



10º Workshop Taekwondo do TCSAC  
Sto. Antº Cavaleiros, 1 Dezembro 2018

Mestre Paulo Martins



10º Workshop de Taekwondo do TCSAC

1 de Dezembro de 2018

[www.workshop.taekwondosac.pt](http://www.workshop.taekwondosac.pt)

### Promotor:

Taekwondo Clube de Santo António dos Cavaleiros – Utilidade Pública

### Organizadores:

Diretor do Workshop: Grão-Mestre Paulo Jorge Martins  
Diretora de Logística: D<sup>a</sup>. Maria Emília Martins.  
Diretor de Marketing: Mestre Horácio Lopes.

### Parceiros:

- Câmara Municipal de Loures;
- União de Freguesias de Santo António Cavaleiros e Frielas;
- Instituto Português Desporto e Juventude (código de ação em análise);
- APAT – Associação Portuguesa de Árbitros de Taekwondo;
- AT LX – Associação Taekwondo de Lisboa;
- AOP – Academia Olímpica de Portugal.

### Apoios:

- Delta Cafés
- Kia Motors Portugal
- FAPIL S.A.
- Hobbyholo.com
- MarcialShop.com – distribuidor nacional JCalicu e Pine Tree
- Excellent Optica

### Programa:

Data:

1 de Dezembro de 2018 das 09h00 às 18h30.

Local:

Pavilhão Escola General Humberto Delgado  
Rua António Sérgio em Santo António dos Cavaleiros  
GPS: Lat 38º 48' 49" N – Long 9º 10' 04" W

Contactos:

Email: [tkdclube@gmail.com](mailto:tkdclube@gmail.com)

Site: [www.workshop.taekwondosac.pt](http://www.workshop.taekwondosac.pt)

Facebook: [www.facebook.com/taekwondosac](http://www.facebook.com/taekwondosac)

Telemóvel: [+351.912279394](tel:+351912279394)

### Disciplinas:

- Kyorugi – Prática de Combates. (MZ / JC)
- Poomsae – Prática de Poomsae. (MK / IT / VM)
- Regras de Competição de Combates. (SN / OO)
- Hoo Shin Sul (JS / SN)
- Jogos e Complementos no Taekwondo. (RP / NA)

## Preletores Convidados:

- Mestre Manuel Kolb – Alemanha [MK]
  - 7º Dan de Taekwondo – Kukkiwon.
  - Ex-selecionador nacional Poomsae.
  - Vice-presidente DTU – Poomsae.
- Mestre Jessica Stenholm – Noruega [JS]
  - 7º Dan de Taekwondo – Kukkiwon.
  - Árbitro Internacional de Combates (S classe).
  - Árbitro Olímpico em Sidney – Austrália 2000 e Atenas – Grécia 2004.
- Mestre Paulo Martins – Portugal [PM]
  - 8º Dan de Taekwondo – Kukkiwon e Changmookwan.
  - Árbitro Internacional de Combates (1ª classe) e de Técnica (2ª classe).
  - Árbitro Olímpico em Pequim – China 2008.
- Mestre Vera Moens – Bélgica [VM]
  - 8º Dan de Taekwondo – Kukkiwon.
  - Árbitro Internacional de Técnica (1ª classe).
  - Medalhista no Mundial e Campeã da Europa de Poomsae.
- Mestre Imke Turner – Alemanha [IT]
  - 6º Dan de Taekwondo.
  - Tetra Campeã do Mundo de Poomsaes – Atleta seleção da Alemanha.
- Mestre Stig Ove Ness – Noruega [SN]
  - 6º Dan de Taekwondo Kukkiwon.
  - Árbitro Internacional de Combates (1ª classe) e de Técnica (2ª classe).
  - Árbitro Olímpico em Londres – Inglaterra 2012.
- Mestre José do Carmo - Portugal [JC]
  - 5º Dan de Taekwondo Kukkiwon.
  - Campeão Nacional de Combates como atleta e como treinador.
  - Treinador de 2º nível IPDJ.
- Mestre Manni Zareei – Holanda [MZ]
  - 4º Dan Taekwondo – Kukkiwon.
  - Vice-campeão do Mundo Juniores.
  - Treinador de vários medalhistas de Europeus e Provas G1 e G2.
- Mestre Raul Passos – Portugal [RP]
  - 5º Dan de Taekwondo – Kukkiwon e Changmookwan.
  - Treinador de 3º nível IPDJ e 3ª Classe da Kukkiwon.
- IR Olívia Ortiz – Espanha [OO]
  - 3º Dan de Taekwondo.
  - Árbitro Internacional de Combates (classe P).
- Mestre Nuno Antunes – Portugal [NA]
  - 6º Dan de Taekwondo Changmookwan.
  - Treinador de 3º nível IPDJ.





10º Workshop de Taekwondo do TCSAC

1 de Dezembro de 2018

[www.workshop.taekwondosac.pt](http://www.workshop.taekwondosac.pt)

### Inscrições:

As inscrições para o 10º Workshop de Taekwondo do TCSAC estão abertas para praticantes com graduação mínima de cinturão vermelho (2º Kup ou superior) e têm um número limitado de vagas. São processadas “Online” através do sítio [www.workshop.taekwondosac.pt](http://www.workshop.taekwondosac.pt), e só são consideradas válidas após processamento do pagamento por transferência bancária para o IBAN: PT50.0033.0000.45431330214.05 – TCSAC.

Inscrições:	Até 16 Novembro	A partir de 17 Novembro
Pack Poomsae ou Kyorugi	20€	30€
Emissão de Certificado para Treinadores – 1,6 UCs	10€	20€

### Horário:

Horário	Pack Poomsae	Pack Kyorugi
08h30 às 09h00	Credenciação	
09h00 às 09h30	Apresentação Programa e Preletores Convidados	
09h30 às 10h20	101 Jogos Aplicados ao Taekwondo [RP e NA]	
10h30 às 12h30	Taegeuk [MK - IT - VM]	Introdução ao Combate [MZ - JC]
12h30 às 14h00	Intervalo Almoço	
14h00 às 15h20	Poomsae I [MK - IT - VM]	WT-Novas Regras [SN - OO]
15h30 às 16h50	Poomsae II [MK - IT - VM]	O Jogo do Combate [MZ - JC]
17h00 às 18h15	Hoo Shin Sul – Defesa Pessoal [JS e SN]	
18h15 às 18h45	Entrega de Diplomas e Cerimónia de Encerramento	

### Diversos:

A organização do WS poderá proceder a alterações a este programa, por motivos excepcionais e reserva-se o direito de admissão.

Serão recolhidas imagens de âmbito geral no decorrer deste evento (fotografias), com a única finalidade de divulgação e informação, sendo as mesmas carregadas para a página de facebook do TCSAC e no evento de Facebook criado para o efeito. As imagens carregadas serão minuciosamente analisadas, de modo a proteger tanto a integridade como a privacidade dos envolvidos.