

2019/2020

# Escola de Taekwondo de Alto Rendimento



instituto  
península

PROPONENTE: INSTITUTO PENINSULA

Sumário

1. INTRODUÇÃO .....	3
1.1. PROFISSIONAIS CONTRATADOS .....	4
1.2. PARTICIPANTES .....	5
2. PLANEJAMENTO DE TREINO .....	6
3. Treinos.....	9
3.1. Treinos na quarentena .....	12
4. Controle de Carga.....	14
5. OBJETIVOS .....	15
5.1. DESENVOLVIMENTO FÍSICO E TÉCNICO – .....	16
META 1 QUALITATIVA E META 3 QUANTITATIVA .....	16
5.2. RESULTADOS COMPETITIVOS – METAS 1 E 2 QUANTITATIVAS .....	28
5.3. RANKING NACIONAL E ESTADUAL – METAS QUALITATIVAS 2 E 3.....	30
5.4. DESEMPENHO INDIVIDUAL .....	32
AARON CESAR VARGAS LIMA.....	32
CELYDIENE KRISTINA SOARES DE SOUSA CARNEIRO.....	32
HENRIQUE IGOR DA SILVA.....	33
LEANDRO ABNER.....	33
LUCAS FREITAS .....	33
PALOMA LIMA .....	34
RENATA MORI VIDOTTO.....	34
THAYS KAROLINNY CARDOSO BARBOSA.....	34
THIAGO DO NASCIMENTO FRADIQUE.....	35
VITÓRIA OLIVEIRA DE LIMA.....	35
MARCOS VINÍCIUS DANTAS ANDRADE REIS GONÇALVES .....	36
6. Consideração Finais .....	36
7. Anexos.....	37
7.1 Chile Open .....	38
7.1.1 Atletas beneficiados .....	38
7.1.2 Cronograma.....	39
7.1.3 Translado aéreo .....	39
7.1.4 Hotel.....	47
7.1.5 Alimentação .....	50

7.1.6 Inscrição .....	51
7.1.7 Competição.....	52
7.2 US Open .....	60
7.2.1 Atletas beneficiados .....	60
7.2.2 Cronograma.....	61
7.2.3 Translado aéreo .....	61
7.2.4 Hotel.....	77
7.2.5 Alimentação e Transporte (nos EUA).....	78
7.2.6 Pré Competição (dias antes da Competição).....	80
7.2.7 Competição.....	81
7.2.8 Resultados .....	86
7.2.9 Resultados Individuais .....	88
7.2.10 Análise dos Resultados.....	88

**ESCOLA DE TAEKWONDO DE ALTO RENDIMENTO**  
**PROCESSO: 58000.010161/2016-67**

## 1. INTRODUÇÃO

O Núcleo de Alto Rendimento de São Paulo (NAR-SP) possui como uma de suas missões “Avaliar e preparar atletas e equipes de alto rendimento para a otimização do desempenho esportivo”. Alinhado com estes valores, o projeto “Escola de Taekwondo de Alto Rendimento” foi proposto e aprovado pela Lei de Incentivo ao Esporte em convênio com o Instituto Península.

O presente projeto beneficia 11 atletas de alto rendimento de Taekwondo, sendo dez titulares e um reserva, todos acima de 18 anos, oferecendo profissionais qualificados e especializados para trabalhar com a modalidade, toda estrutura física do NAR-SP (contando com área de lutas, sala de musculação, campo e pista de atletismo, sala de descanso e refeitório), além de receberem almoço/jantar, transporte, e duas competições internacionais.

Além do acesso a toda infraestrutura, o NAR-SP também ofereceu toda sua *expertise* na área de avaliação física e monitoramento das cargas de treino, permitindo aos atletas desenvolverem de fato o máximo de seu potencial.

Para a preparação dos atletas foi organizada uma grade horária com 10 treinos semanais, sendo oito de Taekwondo e dois treinos físicos.

## 1.1. PROFISSIONAIS CONTRATADOS

Foram contratados profissionais com experiência nos respectivos cargos e com um curriculum compatível com a respectiva posição. Segue abaixo um breve resumo destes:

Nome: Carlos Negrão

Cargo: Técnico de Taekwondo

RG: 9.106.609-8

CPF: 099.683.958-54



- Mestre de Taekwondo 6º Dan pela Confederação Brasileira de TKD;
- Técnico Internacional diplomado pela Federação Mundial de Taekwondo;
- Técnico da Seleção Brasileira de Taekwondo de 1995 a 2009;
- Técnico da Seleção Olímpica nos jogos de Sidney (2000) e Pequim (2008);
- Técnico da Equipe Universiade da Coreia (2015) e Itália (2019);
- Técnico nos Jogos Pan Americanos de 1999, 2003 e 2007



Nome: Diego Souto Morine

Cargo: Preparador Físico

RG: 44.244.741-3

CPF: 369.345.638-08

- Preparador Físico da Seleção Brasileira de Taekwondo, 2018-atual;
- Preparador Físico do Esporte Clube Pinheiros, 2012-2014;
- Especialização pelo ICECP (International Coaching Enrichment Certificate Program), 2017-2018;
- Especialização pela Academia Brasileira de Treinadores (ABT), organizada pelo Comitê Olímpico do Brasil (COB), 2013-2015;
- Bacharel em Educação Física pela Universidade de São Paulo (USP), 2011;
- Programa de intercâmbio: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto (Portugal), 2010.

## 1.2. PARTICIPANTES

O processo de implantação do presente projeto foi dividido em três fases:

Fase 1: Foram realizados o processo seletivo e a contratação dos profissionais que trabalharam no projeto, bem como a divulgação do processo seletivo de atletas. Esta fase teve a duração de 30 dias.

Fase 2: A segunda fase teve duração de 10 dias, e foi realizado um processo seletivo e a escolha dos atletas através de treinos onde foram possíveis observar habilidades e características desejáveis para um atleta de Taekwondo.

Fase 3: Nesta fase iniciou-se o treinamento sistematizado propriamente dito, onde além dos treinos, foi realizado um controle de carga e monitoramento da evolução de cada um e suas respectivas participações em campeonatos.

Participam do programa 10 atletas titulares e um reserva, entre 19 e 26 anos, treinando de segunda a sexta, totalizando 10 treinos semanais.

Na tabela 2 estão descritos os nomes completos, data de nascimento e o número de identidade dos 11 atletas beneficiados pelo projeto.

*Tabela 1 - Atletas beneficiados, participantes do projeto*

<b>N</b>	<b>Nome completo</b>	<b>Categoria</b>	<b>Data de nascimento</b>	<b>RG</b>
<b>1</b>	Aaron Cezar Vargas Lima	Adulto	01/03/1994	41.457.740-1
<b>2</b>	Celydiene Kristina Soares de Sousa Carneiro	Adulto	07/07/1994	3024233
<b>3</b>	Henrique Igor da Silva	Adulto	24/03/1994	43.967.409-8
<b>4</b>	Leandro Abner	Sub-21	25/09/1999	
<b>5</b>	Lucas Freitas de Souza	Sub-21	30/03/2000	54.621.157-4
<b>6</b>	Paloma Lima	Adulto	09/10/1996	
<b>7</b>	Renata Mori Vidotto	Adulto	11/09/1993	42.676.758-5
<b>8</b>	Thays Karoliny Cardoso Barbosa	Sub-21	13/03/1999	30.201.422-0
<b>9</b>	Thiago do Nascimento Fradique	Sub-21	19/06/1999	52.049.649-8
<b>10</b>	Vitoria Oliveira de Lima	Adulto	20/02/1997	65.621.419-3
<b>11</b>	Marcos Vinícius Dantas Andrade Reis Gonçalves	Adulto	07/02/1995	43.447.083-1







Para facilitar o entendimento dos exercícios, os treinos são transcritos em uma outra planilha de formato mais visual, e entregue aos atletas no dia da sessão de treino (Figura 3):





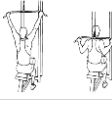



Nome: Nar		OBJETIVO:		SEM: 48		
1	Arrem Compl 1série de cada  FALSO	OBJETIVO	Força			
		MEIO	MUSCComb			
		SERIES	1	2	3	4
		MÉTODC	Subm	Subm	Subm	Subm
		DUR				
		REP.	8	8	8	8
		PAUSA	50	50	50	50
DATA	CARGA					
OBS:						
2	Arrem Compl	OBJETIVO	Força			
		MEIO	MUSCComb			
		SERIES	1	2		
		MÉTODC	Exp II	Exp II		
		DUR				
		REP.	6	6		
		PAUSA	50	50		
DATA	CARGA					
OBS:						
3	Agacham P prof 5" de fase excêntrica 	OBJETIVO	Força			
		MEIO	MUSCMi			
		SERIES	1	2	3	
		MÉTODC	Rep I	Rep I	Rep I	
		DUR				
		REP.	8	8	8	
		PAUSA	50	50	50	
DATA	CARGA					
OBS:						
4	Agacham unilat 	OBJETIVO	Força			
		MEIO	MUSCMi			
		SERIES	1	2	3	
		MÉTODC	Rep I	Rep I	Rep I	
		DUR				
		REP.	8	8	8	
		PAUSA	50	50	50	
DATA	CARGA					
OBS:						
5	Adução adut./abdu. - 3ª fase exc. (2 séries cada) 	OBJETIVO	Força			
		MEIO	MUSCMs			
		SERIES	1	2	3	4
		MÉTODC	Rep I	Rep I	Rep I	Rep I
		DUR				
		REP.	10	10	10	10
		PAUSA	50	50	50	50
DATA	CARGA					
OBS:						
6	Supino DB 3ª de fase excêntrica 	OBJETIVO	Força			
		MEIO	MUSCMs			
		SERIES	1	2	3	
		MÉTODC	Rep I	Rep I	Rep I	
		DUR				
		REP.	8	8	8	
		PAUSA	50	50	50	
DATA	CARGA					
OBS:						
7	Pulley Frente- 3ª de fase excêntrica 	OBJETIVO	Força			
		MEIO	MUSCMs			
		SERIES	1	2	3	
		MÉTODC	Rep I	Rep I	Rep I	
		DUR				
		REP.	8	8	8	
		PAUSA	50	50	50	
DATA	CARGA					
OBS:						
8	Elev lateral 3ª de fase excêntrica 	OBJETIVO	Força			
		MEIO	MUSCMs			
		SERIES	1	2	3	
		MÉTODC	Rep I	Rep I	Rep I	
		DUR				
		REP.	8	8	8	
		PAUSA	50	50	50	
DATA	CARGA					
OBS:						
9	Banco Abdominal no banco +Isometria 	OBJETIVO	Força			
		MEIO	MUSCTr			
		SERIES	1	2	3	
		MÉTODC	Rep II	Rep II	Rep II	
		DUR	10	10	10	
		REP.	10	10	10	
		PAUSA	50	50	50	
DATA	CARGA					
OBS:						
10	Prancha frontal unilateral (20")+ 	OBJETIVO	Força			
		MEIO	EXERCPC			
		SERIES	1	2	3	
		MÉTODC	Subm	Subm	Subm	
		DUR	80	80	80	
		REP.				
		PAUSA	50	50	50	
DATA	CARGA					
OBS:						

Figura 4 - Exemplo de treino de musculação

### 3. Treinos

Os treinos ocorrem de segunda à sexta-feira nas dependências do NAR, sendo: dois treinos de musculação e oito treinos técnicos, totalizando 10 sessões na semana.

