



STRUTTURA CORSI TAEKWONDO 2025/2026

Corso Bimbi Beginners (dai 3 ai 5 anni) AVVIAMENTO allo SPORT = Lun, Merc e Ven ore 17:00/18:00

1. Programmi ludici fisico/formativi di base.
2. “Gioco Tae” -Attività Ludico/Motoria generalizzata
3. Sviluppo multilaterale e psicomotorio

Corso Bimbi Children (dai 5 ai 9 anni) AVVIAMENTO allo SPORT = Lun, Merc e Ven ore 17:00/18:00

1. Programmi ludici fisico/formativi di base.
2. “Gioco Tae” -Attività Ludico/Motoria generalizzata
3. Sviluppo multilaterale e psicomotorio
4. Indirizzamento e finalizzazione all’avviamento allo sport.
5. Approccio alla preacrobatica di base.
6. Propedeutico Forme e Freestyle.

- Un giorno al mese (da stabilire) Progetto Taekwondo Family: Programma di allenamento base finalizzato alla conoscenza e condivisione della disciplina Genitori-Figli.

- Un giorno al mese (da stabilire) Progetto Taekwondo Intergenerazionale: Programma di allenamento dolce finalizzato alla conoscenza e condivisione della disciplina Nonni/Nipoti.

Corso Principianti e Praticanti Medio Livello – (Dai 10 anni) = Lunedì/Mercoledì/Venerdì ore 18:00 / 19:00

1. Preparazione fisico/atletica generale.
2. Preparazione muscolare e mobilità articolare.
3. Pre-acrobatica.
4. Preparazione tecnica specifica di base, propedeutica all’agonismo .
5. Tecniche colpite
6. Insegnamento e approfondimento Forme-Freestyle (mercoledì)

Corso Praticanti Alto Livello e Agonisti = Lunedì/Mercoledì/Venerdì ore 19:00 / 20:30

1. Preparazione e mantenimento fisico/atletico di alto livello
2. Rinforzo muscolare e mobilità articolare.
3. Approfondimento tecnico/specifico all’agonismo .
4. Tecniche finalizzate al combattimento agonistico.
5. Sparring e simulazioni di gara.

Corsi EXTRA per Praticanti Alto Livello e Agonisti = Giovedì ore 19:00 / 20:30 + GG Extra da stabilire

1. Approfondimento tecnico/specifico all’agonismo .
2. Tecniche finalizzate al combattimento agonistico.
3. Sparring e simulazioni di gara – Corazze Elettroniche.

Corso Over = AMATORE

Lunedì-Mercoledì-Venerdì ore 20:30 / 21:30

1. Preparazione fisico/atletica di mantenimento.
2. Rinforzo e definizione muscolare.
3. Mobilità articolare.
4. Preparazione tecnica specifica finalizzata attività agonistica (master) o amatoriale (difesa personale).
5. Approfondimento “Forme” (mercoledì) finalizzato all’agonismo e avanzamento di grado.



PRATO OLYMPIC TAEKWONDO ACADEMY

VADEMECUM

BAMBINI-AVVIAMENTO allo SPORT: Categorie Beginners e Children (dai 5 ai 9 anni)

- 1) *Attività Ludio Motoria e Specializzazione di base*
- 2) *Frequenza di almeno 3 sedute settimanali da 1 ora*
- 3) *Partecipazione FACOLTATIVA alle manifestazioni adatte alla sua categoria .*

PRINCIPIANTE: Tutte le Categorie GRADO da Cintura Bianca fino a Cintura Gialla

- 1) *Neofilo che per capacità atletico/ tecniche PUO' allenarsi con Praticanti di Medio Livello*
- 2) *Frequenza di almeno 3 sedute settimanali da 1 ora*
- 3) *Partecipazione FACOLTATIVA alle manifestazioni adatte alla sua categoria .*

PRATICANTE MEDIO LIVELLO: Categorie : Kids (dai 10 anni), Cadets, Jun e Sen fino a Cintura BLU

- 1) *Atleta che per capacità atletico/ tecniche NON può allenarsi con l'Agonista .*
- 2) *Frequenza di almeno 3 sedute settimanali da 1 ora*
- 3) *Partecipazione FACOLTATIVA alle gare messe in calendario.*
- 4) *Avere TUTTE le protezioni obbligatorie e protez. extra da allenamento PERSONALI*

PRATICANTE ALTO LIVELLO: Categorie: Cadets, Junior e Senior con grado minimo Cintura BLU

- 1) *Atleta che per capacità atletico/ tecniche può allenarsi con l'Agonista ma che, per diverse problematiche non riesce ad assumere tutti gli obblighi indicati per l'Agonista*
- 2) *Frequenza FACOLTATIVA di almeno 4 sedute settimanali da 1,5/ 2 ore oltre all'eventuale raduno a convocazione nel week-end*
- 3) *Partecipazione FACOLTATIVA alle gare messe in calendario.*
- 4) *Avere TUTTE le protezioni obbligatorie e protez. extra da allenamento PERSONALI*

AGONISTA: Categorie : Cadets, Junior e Senior con grado minimo Cintura ROSSA

- 1) *In primis si definisce AGONISTA l'atleta che riesce a conciliare al meglio SPORT con Studio/Lavoro, eccellendo in ENTRAMBE le cose in quanto "Ottimamente" ORGANIZZATO*
- 2) *Frequenza OBBLIGATORIA di almeno 4 sedute settimanali da 1,5/ 2 ore oltre all'eventuale raduno a convocazione nel week-end*
- 3) *Partecipazione (tranne giuste motivazioni) a TUTTE le gare in calendario, con accollo della quota parte quale rimborso spese di trasferta del Tecnico Accompagnatore (1 ogni 5 atleti)*
- 4) *Aver diritto al rimborso dell'iscrizione e viaggio ed eventuale vitto e alloggio (secondo disponibilità di budget) per la partecipazione ai Campionati Italiani di categoria (a carico della ASD)*
- 5) *Avere TUTTE le protezioni obbligatorie e protez. extra da allenamento PERSONALI*

AMATORE: Categorie Master e altre compreso socio Sostenitore

- 1) *Attività motoria amatoriale*
- 2) *Attività specifica facoltativa*
- 3) *Frequenza di 2/3 sedute settimanali da 1 ora*