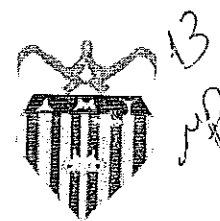


ASSOCIAÇÃO MAUAENSE DE TAEKWONDO

CNPJ: 07.073.151/0001-19



### PROJETO TAEKWONDO EM AÇÃO

**Instituição Proponente:** Associação Mauaense de Taekwondo

CNPJ: 07.073.151/001-19

Endereço: Rua Carlos Toneloti, 115, Jardim Zaira – Mauá/SP, CEP: 0920-800.

TELEFONE: 4544-5572/ 4309-5761 ou 9.4857-9196

e-mail: [associação.amt@hotmail.com](mailto:associação.amt@hotmail.com)

#### **Responsável pela Instituição e o Projeto**

Nome: Luiz Bezerra de Melo

Endereço: Rua José Gonçalves Sanches, nº 342, Jardim Zaira/Mauá

Telefone: (11) 9.8469-0219

#### **INTRODUÇÃO**

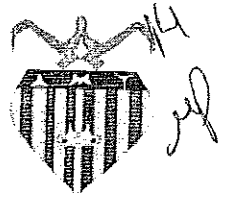
O Projeto Taekwondo em Ação, foi iniciado pela **Associação Mauaense de Taekwondo** em parceria com Grupo “Dragões do ABC”, sediado na cidade de Mauá/SP, o projeto visa o ensino da prática do Taekwondo para pessoas carentes, principalmente crianças, jovens e adolescente, com objetivo de oferecer uma melhor qualidade de vida, afastando estes de vícios nocivos á saúde.

Além da pratica do Taekwondo, nossos professores realizam Palestras de Prevenção ao uso de Drogas em cada Núcleos que oferece parceria com a entidade.

O projeto oferece também a oportunidade de Plano de Carreira, onde os alunos podem tornar-se futuros atletas e/ou

## ASSOCIAÇÃO MAUAENSE DE TAEKWONDO

CNPJ: 07.073.151/0001-19



professores, contribuindo para o crescimento deste trabalho e consequentemente, a expansão da modalidade.

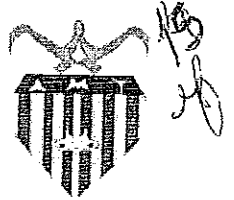
Com o andamento da atividade desde o ano de 2008, e com planos de expansão nas demais cidades que ocupam a área do Grande ABC/SP, a equipe de faixas-pretas do Projeto, que também possui uma equipe completa de competição e alguns Instrutores em processo de estágio, se mostraram interessados em contribuir com o desenvolvimento do projeto.

Atualmente, o grupo vem colhendo alguns frutos de seus esforços, contando com cerca de 600 praticantes que diferem de faixa etária, onde seu trabalho vem ganhando destaque e notoriedade nas mais diversas mídias de divulgação, o que valoriza ainda mais o seu processo de desenvolvimento.

**A ideia de Parceria com a PREFEITURA MUNICIPAL DE MAUÁ é potencializar esse projeto ampliando nosso quadro de professores e alunos, assim atendendo municípios em barros carentes de difícil acesso.**

### **O QUE É TAEKWONDO ?**

O Taekwondo é uma arte marcial coreana que significa em todo o seu sentido literário o caminho dos pés e das mãos. **Tae**, significa o pé; **Kwon**, significa mãos e **Do**, significa caminho com o modo correto a utilização dos pés e das mão através da mente; numa aula de utiliza-se 30% das mãos e 70% dos pés. Pode ser praticado por qualquer pessoa sem restrição de sexo ou idade. Em 2000 estreou como modalidade Olímpica nos Jogos de Sidney e em 2016 teremos a oportunidade de prestigiar a modalidade dos Jogos que serão realizados no Rio de Janeiro.



## OS PRINCÍPIOS DO ESPORTE

**Cortesia:** educação e respeito, **Integridade:** honestidade e justiça; **Perseverança:** nunca desistir de um objetivo; **Autocontrole:** vencer s desejos do corpo e **Espírito Indomável:** nunca recuar perante o inimigo.

## O JURAMENTO DO TAEKWONDO

Observar as regras do Taekwondo,  
Respeitar instrutores e seus superiores, Nunca fazer mau uso do Taekwondo,  
Construir um mundo mais pacífico, Ser campeão da liberdade e da justiça.

