



MODULO ISCRIZIONE ANNUALE A FE.SA.T. E CLUB T.S.M. (TAEKWONDO SAN MARINO)

(si prega di leggere attentamente e scrivere in stampatello i dati richiesti)

**(da compilare a cura del padre/madre/tutore esercente la potestà genitoriale, se minore)
(e consegnare unito al certificato medico abilitativo o agonistico) con simultanea**

DICHIARAZIONE LIBERATORIA DI RESPONSABILITA'

Io sottoscritto/a _____ Cod. ISS _____

nato/a il _____ a _____ (____)

residente in _____ (____) Via _____ n° _____

Alt. _____ Peso _____ Naz. _____ cellulare o tel. _____ e-mail: _____

Nel ruolo di (padre/madre/tutore) esercente la potestà genitoriale sul minore:

Cognome _____ Nome _____ Cod. ISS _____

nato/a il _____ a _____ (____)

residente in _____ (____) Via _____ n° _____

Alt. _____ Peso _____ Naz. _____ cellulare o tel. _____ e-mail: _____

Ben consapevole della responsabilità che mi assumo e delle sanzioni stabilite dalla legge nei confronti di chi afferma il falso, preventivamente informato, so di affidare (me stesso/a) (mio/a figlio/a) (**barrare la parte che non interessa**) a personale qualificato, diplomato e riconosciuto a livello internazionale, e pertanto:

1. Mi **Consegno** (mio/a figlio/a) (**barrare la parte che non interessa**) al **Club Taekwondo San Marino** per partecipare a corsi, manifestazioni e gare di **Taekwondo** durante l'anno agonistico corrente, sia in territorio sammarinese, sia fuori territorio e presso tutte le strutture ove si svolge tale disciplina olimpica;

2. **Affermo** di essere a conoscenza di tutte le regole e disposizioni in vigore emanate dallo **STATO**, dal **CONS** (**con il quale sono assicurato per morte o invalidità permanente**) e dalla **FE.S.A.T.**, di averle ben comprese ed accettate in ogni loro parte;

3. **Dichiaro**, sin da ora che, consapevole del potenziale rischio di infortunio insito nel praticare le attività sportive, esonero da ogni responsabilità civile e penale la **FE.S.A.T.**, il **Club T.S.M. (Taekwondo San Marino)**, il **Coach** e/o l'**Istruttore di turno**, nell'ipotesi che si verifichi una fatalità o un evento dannoso per il praticante, anche se, esaminate tutte le circostanze del caso concreto e predisposta ogni misura per evitare incidenti, il fatto sia stato imprevedibile, repentino e/o improvviso, ovvero non evitabile con una normale sorveglianza, benché adeguata ad ambiente, età, abitudini e carattere dell'atleta praticante;

4. **Comunico** i seguenti numeri telefonici presso i quali dichiaro di essere sempre reperibile, **convenendo** con l'organizzazione di chiamare, a qualsiasi ora, in caso di bisogno (**per il minore**):

a) telefono abitazione: _____ - cellulare del padre: _____

b) cellulare della madre: _____ - e-mail: _____

5. **Accetto** che **FE.S.A.T.** e il **Club T.S.M. (Taekwondo San Marino)** possano trattare i dati qui forniti, secondo quanto previsto dalla Legge n. 171/2018 vigente nella Rep. di San Marino (Disposizione che disciplina e tutela la diffusione e la raccolta informatizzata dei dati personali) e dal Regolamento Europeo n. 679/2016;

6. **Acconsento**, sin da ora, l'utilizzo di immagini o video, nel caso vengano effettuate fotografie, riprese televisive per reti nazionali o locali, registrazioni di spot promozionali, compresa la diffusione (web-stampa-televisione) delle varie manifestazioni o gare. La presente autorizzazione è concessa in piena libertà ed autonomia, senza condizioni e/o riserve ed a titolo completamente gratuito.

Repubblica di San Marino (RSM) _____.

(firma dell'atleta maggiorenne e/o del genitore/tutore)

(firma del ricevente)



Gian Piero TOSI (Presidente T.S.M.)