Os treinos técnicos ocorrem na área de tatame, e em sua maioria, os treinos físicos ocorrem no espaço de musculação.

Segue abaixo algumas fotos do treino técnicos e físicos:



Figura 6 - Treino Técnico de Taekwondo



Figura 5 - Treino Técnico de Taekwondo



Figura 8 - Treino Técnico de Taekwondo



Figura 7 - Treino Técnico de Taekwondo



Figura 9 - Treino Técnico de Taekwondo



Figura 11 - Treino Físico



Figura 10 - Treino Físico



Figura 12 - Treino Físico



Figura 13 - Treino Físico





Figura 15 - Treino Físico



Figura 14 - Treino Físico

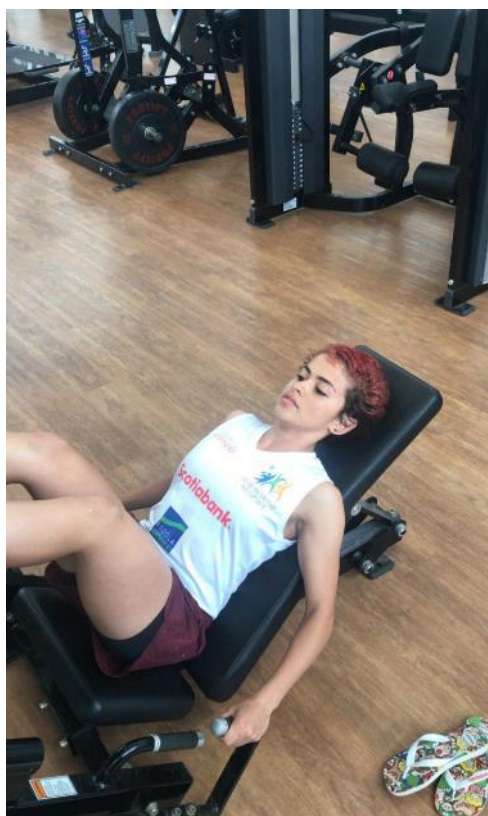


Figura 16 - Treino Físico

### 3.1. Treinos na quarentena

No início do mês de março de 2020, devido a pandemia do Covid-19, foi decretada uma quarentena obrigatória no estado de São Paulo, onde os atletas tiveram que voltar para suas casas e todas as competições estaduais, nacionais e internacionais foram canceladas.

Durante o período de quarentena os atletas receberam acompanhamento técnico e físico a distância. Os treinos de Taekwondo tiveram foco na correção técnica e ajuste fino de alguns movimentos que, muitas vezes durante a temporada não há tempo disponível para desenvolver.

Na parte física foi realizado um trabalho com foco na resistência muscular (resistência de força) com exercícios utilizando o peso corporal ou pesos adaptados com objetos caseiros. Exercícios de agilidade e potência também foram adaptados, alguns com elementos técnicos e outros gerais. A potência aeróbia foi desenvolvida através de exercícios gerais estruturados em forma de Treinos Intervalados de Alta Intensidade (HIIT). Segue abaixo as fotos de registro de treino:



Figura 18- Treino em casa



Figura 17 - Treino em casa



Figura 19 - Treino em casa



Figura 20 - Treino em casa

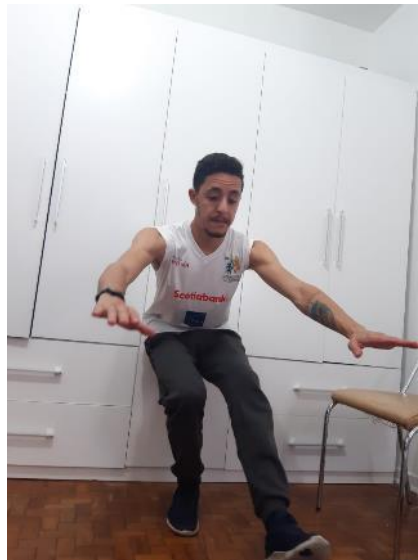


Figura 22 - Treino em casa



Figura 23 - Treino em casa



Figura 21 - Treino em casa



Figura 24 - Acompanhamento via plataforma

## 4. Controle de Carga

Para evitar problemas com *overtraining*, diminuir o índice de lesões, e otimizar a performance dos atletas nas competições alvo, realizamos monitoramento constante das cargas de treino, tanto por questionários psicométricos, quanto por testes de potência.

Semanalmente são realizadas avaliações de saltos verticais, indicadores de potência, que normalmente são sensíveis à fadiga. Com estes dados podemos observar a oscilação de desempenho dos atletas e se isso seria compatível ou não com o planejado, realizando intervenções quando necessário. Segue abaixo o exemplo de monitoramento de um de nossos atletas:

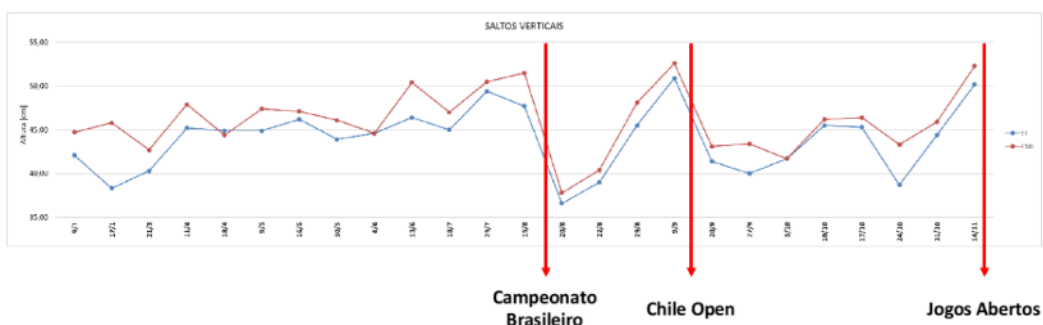


Figura 25- Exemplo da aplicação do monitoramento da potência ao longo da temporada

Vale ressaltar que desde que adotamos a frequência semanal de avaliações e introduzimos a conscientização da importância destes com os atletas, tivemos ótimos resultados. A exemplo disso, na semana do Chile Open TODOS os atletas que realizaram o teste de salto tiveram a melhor marca do ano, fornecendo um indicativo de melhora da potência de toda equipe para o campeonato alvo da periodização. Como consequência deste processo, tivemos ótimos resultados competitivos na temporada 2019 e início de 2020, como a classificação de TODOS os atletas para o Grand Slam (seletiva fechada para a seleção brasileira 2020) com três finalistas, e seis dos 11 atletas da equipe conquistaram medalhas em eventos internacionais como o Chile Open ou US Open.

Infelizmente este controle não pode ser feito durante o período de quarentena visto que os atletas tiveram que treinar em suas casas e não tinham acesso a uma plataforma de salto.

## 5. OBJETIVOS

O presente projeto estabeleceu metas qualitativas e quantitativas a serem alcançadas:

### Metas Qualitativas

Meta 1 – Melhoria dos aspectos físicos e técnicos

Meta 2 – Estar entre os 5 primeiros colocados no Ranking Nacional

Meta 3 – Estar entre os 4 primeiros colocados no Ranking estadual

### Metas Quantitativas

Meta 1 – Formação de 10 atletas

Meta 2 – Conquistar pelo menos 70% dos pódios nas competições nacionais

Meta 3 – Realizar 60 avaliações de potência no ano



## 5.1. DESENVOLVIMENTO FÍSICO E TÉCNICO – META 1 QUALITATIVA E META 3 QUANTITATIVA

Entender os aspectos técnicos e táticos do Taekwondo é um dos principais pontos para o sucesso de um programa de treino. Ao longo da temporada foram realizadas análises subjetivas da comissão técnica relacionadas aos seguintes itens: (Metas cumpridas, resultados apurados e mostrados nas páginas 28 à 32)

Repertório técnico – Variabilidade de golpes que o atleta é capaz de executar em diferentes situações;

Obediência tática – Capacidade do atleta de seguir as instruções e objetivos propostos pelo treinador em situação de combate;

Rounds situacionais – Lutas com restrições de regras para simular habilidades ou situações específicas de combate;

Controle de distância – Habilidade de entrar e sair do raio de ação do adversário, permitindo que ele se posicione em situações estratégicas para receber determinados ataques ou contra-ataques;

Sistema defensivo – Capacidade do atleta se defender e evitar receber pontuações.

Todos estes itens foram avaliados subjetivamente pela comissão técnica, e os atletas apresentaram grande evolução em todos estes aspectos, tanto em situação de treino, quanto em situações competitivas.

Além do aspecto técnico e tático, outro ponto importante quando se trabalha com uma modalidade esportiva é entender sua demanda fisiológica e quais valências físicas são determinantes para o bom desempenho desta. No Taekwondo, as ações relacionadas a pontuação invariavelmente envolvem força rápida, sendo assim, o monitoramento da potência parece ser algo fundamental para entender a evolução do atleta e garantir que ele chegue em uma boa forma competitiva no momento da competição. Desta forma, testes motores semanais relacionados a Potência foram realizados com os atletas com o intuito de controlar melhor sua reação aos treinos e fazer eventuais ajustes nestes.



Figura 26 - Testes de salto vertical



Figura 27 - Testes de salto vertical

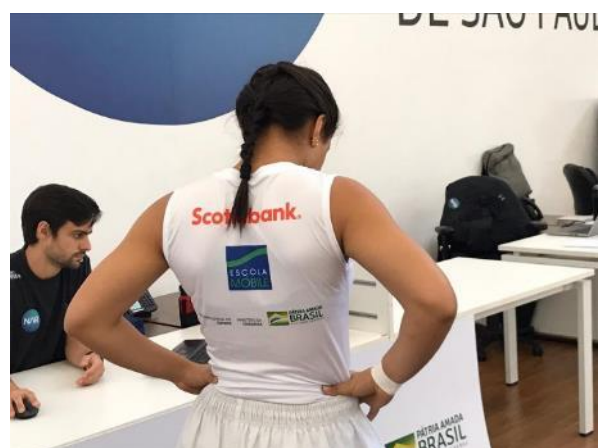


Figura 28 - Testes de salto vertical

Nas figuras de 29 a 39 observa-se o desempenho nos testes de salto de cada atleta ao longo do semestre. Vale ressaltar que foi observado picos de rendimento nas semanas das principais competições do segundo semestre, o que é um indicativo de que os atletas estavam com um bom desempenho de potência de membros inferiores nestes períodos.

Infelizmente os testes só puderam ser feitos até a primeira semana de março de 2020, quando se iniciou a quarentena obrigatória no estado de São Paulo e os atletas tiveram que ir para as suas casas, não tendo mais acesso a plataforma de salto durante este período.