## HISTÓRIA DO TAE KWON DO

O Tae Kwon Do surgiu na Coréia há mais de 1800, anos atrás e se originou através do aprimoramento das lutas antigas dos reinos coreanos como, Sôo Bak, Sôo bak hee Te kyon e outras.

Nesses tempos a Coréia era dividida em três reinos: koguryo, Baek Jê e sila. O reino de Sila era constantemente atacado e saqueado pelos maiores (Koguryo e Baek Jê).Então um grupo de jovens militares juntaram-se e formaram uma tropa para defender-se dos invasores. Essa tropa foi chamada de **Hwarang** que obedecia a um código de honra regido por cinco itens.

**1 – Obediência ao rei 2 – Respeito aos pais 3 – Lealdade para com os amigos 4 – Nunca recuar ante o inimigo 5 – Repudio a morte desnecessária**

A tropa aprimorou-se em técnicas de armas (arco e flecha, lança e espada) e em luta corpo a corpo usando pés e mãos (te kyon) e também na disciplina mental. Com essa união da força do corpo e da

## ASSOCIAÇÃO MAUAENSE DE TAEKWONDO

CNPJ: 07.073.151/0001-19



mente o reino de sila se tornou invencível conseguiu unificar os demais reinos dando origem a KOREIA.

De 1905 a 1945 a Coreia foi invadida e ocupada pelos japoneses. Durante esse período os invasores japoneses proibiram a prática do TAE KYON, enquanto o KARATE era difundido por toda Coréia. Somente depois de 1945 os Coreanos Passaram a praticar novamente o TAE KYON.

Dez Anos depois em 1955 o General CHOI HONG HEE, conseguiu unificar as várias escolas existentes denominado com o nome TAE SOO DO para esse esporte, e logo a seguir adotando definitivamente o nome TAE KWON DO como hoje é conhecido mundialmente, oficializado pelo presidente da Republica da Coréia como esporte nacional coreano em 1971.

### TAE KWON DO NO BRASIL

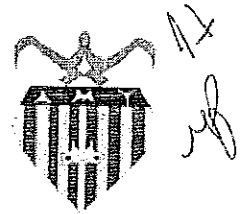
No início do mês de junho de 1970, foi enviado para o BRASIL pelo presidente da FEDERAÇÃO MUNDIAL DE TAE KWON DO , General CHOI HON HEE, o grão mestre SANG MIN CHO, 8º Dan para difundir no BRASIL o TAE KWONDO. O mestre SANG MIN CHO fundou a academia liberdade no dia 08/08/1970, logo depois chegaram outros mestres para o povo brasileiro, WOO JAE LEE no Rio de Janeiro, CHANG SEUN LIM em Mina Gerais, JUNG DO LIM na Bahia, SOON MYONG CHOI em Brasília, HONG SOON KAG, Paraná e SUNG JANG HONG no Espírito Santo.

### QUALIDADES DESENVOLVIDAS COM A PRÁTICA DO TAE KWON DO

**Mente e consciência** -Disciplina, maneira de agir, animo, estímulo, concentração, meditação, filosofia, respeito, honestidade, confiança, liderança, humildade, auto controle e perseverança. Historia e conhecimentos gerais.

## ASSOCIAÇÃO MAUAENSE DE TAEKWONDO

CNPJ: 07.073.151/0001-19



**Corpo e pratica** - Alongamento, condicionamento físico, respiração correta, postura, flexibilidade, coordenação motora etc.

### CARACTERÍSTICAS ESPECIFICAS DO TAE KWON DO

**Olhar (sison)** - O olhar seria o espelho da alma , demonstrando interesse e dedicação dos praticantes durante a aula ou na execução dos movimentos, onde olhar e como olhar, penetrado e concentrado devem trazer bons resultados

**Respiração (ho rub)** - Numa aula de Tae Kwon do há um auto consumo de oxigênio para suplementar substratos energéticos gastos na musculatura. A maneira de respirar durante a execução dos movimentos influencia na aplicação da força. Se socarmos ou chutarmos sequndo expirando, a força do nosso movimento aumentara, caso contrario , inspirando os movimentos serão lentos e a força diminuirá.

**Grito (ki hap)** - O significado de KI é força ou energia, HAP é união ou harmonia. O KIHAP é a união da força externa física e a força interna, espiritual que possuímos, porem não sabemos utiliza-la. O KIHAP deve vir do fundo do abdômen com força em voz alta, contraindo o abdômen, promovendo a concentração nos movimentos, demonstrando confiança e determinação, intimidando o adversário e colocando para fora nosso medo e stress.

