOVATOS – LIVRE- INFANTIL – FEMININO ATLETAS G2 DE 1 Á 12
18:40 ÀS 19:30	50MIN	INTERVALO E PREMIAÇÃO	
19:30 ÀS 21:00	1H30MIN	ABERTURA	
21:00 ÀS 21:45 TEMPO TREINO 5 MIN	45MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	NOVATOS – LIVRE- CADETE – FEMININO NOVATOS – LIVRE – JUNIOR – FEMININO E MASCULINO NOVATOS – LIVRE –SENIOR – FEMININO NOVATOS – LIVRE – MASTER FEMININO
21:45 ÀS 21:55	10MIN	COMPETIÇÃO	COPA – QUARTETO MASTER
21:55 ÀS 22:05	10MIN	COMPETIÇÃO	TORNEIO NACIONAL - QUARTETO - CADETE
22:05		PREMIAÇÃO E TERMINO DAS COMPETIÇÕES DO DIA	

INICIO DAS COMPETIÇÕES SEXTA DIA 27/09/2024

7:30 ÀS 8:10 TEMPO TREINO 5MIN	40MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	INICIANTE – LIVRE – PRÉ TOTS FEMININO E MASCULINO INICIANTE - LIVRE - TOTS FEMININO ATLETAS DE 1 Á 8
8:10 ÀS 8:45 TEMPO TREINO 5 MIN	35MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	INICIANTE - LIVRE -TOTS FEMININO ATLETAS DE 9 Á 15 INICIANTE - LIVRE – TOTS MASCULINO
8:45 ÀS 9:35 TEMPO TREINO 5MIN	50MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	INICIANTE - LIVRE - MINI FEMININO ATLETAS G1 DE 1 Á 14
9:35 ÀS 10:30 TEMPO TREINO 5MIN	55MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	INICIANTE - LIVRE - MINI FEMININO ATLETAS G2 DE 1 Á 14 INICIANTE - LIVRE - MINI MASCULINO
10:30 ÀS 11:25 TEMPO TREINO 5 MIN	55MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	INICIANTE - LIVRE – INFANTIL FEMININO ATLETAS DE 1 Á 16
11:25 ÀS 12:30		INTERVALO E PREMIAÇÃO	
APÓS PREMIAÇÃO	15MIN	TREINO	CLASSE INTERNACIONAL – LIVRE – PROGRAMA CURTO – MASCULINO E FEMININO
12:30 ÀS 13:25 TEMPO TREINO 5MIN	55MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	INICIANTE - LIVRE – INFANTIL FEMININO ATLETAS G2 DE 1 Á 15 INICIANTE – LIVRE – INFANTIL MASCULINO
13:25 ÀS 14:20 TEMPO TREINO 5MIN	55MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	INICIANTE – LIVRE – CADETE FEMININO

			ATLETAS G1 DE 1 Á 16
14:20 ÁS 15:10 TEMPO TREINO 5MIN	50MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	INICIANTE – LIVRE – CADETE FEMININO ATLETAS G2 DE 1 Á 15
15:10 ÁS 16:05 TEMPO TREINO 5MIN	55MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	INICIANTE – LIVRE – JUNIOR FEMININO ATLETAS DE 1 Á 12 INICIANTE – LIVRE – SENIOR FEMININO INICIANTE – LIVRE – MASTER FEMININO INICIANTE – LIVRE – MASTER MASCULINO
16:05 ÁS 17:35	1H30MIN	COMPETIÇÃO	COPA – GRUPO DE SHOW MIRIM
17:35 ÁS 17:50 TEMPO TREINO 5 MIN	15MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	CLASSE INTERNACIONAL – LIVRE – PROGRAMA CURTO – MASCULINO E FEMININO
17:50 ÁS 18:10	20MIN	PREMIAÇÃO E INTERVALO	
18:10 ÁS 18:40	30MIN	COMPETIÇÃO	TORNEIO NACIONAL – QUARTETO - INFANTIL
18:40 ÁS 19:00	20MIN	COMPETIÇÃO	TORNEIO NACIONAL – QUARTETO - JUNIOR
19:00 ÁS 19:20	20MIN	COMPETIÇÃO	TORNEIO NACIONAL – QUARTETO - SENIOR
19:20 ÁS 20:00 TEMPO TREINO 5 MIN	40MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	FREE DANCE - ESTADUAL TOTS FREE DANCE - ESTADUAL MINI
20:00 ÁS 20:30 TEMPO TREINO 5 MIN	30MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	FREE DANCE – ESTADUAL – INFANTIL
20:30 ÁS 21:00 TEMPO TREINO 5 MIN	30MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	FREE DANCE – ESTADUAL – CADETE
21:00 ÁS 21:20 TEMPO TREINO 5 MIN	20MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	FREE DANCE – ESTADUAL JUNIOR