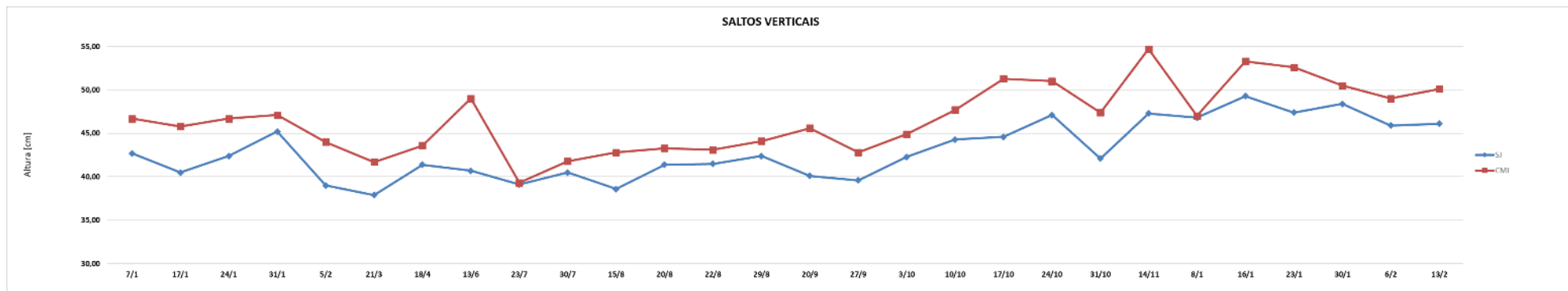


Figura 29 - Salto Vertical - Aaron Vargas

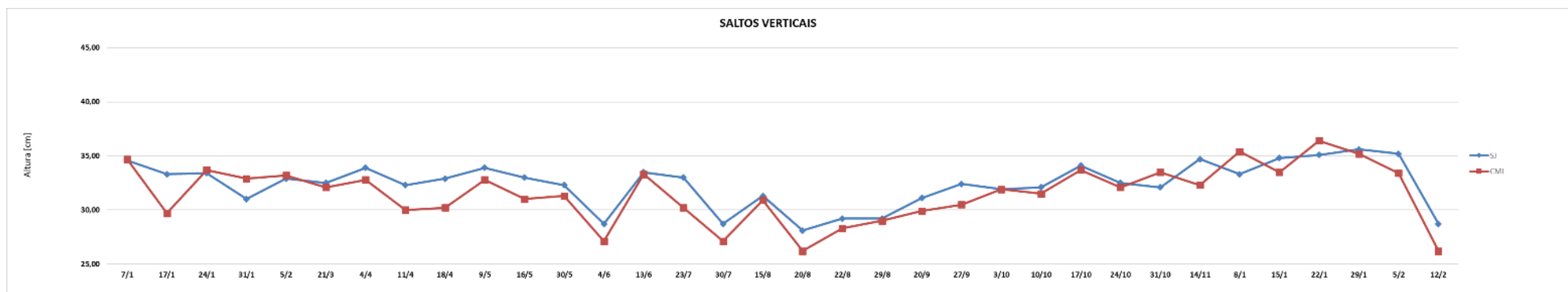


Figura 30 - Salto Vertical - Celydiene Carneiro

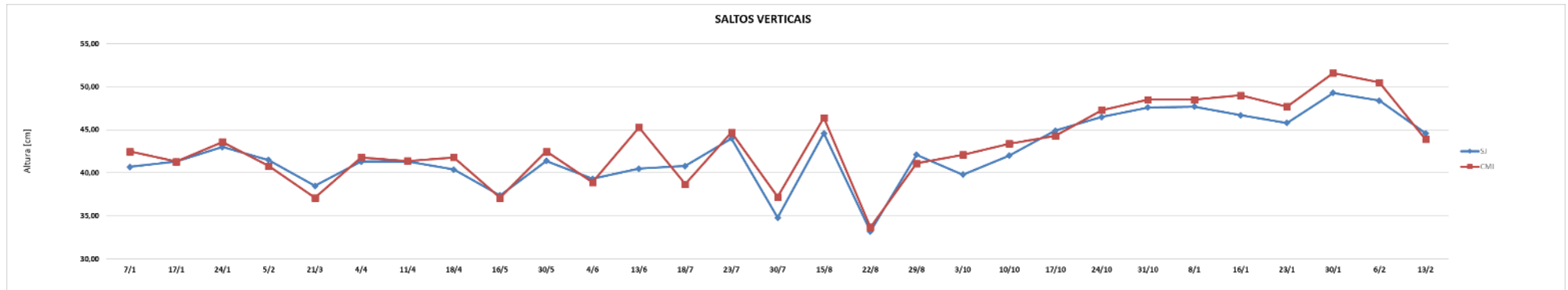


Figura 31 - Salto Vertical - Henrique Silva

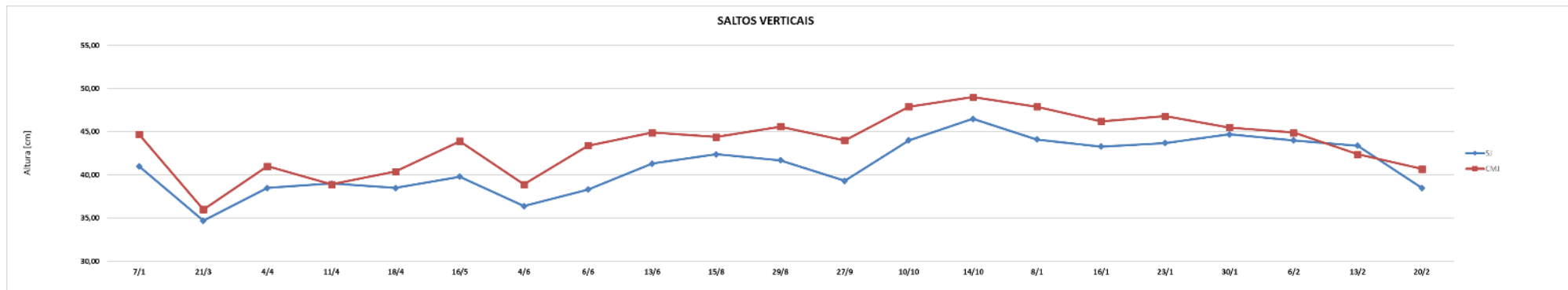


Figura 32 – Salto Vertical - Leandro Abner

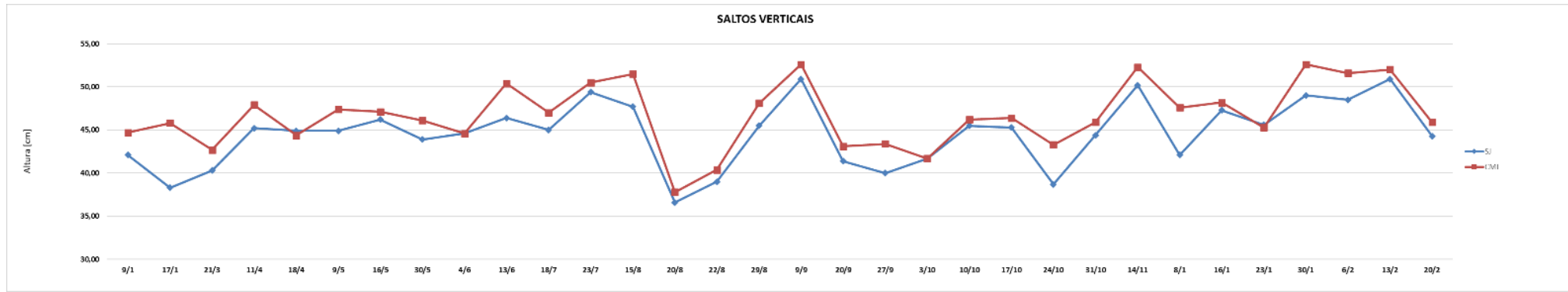


Figura 33 – Salto Vertical - Lucas Freitas

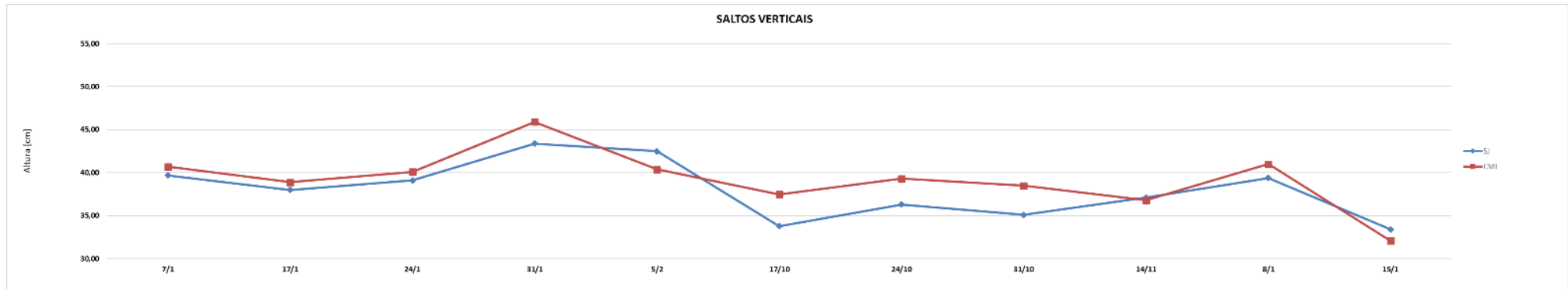


Figura 34 – Salto Vertical - Paloma Lima

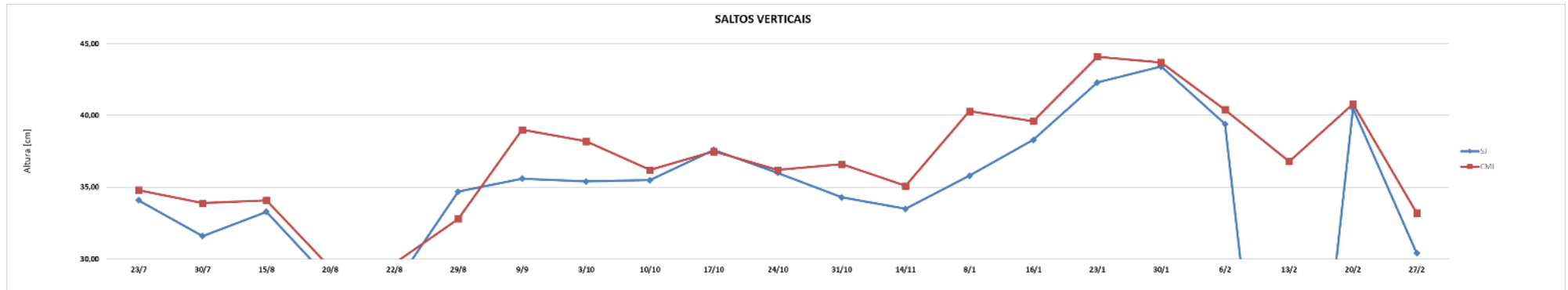