### OBJETIVO FAIXA PRETA

Se praticarmos o Taekwondo e não termos objetivos, será como ter apenas uma força sem justiça que é a violência e maldade. Mostrando o verdadeiro objetivo da arte que vai além de exercícios físicos, defesa pessoal ou competição mais sim no aperfeiçoamento do caráter como ser humano. O maior objetivo na modalidade é se formar um faixa preta para poder trilhar um caminho escolhido dentro ou fora do esporte.

## ASSOCIAÇÃO MAUAENSE DE TAEKWONDO

CNPJ: 07.073.151/0001-19



### JUSTIFICATIVA

No mundo de hoje, vivemos sob muita tensão devido à violência, uso abusivo de bebidas alcoólicas, tráfico e uso de drogas, violência doméstica, sedentarismo de crianças, adolescentes e adultos, e uma grande taxa de evasão escolar. Somos prisioneiros dentro de nossas próprias casas, pais deixam os filhos em casa a mercê da internet, televisão e vídeo game com jogos violentos. Em outra situação na rua a mercê de traficantes prontos para viciar e aliciar os filhos no mundo das drogas tanto no bairro periférico como no bairro de classe média alta.

A ideia de elaborar este projeto de iniciação esportiva foi dar a opção a essas pessoas de praticar uma arte marcial e esporte olímpico, combatendo assim a ociosidade e sedentarismo. Tendo o Taekwondo como uma modalidade de forte influência na parte educacional na vida do ser humano.

### OBJETIVO GERAL

Formar seres humanos respeitados em todos os sentidos desenvolver a inteligência, fortalecer o espírito, garantir boa saúde física e mental, e assim tornar-se um cidadão consciente de seus deveres para com a família, com cidadãos e país. Lapidar o caráter com uma forma pura e filosófica de respeito e preservação da vida, não se curvando a qualquer dificuldade que surgir. Afastar o praticante deste esporte dos vícios como: Ociosidade, Fumo, Álcool e Drogas.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1 – **Formar Praticantes** – Incentivar crianças, adolescentes e adultos a praticar Taekwondo como atividade física, recreativa lúdica e educacional,

## ASSOCIAÇÃO MAUAENSE DE TAEKWONDO

CNPJ: 07.073.151/0001-19



ocupando o tempo que passariam ociosas, contribuindo com a formação de caráter dos mesmos.

**2 – Formar Atletas** – Despertar o interesse dos jovens em participar de competições, desenvolvendo o auto controle e auto estima. Fazer com que aprendam vencer sempre com humildade ou perder com dignidade. Lembrando que no maior vencedor é aquele eu vence si mesmo. Selecionar os melhores atletas para que venham representar a cidade em campeonatos regionais, municipais, estaduais e nacionais.

**3 – Formar Professores** - Com o grande crescimento da modalidade no Brasil e no mundo temos a preocupação de incentivar praticantes a ser profissionalizar na área como, instrutores técnicos e árbitros e encaminhá-los para o mercado de trabalho.

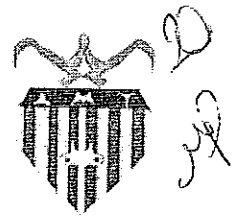
**4 - MANTER EM MÉDIA DE 600 PRATICANTES ATIVOS NA CIDADE SEM RESTRIÇÃO DE SEXO E IDADE DISTRIBUÍDOS EM BAIROS DE DIFÍCIL ACESSO.**

Tendo em vista que o projeto já está em andamento desde 2008 com 350 alunos e no ano de 2014 com Parceria com a Prefeitura Municipal de Mauá atingimos cerca de 600 alunos, temos o OBJETIVO de **uniformizar em média 300 alunos** neste plano de trabalho de 2015, contando com o apoio do convenio de cooperação técnica junto a Prefeitura Municipal de MAUÁ.

### **DESENVOLVER FORTALECIMENTO DE VÍNCULO FAMILIAR**

Para o desenvolvimento e sucesso o projeto de Taekwondo em ação é de grande importância à parceria entre pais, alunos e professores onde:

- **Os pais** acompanhem seus filhos, os incentive a participar das aulas e treinamentos, exames de graduação e competições.
- **Os filhos** respeitem o próximo mantenham boas notas e bom comportamento na escola, pratique a arte marcial com vontade e determinação.
- **Os professores** passem o conhecimento e treinamento necessário para que os alunos alcancem o seu objetivo.



