

**Modalidade/Disciplina:** Ciclismo/Estrada

Etapa de Desenvolvimento do Praticante	Níveis de Competição	Escalão	Género (M/F)	Grau de Formação de Treinador (mínimo exigido)
1. Início ativo	Local, regional e inter-regional	≤ 5 anos	M/F	Grau I
2. Desenvolvimento de habilidades fundamentais		6 a 8 anos	F	
		6 a 8 anos	M	
3. Aprender a treinar		9 a 10 anos	F	
		9 a 10 anos	M	
4. Treinar para treinar		11 a 12 anos	F	
		11 a 12 anos	M	
5. Aprender a competir		Nacional	13 a 14 anos	
	13 a 14 anos		M	
6. Treinar para competir	Nacional	15 a 16 anos	F	
		15 a 16 anos	M	
7. Aprender a ganhar	Nacional e internacional	17 a 18 anos	F	
		17 a 18 anos	M	
8. Treinar para ganhar	Camp. Europa, Camp. Mundo, JO, Circuito Mundial	19 a 22 anos	M	
		19 a 22 anos	M	
		≥ 22 anos	F	
		≥ 22 anos	M	
		≥ 22 anos	M/F	Grau II
		≥ 22 anos	M/F	



Modalidade/Disciplina: **Ciclismo/BTT (na disciplina XCO)**

Etapa de Desenvolvimento do Praticante	Níveis de Competição	Escalão	Género (M/F)	Grau de Formação de Treinador (mínimo exigido)
1. Início ativo	Local, regional e inter-regional	≤ 5 anos	M/F	Grau I
2. Desenvolvimento de habilidades fundamentais		6 a 8 anos	F	
		6 a 8 anos	M	
3. Aprender a treinar		9 a 10 anos	F	
		9 a 10 anos	M	
4. Treinar para treinar		11 a 12 anos	F	
		11 a 12 anos	M	
5. Aprender a competir		13 a 14 anos	F	
	13 a 14 anos	M		
6. Treinar para competir	Nacional	15 a 16 anos	F	Grau II
		15 a 16 anos	M	
7. Aprender a ganhar	Nacional e internacional	17 a 18 anos	F	
		17 a 18 anos	M	
8. Treinar para ganhar	Camp. Europa, Camp. Mundo, JO, Circuito Mundial	19 a 22 anos	M	
		19 a 22 anos	M	
		≥ 22 anos	F	Grau III
		≥ 22 anos	M	
		≥ 22 anos	M/F	
		≥ 22 anos	M/F	

**Modalidade/Disciplina:** Ciclismo/BMX Race

Etapa de Desenvolvimento do Praticante	Níveis de Competição	Escalão	Género (M/F)	Grau de Formação de Treinador (mínimo exigido)
1. Início ativo	Local, regional e inter-regional	≤ 5 anos	M/F	Grau I
2. Desenvolvimento de habilidades fundamentais		6 a 8 anos	F	
3. Aprender a treinar		6 a 8 anos	M	
		9 a 10 anos	F	
4. Treinar para treinar		9 a 10 anos	M	
		11 a 12 anos	F	
5. Aprender a competir		11 a 12 anos	M	
		13 a 14 anos	F	
6. Treinar para competir	Nacional	13 a 14 anos	M	Grau II
7. Aprender a ganhar		15 a 16 anos	F	
	8. Treinar para ganhar	15 a 16 anos	M	
Camp. Europa, Camp. Mundo, JO, Circuito Mundial		17 a 22 anos	F	
	17 a 22 anos	M		
	≥ 22 anos	F		
	≥ 22 anos	M		
	≥ 22 anos	M		
		≥ 22 anos	M/F	
		≥ 22 anos	M/F	