



*11º Workshop Desportos Combate TCSAC
Sto. Antº Cavaleiros, 12 Outubro 2019*

Taekwondo Clube SAC - UP



11º Workshop Desportos Combate TCSAC

12 de Outubro de 2019

www.workshop.taekwondosac.pt

Promotor:

Taekwondo Clube de Santo António dos Cavaleiros – Utilidade Pública

Organizadores:

Diretor do Workshop: Grão-Mestre Paulo Jorge Martins
Diretora de Logística: D^a. Maria Emília Martins
Diretor de Marketing: Mestre Horácio Lopes

Parceiros:

- Câmara Municipal de Loures;
- União de Freguesias de Santo António Cavaleiros e Frielas;
- Instituto Português Desporto e Juventude – “Desporto para Todos”;
- APAT – Associação Portuguesa de Árbitros de Taekwondo;
- AT LX – Associação Taekwondo de Lisboa;
- AOP – Academia Olímpica de Portugal;
- PNED – Plano Nacional de Ética no Desporto.

Apoios:

- Delta Cafés
- Kia Motors Portugal
- FAPIL S.A.
- HOBBYHOLO.COM®
- marcialshop.com – distribuidor nacional JCalicu e Pine Tree

Programa:

Data:

12 de Outubro de 2019 das 09h00 às 18h30.

Local:

Pavilhão Escola General Humberto Delgado
Rua António Sérgio em Santo António dos Cavaleiros
<https://goo.gl/maps/nvPNsLRiQGxmbWWA7>

Contatos:

Email: tkdclube@gmail.com
Site: www.workshop.taekwondosac.pt
Facebook: www.facebook.com/taekwondosac
Telemóvel: [+351.912279394](tel:+351912279394)

Disciplinas:

- Kyorugi [CE / RF / OO]
- Kyorugi Aula Teórica [RF]
- Poomsae [IT / MG / SR]
- Poomsae Aula Teórica [PM]
- Regras de Competição de Combate [SN]
- Regras de Competição de Poomsae [PM]
- A Defesa Pessoal no Contexto do Treino de Desportos de Combate [VD]
- A Ética nos Desportos de Combate [HL]

Preletores Convidados:

- Mestre Paulo Martins – Portugal [PM]
 - 8º Dan de Taekwondo – Kukkiwon e Changmookwan.
 - Árbitro Internacional de Combates (1ª classe) e de Técnica (2ª classe).
 - Árbitro nos Jogos Olímpicos em Pequim – China 2008.
- Mestre Imke Turner – Alemanha [IT]
 - 6º Dan de Taekwondo.
 - Hexacampeã do Mundo de Poomsae.
 - Coach de Poomsae WTE e WT.
- Mestre Horácio Lopes – Portugal [HL]
 - 6º Dan de Taekwondo – Kukkiwon.
 - Mestre em Gestão e em Marketing.
 - Embaixador do PNED-Plano Nacional de Ética no Desporto.
- Mestre Stig Ove Ness – Noruega [SN]
 - 6º Dan de Taekwondo Kukkiwon.
 - Árbitro Internacional de Combates (1ª classe) e de Técnica (2ª classe).
 - Árbitro Olímpico em Londres – Inglaterra 2012.
- Mestre Carlos Esteves – Alemanha [CE]
 - 4º Dan Taekwondo.
 - Ex Selecionador Nacional de Combates da Alemanha.
 - Treinador Olímpico Pequim 2008, Londres 2012 e Rio Janeiro 2016.
- Mestre Vítor Duarte – Portugal [VD]
 - 9º Dan de ARTDO.
 - 7º Dan de Taekwondo – Chungdokwan.
 - Formador de Defesa Pessoal nos Corpos Especiais Policiais.
- Mestre Maria Gilgen – Suíça [MG]
 - 3º Dan de Taekwondo – Kukkiwon.
 - Campeã da Europa de Poomsae Clubes 2018.
 - Vice-Campeã da Europa de Poomsae 2019.
- Mestre Rafael Fonseca – Portugal [RF]
 - 5º Dan de Taekwondo – Kukkiwon.
 - Treinador de 3º nível pelo IPDJ-FPTkd.
 - Treinador atletas medalhados em Mundiais, Europeos e Provas G1/2.
- IR Olívia Ortiz – Espanha [OO]
 - 3º Dan de Taekwondo.
 - Árbitro Internacional de Combates (classe P).
 - 15 anos de experiência em competições e formação.
- Mestre Sérgio Ramos – Portugal [SR]
 - 5º Dan de Taekwondo – Kukkiwon.
 - Treinador de 2º nível pelo IPDJ-FPTkd.
 - Medalha de Bronze nos Europeus de Poomsae em 2013/2015/2019.



Inscrições:

As inscrições para o 11º Workshop de Taekwondo do TCSAC estão abertas para praticantes com graduação mínima de cinturão vermelho (2º Kup ou superior) e têm um número limitado de vagas. São processadas "Online" através do sítio www.workshop.taekwondosac.pt, e só são consideradas válidas após processamento do pagamento por transferência bancária para o IBAN: PT50.0033.0000.45431330214.05 - TCSAC.

Inscrições:	Até 15 Setembro	A partir de 16 Setembro
Pack Poomsae ou Pack Kyorugi	25€	30€
Pack Coach*	35€	40€

* O formando terá que participar ativamente nas 8 horas de formação, nas aulas definidas no programa.

Horário:

Horário	Pack Poomsae	Pack Kyorugi	Pack Coach
08h30 às 09h00	Credenciação		
09h00 às 09h30	Apresentação Programa e Preletores Convidados		
09h30 às 10h50	Poomsae I	Introdução ao Combate	Poomsae / Aula Teórica Regras Competição Poomsae / Aula Prática
11h00 às 12h30	Poomsae II	Combate Lúdico	
12h30 às 14h00	Intervalo Almoço		
14h00 às 15h20	Poomsae III	Competição I	Kyorugi / Aula Teórica Regras Competição Kyorugi / Aula Prática
15h30 às 17h00	Poomsae Competição	Competição II	
17h00 às 18h00	A Defesa Pessoal no Contexto do Treino de Desportos de Combate		A Ética nos Desportos de Combate
18h00 às 18h30	Entrega de Diplomas e Cerimónia de Encerramento		

Equipamento:

Pack Poomsae: Dobok de Taekwondo ou Uniforme de Competição de Poomsae.

Pack Kyorugi: Dobok de Taekwondo, Palmeta, Colete, Restantes Proteções.

Pack Coach: Dobok de Taekwondo, bloco de notas e caneta/lápis.

Recomendamos que tragam garrafa de água e toalha.



11º Workshop Desportos Combate TCSAC

12 de Outubro de 2019

www.workshop.taekwondosac.pt

Diversos:

A organização do WS poderá proceder a alterações a este programa, por motivos excecionais e reserva-se o direito de admissão.

Serão recolhidas imagens de âmbito geral no decorrer deste evento (fotografias), com a única finalidade de divulgação e informação, sendo as mesmas carregadas para a página de facebook do TCSAC e no evento de Facebook criado para o efeito. As imagens carregadas serão minuciosamente analisadas, de modo a proteger tanto a integridade como a privacidade dos envolvidos.