Figura 35 - Salto Vertical - Renata Vidotto

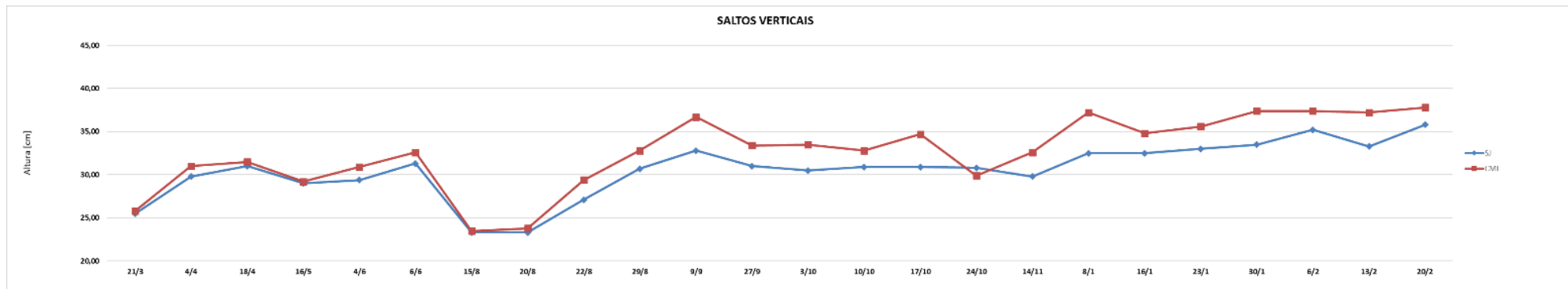


Figura 36 - Salto Vertical - Thays Barbosa

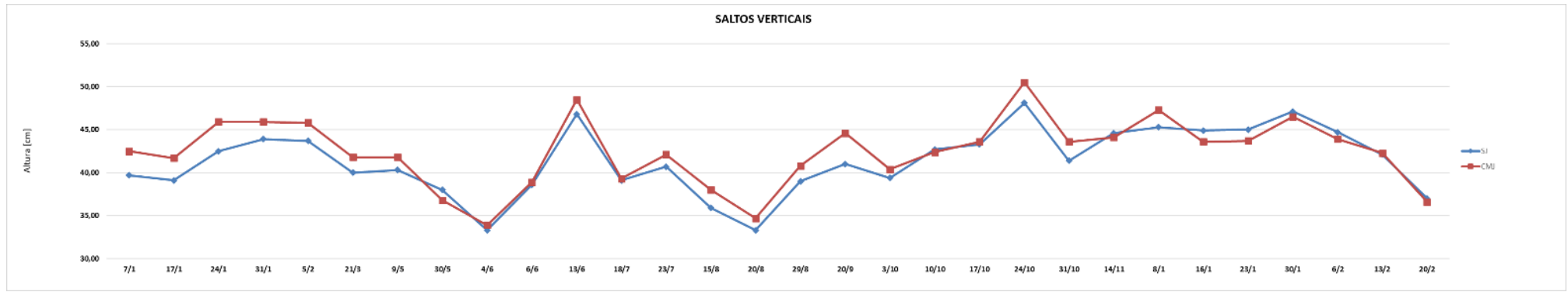


Figura 37 - Thiago Fradique

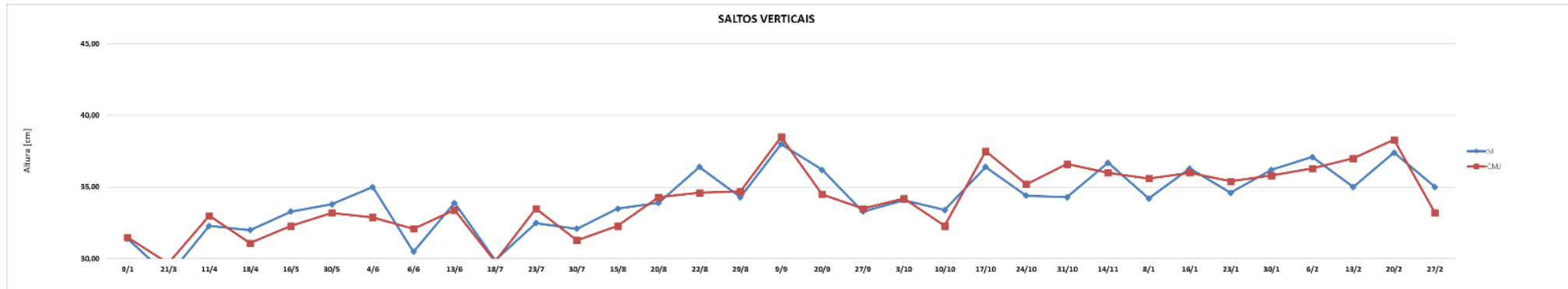


Figura 38 - Vitória Lima



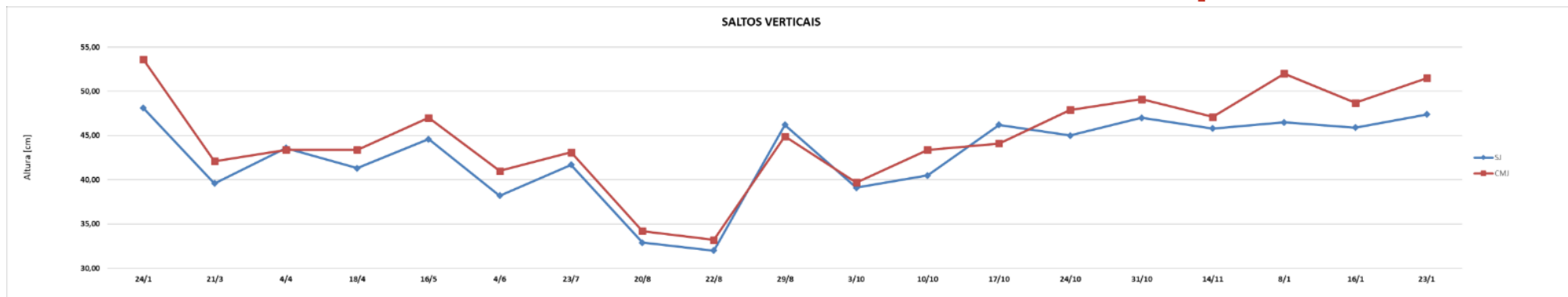


Figura 39 - Salto Vartial - Marcos Gonçalves

Além do controle semanal dos testes de salto, também foi calculado a potência, em Watts, dos atletas no início, meio e final do semestre, no intuito de identificar sua evolução ao longo deste período. Segue as tabelas de desempenho de potência:

