

Estimados Associados

DATA	ASSUNTO	Nº REFERÊNCIA
2022-09-05	Treino de Poomsae e Poomsae Freestyle	DDP Nº1/22/23

Com vista aos próximos compromissos federativos, o departamento desportivo vem convocar todos os atletas de Poomsae, Kup e Dan, para uma concentração nacional dividida em 3 treinos:

- 17 de Setembro 2022 (Aberto a todas as idades e graduação)
9h30 – Chegada dos participantes
10h00 às 12h30 – 1º Treino – Flexibilidade e Técnicas de Pernas
- 17 de Setembro 2022 (Nascidos no mínimo em 2011 e graduação mínima 2º Kup)
17h30 – Chegada dos participantes
18h00 às 20h00 – 2º Treino – Diagramas de Poomsae e Técnicas Freestyle
- 18 de Setembro 2022 (Apenas para Dans, nascidos no mínimo em 2011)
09h00 – Chegada dos participantes
09h30 às 13h00 – 3º Treino – Trabalhos de Apresentação de Poomsae

O local da concentração será:

Pavilhão da Escola Pedro Eanes Lobato - Rua Maria Archer, 2845-463 Amora

Os atletas devem apresentar-se nos treinos com dobok e cinto.

As inscrições para as atividades devem ser enviadas para poomsaedd@fptaekwondo.pt, até ao dia 16 de Setembro 2022.

As Sessões de treino serão ministradas pela selecionadora GM Yolanda Ubero e pelo Mtr. Bruno Fidalgo.

Relembramos ainda que existe a necessidade de todos os participantes possuírem seguro desportivo ativo para a época 2022/23 e se encontrarem revalidados ou inscritos na Federação Portuguesa Taekwondo para a época que agora começa.

Todos os participantes que pretendam pernoitar no pavilhão, devem levar saco de cama.

Qualquer dúvida relativamente a passar a noite no pavilhão, entrar em contacto com Mtr. Rafael Fonseca.

Despedimo-nos com consideração,
Saudações desportivas

Tiago Oliveira