



# Colmenar Viejo

## AREAS DE ARTES MARCIALES

Jornada organizada por los clubes de Artes Marciales de la localidad, en colaboración con la Concejalía de Deportes. Durante este evento, se impartirán clases al aire libre de una hora de duración, con un máximo de 50 participantes por disciplina. Para garantizar una óptima organización, es fundamental atender diversos aspectos logísticos, de seguridad y estructurales. A continuación, se detallan los puntos clave a tener en cuenta para cada modalidad:

### 1. Planificación General

#### BLOQUE 1: INFANTIL (Desde 6 años)

- Judo.
- Kárate.
- Taekwondo.
- Artes marciales japonesas y MMA.

#### BOQUE 2: ADULTOS (De 14 años en adelante)

- Aikido.
- Defensa Personal.
- Taichí.
- Boxeo.
- Artes marciales japonesas y MMA.

### 2. Espacio y Logística

- Parque “El Cerrillo” con una zona abierta con suficiente espacio y terreno plano.
- Fácil acceso para los participantes.
- Sin riesgos de accidentes y con medidas de seguridad como vallas o delimitaciones.

### 3. Horario y Cronograma

- Clases de 50 minutos de práctica y 10 minutos para transición.
- Si hay más participantes interesados, se pueden organizar varias sesiones por modalidad durante el día.
- Cronograma
  - 09:30 - 10:30: Judo.
  - 10:30 - 11:30: Kárate.
  - 11:30 - 12:30: Taekwondo.
  - 12:30 - 13:30: Artes marciales japonesas y MMA
    - 09:30 - 10:30: Aikido.
    - 10:30 - 11:30: Defensa personal.
    - 11.00 – 12.30: Taichi. (Parque de La Alameda)



## Colmenar Viejo

- 11.30 – 12.30 Boxeo
- 12:30 - 13:30: Artes marciales japonesas y MMA adultos.

### 4. Inscripción y Registro:

- Formularios en línea para gestionar la cantidad de participantes.
- Confirmación de asistencia y detalles de la modalidad elegida.

[www.diadeldeportecolmenar.com](http://www.diadeldeportecolmenar.com)