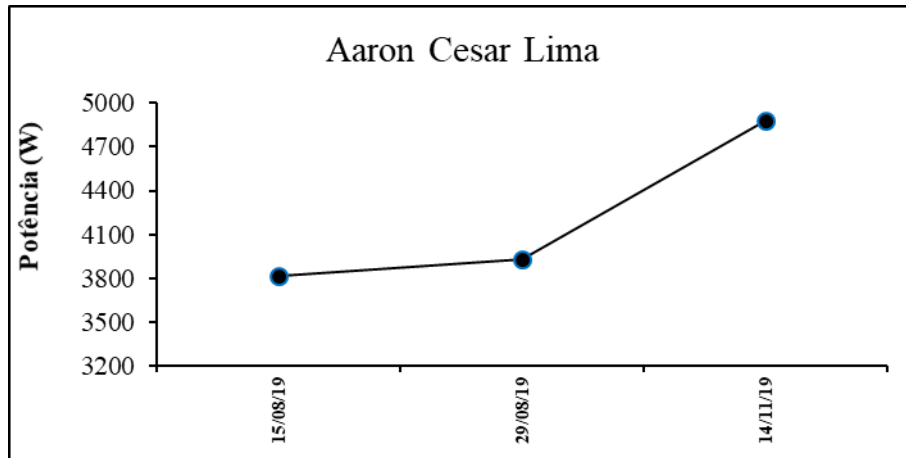


Figura 43 - Potência - Aaron Cesar Lima

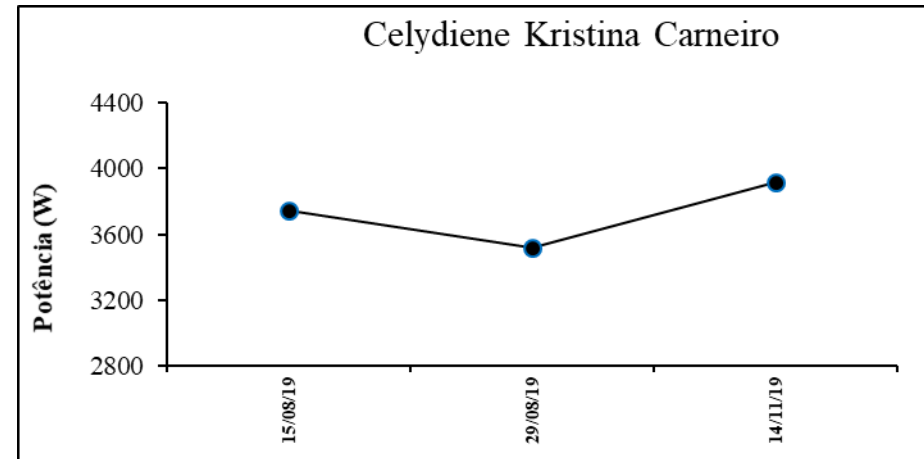


Figura 42 - Potência - Celydiene Kristina Carneiro

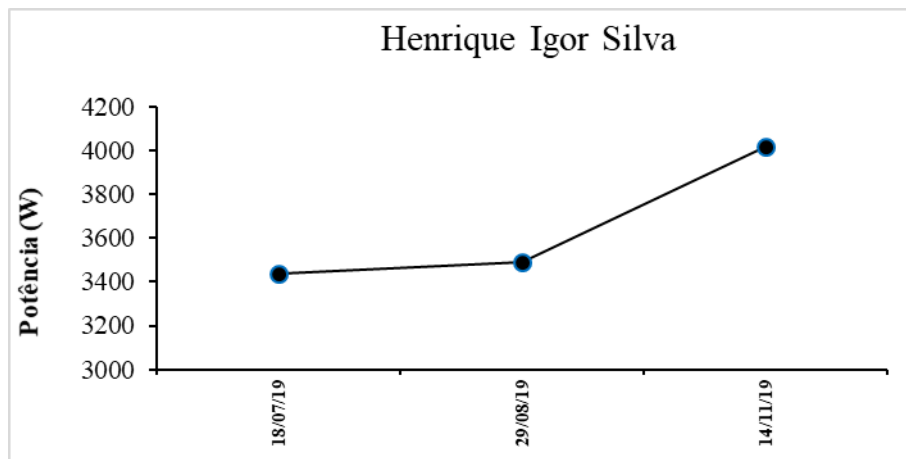


Figura 40 - Potência - Henrique Igor Silva

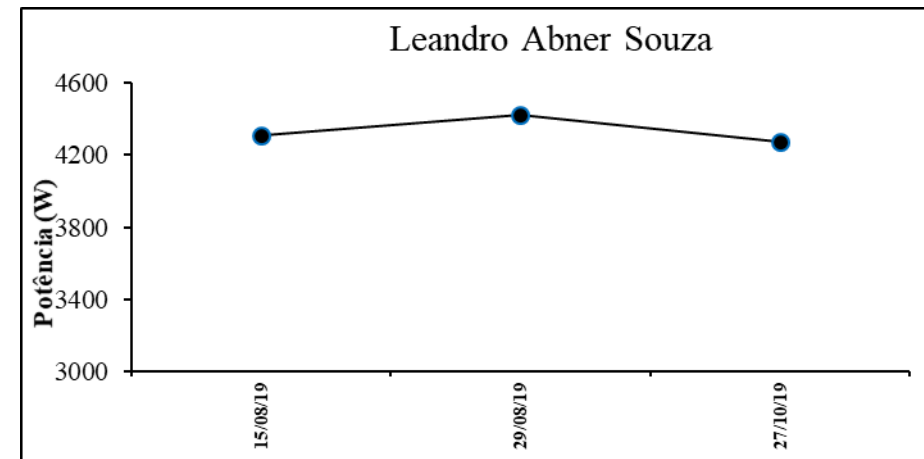


Figura 41 - Potência - Leandro Abner

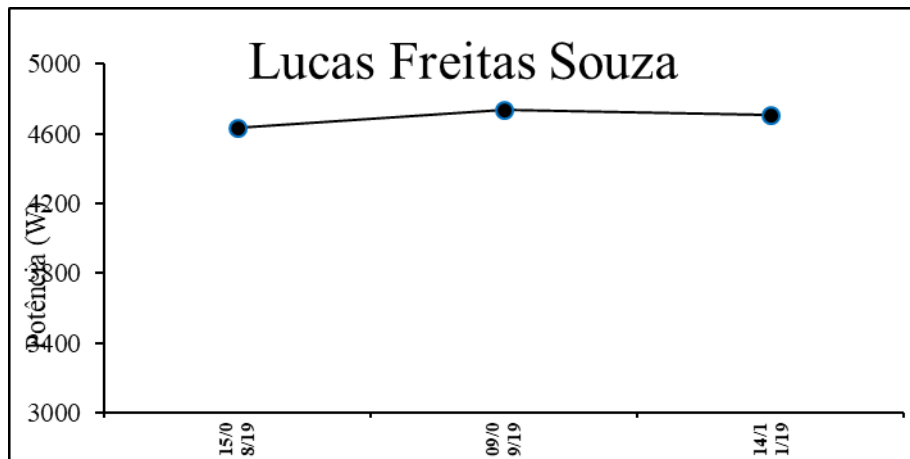


Figura 46 - Potência - Lucas Freitas

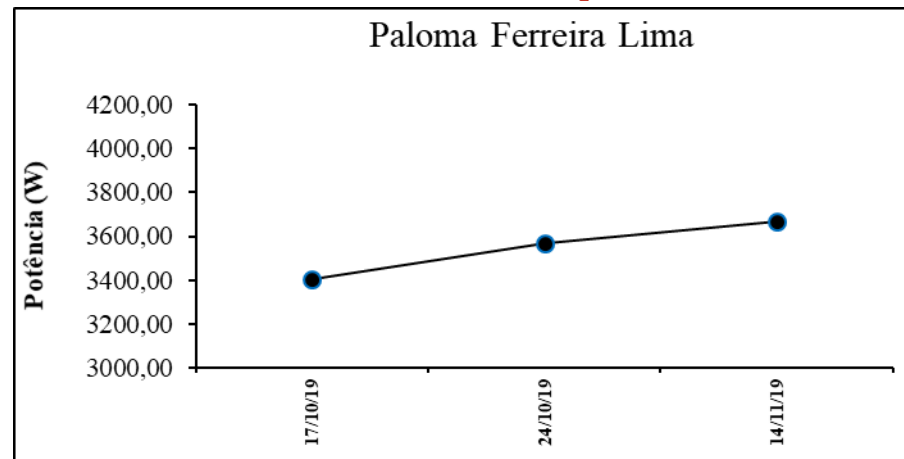


Figura 45 - Potência - Paloma Ferreira Lima

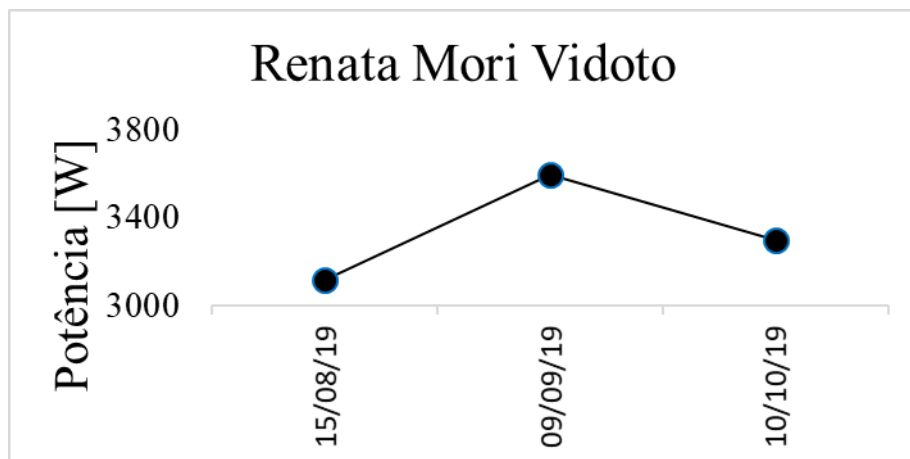


Figura 47 - Potência - Renata Mori Vidotto

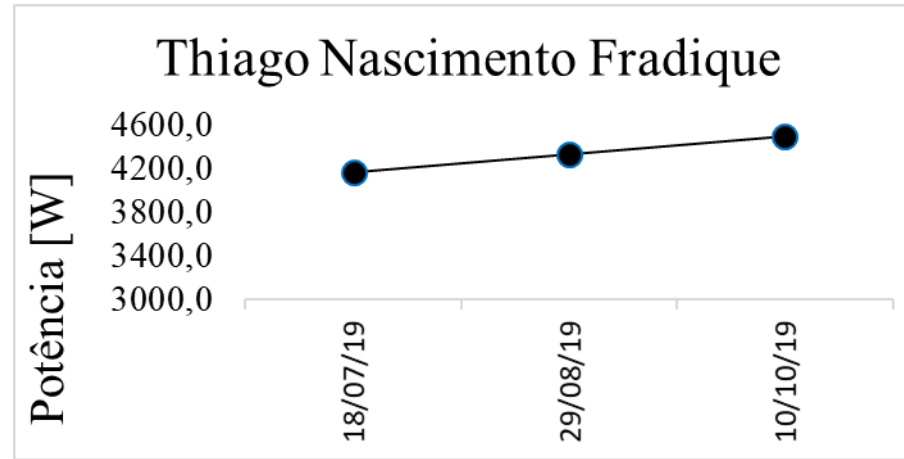


Figura 44 - Potência - Thiago do Nascimento Fradique

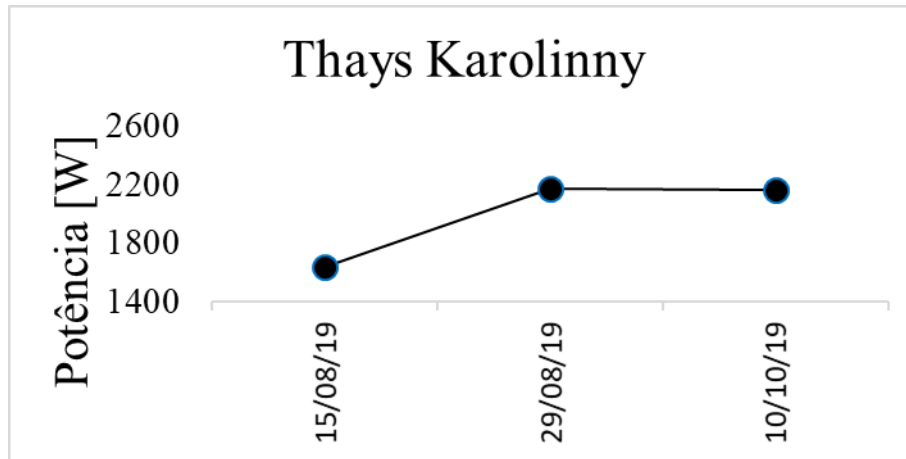


Figura 48 - Potência - Thays Karolinny

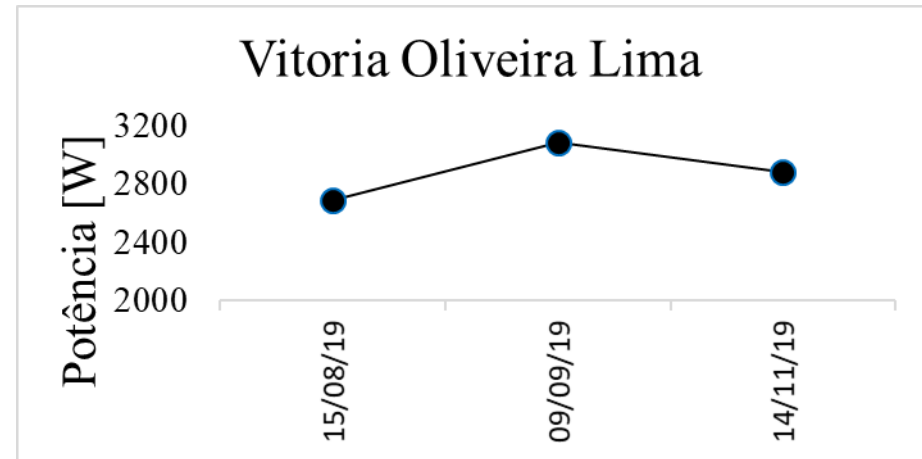


Figura 49 - Potência - Vitoria Oliveira de Lima

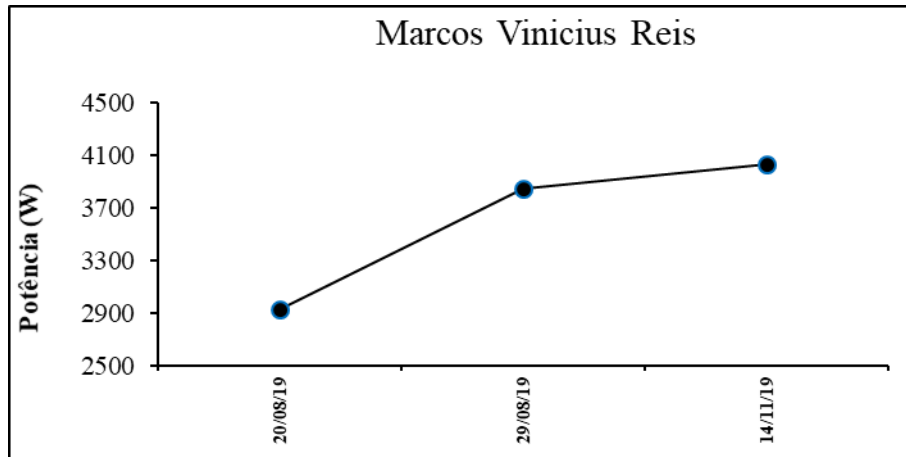


Figura 50 - Potência - Marcos Vinicius Reis

Observou-se evolução da potência nos atletas quando comparamos as avaliações do início do semestre com as do meio e final do semestre. Vale ressaltar que a segunda avaliação foi próxima ao campeonato principal da maioria dos atletas, e, por conta disso, para muitos, o valor máximo desta capacidade ocorreu na segunda avaliação.

Considerando os dados apresentados acima, as metas qualitativa 1 (melhoraria dos aspectos físicos e técnicos) e quantitativa 3 (realizar 60 avaliações) foram alcançadas.

## 5.2. RESULTADOS COMPETITIVOS – METAS 1 E 2 QUANTITATIVAS

Considerando que o projeto se trata de uma equipe de alto rendimento, todas as metas e objetivos propostos consideram variáveis relacionadas com o desempenho esportivo. Sendo assim, umas das formas mais diretas de análise de desempenho é pelos próprios resultados competitivos, apesar da complexidade e da quantidade de variáveis que a competição de luta envolve.

Na tabela 2 podemos observar os eventos nacionais que tiveram participações dos atletas da equipe no ano de 2019/2020. No total foram 15 eventos nacionais.

