

Taekwondo Club Atlético River Plate 2022

1. Objetivos de la actividad de Taekwondo

El Taekwondo es un arte marcial cuyo propósito es formar integralmente a la persona; esto es, fortalecer la salud mental, el bienestar emocional y la condición física de quienes lo practican.

En el Taekwondo es importante tanto el entrenamiento físico, como el mental y el espiritual.

En el aspecto físico, permite desarrollar todas las capacidades propias del cuerpo humano: fuerza, elasticidad, resistencia, incremento de energía, estímulos, flexibilidad, reflejos y motricidad; así como lograr el desarrollo armónico y funcional de todo el organismo, que sin duda mejoran el estado físico.

En el aspecto espiritual, enseña a ser perseverante con los objetivos establecidos además de fomentar los valores de educación, respeto y compañerismo; las personas aprenden a ser más comprensivas, a tener mejor control personal y crear actitudes positivas hacia los demás.

En el aspecto mental, ejercita la concentración y la disciplina creando hábitos que ayudan en las actividades personales como el estudio y el trabajo. La confianza y seguridad en sí mismo favorece que las personas se sientan seguras y confiadas de sus capacidades en la vida cotidiana.

2. Grand Master

Desde 1987 la práctica de Taekwondo en el club Atlético River Plate es liderada por el Grand Master Armando Oscar Carabajal, IX Dan, ITF, quien logró la máxima graduación a través de una destacada trayectoria, una vida basada en la práctica de los principios de la disciplina y la formación de individuos en el arte marcial.

3. Organización de la actividad

3.1. Calendario 2022

La actividad se desarrollará desde el 16/02 al 29/12.

3.2. Grupos:

Se organiza en los siguientes grupos mixtos:

- Infantiles: de 5 a 12 años.
- Juveniles: de 13 a 17 años.
- Adultos: de 18 años en adelante.

3.3. Dinámica de las clases

3.3.1. Infantiles

- El precalentamiento que consiste en una actividad lúdica, por ejemplo jugando un poco de fútbol, salto de obstáculos y carreras con un compañero, entre otras.
- La parte técnica y práctica se lleva a cabo con trabajos de coordinación y concentración a través de movimientos de manos y piernas, utilizando elementos propios de la actividad: palmetas, bolsa de boxeo, guantes de foco, etc.; finalizando con lucha libre. De esta forma se prepara a cada alumno para futuras competencias de diferente índole, por ejemplo: formas, roturas, lucha y saltos. Cabe aclarar que en el caso de las competencias se respeta la disposición de cada alumno para participar y luego ver las condiciones técnicas con las que cuenta para realizarlas. Siempre se evaluará evitar el riesgo físico que esto implica.
- Las clases finalizan haciendo trabajos de relajación.

3.3.2. Juveniles y adultos

- Precalentamiento: necesario para la elongación de los músculos de piernas y brazos, fundamentalmente piernas. Se incentiva la actividad física, realizando trabajos de fuerza en brazos y piernas, para lograr mejor resistencia y elasticidad, observando en cada caso limitaciones y o aptitudes para preservar y mejorar la salud física.
- Técnica y práctica: Se trabaja principalmente la parte técnica de ataques y defensas, con una inmensa variedad de posibilidades.
- Trabajos de relajación articular.
- Para la participación en competencias se respeta la predisposición del alumno.

3.4. Lugar:

Gimnasio Nº 11

3.5. Horarios:

Grupo	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Infantiles A	17:00 a 18:00	17:00 a 18:00	17:00 a 18:00	17:00 a 18:00	17:30 a 18:30
Infantiles B	18:00 a 19:00	18:00 a 19:30	18:00 a 19:00	18:00 a 19:30	
Juveniles		19:30 a 20:30		19:30 a 20:30	18:30 a 19:30
Adultos		20:30 a 22:30		20:30 a 22:30	19:30 a 22:00

4. Temas administrativos

4.1. Inscripción:

Las inscripciones se realizan hasta el día 20 del mes anterior en que se desea practicar la actividad. Se renueva en forma automática en forma mensual. En caso de cese de la actividad debe comunicarse hasta el día 20 del mes anterior en que se desea efectivizar la baja para no generar deuda.

