

CORSO PROPEDEUTICO REGIONALE

per aggiornamento e acquisizione della qualifica di allenatore, istruttore, maestro



DATA E LUOGO

Sabato 19 settembre 2026 – S.s.d. Fitlab arl, via M. di Cefalonia, 9/11 Catanzaro Lido

ORARIO E STRUTTURA DEL CORSO

ore 9.00 – 10.30 didattica della tecnica e tattica del combattimento

ore 10.30 – 11.00 aspetti principali del regolamento di combattimento

ore 11.00 – 12.30 didattica e pratica delle forme

ore 12.30 – 13.00 aspetti principali del regolamento di forme

ore 13.00 – 14.30 pausa pranzo

ore 14.30 – 15.30 attività del Comitato – riunione con i tecnici

ore 15.30 – 17.00 aspetti metabolici e carichi di lavoro del modello di performance del combattimento di taekwondo

ISCRIZIONI

Tariffa: 50 €

Le iscrizioni, dovranno essere effettuate esclusivamente attraverso la propria area riservata entro il **12 settembre 2026**.

Tutte le informazioni e procedure sono contenute al presente link <https://www.taekwondoitalia.it/formazione/corsi-propedeutici.html>

La frequenza del corso è **OBBLIGATORIA** per tutti gli insegnanti tecnici (allenatori, istruttori, maestri), nonché **indispensabile** se interessati ad ottenere la nuova qualifica ai corsi nazionali che si svolgeranno a Formia.

ULTERIORI INFORMAZIONI

- La pausa pranzo verrà effettuata presso la struttura convenzionata Hotel Niagara, sita a 500 mt dall'impianto sportivo, con tariffa di € 20,00 a persona.
- Per accedere in pedana è obbligatorio munirsi di dobok e scarpe adeguate.
- Le attività pomeridiane verranno effettuate presso l'Hotel Niagara.