Presidente e Legale Rappresentante: TOSI Gian Piero
47892 - Acquaviva (RSM) Tel. Cellulare n.: +39 335/7331112
e-mail: taekwondosanmarino@gmail.com



Via Vitola degli Olivi n.10
From other countries + 378
Cod. Operatore FESAT: SM 31811



LUOGHI - GIORNI - ORARI:

Sede Centrale: PALESTRA 2 piani Scuole Medie “Fonte Dell’Ovo” - San Marino Città

CORSI BASE E FONDAMENTALI (PICCOLI - JUNIOR - SENIOR)

Maestri Giovanni UGOLINI (c.n. 6° dan) - Gino ZAGHINI (c.n. 4° dan)

mercoledì e venerdì ore: 19,00 - 20,20

PALESTRA “Taraflex Verde C” 2°PIANO “SPORT DOMUS”

Serravalle (RSM) - Via Rancaglia nr. 30 - Palazzetto CONS

CORSI JUNIOR E SENIOR - AGONISTICO

Maestro: Lorenzo BUSIGNANI (c.n. 6° dan) - lunedì 18,30 - 19,30

Maestro: Secondo BERNARDI (c.n. 6° dan)

AGONISTICO: - martedì - giovedì ore: 18,10 - 19,40 - sabato ore: 15,00 - 17,00

CORSO PICCOLISSIMI (DA 5 A 10 ANNI)

Maestro Giovanni UGOLINI (c.n. 6° dan)

martedì - giovedì ore: 17,00 - 18,00

Per info: 335/7336155 (Giovanni)

366/2794474 (Secondo) - 335/7331194 (Lorenzo)

e-mail: taekwondosanmarino@gmail.com

N.B.: LE PRIME DUE LEZIONI DI PROVA SONO GRATUITE

TIPOLOGIE DI ABBONAMENTI:

1 mese (o 10 lezioni): €. 50,00

3 mesi: €. 140,00

6 mesi: €. 270,00

12 mesi (annuale): €. 420,00

N.B: Tutti gli atleti che sottoscrivono un **abbonamento annuale**, possono usufruire indifferentemente e liberamente di entrambe le palestre (Fonte dell’Ovo e Sport Domus), **senza alcuna limitazione di numero di lezioni**.

Volendo, ci si può allenare per 6 giorni alla settimana.

TKD IBAN: **SM69L0303409801000010154573**

PER ISCRIVERSI SONO INDISPENSABILI:

- 1) FOTO TESSERA
- 2) CERTIFICATO MEDICO ABILITATIVO (O AGONISTICO)
- 3) ASSICURAZIONE ANNUALE CONS
- 4) LIBERATORIA DI RESPONSABILITA'

TAEKWONDO

SAN MARINO



Maestro Giovanni (6° dan)

335/7336155

-PALESTRA MULTIEVENTI:

MARTEDI - GIOVEDI

ore 17:00

(da 5 a 10 anni)

-PALESTRA FONTE DELL'OVO:

MERCOLEDI - VENERDI ore 19.00

(Tecnica Senior - Junior)

Maestro Lorenzo (6° dan)

335/7331194

-PALESTRA MULTIEVENTI:

LUNEDI' ore 18:30

(Tecnica Senior - Junior)

Maestro Secondo (6° dan)

366/2794474

-PALESTRA MULTIEVENTI:

MARTEDI - GIOVEDI ore 18:10

SABATO ore 15:00

**(CORSO PRE AGONISTICO E AGONISTICO PER
PICCOLI JUNIOR E SENIOR) dai 6 anni**

CONCENTRAZIONE

AUTODIFESA

DISCIPLINA

VELOCITA'

POTENZA



@TAEKWONDO_SANMARINO





LABORATORIO CHIMICO SAMMARINESE S.P.A.