El correo de contacto es tkd@cariverplate.com.ar

4.2. Vacantes:

Son limitadas a 60 alumnos por clase.

4.3. Indumentaria:

Es posible comenzar la actividad utilizando ropa deportiva y una vez tomada la decisión de continuar se recomienda utilizar la indumentaria propia de la actividad.

Se utiliza el dobok y cinturón de taekwondo con los escudos de River, Taekwondo River e ITFU.

Se practica sin calzado y se recomienda llevar hidratación y toalla.

La indumentaria es a cargo del alumno.

4.4. Arancel:

Es de \$1000 mensuales que se abona a través del RiverID.

Su falta de pago antes del día 20 de cada mes implica la pérdida de la vacante para que el siguiente en la lista de espera acceda a la actividad.

4.5. Ficha médica:

Es obligatorio entregarla al Grand Master.

Solicitar la ficha médica a tkd@cariverplate.com.ar

4.6. Autorización de uso de imágenes de menores:

Con la finalidad de utilizar imágenes de menores en las publicaciones de la actividad en los medios de comunicación del club solicitamos completar la autorización del responsable mayor mediante el formulario correspondiente solicitándolo y enviándolo a tkd@cariverplate.com.ar

4.7. Suspensión de actividades

La actividad se suspende los días de partido de fútbol en el Monumental. Las clases no se recuperan.

5. Actividades especiales

5.1. Graduaciones:

El progreso de cada alumno desde cinturón blanco hasta el cinto negro demanda 5 años de trabajo ininterrumpido que continúa con los diferentes niveles de Danes. El proceso se realiza a través de exámenes, no obligatorios.

5.2. Clases, torneos y eventos:

Estas actividades son optativas. Las mismas pueden tener costo a ser abonado previamente por los participantes que se informarán tan pronto como se conozcan.

La participación en torneos se decide evaluando el nivel técnico y organizativo de cada evento. Este año nos prepararemos para el mundial de Taekwondo a realizarse en Argentina en noviembre 2022.

5.3. Calendario 2022

A continuación, compartimos el calendario de actividades para el año en curso. Las mismas están sujetas a modificaciones que serán comunicadas tan pronto como se conozcan.

Fecha	Horario	Descripción	Lugar
22/3/2022	18:00 a 20:00	Curso con el presidente de la ITF Union GM Don Dalton y GM Armando Grispino. Participan desde cinturón punta amarilla a punta roja.	A definir
26 y 27 mar-2022	16:00 a 19:00	Curso con el presidente de la ITF Union GM Don Dalton y GM Armando Grispino. Participan desde cinturón rojo en adelante.	Hurlingham
30/4/2022	11:00 a 15:00	Clase de rotura para infantiles.	River - Gimnasio 11
28/5/2022	11:00 a 17:00	Examen GUPS	River - Gimnasio 11
25/6/2022	11:00 a 17:00	Torneo escuela la fraternidad	River - Gimnasio 11
27/8/2022	17:30 a 22:30	Master class a cargo de los GM Armando y Jorge Carabajal y Máster Eduardo Trío	River - Gimnasio 11
24/9/2022	11:00 a 17:00	Torneo club UVAM	Club UVAM - Martínez
29/10/2022	11:00 a 15:00	Examen DANES	River - Gimnasio 11
nov-22	Viernes a domingo	Mundial de Taekwondo ITFUnion	Buenos Aires - Argentina
26/11/2022	11:00 a 17:00	Examen GUPS	River - Gimnasio 11
10/12/2022	11:00 a 17:00	Examen GUPS	River - Gimnasio 11