*Tabela 2 - Participações em eventos nacionais*

<b>N</b>	<b>Competições Nacionais</b>
<b>1</b>	Grand Slam
<b>2</b>	1º Etapa do campeonato paulista
<b>3</b>	2º Etapa do campeonato paulista
<b>4</b>	Jogos Universitários Brasileiros (JUBs)
<b>5</b>	Open Sudeste
<b>6</b>	Copa São Paulo
<b>7</b>	Jogos Regionais do Interior
<b>8</b>	Campeonato Brasileiro
<b>9</b>	Seletiva Aberta
<b>10</b>	Jogos Abertos do Interior
<b>11</b>	Copa do Brasil
<b>12</b>	Copa America
<b>13</b>	Brazil Games
<b>14</b>	Campeonato Carioca
<b>15</b>	Carioca Open
<b>16</b>	Grand Slam
<b>17</b>	US Open

Na tabela 3, podemos observar a eficiência dos atletas e da equipe em eventos nacionais, estão descritos a quantidade de participações em torneios Nacionais, número absoluto de medalhas e o percentual de medalhas por torneios. Observa-se que a equipe teve 84 participações em torneios nacionais, 69 medalhas, obtendo uma eficiência de 82% em torneios nacionais.

*Tabela 3 - Efetividade em competições nacionais*

<b>Nome completo</b>	<b>Participação em torneios nacionais</b>	<b>Quantidade de medalhas</b>	<b>% de medalhas</b>
Aaron Cezar Vargas Lima	8	6	75%
Celydiene Kristina Soares de Sousa Carneiro	11	9	81%
Henrique Igor da Silva	6	6	100%
Leandro Abner	5	5	100%
Lucas Freitas de Souza	13	11	84%
Paloma Lima	3	3	100%
Renata Mori Vidotto	6	5	83%
Thays Karolinny Cardoso Barbosa	5	3	60%
Thiago do Nascimento Fradique	10	8	80%
Vitoria Oliveira de Lima	8	6	75%
Marcos Vinícius Dantas Andrade Reis Gonçalves (reserva)	9	7	77%
<b>TOTAL</b>	<b>84</b>	<b>69</b>	<b>82%</b>

Considerando os resultados apresentados acima, podemos afirmar que, as metas quantitativa 1 (formação de 10 atletas) e quantitativa 2 (conquistar pelo menos 70% dos pódios nas competições nacionais) foram alcançadas, visto que tivemos 10 atletas titulares e um reserva participando de diversos torneios nacionais e a eficiência da equipe em competições foi de 82%.

### 5.3. RANKING NACIONAL E ESTADUAL – METAS QUALITATIVAS 2 E 3

Outro aspecto importante para a avaliação da performance dos atletas é a sua classificação nos Rankings Nacional e Estadual. A Confederação Brasileira de Taekwondo (CBTKD) e as respectivas federações estaduais realizam um ranqueamento baseado nos resultados competitivos das competições nacionais e estaduais. A tabela 7 apresenta a classificação de cada atleta da equipe nos rankings nacional e estadual. As informações apresentadas sobre o ranking nacional foram acessadas no dia 05/06/2020 no site oficial da CBTKD ( <https://sge.cbtkd.com.br/uploads/1/ranking/1-ranking-1581962985.pdf> ). Para o ranking estadual as informações foram acessadas no dia 05/06/2020 no site oficial da Federação de Taekwondo do Estado de São Paulo ( <http://fetesp.com.br/ranking/2020/Ranking%202020.pdf> ).

Para a atleta Thays Karolinny, que compete no estado do Rio de Janeiro, foi considerado o resultado da competição estadual, visto que não há ranking estadual nesta federação.

SUB-21 FEMININO (1998, 1999, 2000, 2001, 2002)				
CATEGORIA DE PESO	ATLETA	EQUIPE	NASCIMENTO	GRADUAÇÃO
ATÉ 46	Reane Ribeiro de Amorim	INHL	26/05/2001	2º dan
ATÉ 49	Bárbara Bastos	Diego Taekwondo Team	19/09/2001	1º dan
ATÉ 53	Vitória Rosa Teixeira da Silva	ATAG	06/01/2000	2º dan
ATÉ 57	Breatriz Dias Félix de Lima da Silva	ATAG	20/08/2000	2º dan
	Yasmim de Lima Vieira Barbosa	Garra Taekwondo	19/12/1999	1º dan
ATÉ 62	Thays Karolinny Barbosa	ECN-NAR	13/03/1999	1º dan
ATÉ 67	Karolayne de Faria de Oliveira	Garra Taekwondo	17/02/2000	1º dan
	Ana Paula dos Santos Souza	Garra Taekwondo	25/10/2001	1º dan

Figura 51- Print da convocação da federação estadual para a seleção carioca

Tabela 4- Posição nos rankings nacional e estadual

<b>Nome completo</b>	<b>Ranking Nacional</b>	<b>Ranking Estadual</b>	<b>Categoria - Idade</b>	<b>Categoria – Peso</b>
Aaron Cezar Vargas Lima	5°	1°	Adulto	-58kg
Celydiene Kristina Soares de Sousa Carneiro	1°	1°	Adulto	-57kg
Henrique Igor da Silva	1°	2°	Adulto	-68kg
Leandro Abner	5°	1°	Sub - 21	-87kg
Lucas Freitas de Souza	2°	1°	Sub – 21	-80kg
Marcos Vinícius Dantas Andrade Reis Gonçalves	2°	2°	Adulto	-74kg
Paloma Lima	7°	-	Adulto	-73kg
Renata Mori Vidotto	11°	2°	Adulto	-46kg
Thays Karolinny Cardoso Barbosa	2°	1°	Sub – 21	-62kg
Thiago do Nascimento Fradique	1°	1°	Sub - 21	-54kg
Vitoria Oliveira de Lima	12°	2°	Adulto	-57kg

Na tabela acima observa-se que todos os atletas se encontram entre os três primeiros do ranking estadual, com exceção da Paloma Lima, que se lesionou e realizou procedimento cirúrgico nos dois tornozelos, o que a impediu de competir algumas competições durante o ano, incluindo os campeonatos estaduais. Além disso, oito dos 12 atletas se encontram entre os cinco primeiros do ranking nacional, e, os outros 3 tiveram alguns problemas de saúde ou lesões com implicações cirúrgicas no ano de 2019, o que as impediu de atingir os objetivos propostos.

A atleta Vitória Oliveira de Lima, apresentou sintomas da síndrome da “Mulher atleta”, e, por conta disso, a comissão técnica achou por bem evitar restrições calóricas em seu processo de treinamento, fazendo com que a atleta lutasse duas categorias acima da que estava acostumada. Como consequência, a pontuação que esta realizou no ranking nacional foi contabilizada em outra categoria de peso, não podendo desta forma somar os novos pontos aos que ela já trazia de anos anteriores.

Já a atleta Renata Mori Vidotto, realizou uma cirurgia de Ligamento Cruzado Anterior, o que a impediu de competir durante boa parte do ano, por conta disso não foi possível subir mais no ranking nacional.

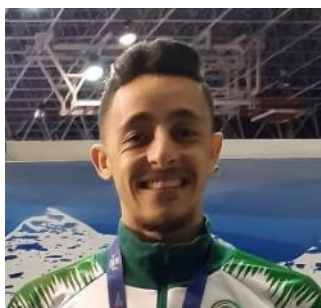
Como em 2020 a única competição nacional foi o Grand Slam (fevereiro) que é a seletiva nacional da modalidade, mas que não contabiliza pontos para o Ranking, não foi possível que as atletas acima pudessem recuperar suas posições no ranking.



#### 5.4. DESEMPENHO INDIVIDUAL

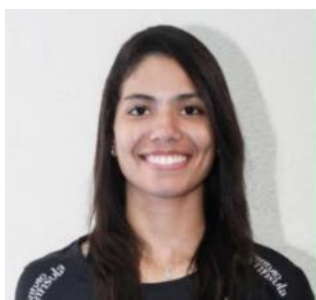
Além dos dados acima apresentados, segue abaixo de maneira mais detalhada o desempenho individual dos atletas em cada competição de 2019/2020.

AARON CESAR VARGAS LIMA



Competição	Classificação
Mexico Open	5º Lugar
Jogos Universitários Brasileiro (JUBs)	-
1º Etapa do Campeonato Paulista	2º Lugar
2º Etapa do Campeonato Paulista	3º Lugar
Open Sudeste	1º Lugar
Chile Open	3º Lugar
Copa São Paulo	1º Lugar
Jogos Abertos do Interior	1º Lugar
Copa do Brasil	-
Grand Slam 2020	2º Lugar
US Open	9º Lugar

CELYDIENE KRISTINA SOARES DE SOUSA CARNEIRO



Competição	Classificação
Grand Slam 2019	-
US Open	-
Jogos Universitários Brasileiro (JUBs)	1º Lugar
1º Etapa do Campeonato Paulista	1º Lugar
2º Etapa do Campeonato Paulista	1º Lugar
Jogos Regionais do interior	1º Lugar
Open Sudeste	1º Lugar
Campeonato Brasileiro	-
Chile Open	5º Lugar
Copa São Paulo	1º Lugar
Jogos Abertos do Interior	1º Lugar
Copa do Brasil	1º Lugar
Grand Slam 2020	3º Lugar
US Open	3º Lugar

HENRIQUE IGOR DA SILVA



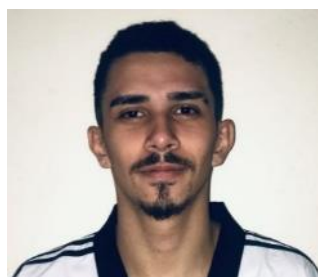
<b>Competição</b>	<b>Classificação</b>
1º Etapa do Campeonato Paulista	1º Lugar
2º Etapa do Campeonato Paulista	1º Lugar
Jogos Universitários Brasileiro (JUBs)	1º Lugar
Open Sudeste	1º Lugar
Campeonato Brasileiro	2º Lugar
Chile Open	2º Lugar
Grand Slam 2020	1º Lugar
US Open	5º Lugar

LEANDRO ABNER



<b>Competição</b>	<b>Classificação</b>
Grand Slam 2019	2º Lugar
Jogos Universitários Brasileiro (JUBs)	1º Lugar
1º Etapa do Campeonato Paulista	1º Lugar
Universiade	-
Chile Open	2º Lugar
Jogos Mundiais Militares	-
Jogos Abertos do Interior	2º Lugar
Grand Slam 2020	3º Lugar
US Open	-

LUCAS FREITAS



<b>Competição</b>	<b>Classificação</b>
Grand Slam 2019	3º Lugar
Copa América	1º Lugar
Jogos Universitários Brasileiro (JUBs)	-
1º Etapa do Campeonato Paulista	1º Lugar
2º Etapa do Campeonato Paulista	1º Lugar
Jogos Regionais do interior	1º Lugar
Brazil Games	1º Lugar
Open Sudeste	1º Lugar
Campeonato Brasileiro	2º Lugar
Chile Open	-
Copa São Paulo	1º Lugar
Jogos Abertos do Interior	3º Lugar
Copa do Brasil	1º Lugar
Grand Slam 2020	5º Lugar
US Open	3º Lugar

PALOMA LIMA



<b>Competição</b>	<b>Classificação</b>
Grand Slam 2019	1º Lugar
Campeonato Mundial	-
Jogos regionais do interior	1º Lugar
Jogos Abertos do Interior	2º Lugar
US Open	5º Lugar