### **ATENDIMENTO PREFERÊNCIAL**

O projeto Taekwondo em ação será aberto a qualquer pessoa sem restrição de sexo, idade ou classe social. Uma das ideias principais é dar preferência as pessoas em situação de risco e vulnerabilidade social enviada pelo CRAS (Centro de referência em assistência social) mais próxima do núcleo do projeto, onde o aluno será atendido de acordo com sua adaptação, com a modalidade.

### **FORMAR EQUIPES DE COMPETIÇÃO E DEMONSTRAÇÃO**

Nos projetos serão realizadas atividades praticas como: Iniciação Esportiva, Bom no tatame e bom na escola, Pratique TKD de um chute nas DROGAS, Pequenos Atletas Grandes Campeões, Seleção Profissional de TAE KWON DO, Power Dragons Demo Team.

**INICIAÇÃO ESPORTIVA**, divulgar o esporte e trazer mais adeptos para modalidade dobrando o número de alunos dando-lhes graduação com objetivo de se tornarem faixas preta.

**PRATIQUE TAEKWONDO E DE UM CHUTE NAS DROGAS**, Prevenir e combater o uso de álcool, tabaco e drogas em geral, através de palestras com familiares.

**BOM NO TATAME E BOM NA ESCOLA**, Incentivar o bom desempenho dos praticantes da modalidade na escola e mostrar as qualidades adquiridas através da pratica do TKD, na vida cotidiana. Vista o caderno dos alunos e exigir a apresentação do boletim escolar sem notas baixas, para que estes possam participar de eventos como graduações e competições, atividades aplicadas pelo próprio professor durante as aulas, para reforçar o aprendizado

## ASSOCIAÇÃO MAUAENSE DE TAEKWONDO

CNPJ: 07.073.151/0001-19



na escolha e ensinar a linguagem básica coreana, para aprender a falar os comandos da arte marcial.

### **PEQUENAS CRIANÇAS GRANDES CAMPEÕES E SELEÇÃO**

**PROFISSIONAL** - direcionar crianças com idade entre 04 e 13 anos para competições, formar equipe de competição com atletas acima de 16 anos nas categorias coloridas, iniciantes e avançados também faixas preta, para representar a cidade em competições de nível municipal, estadual, nacional, e internacional, incluindo jogos regionais e abertos do interior.

**POWER DRAGONS DEMO TEAM**, Selecionar Atletas para realizar apresentações de alto nível, em escolas, teatros, eventos em geral etc

**FORMAÇÃO DE PROFISSIONAIS DO TAEKWONDO**, Formar novos faixas preta para dar continuidade aos trabalhos de inserção social e prevenção ao uso de drogas. E envia-los para o mercado de trabalho como atletas, instrutores, árbitros e técnicos.

### **INICIAÇÃO ESPORTIVA**

**Divulgação** – Será Feita direto nas escolas pelos professores responsáveis através de cartazes e panfletos entregues sala de aula. Através de faixas na cidade, jornais locais e via redes sociais na internet.

**Captação de alunos** – Será feita através da matrícula com o preenchimento ficha de inscrição pelo responsável do aluno se caso menor de idade juntamente com o professor.

### **PRATIQUE TAEKWONDO DE UM CHUTE NAS DROGAS**

## ASSOCIAÇÃO MAUAENSE DE TAEKWONDO

CNPJ: 07.073.151/0001-19



**Palestra de integração e prevenção ao uso de DROGAS**– Após a matrícula os pais e alunos deveram participar de uma palestra para conhecerem os professores, a modalidade e o objetivo e benefícios do projeto. A cada Bimestre será realizado um debate, juntamente com uma palestra de prevenção ao uso de drogas lícitas e ilícitas.

### **BOM NO TATAME E BOM NA ESCOLA**

**Início das aulas** - será imediato as turmas serão divididas de 15 a 20 alunos por aula dependendo do espaço físico, com duração de uma hora, o professor responsável devera incluir o aluno na lista de chamada, bem como estará responsável pelo relatório mensal, o aluno que faltar por 3 vezes consecutivas será retirado do projeto abrindo vaga para outro. Todo aluno em idade escolar devera apresentar o boletim escolar para que seja avaliado dentro do projeto.

