

GRADE DE TREINAMENTO PARA O JEM DF 2023

HORA	2ª FEIRA (20 NOV)	3ª FEIRA (21 NOV)	4ª FEIRA (22 NOV)	5ª FEIRA (23 NOV)
08:00h às 09:30h	Voleibol (Fem) – 6º/7º Anos	Voleibol (Fem) – 6º/7º Anos	Voleibol (Masc) – 6º/7º Anos	Voleibol (Fem) – 6º/7º Anos
	Basquete (Masc) – 6º/7º Anos	Basquete (Masc) – 8º/9º Anos	X	Basquete (Masc) – 6º/7º Anos
	Futsal (Fem) – 6º/7º e 8º/9º Anos	Futsal (Fem) – 6º/7º e 8º/9º Anos	X	Futsal (Fem) – 6º/7º e 8º/9º Anos
	Corrida de Revezamento - 6º/7º e 8º/9º Anos	X	Corrida de Revezamento - 6º/7º e 8º/9º Anos	X
09:00h às 11:00h	X	Futsal (Masc) – Ensino Médio	X	Futsal (Masc) – Ensino Médio
	Judô (Masc e Fem) – 6º/7º; 8º/9º Anos e EM	Judô (Masc e Fem) – 6º/7º; 8º/9º Anos e EM	X	Judô (Masc e Fem) – 6º/7º; 8º/9º Anos e EM
09:45h às 11:15h	Voleibol (Fem) – 8º/9º Anos	Voleibol (Masc e Fem) – 8º/9º Anos	X	Voleibol (Masc e Fem) – 8º/9º Anos
	Basquete (Fem) – 6º/7º e 8º/9º Anos	X	X	Basquete (Fem) – 6º/7º e 8º/9º Anos
	Futsal (Masc) – 6º/7º e 8º/9º Anos	Futsal (Masc) – 6º/7º e 8º/9º Anos	X	Futsal (Masc) – 6º/7º e 8º/9º Anos
10:00h às 11:30h	Natação (Masc e Fem) – 6º/7º Anos	Natação (Masc e Fem) – 8º/9º Anos	X	Natação (Masc e Fem) – 6º/7º Anos
	Calistenia (Masc e Fem) – 6º/7º Anos	Calistenia (Masc e Fem) – 8º/9º Anos	X	Calistenia (Masc e Fem) – 6º/7º e 8º/9º Anos
	Queimada (Fem) – 6º/7º Anos	Queimada (Fem) – 8º/9º Anos	X	Queimada (Fem) – 6º/7º Anos
	Cabo de Guerra (Masc) - 6º/7º Anos	Cabo de Guerra (Masc) – 8º/9º Anos	X	Cabo de Guerra (Masc) – 6º/7º Anos
	Judô (Masc e Fem) – 6º/7º Anos	Judô (Masc e Fem) – 8º/9º Anos	X	Judô (Masc e Fem) – 6º/7º Anos

HORA	2ª FEIRA (20 NOV)	3ª FEIRA (21 NOV)	4ª FEIRA (22 NOV)	5ª FEIRA (23 NOV)
13:30h às 15:30h	Voleibol (Fem) – Ensino Médio	Voleibol (Masc e Fem) – Ensino Médio	X	Voleibol (Masc e Fem) – Ensino Médio
	Basquete (Fem) – Ensino Médio	Basquete (Masc) – Ensino Médio	X	Basquete (Masc) – Ensino Médio
	Futsal (Fem) – Ensino Médio	Futsal (Fem) – Ensino Médio	X	Futsal (Fem) – Ensino Médio
	Handebol (Masc e Fem) – Ensino Médio	Handebol (Masc e Fem) – Ensino Médio	X	Handebol (Masc e Fem) – Ensino Médio
	Natação (Masc e Fem) – Ensino Médio	Natação (Masc e Fem) – Ensino Médio	X	Natação (Masc e Fem) – Ensino Médio
	Calistenia (Masc e Fem) – Ensino Médio	Calistenia (Masc e Fem) – Ensino Médio	X	Calistenia (Masc e Fem) – Ensino Médio
	Queimada (Fem) – Ensino Médio	Queimada (Fem) – Ensino Médio	X	Queimada (Fem) – Ensino Médio
	Cabo de Guerra (Masc) – Ensino Médio	Cabo de Guerra (Masc) – Ensino Médio	X	Cabo de Guerra (Masc) – Ensino Médio
	Corrida de Revezamento – Ensino Médio	X	X	Corrida de Revezamento – Ensino Médio
15:30h às 17:00h	Handebol (Masc e Fem) – Anos 6º/7º	Handebol (Masc e Fem) – 8º/9º Anos	X	Handebol (Masc e Fem) – Anos 6º/7º

6ª FEIRA (24 NOV)	
07:30h às 08:45h	Voleibol (Masc e Fem) – 6º/7º Anos
	Futsal (Fem) – 6º/7º e 8º/9º Anos
	Basquete (Masc) – 8º/9º Anos
	Cabo de Guerra (Masc) - 6º/7º Anos
09:00h às 10:15h	Voleibol (Masc e Fem) – 8º/9º Anos
	Handebol (Masc e Fem) – 8º/9º Anos
	Futsal (Masc) – 6º/7º e 8º/9º Anos
	Xadrez (Masc e Fem) – 6º/7º; 8º/9º Anos e EM
	Natação (Masc e Fem) – 6º/7º; 8º/9º Anos e EM
	Judô (Masc e Fem) – 6º/7º; 8º/9º Anos e EM
	Futsal (Masc) – Ensino Médio
Cabo de Guerra (Masc) – 8º/9º Anos	
10:30h às 12:00h	Voleibol (Masc e Fem) – Ensino Médio
	Handebol (Masc e Fem) – Ensino Médio
	Futsal (Fem) – Ensino Médio
	Basquete (Fem) – Ensino Médio
	Cabo de Guerra (Masc) – Ensino Médio