



INFORMACIÓ I NORMATIVA SOBRE EL FUNCIONAMENT DE L'ACTIVITAT DE TAEKWONDO

Practica Taekwondo al Club Taekwondo Abrera!

Per fomentar la responsabilitat, la tenacitat i millorar les vostres habilitats físiques i cognitives. Tenim el camí! aprendre taekwondo per arribar a ser cinturó negre, competir en combat o *poomsaes*, participar en trobades i exhibicions.

Què us oferim?

- Classes per a infants i joves a partir de 8 anys fins a adults, tots federats per la Federació Catalana, Espanyola i la World Taekwondo Federation.
- Dues sessions setmanals.
- El taekwondo ajuda a tenir més confiança, concentració i a formar en els valors morals del respecte, l'exigència, la superació individual i en grup.
- Millora l'atenció a mida que es vagi avançant en la aquesta disciplina.
- Possibilitat de participar en campionats comarcals i estatals de competició a nivell de promoció (combat i *poomsaes*) si es dona el cas que l'alumne té qualitats suficients per fer-ho i les famílies ho estimen oportú.
- Si s'és constant, millorarà la seva condició física i mental: amb més resistència, incrementant estímuls, flexibilitat, reflexes i agilitat, que aporten una vida saludable i de confiança en un mateix.

Equipació:

- El Club Taekwondo Abrera disposa d'una equipació (*dobok*) de la marca Daedo que la facilitarà el mestre de l'activitat. Es mesurarà a l'alumne i s'encarregarà el *dobok*. La família abonarà el cost a través del formulari pertinent. El *dobok* del Club serà de caràcter obligatori per a tots els alumnes. Els que ja tenen alguna equipació diferent, a mesura que l'hagin d'anar renovant hauran d'encarregar la nova. Deixarem un període de convivència entre les dues equipacions.
El preu aproximat del *dobok* fins a 1,50 m. és de 30 € i a partir d'1,51 m és de 35 €.
- Les proteccions per a combat, que són d'ús personal, també s'encarregaran al mestre. També es demanaran a través d'un formulari.

Competicions:

- No són obligatòries.
- El mestre, en el cas de detectar algun/a alumne/a amb bones aptituds per a la competició, tant de combat com de *poomsae*, es posarà en contacte amb la família.

Exàmens de cinturó i Llicència Federativa:

- Es duren a terme, aproximadament, entre un i tres exàmens oficials per curs. Es convocaran els i les alumnes en un llistat on es tindrà en compte la seva assistència a les classes per tal de que vagin ben preparats/des a l'examen. Serà el mestre la persona encarregada de convocar els i les alumnes que tenen examen i serà obligada la seva realització per seguir treballant amb l'evolució de l'alumnat i els objectius marcats.





- Trobareu una taula orientativa dels temps de permanència de cadascun dels graus. Tenint en compte que entrenen dos cops per setmana, ens guiarem per l'assistència, nivell maduratiu de l'alumne, grau i preparació tècnica.

Infantil – de 14 anys		(Temps aproximats en funció de l'evolució de cada alumne i de les convocatòries federatives)
BLANC	BLANC- GROC	3 MESOS
BLANC-GROC	GROC	4 MESOS
GROC	GROC- TARONJA	4 MESOS
GROC -TARONJA	TARONJA	4 MESOS
TARONJA	TARONJA -VERD	5 MESOS
TARONJA -VERD	VERD	5 MESOS
VERD	VERD-BLAU	6 MESOS
VERD- BLAU	BLAU	6 MESOS
BLAU	BLAU - VERMELL	8 MESOS
BLAU -VERMELL	VERMELL	10 MESOS
VERMELL	VERMELL-NEGRE (1R PUM)	12 MESOS

Adult +14 anys		(Temps aproximats en funció de l'evolució de cada alumne i de les convocatòries federatives)
BLANC	GROC	3 MESOS
GROC	TARONJA	6 MESOS
TARONJA	VERD	6 MESOS
VERD	BLAU	9 MESOS
BLAU	VERMELL	10 MESOS
VERMELL	NEGRE (1R DAN)	12 MESOS

- **El preu de l'examen**, que és obligatori, és actualment **de 39 €** i donen dret a examen, cinturó i diploma. Els exàmens es faran a porta tancada exceptuant els exàmens de cinturó negre on es convidarà les famílies perquè el puguin veure i puguin compartir un moment tant important.
- **El preu de la Llicència Federativa**, que és obligatòria per a la pràctica de l'activitat, és, actualment, **de 65,50 €, per a menors de 16 anys, i de 104,50 €, per a majors de 16 anys**. Aquest preu el marca la Federació Catalana de Taekwondo i pot variar cada any.

Exhibició de final de curs:

- Forma part del programa del curs i, per tant, ressaltem la importància en la seva participació. Ja que es tracta d'un valor afegit a tot un treball, en equip, molt important on els alumnes mostren el que han après i la seva evolució dins el grup.

Calendari de l'activitat:

L'activitat es realitzarà des del primer dia de setembre a finals de juny, essent l'últim dia el de la Cloenda d'Activitats del Pavelló, que serà comunicat amb l'antelació corresponent. En els períodes de Nadal i Setmana Santa no es duran a terme les activitats seguint el mateix criteri que el calendari escolar, així com tampoc els festius locals ni els dies festius de calendari laboral aprovats per la Generalitat de Catalunya.