GIOCHI DEL TITANO



ECOAMBIENTE

RIMOZIONE AMIANTO

Repubblica di San Marino
Tel. 0549 906805



TI ASPETTIAMO

2 SETTIMANE DI PROVA GRATUITA

IL DIRETTORE TECNICO



Gran Maestro **CHUNG KWANG SOO** (c.n. 9° dan)

Nell'ottobre del **1990** giunge in Repubblica uno dei più grandi interpreti mondiali, il **Maestro CHUNG KWANG SOO** (allora **c.n. 8° dan**), per una dimostrazione di questa disciplina, e, assistito da un giovane insegnante **Giancarlo PIRANI** (allora **2° dan**), fa conoscere, per la prima volta, il **Taekwondo** nella Repubblica di San Marino.

Nel **1991** viene fondato il **Club T.S.M. (Taekwondo San Marino)**, ora affiliato alla Federazione Sammarinese Taekwondo (**FESAT**) iscritto a **WT** (World Taekwondo) ed **ETU** (European Taekwondo Union), che promuove tutta l'attività di base e dal **2013** il settore agonistico è sotto la guida del

COACH NAZIONALE



Gran Maestro Secondo **BERNARDI** (c.n. 6° dan)

I giovanissimi, così, per gioco o per emulazione, sono inseriti in un ambiente che lascia ai più estroversi ampie possibilità espressive, ma fra schemi e regole, mentre per gli introversi, si incoraggia la capacità di concentrazione. Atleticamente si stimola ogni muscolo del corpo ed anche l'apparato scheletrico ottenendo così agilità, armonia, velocità e potenza nei movimenti.

Per queste caratteristiche è una disciplina adatta ad individui di qualsiasi età e sesso.



DOVE E QUANDO

Luoghi - Giorni - Orari

SEDE CENTRALE: PALESTRA Scuole Medie

“Fonte Dell’Ovo” - San Marino Città

CORSI BASE E FONDAMENTALI

PICCOLI - JUNIOR - SENIOR

mercoledì e venerdì: ore 19,00 - 20,20

PALESTRA “SPORT DOMUS”

PIANO SUPERIORE - Sala Taraflex Verde C

Serravalle (RSM) - Via Rancaglia nr. 30

CORSI JUNIOR - SENIOR - AGONISTICO

Maestro Lorenzo lunedì: ore 18,30 - 19,30

Agonistico Maestro Secondo martedì - giovedì:

ore 18,10 - 19,40 - sabato: ore 15,00 - 17,00

CORSO PICCOLISSIMI (DA 5 A 10 ANNI)

martedì - giovedì: ore 17,00 - 18,00

Per info: 335/7336155 (Giovanni)

366/2794474 (Secondo) - 335/7331194 (Lorenzo)

e-mail: fesat.sm@gmail.com

taekwondosanmarino@gmail.com



Agilità
Autodifesa (Hosinsul)
Disciplina
Equilibrio
Potenza
Velocità

Lezione inaugurale a cura del Gran Maestro Secondo **BERNARDI** (6° dan)

martedì 08 settembre 2026

Ore 18,10 - 19,40

PALESTRA PIANO SUPERIORE

“SPORT DOMUS” - TARAFLEX VERDE C

Serravalle (RSM) - Via Rancaglia nr. 30

PER ISCRIVERSI SONO INDISPENSABILI:

- 1) FOTO TESSERA
- 2) CERTIFICATO MEDICO ABILITATIVO
- 3) ASSICURAZIONE ANNUALE CONS
- 4) LIBERATORIA DI RESPONSABILITÀ

LE ORIGINI

Le origini del **Taekwondo** si fanno risalire a circa 2000 anni fa, quando l'attuale Corea era ancora divisa in tre regni. Nel più piccolo, **Silla**, si sviluppò e si perfezionò gradualmente un sistema di difesa e attacco che contribuì molto alle sue vicende storico - militari.

Taekwondo <<si pronuncia Tecondò>> - dal coreano **Tae** "colpire col piede, **kwon** "pugno" e **do** "arte". Il termine che definisce questa disciplina richiama però soprattutto lo spirito, obiettivo fondamentale sul piano fisico e sportivo. Il **Dojang** (la palestra) è il luogo ove il Maestro insegna **l'arte della difesa**, affidandosi al dominio della propria anima; l'impegno fisico è solo l'ultimo gradino della scala che conduce a un perfetto equilibrio morale e spirituale del praticante.