### **RECURSO FINANCEIRO Á SER APLICADO NA PRIMEIRA FASE DO PROJETO.**

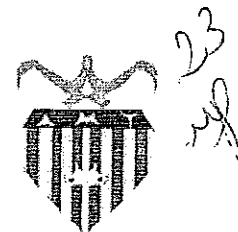
**1ª Fase** - Treinamento e participação da seleção da equipe de Mauá juvenil e Adulta em campeonatos Estaduais. **PEQUENAS CRIANÇAS GRANDES CAMPEÕES, SELEÇÃO PROFISSIONAL-TAEKWONDO MAUÁ**

### **ETAPAS DO CAMPEONATO PAULISTA DE TAEKWONDO.**

**Equipe de Mauá** – Será selecionado através de treinamentos especiais alunos com aptidão para competição, estes integraram a equipe de competição da Cidade de Mauá, que será composta por 16 atletas, sendo 4 Femininas titulares e 4 reservas, e 4 masculino titulares e 4 reservas. Poderá participar dos demais campeonatos de grande porte os alunos do Projeto Taekwondo em

## ASSOCIAÇÃO MAUAENSE DE TAEKWONDO

CNPJ: 07.073.151/0001-19



Ação que tiverem Uniformizados e ter no mínimo a graduação de faixa amarela, esses alunos serão selecionados pelos torneios internos realizados pelos Instrutores que estiverem prestando serviço em aulas de Taekwondo no projeto.

**Treinamentos técnicos** – O treinamento técnico e tático será realizado em locais pré-determinados pelos instrutores contratados através da Associação Mauaense de Taekwondo, nos finais de semana e a cada 30 dias será realizado um treinamento especial coletivo com a equipe de arbitragem, técnicos e atletas , criando-se uma atmosfera de competição.

**2ª - Fase** - Treinamento e participação da seleção da equipe de Mauá juvenil e Adulta nos campeonatos de nível nacional e internacional, como: Campeonato Paulista, Jogos Regionais e Abertos, Brazil Games, Super liga Brasileira, Jogos Universitários e Estudantil.

### **ALTO RENDIMENTO JOGOS REGIONAIS E JOGOS ABERTOS /2015**

**Seleção de Mauá** – Será composta por 16 atletas um em cada categoria Olímpica sendo 8 na **equipe A**, titulares e 8 na **equipe B** reservas e sparings. Os atletas serão selecionados segundo o desempenho nas etapas dos campeonatos Paulista Brazil Games e Super Liga Brasileira de TAKWONDO realizados pelas entidades administradoras do esporte, além de uma seletiva realizada na própria Entidade.

**Treinamento Físico** – Buscará parceria com academias de musculação, para que os atletas que representaram a cidade possam usufruir de uma estrutura para realizar seus treinamentos físicos.

**Treinamentos técnicos** – O treinamento técnico e tático será realizado em locais pré determinados, sob a tutela dos instrutores contratados através da Associação Mauaense de Taekwondo, nos finais de semana e a cada 15 dias será realizado um treinamento especial.

## ASSOCIAÇÃO MAUAENSE DE TAEKWONDO

CNPJ: 07.073.151/0001-19



**3ª Fase** - Treinamento e formação da equipe de demonstração da cidade de MAUÁ.

**Equipe de Demonstração** - Os atletas praticantes e professores que se destacarem em técnicas e demonstração como poom-se, defesa pessoal, técnicas de salto e quebramento irão compor a equipe da cidade de Mauá, a equipe será composta por 40 sendo 20 na equipe azul e 20 na equipe vermelha para realizar demonstrações, exemplo, abertura de competições, exames de faixa entre outros eventos quando for necessário.

**Seleção Estudantil** - No campeonato estudantil representará a cidade os alunos que se destacarem nos últimos eventos, nas categorias, mirim, infantil e juvenil.

**4ª Fase** - Formação de novos Faixas Pretas do projeto TAEKWONDO em AÇÃO.

**Novos Faixas Preta** - Tendo em vista que um dos objetivos do projeto é fazer com que as pessoas participantes do projeto se forme faixa preta no mês de dezembro será realizado um exame de faixa coletivo com perspectiva de novos 10 faixas pretas formados que participaram do projeto TAEKWONDO em AÇÃO.

**Plano de trabalho para desenvolvimento de aulas nos núcleos do Projeto TaeKwonDo em Ação.**

5 professores em 5 núcleos espalhados na cidade = 600 Alunos / 5 Núcleos = 40 à 100 alunos em cada núcleo, e horários diversos, podendo cada instrutor ter 2 horários por núcleo ou 2 vezes por semana.