21:20 ÀS 21:40 TEMPO TREINO 5 MIN	20MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	FREE DANCE – ESTADUAL SENIOR
21:40 ÀS 22:00	20MIN	PREMIAÇÃO E TÉRMINO DAS COMPETIÇÕES DO DIA	
22:00 ÀS 22:15 APÓS PREMIAÇÃO	15MIN	TREINO	CLASSE INTERNACIONAL – LIVRE – PROGRAMA LONGO – MASCULINO E FEMININO
22:15		TERMINO DA ATIVIDADES DO DIA	

INICIO DAS COMPETIÇÕES SABADO DIA 28/09/2024

7:30 ÀS 7:55 TEMPO TREINO 5MIN	25MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	TORNEIO NACIONAL – LIVRE – MINI FEMININO TORNEIO NACIONAL – LIVRE – CADETE FEMININO TORNEIO NACIONAL – LIVRE – PRÉ JUVENIL FEMININO TORNEIO NACIONAL – LIVRE – PRÉ JUVENIL MASCULINO
7:55 ÀS 8:25 TEMPO TREINO 5MIN	30MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	TORNEIO NACIONAL – LIVRE – NIVEL 1 – SENIOR FEMININO TORNEIO NACIONAL – LIVRE – NIVEL 1 JUVENIL FEMININO TORNEIO NACIONAL – LIVRE – NIVEL 1 – SENIOR MASCULINO TORNEIO NACIONAL – LIVRE NIVEL 2 – SENIOR FEMININO
8:25 ÀS 8:50 TEMPO TREINO 5MIN	25MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	ASPIRANTES – LIVRE – MINI FEMININO ASPIRANTES - LIVRE – INFANTIL FEMININO
8:50 ÀS 9:20 TEMPO TREINO 5MIN	30MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	ASPIRANTES – LIVRE – CADETE FEMININO ATLETAS DE 1 Á 6
9:20 ÀS 9:50 TEMPO TREINO 5MIN	30MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	ASPIRANTES – LIVRE – CADETE FEMININO ATLETAS DE 7 Á 11 ASPIRANTES – LIVRE – CADETE MASCULINO
9:50 ÀS 10:25 TEMPO TREINO 5 MIN	35MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	ASPIRANTES – LIVRE – JUNIOR FEMININO
10:25 ÀS 10:55 TEMPO TREINO 5 MIN	30MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	ASPIRANTES – LIVRE – JUNIOR MASCULINO ASPIRANTES – LIVRE – SENIOR FEMININO