RENATA MORI VIDOTTO



<b>Competição</b>	<b>Classificação</b>
Campeonato Paulista	1º Lugar
Campeonato Brasileiro	2º Lugar
Chile Open	5º Lugar
Copa São Paulo	1º Lugar
Seletiva Aberta	3º Lugar
Copa do Brasil	3º Lugar
Grand Slam 2020	5º Lugar
US Open	3º Lugar

THAYS KAROLINNY CARDOSO BARBOSA



<b>Competição</b>	<b>Classificação</b>
Jogos Universitários Brasileiros (JUBs)	5º Lugar
Campeonato Carioca	1º Lugar
Campeonato Brasileiro	1º Lugar
Chile Open	3º Lugar
Carioca Open	1º Lugar
Grand Slam 2020	5º Lugar
US Open 2020	-

THIAGO DO NASCIMENTO FRADIQUE



Competição	Classificação
Grand Slam 2019	5º Lugar
1º Etapa do Campeonato Paulista	1º Lugar
2º Etapa do Campeonato Paulista	1º Lugar
Jogos Regionais do interior	3º Lugar
Brazil Games	1º Lugar
Open Sudeste	1º Lugar
Campeonato Brasileiro	1º Lugar
Chile Open	5º Lugar
Copa São Paulo	1º Lugar
Copa do Brasil	1º Lugar
Grand Slam 2020	9º
US Open 2020	5º

VITÓRIA OLIVEIRA DE LIMA



Competição	Classificação
1º Etapa do Campeonato Paulista	2º Lugar
2º Etapa do Campeonato Paulista	1º Lugar
Campeonato Brasileiro	5º Lugar
Open Sudeste	2º Lugar
Chile Open	-
Copa São Paulo	2º Lugar
Seletiva aberta	1º Lugar
Copa do Brasil	3º Lugar
Grand Slam 2020	-
US Open	-



Competição	Classificação
Grand Slam 2019	-
1º Etapa do Campeonato Paulista	1º Lugar
2º Etapa do Campeonato Paulista	2º Lugar
US Open	-
Mexico Open	5º Lugar
Jogos Brasileiros Universitários (JUBs)	3º Lugar
Austria Open	-
Luxemburgo Open	5º Lugar
Open Sudeste	1º Lugar
Campeonato Brasileiro	-
Copa São Paulo	1º Lugar
Chile Open	-
Copa do Brasil	3º Lugar
Grand Slam 2020	3º Lugar
US Open	-

## 6. Consideração Finais

Um dos objetivos centrais do projeto é melhorar o desempenho dos 11 atletas da equipe de Taekwondo de alto rendimento. Para possibilitar esta evolução os atletas tiveram a sua disposição o apoio de uma equipe capacitada na área técnica, de treinamento esportivo e avaliações físicas com impacto direto no planejamento dos treinos, além de poder usufruir de toda estrutura do NAR-SP com sala de lutas, musculação e refeitório.

Como consequência observou-se grande evolução física e técnica dos atletas ao longo da temporada. Um dos principais indicadores de desempenho da modalidade é a potência de membros inferiores. Observou-se que, além da melhora no desempenho desta capacidade para todos os atletas, na semana das principais competições do segundo semestre de 2019 e início de 2020 estes se apresentaram sempre muito próximo da melhor marca de salto, sendo um bom indicativo de que estavam com uma boa forma física.

Durante o período competitivo observou-se um bom desempenho da equipe, que conseguiu uma eficiência de 82% de medalhas em participações nos torneios nacionais. Esta é uma marca muito boa, acima do estipulado no início do projeto e que certamente torna o NAR-SP uma das principais equipes no cenário nacional.

Além do percentual de medalhas em competições, também pudemos observar um excelente desempenho dos atletas no ranking estadual, onde todos eles se encontram entre os três primeiros, e no ranking nacional, oito dos 11 atletas encontram-se entre os cinco primeiros.

Todos estes resultados mostram que a equipe está evoluindo e certamente se encontra hoje como uma equipe de referência no cenário do Taekwondo nacional.

A partir de março de 2020, devido a pandemia do Covid-19, foi estabelecido uma quarentena obrigatória em todo estado de São Paulo, o que obrigou os atletas a irem para suas casas, onde foi dada continuidade aos treinamentos, através de fichas de treino e aulas através de plataformas online, com treinos ajustados ao espaço caseiro. Porém, todas as competições entre março e julho de 2020 foram canceladas.

Certamente, nada disso seria possível sem o auxílio da Lei de incentivo ao esporte que vem possibilitando a novos atletas se treinarem em locais adequados que garantam a eles o seu desenvolvimento dentro do esporte.

Infelizmente alguns atletas ainda não conseguiram atingir os resultados estipulados para o ranking nacional, em grande parte por conta de problemas de saúde apresentados ao longo do ano de 2019, como foram os casos da Vitória, Renata e Paloma, atletas que apresentaram grande evolução ao final de 2019, porém, devido a pandemia do Covid-19, as competições estaduais e nacionais do ano de 2020 foram canceladas, o que as impediu de melhorarem seus indicadores.

## 7. Anexos

Como parte do projeto, foram custeadas pela lei de incentivo ao esporte duas competições internacionais aos atletas, o Chile Open (Setembro de 2019) e o US Open (Fevereiro de 2020), segue abaixo o relatório de viagem de cada uma delas.

## 7.1 Chile Open

O Chile Open foi a competição principal do semestre, visto que ela possui um bom nível competitivo, vale pontos para o ranking internacional e permite aos atletas lutar com oponentes com diferentes estilos de luta, o que é fundamental para o desenvolvimento na modalidade.

### 7.1.1 Atletas beneficiados

O projeto beneficiou nove atletas e um integrante da comissão técnica para o Chile Open, onde foram custeados o traslado de São Paulo para Santiago, a estadia, alimentação e inscrição no evento. Segue abaixo a lista dos atletas beneficiados:

*Tabela 5 - Atletas e comissão técnica para o Chile Open*

<b>N</b>	<b>Nome completo</b>	<b>Função</b>	<b>Data de nascimento</b>	<b>RG</b>
<b>1</b>	Aaron Cezar Vargas Lima	Atleta	01/03/1994	41.457.740-1
<b>2</b>	Celydiene Kristina Soares de Sousa Carneiro	Atleta	07/07/1994	3024233
<b>3</b>	Henrique Igor da Silva	Atleta	24/03/1994	43.967.409-8
<b>4</b>	Lucas Freitas de Souza	Atleta	30/03/2000	54.621.157-4
<b>5</b>	Marcos Vinícius Dantas Andrade Reis Gonçalves	Atleta	07/02/1995	43.447.083-1
<b>6</b>	Renata Mori Vidotto	Atleta	11/09/1993	42.676.758-5
<b>7</b>	Thays Karolinny Cardoso Barbosa	Atleta	13/03/1999	30.201.422-0
<b>8</b>	Thiago do Nascimento Fradique	Atleta	19/06/1999	52.049.649-8
<b>9</b>	Vitoria Oliveira de Lima	Atleta	20/02/1997	65.621.419-3
<b>10</b>	Diego Souto Morine	Comissão Técnica	24/04/1988	44.244.741-3

## 7.1.2 Cronograma

Antes da viagem cada atleta recebeu o cronograma com todos os horários das atividades que seriam realizadas no local, bem como informações sobre o transporte, moeda local, temperatura e tipo de vestimenta a ser levada. Segue abaixo o cronograma da viagem:

 <b>CALENDÁRIO - CHILE OPEN</b> 							
HORÁRIOS	ter 10/set	qua 11/set	qui 12/set	sex 13/set	sáb 14/set	dom 15/set	seg 16/set
04:30	Encontro aeroporto						
05:00							
07:00				Sorteio (a confirmar)	Sorteio (a confirmar)		
07:30	Saída - Brasil			Saída do hotel	Saída do hotel		
08:00				Randomica	Randomica		
08:30							
09:00		Treino		Início - Lutas	Início - Lutas		
10:00			Pesagem (masc:54, 63,74,87 / Fem: 46,53, 62, 73) - <b>Hotel O'Higgi NS</b>	Pesagem (masc: 58,68,80,acima/Fem:49,57, 67,acima) - <b>Ginásio</b>			
11:00	Chegada - Chile						
12:00	Desembarque						Ida - Santiago
13:00	Ida - Vina del Mar						Chegada - Santiago
15:00	Chegada - Vina del Mar	Credenciamento - <b>Hotel O'Higgi NS</b>	Treino				
16:00	Check in - Hotel						
17:30	Treino	Treino					
19:00				Premiação	Premiação		
19:30							Saída - Chile
23:25							Chegada - Brasil

Figura 52 - Cronograma de atividades

## 7.1.3 Translado aéreo

O projeto arcou com as passagens aéreas de São Paulo para Santiago e de Santiago para São Paulo. O voo de ida foi realizado pela companhia LATAM as 06:30h, no voo LA715 saindo do aeroporto de Guarulhos para Santiago.





Figura 53 - Equipe no Aeroporto de Guarulhos

Segue abaixo o ticket de embarque de cada integrante do projeto:



Figura 54 - Voo São Paulo - Santiago - Marcos



Figura 55 - Voo São Paulo - Santiago – Lucas



Figura 56 - Voo São Paulo - Santiago - Aaron



Figura 57 - Voo São Paulo - Santiago - Thays



Figura 58 - Voo São Paulo - Santiago - Henrique



Figura 59 - Voo São Paulo - Santiago - Vitoria



Figura 60 - Voo São Paulo - Santiago - Thiago



Figura 61 - Voo São Paulo - Santiago - Renata



Figura 62 - Voo São Paulo - Santiago - Celydiene



Figura 63 - Voo São Paulo - Santiago - Diego

O voo de volta ocorreu no dia 16/09, pela companhia LATAM, as 18:20h, no voo LA8041, saindo do aeroporto de Santiago do Chile para Guarulhos.



Figura 64 - Equipe no aeroporto de Santiago

Segue abaixo o Ticket de embarque de cada integrante do projeto:





Figura 65 – Passagem Santiago – São Paulo - Aaron



Figura 66 - Passagem - Santiago - São Paulo – Celydiene



Figura 67 - Passagem - Santiago - São Paulo - Diego



Figura 68 - Passagem - Santiago - São Paulo – Henrique



Figura 69 - Passagem - Santiago - São Paulo - Lucas



Figura 70 - Passagem - Santiago - São Paulo - Marcos



Figura 71 - Passagem - Santiago - São Paulo - Renata



Figura 72 - Passagem - Santiago - São Paulo - Thays



Figura 73 - Passagem - Santiago - São Paulo - Thiago





Figura 74 - Passagem - Santiago - São Paulo - Vitória

### 7.1.4 Hotel

A hospedagem foi realizada no LV hoteles ( <http://www.lvhoteles.cl/lv-hoteles/es> ), localizado na rua 5 ½ Poniente, 140, Viña Del Mar, entre os dias 10/09/2019 e 16/09/2019. O hotel era bem localizado, próximo do centro da cidade e há uns 15 minutos de carro até o local do evento.



Figura 76 - Hotel



Figura 75 - Hotel





Figura 82 - Hotel



Figura 81 - Hotel



Figura 80 - Hotel



Figura 79 - Hotel



Figura 78 - Hotel



Figura 77 - Hotel



Figura 86 - Treino no Hotel



Figura 83 - Treino no Hotel



Figura 85 - Treino no Hotel



Figura 84 - Treino no Hotel



Figura 87 - Treino no hotel



Além do espaço adequado para repouso e alimentação, também foi possível realizar alguns treinos no próprio espaço do hotel.