### **Instrutores e alunos**

Instrutores formados faixas preta 1ª Dan credenciados e Filiados na Fetesp (Federação de Taekwondo do Estado de São Paulo), LNT (Liga Nacional de

## ASSOCIAÇÃO MAUAENSE DE TAEKWONDO

CNPJ: 07.073.151/0001-19



Tae Kwon Do) e FEPLAM (Federação paulista de Lutas e Artes Marciais). Contratados Pela Associação Mauaense de TaeKwonDo, como prestadores de serviços através do sistema da MEI (Micro Empreendedor Individual).

Deveres e responsabilidades dos professores – O professores de cada núcleo ficara responsável pelas seguintes tarefas dentro do plano de trabalho:

- Divulgação do projeto TaeKwonDo em Ação
- Captação de alunos
- Preenchimento da ficha de matricula
- Recolhimento e entrega de carteirinhas
- Elaboração da lista de chamada
- Plano de aula
- Palestras de integração do projeto
- Palestras de prevenção ao uso de drogas
- Selecionar alunos para exame de faixa, equipes de demonstração e competição
- Limpeza e conservação dos núcleos esportivos
- Portfólio com fotos das atividades desenvolvidas
- Prestação de contas para com a associação feita em reunião mensal

Deveres e responsabilidades dos alunos – todos alunos que participarem do projeto na fase de iniciação deverão:

- Autorização assinadas pelos pais
- Apresentar a carteirinha no inicio da aula
- Uniforme será opcional
- Graduação será opcional
- Campeonatos será opcional
- Apresentar boletim escolar

**ASSOCIAÇÃO MAUAENSE DE TAEKWONDO**

**CNPJ: 07.073.151/0001-19**



36  
28

**NÚCLEOS**

**01 - - Associação Mauaense de TAEKWONDO:** Bairros Adjacentes, Zaira, Zaira 1,2,3,4 e outros.

**02 - Associação Nossa Senhora de Fátima:** atende criança e adolescentes do, Pq das Americas, Santa rosa, Jd Guaptuba, Jd Santa Lidia , Vila Florida

**03 – Associação Nova era Novos Tempos:** Bairros Adjacentes, Jd Miranda, Jd Maringa, São João, Jd Cruzeiro, Jd Feital,

**04 - Associação Sonia Maria:** Bairros Adjacentes, Jd Sonia Maria, Jd Silvia Maria.

**05 - Associação OURO VERDE:** Bairros Adjacentes Zaira 4, 5 ,6 alto da Boa Vista.

**06- Associação Amigos do Jardim Oratório:** jardim oratório, e bairros próximos.

**07- Associação Amigos do Jardim Miranda:** atende crianças e adolescentes dos bairros próximo.

**08- Associação Amigos do Jardim Esperança.**

**PARCEIROS**

- REDE DE SUPERMERCADOS NEVADA
- ACADEMIA DRAGÕES DO ABC
- ACADEMIA AIR COMBAT

MESES	ATIVIDADES
MARÇO	<p>Divulgação do Projeto            Início das atividades            Tornei administrado pelos professores            Eleandro e Pedro 29/03/2015 , objetivo            selecionar alunos para Campeonato Paulista.            Campeonato Paulista</p>
ABRIL	<p>Entrega de Uniformes            Exame de Faixa 19/04/2015 – 10horas, Local            Ginásio José Boschariol, Pq. das Américas</p>
MAIO	<p>Dia do Taekwondo 17.05.2015 –            administrados pelos professores Cosmo e            Fernanda            2ª Etapa Campeonato Paulista</p>
JUNHO	<p>Jogos Regionais</p>
JULHO	<p>Jogos Regionais            Tornei administrado pelos professores Fábio            e Rangel</p>

Maíra Lutz da Silva  
 Secretária de Cultura,  
 Esportes e Lazer

MESES

ATIVIDADES

AGOSTO

Entrega de Uniformes  
Exame de Faixa - 30.08.2015 - 10horas. Local  
Ginásio José Boschariol, Pq. das Américas

SETEMBRO

7ª Taça Mauaense de Taekwondo

OUTUBRO

Dia das Crianças  
Tornei administrado pelos Professores  
Edson dias e Edson Dunbal  
Festa do Halloween

NOVEMBRO

Jogos Abertos  
Tornei administrado pelo Grão Mestres Luiz  
e Mestre Rafael

DEZEMBRO

Entrega de Uniformes  
Exame de Faixa 13.12.2015  
Noite dos Taekwondo 20.12.2015

\* Calendário sujeito a alteração.

Waldir Luiz da Silva  
Secretário de Cultura  
Esportes e Lazer