



# Programas Deportivos Escolares Taekwondo



## ENTRENADORES

Prof. Diego Celis García  
Prof. Luis Manuel Portillo C.

## ETAPAS

### CINTA - GRADO

Formas y Combate.

#### SELECCIÓN PRINCIPIANTES

2 y 3 días de entrenamiento

#### SELECCIÓN INTERMEDIOS

2 y 3 días de entrenamiento

#### SELECCIÓN AVANZADOS

2 y 3 días de entrenamiento

CINTA BLANCA

CINTA NARANJA

CINTA AMARILLA

CINTA AMARILLA avanzado

CINTA VERDE

CINTA VERDE avanzado

CINTA AZUL

CINTA AZUL avanzado

CINTA ROJO

CINTA ROJO avanzado

CINTA NEGRA

Básico 1 . Forma 1 / patada frontal, circular y combinaciones.

Básico 2 . Forma 1 / patada frontal, circular y combinaciones.

Básico 3 . Forma 2 / patadas anteriores con giro. Téc. de Combate.

Básico 4 . Forma 4 / patadas anteriores mas lateral y descendente.

Básico 5 . Forma 5 / patadas combinadas y dobles.

Básico 6 . Forma 6 / patadas combinadas y triples.

Básico 5 y 6 . Forma 5 y 6 / patada giro atrás.

Básico 5 y 6 . Forma 5 y 6 / patada giro atrás.

Básico 7 . Forma 7 / patada de giro gancho.

Básico 8 . Forma 8 / patadas saltando.

Formas de acuerdo al DAN, depuración de Téc. de Combate y otros.

**COPA FORTALEZA:** Se establecen las categorías según la edad, peso y cinta de los participantes.

**COMPETENCIA LOCAL:** Torneos de Invitación y Dual Meet, como preparatorios a Copa Fortaleza.