



FEDERAÇÃO PAULISTA DE KUNG FU/WUSHU

DEPARTAMENTO TÉCNICO WUSHU TAOLU ESPORTIVO – CHECKLIST

TREINO COLETIVO FPKF / Departamento de Taolu Esportivo

Jundiaí - SP / 2023

LISTA DE CLASSIFICADOS

- É de responsabilidade dos senhores Professores confirmarem a participação de seus atletas através do e-mail diretortaoluesp.fpkf@gmail.com até o dia 10/07/2023.

CLASSIFICADOS DAS ETAPAS PAULISTA FPKF

ALMIR PEREIRA DA SILVA	Associação Mao Chuen do Brasil	OPCIONAL
MATHEUS PARIGI	Associação Hu Kung Fu Wushu do Brasil	ADULTO
ANA CAROLINA CARDOSO	Associação Hu Kung Fu Wushu do Brasil	GRUPO A
NAUHANY ENKE	Associação Mao Chuen do Brasil	GRUPO B
EDGAR ALCÂNTARA	Associação Hu Kung Fu Wushu do Brasil	OPCIONAL
ANDREA TEODORA CRUZ	Associação Mao Chuen do Brasil	OPCIONAL
ALAN MORAIS DE SOUZA	Associação Mao Chuen do Brasil	ADULTO
LUCAS ANTEN HONG	Academia Sino-Brasileira de Kung Fu	GRUPO A
ALBERT ANLON HONG	Academia Sino-Brasileira de Kung Fu	GRUPO A
VINICIUS MARIANO	Associação Hu Kung Fu Wushu do Brasil	GRUPO A
STÉFANI DOS SANTOS	Associação Hu Kung Fu Wushu do Brasil	ADULTO
LAVIGNIA CARVALHO	Associação Hu Kung Fu Wushu do Brasil	GRUPO B
SAMUEL CARDOSO	Associação Hu Kung Fu Wushu do Brasil	GRUPO C
ESTHER OLIVEIRA RAMOS	Associação Hu Kung Fu Wushu do Brasil	GRUPO C
LORENA CARVALHO	Associação Hu Kung Fu Wushu do Brasil	MIRIM
MARIANA FELIX ODONE	Associação Hu Kung Fu Wushu do Brasil	MIRIM

CRONOGRAMA - (Sujeito a alterações)

Data: 15 de Julho de 2023

Horário: 08h00 - 12h30

Local: Jundiaí, São Paulo



FEDERAÇÃO PAULISTA DE KUNG FU/WUSHU

DEPARTAMENTO TÉCNICO WUSHU TAOLU ESPORTIVO – CHECKLIST

TREINO COLETIVO FPKF / Departamento de Taolu Esportivo

Jundiaí - SP / 2023

Previsão de Horários

<i>PRESENCIAL</i>		
<i>Data</i>	<i>Hora</i>	<i>Atividade</i>
<i>15/07</i>	<i>08:00 - 08:15</i>	<i>Checking dos Atletas</i>
	<i>08:15 - 10:15</i>	<i>Treino Prático</i>
	<i>10:15 - 10:30</i>	<i>Intervalo</i>
	<i>10:30 - 12:30</i>	<i>Apresentação dos Taolus</i>
	<i>12:30</i>	<i>Encerramento</i>

08:00 - 08:15 - Checking dos Atletas:

Os atletas deverão comparecer ao local do treino e passar pelo processo de checking, onde serão verificados seus nomes e participação no evento. Certifiquem-se de trazer seus documentos de identificação e estejam prontos para o treino.

08:15 - 10:15 - Treino Prático:

Iniciaremos o treino com uma sessão prática intensiva, conduzida pelos técnicos especializados da Seleção Paulista. Serão abordados diferentes aspectos do Kung Fu Wushu, como técnicas de mãos, chutes, movimentos de deslocamento e exercícios de fortalecimento físico. Os atletas terão a oportunidade de aprimorar suas habilidades e movimentos.

10:15 - 10:30 - Intervalo:

Após o treino prático, teremos um intervalo para descanso e reabastecimento. É importante hidratar-se adequadamente e alimentar-se de forma saudável para manter a energia durante o restante do treino.

10:30 - 12:30 - Apresentação dos Taolus:

Nessa etapa, os atletas terão a oportunidade de apresentar seus Taolus (rotinas de Kung Fu) perante os técnicos e demais participantes. Cada atleta terá um tempo designado para executar sua rotina e demonstrar suas habilidades



FEDERAÇÃO PAULISTA DE KUNG FU/WUSHU

DEPARTAMENTO TÉCNICO WUSHU TAOLU ESPORTIVO – CHECKLIST

FPKF TREINO COLETIVO FPKF / Departamento de Taolu Esportivo

Jundiaí - SP / 2023

técnicas e artísticas. Serão fornecidos feedbacks construtivos para auxiliar no aperfeiçoamento das apresentações.

12:30 - Encerramento:

O treino será encerrado com algumas palavras finais dos técnicos e organizadores. Serão feitos agradecimentos especiais aos atletas pela participação e pelo empenho demonstrado. Reforçaremos a importância da continuidade dos treinos individuais e em equipe, para que todos estejam preparados para representar o Estado de São Paulo com excelência no Campeonato Brasileiro de Kung Fu Wushu.

Desejamos a todos os atletas uma experiência gratificante e produtiva nesse treino da Seleção Paulista de Kung Fu Wushu. Aproveitem ao máximo cada momento de aprendizado, superem seus limites e divirtam-se praticando essa arte marcial milenar.

Lembrete: Atletas competindo na Categoria Opcional, não se esqueçam de baixar o Formulário de Movimentos Obrigatórios e de Dificuldade no site oficial da Federação Paulista de Kung Fu Wushu (FPKF). Preencham e enviem o formulário dentro do prazo estipulado para garantir a participação na avaliação final.

Que todos tenham um treino repleto de progresso e motivação. Estamos ansiosos para ver o crescimento de cada um de vocês. Boa sorte e continuem treinando com dedicação e paixão pelo Kung Fu Wushu!