

TRAINING CAMPING PARA ATLETAS DE SANTA CATARINA QUE IRÃO PARTICIPAR DO GRAND SLAM 2023

Local: Cidade de São José

Arena Multiuso São José, Av. Acioni Souza Filho, s/n - Campinas, São José - SC,
88101-040.

Link GPS: <https://goo.gl/maps/recyKuMPS4JSRHpT9>

Data: Dos dias 17 (terça-feira) até 20 (sexta-feira) de janeiro

Alojamento para 50 pessoas. Trazer apenas roupas de cama. Quem puder, deverá
levar colchão inflável.

Quem pode participar:

- a) Classificados para o Grand Slam 2023.
- b) Atletas inscritos na seletiva nacional aberta;

Todas as classificações acima citadas, somente compreenderão atletas das
categorias cadete, júnior e adulto.

Divisão de treinamentos:

Terça Feira	Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira
Manhã chegada	08:00h – 09:30 Treino 01 categorias cadetes	08:00h – 09:30 Treino 01 categorias cadetes	08:00h – 12:00h simulatório todas as categorias
14:00h – 15:30h treino 01 categorias cadetes	09:30h – 12:00h Treino 01 Categoria Junior e Adulto	09:30h – 12:00h Treino 01 Categoria Junior e Adulto	
16:00h – 18:00h Treino 01 Categoria Junior e Adulto	14:00h – 15:30h treino 02 categorias cadetes	14:00h – 15:00h treino 02 categorias cadetes	14:00h Retorno
	16:00h – 18:00h Treino 02 Categoria Junior e Adulto	16:00h – 17:30h Treino 02 Categoria Junior e Adulto	
19:00h Trabalhos físicos livre por cada equipe.		20:00h Trabalhos físicos livre por cada equipe.	

Conteúdos programáticos

1. Defesa de perna, os tipos mais utilizados, sequencias de ataque após defesa de perna, sincronia de defesa de perna com mão manipulando a defesa adversária.
2. Trabalhos de clinch, entrada e execução das técnicas permitidas, saída para a média distância.
3. Trabalhos táticos em base fechada, check list, e rounds situacionais
4. Trabalhos simulatórios de luta.

Das obrigações:

- a) Obrigatório confirmar presença e alojamento (caso precisar) até sexta-feira (13/01) pelo e-mail diretoratecnica.fctkd@gmail.com;
- b) Menores de idade deverão enviar junto com o e-mail, autorização de participação de menores, que pode ser encontrada no site da FCTKD;
- c) É obrigatório todos os atletas levarem equipamento de treinamento e proteção completo;

Jaraguá do Sul, 11 de janeiro de 2023.



Allan Fabio Siqueira
Presidente FCTKD



Alessandra Trevisan
Diretora Técnica da FCTKD