

# EGZAMIN UCZNIOWSKI

Co roku organizujemy w Naszym Klubie 2 egzaminy uczniowskie dla naszych zawodników oraz w Pucku podczas letniego obozu nasi najstarsi zawodnicy mogą przystąpić do Centralnego Egzaminu Mistrzowskiego. Egzaminy zazwyczaj organizujemy w marcu i listopadzie. Egzamin planowany jest na dzień 17 listopada (wtorek) o godzinie 16:30 na naszej małej Sali. Uczestnicy przystępują do egzaminu w białych strojach po wcześniejszym zgłoszeniu i opłaceniu opłaty egzaminacyjnej. Opłaty egzaminacyjne za stopnie uczniowskie :

- stopnie 10-9 kup – 70zł
- stopnie 8-7-6 kup – 80zł
- stopnie 5-4-3 kup -90zł
- stopnie 3-2-1 kup -100zł

Planujemy dodatkowe zajęcia dla zawodników którzy chcą przystąpić do egzaminu. Terminy dodatkowych zajęć (wtorki- godzina 16:30-17:30 sala w ZSP) terminy - 20.10, 27.10, 3.11. na te zajęcia przychodzimy w Dobokach (białych strojach)

Wymagania egzaminacyjne znajdują się na naszej stronie klubowej <http://tkd.krynica.pl/teakwondo/egzaminy-i-stopnie/>

## Zawody w Opolu

Wstępnie ustalono, że zawody Młodzików odbędą się 7.10 lub 30.10.

Do wyjazdu szykują się: Konrad Jarzab, Olga Jeżak, Oliwier Majewski, Ignacy Grabiec, Tytus Hopej. Filip Wiewióra

Wyjazd w Niedzielę rano i powrót wieczorem. Udział w zawodach to koszt 20zł – zawodnicy dostaną ma miejscu posiłek.



## Biuletyn Informacyjny UKS ARCUS KRYNICA

Nr 111/ październik 2020      Nr konta UKS ARCUS : 03 8802 0002 2001 0007 3378 0001

[www.tkd.krynica.pl](http://www.tkd.krynica.pl)    FB – Grupa Arcus Krynica

### NOWA GRUPA

Od września rozpoczęliśmy zapisy do sekcji początkującej. Nowa grupa się rozrasta jak zawsze w tym okresie ale zdajemy sobie sprawę, że do grudnia dotrważą tylko nieliczni zapaleńcy. Mamy niestety małe ograniczenia z salą i rozważamy inne rozwiązania. Prawdopodobnie zawodników z roczników 2011 i starszych przeniesiemy do grupy wyczynowej, która jest zdecydowanie mniejsza i trenuje w te same dni tylko godzinę później i trening w tej grupie trwa 90 minut. Warunkiem trenowania jest jednak posiadanie aktualnych badań lekarskich, posiadanie osobistego sprzętu ochronnego do treningu oraz umiejętności techniczne. Zawodnicy w tej grupie muszą mieć również opłaconą licencję w Polskim Związku ale to dopiero końcem grudnia wykupioną polisę ubezpieczeniową i zarejestrowany w Polskim Związku Taekwondo Olimpijskiego stopień uczniowski (zdać egzamin przynajmniej na biały pas). Trenujących w naszym klubie można zobaczyć na naszych stronach na Facebooku a już nie długo i na stronie klubowej. Mamy zamiar przystąpić do programu Regionalne Akademie Taekwondo dzięki któremu otrzymamy dofinansowanie na prowadzenie zajęć dla najmłodszych. Dzięki wsparciu innych podmiotów w ostatnim czasie zakupiliśmy sporo sprzętu treningowego. Szkolenie dzieci i młodzieży w naszym klubie jest wspierane finansowo przez Urząd Miejski w Krynicy-Zdroju, Ministerstwo Sportu, Województwo Małopolskie oraz Starostwo Powiatowe. Dzięki wsparciu możemy zapewniać naszym zawodnikom optymalne szkolenie na wysokim poziomie czego dowodem są nasi medaliści Mistrzostw Polski.

Początkiem października chcemy zrobić przyrzeczenie nowych członków klubu. Czekamy jeszcze na spóźnialskich, którzy doniosą deklaracje i zdjęcia by podczas ceremonii rozdać nowym członkom legitymacje klubowe. Przypominamy, że do przyrzeczenia wszyscy muszą nauczyć się Etykiety Dojan i dobrze by było by byli zaopatrzeni w białe stroje (Doboki)

# Konsultacja Sparingowa w Mszanie Dolnej

W dniach 26-27.09 w Mszanie Dolnej odbyła się Konsultacja sparingowa dla zawodników z małopolski i nie tylko. Projekt był realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego i Urzędu Miejskiego w Krynicy-Zdroju. W konsultacji uczestniczyła czternastoosobowa reprezentacja Arcusa. Zawodnicy stoczyli blisko 20 pojedynków. Trenerzy mogli zaobserwować postępy w procesie szkolenia i dopatrzyć się niedociągnięć i braków u swoich podopiecznych. Nie jest to ostatnia konsultacja w tym roku. Planujemy jeszcze wyjazd do Giżycka a może i ponownie do Mszany Dolnej? Konsultacje są świetną alternatywą weryfikacji umiejętności zwłaszcza teraz gdy zawody Pucharów Polski zostały odwołane.



# Taekwondo Camp Puck- 2021

Ruszają już przymiarki do organizacji obozu w Pucku latem 2021r. Z pewnością do szkolenia taekwondo dopiszemy szkolenie windsurfingowe, które w tym roku cieszyło się dużą popularnością nie tylko u naszych zawodników. Koszt udziału może być trochę większy ale myślę, że warto już zacząć oszczędzać.



Etykieta Dojang (dozang –sala do ćwiczeń) – jest to zbiór zasad etycznych-moralnych według których każdy ćwiczący Sztuki Walki powinien postępować – każdy członek UKS Arcus musi znać etykietę na pamięć (jest odpytywany podczas egzaminów na kolejne pasy). Słowa etykiet są wypowiedane rok rocznie przy ślubowaniu nowych członków.

1. Będę uprzejmy w dojang na ulicy i w domu.
2. Będę szanował starszych wiekiem i stopniem.
3. W czasie zajęć Taekwondo będę myślał tylko o treningu.
4. Będę utrzymywał ciało i dobok (strój treningowy) w czystości i gotowości.
5. Będę ćwiczył wytrwale aż do osiągnięcia doskonałości w sztuce walki.
6. Nie będę używał umiejętności nabytych w dojang poza nim.