ABBONAMENTI:

nr. 10 lezioni: €. 50,00

3 mesi: €. 140,00

6 mesi: €. 270,00

12 mesi (annuale): €. 420,00

N.B: Tutti gli atleti che sottoscrivono un abbonamento annuale, possono usufruire indifferentemente e liberamente di entrambe le palestre (Fonte dell'Ovo e Sport Domus), senza limite di lezioni. L'atleta, se vuole, si può allenare per 6 giorni alla settimana.

IBAN FESAT:

SM77F0303409804000040125877

IBAN TSM:

SM69L0303409801000010154573

L'ARTE MARZIALE

Il **Taekwondo** è suddiviso in quattro settori fondamentali: le **forme (poomsae)**, **l'autodifesa (Hosinsul)**, la **rottura delle tavolette (Gyeokpa)** (con mani, piedi e testa) e il **"combattimento"**.

Le **forme (poomsae)** sono combattimenti immaginari con uno o più avversari e servono per la preparazione fisica e mentale dell'atleta. Aumentano di difficoltà al crescere dei gradi e colori di cintura. I nomi dei primi 8 Tekuk sono: Il Chang - I Chang - Sam Chang - Sa Chang - Oh Chang - Yuk Chang - Chil Chang - Pal Chang.

In totale, comprese le 9 superiori, sono 17 forme.

L'autodifesa (Hosinsul) è praticata solo per proteggersi da un eventuale attacco di un avversario, utilizzando velocità - agilità - potenza - equilibrio - controllo - autodisciplina.

La **"rottura delle tavolette" (Gyeokpa)** è solo la dimostrazione pratica della velocità e della precisione necessarie nell'eseguire le tecniche.

Il **"combattimento agonistico"** ora **"disciplina olimpica"**, si esegue muniti di protezioni per la propria incolumità e quella dell'avversario.

Oltre al Maestro, che veste sempre il **do-bok** (divisa bianca con colletto nero) e la **cintura nera**, nel **Dojang**, sono presenti gli Allievi che indossano cinture di colore diverso a seconda dei gradi acquisiti. I primi **10 colori** sono: Bianco / Giallo / Giallo - Verde / Verde / Verde - Blu / Blu / Blu - Rosso / Rosso / Rosso - Nero / Nero 1° dan.

A seguire le **cinture nere** con i vari dan.

SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE

Aut. n. 1944 del 10/08/2026

Direzione Generale Poste San Marino S.p.A.

Rep. San Marino

SPORT OLIMPICO

Nato come lotta di antica tradizione militare coreana, il **Taekwondo** si è poi affermato nel mondo, come disciplina sportiva di combattimento, solo nella seconda metà del XX° secolo, distinguendosi dalle altre arti marziali per il particolare dinamismo, efficacia e spettacolarità delle sue tecniche. Oggi è diffuso in ogni continente: 220 le nazioni affiliate alla **WT** (World Taekwondo), **51** in Europa, oltre **75 milioni** di praticanti in tutto il pianeta. Il **Taekwondo** è stato inserito inizialmente come sport dimostrativo ai Giochi Olimpici di **Seoul '88** e **Barcellona '92**, per poi essere introdotto definitivamente, quale disciplina olimpica ufficiale, con in palio le medaglie, alle Olimpiadi di **Sidney 2000**.

Gli atleti, divisi per sesso, età e categorie di peso (**otto**), indossano la tradizionale divisa bianca (**do-bok**) con cintura, sono muniti di protezioni (**casco, corpetto e paradenti**) e si affrontano su un ottagono (**batak**) 10 x 10 m.

I colpi validi per il punteggio possono essere diretti solo al **tronco** o al **viso**. Il punteggio varia da **1** punto per pugno al **tronco**, sino ai **6** punti, per il calcio girato al **caschetto**.

Il **combattimento**, che ha durata variabile in base alle categorie degli atleti, è diretto da un arbitro centrale, coadiuvato da giudici d'angolo. Può terminare con la vittoria ai punti, per abbandono di uno dei fighters, squalifica, ko o per intervento arbitrale.

Il **combattimento**, comunque, è solo la parte agonistico - sportiva del **Taekwondo**.