			ASPIRANTES – LIVRE – SENIOR MASCULINO
10:55 ÀS 11:10 TEMPO TREINO 5MIN	15MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	CLASSE INTERNACIONAL – LIVRE – PROGRAMA LONGO – MASCULINO E FEMININO
11:10 ÀS 11:30 TEMPO TREINO 5MIN	20MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	SANTA CATARINA – LIVRE MAB – JUNIOR FEMININO SANTA CATARINA – LIVRE MAB – SENIOR FEMININO
11:30 ÀS 13:00	1H30 MIN	INTERVALO E PREMIAÇÃO	
13:00 ÀS 13:40 TEMPO TREINO 5 MIN	40MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	BASICO – LIVRE – TOTS FEMININO BASICO – LIVRE – MINI FEMININO BASICO – LIVRE - MINI MASCULINO
13:40 ÀS 14:10 TEMPO TREINO 5 MIN	30MIN	TREINO E COMPETIÇÃO	BASICO – LIVRE – INTANTIL FEMININO ATLETAS DE 1 Á 9
14:10 ÀS 14:40 TEMPO TREINO 5 MIN	30MIN	TREINO E COPETIÇÃO	BASICO – LIVRE – INTANTIL FEMININO ATLETAS DE 10 Á 17
14:40 ÀS 15:20 TEMPO TREINO 5 MIN	40MIN	TREINO E COMPETIÇÃO	BASICO – LIVRE – CADETE FEMININO ATLETAS DE 1 Á 10
15:20 ÀS 16:00 TEMPO TREINO 5 MIN	40MIN	TREINO E COPETIÇÃO	BASICO – LIVRE – CADETE FEMININO ATLETAS DE 11 Á 21
16:00 ÀS 16:40 TEMPO TREINO 5 MIN	40MIN	TREINO E COPETIÇÃO	BASICO – LIVRE – JUNIOR FEMININO
16:40 ÀS 17:15 TEMPO TREINO 5MIN	35MIN	TREINO E COMPETIÇÃO	BASICO – LIVRE – JUNIOR MASCULINO BASICO – LIVRE – ADULTO FEMININO BASICO – LIVRE – FEMININO MASTER
17:15 ÀS 17:35 TEMPO TREINO 5MIN	20MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	COPA – DUPLA MISTA – PRÉ TOTS COPA – DUPLA MISTA – TOTS
17:35 ÀS 17:55 TEMPO TREINO 5 MIN	20MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	COPA – DUPLA MISTA – MINI COPA – DUPLA MISTA – SENIOR INICIANTE – DUPLA MISTA TOTS

17:55 ÀS 20:25 TEMPO TREINO 5MIN	2H30 MIN	COMPETIÇÃO	COPA – GRUPO DE SHOW - INFANTIL
20:25 ÀS 21:35	1H10 MIN	COMPETIÇÃO	COPA – GRUPO DE SHOW - JUVENIL
21:35		PREMIAÇÃO E TÉRMINO DAS COMPETIÇÕES DO DIA	

INICIO DAS COMPETIÇÕES DOMINGO DIA 29/09/2024

7:30	30MIN	REUNIÃO TÉCNICA	ENTREGA CARTA DE INTANÇÃO COPA 2025 E VOTAÇÃO
8:00 ÀS 8:25 TEMPO TREINO 5MIN	25MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	TORNEIO NACIONAL – FREE DANCE – TOTS TORNEIO NACIONAL – FREE DANCE - MINI
8:25 ÀS 9:00 TEMPO TREINO 5MIN	35MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	TORNEIO NACIONAL – FREE DANCE – CADETE TORNEIO NACIONAL – FREE DANCE - JUNIOR TORNEIO NACIONAL – FREE DANCE - SENIOR TORNEIO NACIONAL – FREE DANCE - MASTER
9:00 ÀS 9:20 TEMPO TREINO 5MIN	20MIN	AQUECIMENTO E COMPETIÇÃO	TORNEIO NACIONAL – DUPLA MISTA – CADETE INTERMEDIARIO TORNAIO NACIONAL – DUPLA MISTA – JUNIOR BASICO
9:20 ÀS 10:30	1H10 MIN	COMPETIÇÃO	COPA – GRUPO DE SHOW - FRALDINHA
10:30 ÀS 11:10	40MIN	COMPETIÇÃO	COPA – GRUPO DE SHOW - MASTER
11:10 ÀS 13:00		PREMIAÇÃO E INTERVALO	
13:00 ÀS 15:00	2H 1H10 MIN	COMPETIÇÃO	COPA – GRUPO DE SHOW - SENIOR
15:00 ÀS 16:10	1H10 MIN	COMPETIÇÃO	COPA – GRUPO DE SHOW DENTE DE LEITE
16:10		PREMIAÇÃO E TÉRMINO DAS COMPETIÇÕES	FIMMMMMMM!!!!!!!