

# Invitación entrenamiento-seminario de combate dirigido por Rubén Montesinos Gimeno (campeón del mundo 2005 y europa 2004)

*El Club Taekwondo Getafe junto con la Delegación de Deportes tiene el placer de invitar a los maestros y deportistas que cumplan los criterios a un entrenamiento de combate y seminario donde los deportistas podrán motivarse y los padres observar desde las gradas la evolución de sus hijos.*

## DATOS DEL EVENTO:

**FECHA Y HORA:** **SÁBADO 30 DE NOVIEMBRE POR LA TARDE (17-19 HORAS)**

**Llegar 30 minutos antes para vestirse y recepcionar papeles**

**LUGAR:** Polideportivo Cerro Buenavista del Sector III de Getafe (Avd de Mafalda s/n)

**TRANSPORTE:** Metrosur estación Conservatorio.

*Entrada desde la carretera M-50 y A-42 con coche (aparcamiento en la calle para 150 coche y a 200 metros centro Comercial Alcampo gratuito.*

## NORMATIVA:

**PRECIO:** *gratuito para los que cumplan los criterios para participar y entreguen las inscripciones a los 200 primeros, a partir de entonces se rechazará las invitaciones esperando poder realizar junto a la delegación otro evento en otras fechas.*

### NORMATIVA:

- *Edad desde el 2004,03-02 en adelante.*
- *Cinturón mínimo de amarillo.*
- *Licencia en vigor.*
- *Maestros rellenar ficha técnica anexa y enviarlas al e-mail correspondiente esperando respuesta.*
- *Protecciones obligatorias: Peto, antebrazos, espinilleras y casco. (edades menores 9 años no obligatorio casco)*

- *Dobok, cinturón y zapatillas deportivas de taekwondo o similares.*
- *Estar cambiados y en pista 10 minutos antes de comenzar para cambiarse y ponerse las protecciones.*
- *Hoja anexa autorización menores participar evento a entregar el día del evento por el responsable del Club en un sobre.*

### **PROGRAMACIÓN:**

*La programación del evento es distribuir a los deportistas por edades y niveles en 6 zonas del pabellón y dentro de cada zona 2 niveles. Los propios entrenadores de los Club estarán en pista dirigiendo y dando instrucciones a sus deportistas.*

*El evento consta de un calentamiento general seguido de la distribución por zonas. La segunda parte consta de entrenamiento dirigido por Rubén Montesinos de acciones de estrategia y táctica por compañeros en cada zona, terminando el evento con Combate dirigido y control de las acciones técnicas a la cara según el nivel técnico. Estiramiento y foto final.*

*Todos los deportistas deberán ir desde el principio con todas las protecciones puestas y con los nombres en cada protección para evitar pérdidas.*

*Los padres podrán observar el evento desde las gradas del pabellón.*

*El club dispondrá de 6 responsables y los entrenadores podrán estar en las zonas que consideren oportunas pudiendo llevar los ayudantes que consideren oportunos.*



FICHA A ENVIAR POR E-MAIL a:

[taekwondogetafe@taekwondogetafe.com](mailto:taekwondogetafe@taekwondogetafe.com)

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>CLUB</b>         |  |
| <b>Maestro</b>      |  |
| <b>Tlf contacto</b> |  |

| <b>Nº</b> | <b>Nombre</b> | <b>Apellidos</b> | <b>Año<br/>Nacimiento</b> | <b>Cinturón</b> | <b>Nºlicencia<br/>2013</b> |
|-----------|---------------|------------------|---------------------------|-----------------|----------------------------|
| 1         |               |                  |                           |                 |                            |
| 2         |               |                  |                           |                 |                            |
| 3         |               |                  |                           |                 |                            |
| 4         |               |                  |                           |                 |                            |
| 5         |               |                  |                           |                 |                            |
| 6         |               |                  |                           |                 |                            |
| 7         |               |                  |                           |                 |                            |
| 8         |               |                  |                           |                 |                            |
| 9         |               |                  |                           |                 |                            |
| 10        |               |                  |                           |                 |                            |
| 11        |               |                  |                           |                 |                            |
| 12        |               |                  |                           |                 |                            |
| 13        |               |                  |                           |                 |                            |
| 14        |               |                  |                           |                 |                            |
| 15        |               |                  |                           |                 |                            |
| 16        |               |                  |                           |                 |                            |
| 17        |               |                  |                           |                 |                            |
| 18        |               |                  |                           |                 |                            |
| 19        |               |                  |                           |                 |                            |
| 20        |               |                  |                           |                 |                            |

*Si se necesita otra hoja fotocopiar esta para enviar.*

*(una hoja por deportista)*

## AUTORIZACIÓN MENORES

**SEMINARIO Y ENTRENAMIENTO DE COMBATE 30 DE NOVIEMBRE DEL 2013**

El padre o madre con nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

Y D.N.I: \_\_\_\_\_

AUTORIZO A MI HIJO O HIJA con nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

A participar en el seminario y entrenamiento de combate a celebrar el 30 de Noviembre del 2013 en el  
Pabellón Cerro Buenavista de Getafe.

Igualmente AUTORIZO a tomar fotografías del evento por los representantes de la Delegación de Getafe  
y del Club Taekwondo Getafe.

Para que conste firmo la presente:

FIRMA padre o madre.