

## BIENVENIDOS

La ESCUELA DE TAEKWON-DO INTERNACIONAL "CHON – JI" les da la bienvenida al Torneo de Taekwon-Do ITF "Copa Chon-Ji" 2011, contentos de recibirlos por vez primera en el Palacio de la Juventud de Los Olivos para presentarles el Torneo de Taekwon-Do ITF a nivel de Lima Metropolitana.

La Escuela Chon-Ji, afiliada al Instituto Peruano de Taekwon-Do Internacional, desde sus inicios se mantiene firme en el propósito de contribuir con la formación integral de las personas de todas las edades y al engrandecimiento del distrito de Los Olivos. Bajo la dirección de la Sra. Esther Domínguez Cirilo, la Escuela viene brindando la enseñanza del Taekwon-Do ITF de manera ininterrumpida durante 18 años, destacándose como la Escuela Líder en la enseñanza del Arte Marcial Tradicional en Lima Norte.

Su largo recorrido permite a "Chon-Ji" contar con Instructores experimentados en la enseñanza, así como con alumnos que a través de su participación en competencias nacionales e internacionales han continuado el desarrollo de su nivel técnico y competitivo y han podido experimentar la inmensa satisfacción de lograr triunfos y medallas a nombre del Perú.

Agradecemos el aliento que su presencia trae a la juventud que practica el deporte y esperamos verlos pronto en nuestro local ubicado en Av. Globo Terráqueo 7269 Urb. Sol de Oro en Los Olivos. Contáctennos al 697-1862 ó por vía electrónica [estherdominguez@taekwondo.com](mailto:estherdominguez@taekwondo.com)

### PROGRAMA

<b>08:30 a.m.</b> Inicio categoría: Juvenil-Adulto	<b>10:30 a.m.</b> <b>INAUGURACIÓN DEL TORNEO "I COPA CHON-JI"</b>	<b>11:00 a.m.</b> Inicio categoría: 5 años a 8 años
<b>02:00 p.m.</b> Inicio categoría: 9 años a 13 años	<b>05:00 p.m.</b> Competencia de cinturones negros	<b>06:00 p.m.</b> <b>CLAUSURA TORNEO</b> Premiación Mejor Escuela

## AUSPICIADORES:



## MODALIDADES Y REGLAS DEL CAMPEONATO

Los alumnos participarán en dos modalidades de competencia: Formas (Tul), Combate (Matsogi), agrupándose de acuerdo a la edad, de 5 años en adelante, y al grado (de cinturón blanco al cinturón rojo punta negra). Adicionalmente, los competidores serán separados de acuerdo a sexo.

### FORMAS O TUL

Son patrones de movimientos predeterminados, en una secuencia lógica, que representan técnicas de ataque o defensa empleados para contrarrestar la acción imaginaria de oponentes simultáneos. Su continua práctica permite al alumno lograr en forma progresiva el dominio de los movimientos fundamentales; el acondicionamiento del cuerpo en flexibilidad, equilibrio y fortaleza; el control de la respiración y finalmente la demostración del poder y la belleza del Taekwon-Do.

En las competencias de Formas, cada competidor presentará el patrón correspondiente a su nivel. Los resultados, bajo el sistema de eliminación simple, consideran el realismo, y la precisión de la presentación, la técnica de los movimientos, la concentración y el control de la respiración.

### COMBATE O MATSOGI

Es una fase de la instrucción que permite al alumno aplicar las técnicas de ataque y defensa aprendidas a través de los patrones (tul) y otros ejercicios, pero esta vez frente a un oponente móvil y real. Es fundamental para habituar al alumno a una situación de agresión y autodefensa y lograr el control de la ansiedad. Promueve el coraje, el espíritu de lucha y a la vez la calma necesaria para descifrar las tácticas del oponente. Mediante el combate, el alumno se afianza en el ataque, aprende a ser más sólido en la defensa y se demuestra a sí mismo la efectividad de su técnica.

En las competencias de Combate la puntuación será la siguiente:

**Un (1) punto:** Puño o patada a la zona media.

**Dos (2) Puntos:** Patada a la zona alta o patada a la zona media saltando.

**Tres (3) puntos:** Patada a la zona alta saltando.

**ADVERTENCIAS:** Caída, salida del cuadrilátero, rehuir combate, agarrar, empujar, voltearse o golpe ilegal.