

***PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEL CAMPAMENTO MUNDIAL DE ENTRENAMIENTO Y WORLD TAEKWONDO OPEN CAR LA LOMA 2022***

Día 9 de Abril : Todo el día , llegada de delegaciones extranjeras.

Día 10 de Abril: de 9.00 a 14.00, llegada de delegaciones mexicanas e inscripciones la campamento.

Día 10 de Abril: de 17.00 a 18.30. Campamento de **poumses y combate**. Adaptación a altitud

Día 11 de Abril: de 8.00 a 9.30. Campamento de **poumses y combate**, preparación física especifica.

Día 11 de Abril: de 10.30 a 12.00. Campamento de **poumses**

Día 11 de Abril: de 12.10 a 13.40. Campamento de **combate**

Día 11 de Abril: de 16.00 a 17.30. Campamento de **poumses**

Día 11 de Abril: de 17.40 a 19.30. Campamento de **combate**

Día 12 de Abril: de 8.00 a 9.30. Campamento de **poumses y combate**, preparación física especifica.

Día 12 de Abril: de 10.30 a 12.00. Campamento de **poumses**

Día 12 de Abril: de 12.10 a 13.40. Campamento de **combate**

Día 12 de Abril: de 16.00 a 17.30. Campamento de **poumses**

Día 12 de Abril: de 17.40 a 19.30. Campamento de **combate**

Día 13 de Abril: de 8.00 a 9.30. Campamento de **poumses y combate**, preparación física especifica.

Día 13 de Abril: de 10.30 a 12.00. Campamento de **poumses**

Día 13 de Abril: de 12.10 a 13.40. Campamento de **combate**

Día 13 de Abril: de 16.00 a 17.30. Campamento de **poumses**

Día 13 de Abril: de 17.40 a 19.30. Campamento de **combate**

Día 14 de Abril: de 8.00 a 9.30. Campamento de **poumses y combate**, preparación física especifica.

Día 14 de Abril: de 10.30 a 12.00. Campamento de **poumses**



Día 14 de Abril: de 12.10 a 13.40. Campamento de **combate**

Día 14 de Abril: de 16.00 a 17.30. Campamento de **poumses**

Día 14 de Abril: de 17.40 a 19.30. Campamento de **combate**

Día 15 de Abril: de 8,30 a 10.00. Campamento de **poumses**.

Día 15 de Abril: de 8,30 a 10.00. Campamento de **combate**

Día 15 de Abril: de 10,30 a 11.00. Ceremonia de clausura y entrega de certificados.

Día 15 de Abril: de 15.00 a 20.00 Inscripción y pesaje el World Taekwondo Open.

**Día 16 de Abril: World Taekwondo Open 2022, Dia 1:**

**-** a partir de las 9.00 **:** categorías: Combate sin contacto, todas las categorías y

edades. Poumses, todas las cintas edades y modalidades. Combate con contacto WTF, cinturones blancos y de color todas las edades. Combate con contacto WTF, cintas negras desde de 10 a 14 años.

**Día 17 de Abril:** **World Taekwondo Open 2022, Dia 2:**

**-**a partir de las 9.00 : categorías: cintas negras, juvenil mayor ( de 15 a 16 años), juvenil superior ( de 17 a 19 años), cintas negras categorías WTF y Master a partir de 36 años

**Día 18 de abril**: Todo el día, salida de delegaciones extranjeras.

**Grupos de Campamento** :

Poumses: 1 solo grupo

Combate: Grupo 1: Cintas blancas y de color a partir de 5 años

 Grupo 2: Cintas negras, deportistas y entrenadores