



## FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE TAEKWON-DO I.T.F.

PERSOANĂ JURIDICĂ DE DREPT PRIVAT, DE UTILITATE PUBLICĂ

Adresa Loc. Călan, str. Bradului, bl. 15, sc. A, ap. 12, jud. Hunedoara  
Cod Fiscal 13295884  
C.I.S. 0001867  
Cont RON RO37.RNCB.0106.0266.0838.0004.  
Cont EURO RO91.RNCB.0106.0266.0838.0002.  
E-mail president@taekwondo-itf.ro, secretary@taekwondo-itf.ro  
Telefon 0040.766.800.330  
Web [www.taekwondo-itf.ro](http://www.taekwondo-itf.ro)



# Program stagiu Baia Mare

2-3 feb. 2019

Ora	Sambata	Ora	Duminica
09:00 11:00	<b><u>Copii pana in 14 ani</u></b> -tull ( 1, 2, 3, 4 ,5 ) -lupta 3,2,1 pasi -autoaparare -jocuri	09:00 11:00	<b><u>Copii pana in 14 ani</u></b> -tull ( repetam toate tull ) -lupta -autoaparare -jocuri
11:00 13:00	<b><u>Juniori ( de la 14 ani in sus)</u></b> <b><u>+ Seniori centuri colorate +</u></b> <b><u>centuri negre 1, 2,3,4, 5 dan</u></b> -tehnica de mana +picior -tull ( cent col = 1,2,3,4,5 ) + ( 1,2,3,4 dan ) -lupta 1, 2, 3 pasi	11.00 13:00	<b><u>Juniori ( de la 14 ani in sus)</u></b> <b><u>+Seniori centuri negre 1,</u></b> <b><u>2,3,4,5 dan</u></b> -tull ( repetam toate tull ) -tehnica de picior +mana -autoaparare
13:00 15:00	<b><u>PAUZA DE MASA</u></b>	13:00	<b>EXAMEN DE CENTURA</b>
15:00 17:00	<b><u>Copii pana in 14 ani</u></b> -jocuri -tull ( 6,7,8,9 ) -tehnica de picior -tehnica de mana -lupta		
17:00 19:00	<b><u>Juniori ( de la 14 ani in sus)</u></b> <b><u>+Seniori centuri negre 1,</u></b> <b><u>2,3,4,5 dan</u></b> -tull ( cent col =6,7,8,9 ) + ( 1,2,3,4 ,5 dan ) -aplicatii de autoaparare din tull -lupta		