Abaixo segue a carta oficial do hotel com a confirmação de todos integrantes da equipe que se hospedaram durante o período da competição:

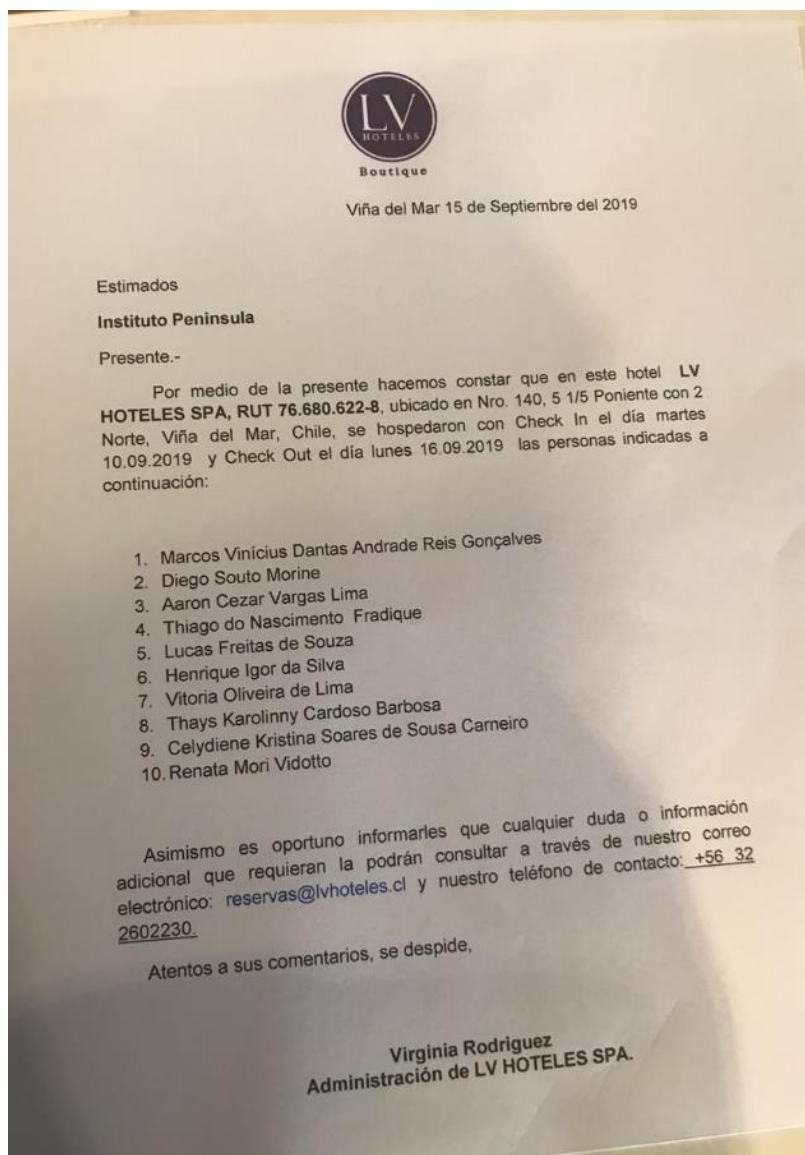


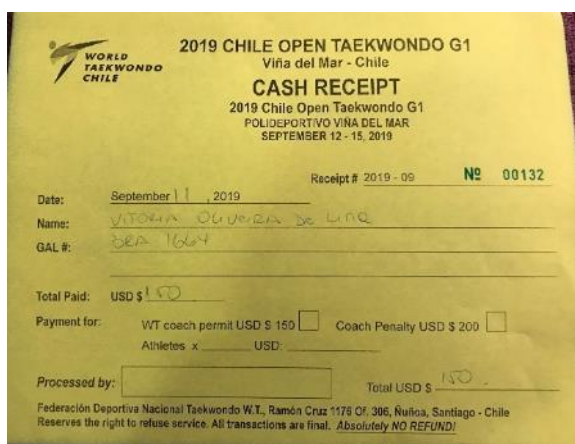
Figura 88 - Carta do LV Hoteles

### 7.1.5 Alimentação

A alimentação foi custeada através do CashPassport, onde cada integrante recebeu um cartão de débito com \$180,00 para realizar as suas refeições durante todo período de competição.

## 7.1.6 Inscrição

A inscrição dos atletas foi realizada antecipadamente por email, porém, o pagamento das inscrições foi realizada no credenciamento, no dia 11/09/2019 no Hotel O'Higg.. Segue abaixo o comprovante de pagamento de inscrição de cada atleta.



2019 CHILE OPEN TAEKWONDO G1  
Viña del Mar - Chile  
CASH RECEIPT  
2019 Chile Open Taekwondo G1  
POLIDEPORTIVO VIÑA DEL MAR  
SEPTEMBER 12 - 15, 2019

Receipt # 2019 - 09 Nº 00132

Date: September 11, 2019  
Name: VITORIA OLIVEIRA DE LIMA  
GAL #: BEA 1624

Total Paid: USD \$ 150

Payment for: WT coach permit USD \$ 150  Coach Penalty USD \$ 200   
Athletes x USD:

Processed by: [Signature] Total USD \$ 150

Federación Deportiva Nacional Taekwondo W.T., Ramón Cruz 1176 Of. 306, Nuñoa, Santiago - Chile  
Reserves the right to refuse service. All transactions are final. Absolutely NO REFUND!

Figura 92 - Recibo de inscrição - Vitoria



2019 CHILE OPEN TAEKWONDO G1  
Viña del Mar - Chile  
CASH RECEIPT  
2019 Chile Open Taekwondo G1  
POLIDEPORTIVO VIÑA DEL MAR  
SEPTEMBER 12 - 15, 2019

Receipt # 2019 - 09 Nº 00133

Date: September 11, 2019  
Name: RENATA MORENO  
GAL #: BEA 198

Total Paid: USD \$ 150

Payment for: WT coach permit USD \$ 150  Coach Penalty USD \$ 200   
Athletes x USD:

Processed by: [Signature] Total USD \$ 150

Federación Deportiva Nacional Taekwondo W.T., Ramón Cruz 1176 Of. 306, Nuñoa, Santiago - Chile  
Reserves the right to refuse service. All transactions are final. Absolutely NO REFUND!

Figura 91 - Recibo de inscrição - Renata



2019 CHILE OPEN TAEKWONDO G1  
Viña del Mar - Chile  
CASH RECEIPT  
2019 Chile Open Taekwondo G1  
POLIDEPORTIVO VIÑA DEL MAR  
SEPTEMBER 12 - 15, 2019

Receipt # 2019 - 09 Nº 00131

Date: September 11, 2019  
Name: THAYS EZEQUEL MORENO  
GAL #: BEA 1888


Total Paid: USD \$ 150

Payment for: WT coach permit USD \$ 150  Coach Penalty USD \$ 200   
Athletes x USD:

Processed by: [Signature] Total USD \$ 150

Federación Deportiva Nacional Taekwondo W.T., Ramón Cruz 1176 Of. 306, Nuñoa, Santiago - Chile  
Reserves the right to refuse service. All transactions are final. Absolutely NO REFUND!

Figura 90 - Recibo de inscrição - Thays



2019 CHILE OPEN TAEKWONDO G1  
Viña del Mar - Chile  
CASH RECEIPT  
2019 Chile Open Taekwondo G1  
POLIDEPORTIVO VIÑA DEL MAR  
SEPTEMBER 12 - 15, 2019

Receipt # 2019 - 09 Nº 00130

Date: September 11, 2019  
Name: LUCAS FUENTES  
GAL #: BEA 157

Total Paid: USD \$ 150

Payment for: WT coach permit USD \$ 150  Coach Penalty USD \$ 200   
Athletes x USD:

Processed by: [Signature] Total USD \$ 150

Federación Deportiva Nacional Taekwondo W.T., Ramón Cruz 1176 Of. 306, Nuñoa, Santiago - Chile  
Reserves the right to refuse service. All transactions are final. Absolutely NO REFUND!

Figura 89 - Recibo de inscrição - Lucas

WORLD TAEKWONDO CHILE

2019 CHILE OPEN TAEKWONDO G1  
Viña del Mar - Chile  
CASH RECEIPT  
2019 Chile Open Taekwondo G1  
POLIDEPORTIVO VIÑA DEL MAR  
SEPTEMBER 12 - 15, 2019

Date: September 11, 2019 Receipt # 2019 - 09 Nº 00129

Name: AARON UJIA  
GAL #: 0212 48

Total Paid: USD \$ 120

Payment for: WT coach permit USD \$ 150  Coach Penalty USD \$ 200   
Athletes x USD:

Processed by: [Signature] Total USD \$ 120

Federación Deportiva Nacional Taekwondo W.T., Ramón Cruz 1176 Of. 306, Ñuñoa, Santiago - Chile  
Reserves the right to refuse service. All transactions are final. Absolutely NO REFUND!

Figura 96 - Recibo de inscrição - Aaron

WORLD TAEKWONDO CHILE

2019 CHILE OPEN TAEKWONDO G1  
Viña del Mar - Chile  
CASH RECEIPT  
2019 Chile Open Taekwondo G1  
POLIDEPORTIVO VIÑA DEL MAR  
SEPTEMBER 12 - 15, 2019

Date: September 11, 2019 Receipt # 2019 - 09 Nº 00128

Name: CELYDIENE ROMANOS  
GAL #: 0212 1337

Total Paid: USD \$ 120

Payment for: WT coach permit USD \$ 150  Coach Penalty USD \$ 200   
Athletes x USD:

Processed by: [Signature] Total USD \$ 120

Federación Deportiva Nacional Taekwondo W.T., Ramón Cruz 1176 Of. 306, Ñuñoa, Santiago - Chile  
Reserves the right to refuse service. All transactions are final. Absolutely NO REFUND!

Figura 95 - Recibo de inscrição - Celydiene

WORLD TAEKWONDO CHILE

2019 CHILE OPEN TAEKWONDO G1  
Viña del Mar - Chile  
CASH RECEIPT  
2019 Chile Open Taekwondo G1  
POLIDEPORTIVO VIÑA DEL MAR  
SEPTEMBER 12 - 15, 2019

Date: September 11, 2019 Receipt # 2019 - 09 Nº 00127

Name: HENRIQUE GILFUR  
GAL #: 0212 1336

Total Paid: USD \$ 120

Payment for: WT coach permit USD \$ 150  Coach Penalty USD \$ 200   
Athletes x USD:

Processed by: [Signature] Total USD \$ 120

Federación Deportiva Nacional Taekwondo W.T., Ramón Cruz 1176 Of. 306, Ñuñoa, Santiago - Chile  
Reserves the right to refuse service. All transactions are final. Absolutely NO REFUND!

Figura 94 - Recibo de inscrição - Henrique

WORLD TAEKWONDO CHILE

2019 CHILE OPEN TAEKWONDO G1  
Viña del Mar - Chile  
CASH RECEIPT  
2019 Chile Open Taekwondo G1  
POLIDEPORTIVO VIÑA DEL MAR  
SEPTEMBER 12 - 15, 2019

Date: September 11, 2019 Receipt # 2019 - 09 Nº 00125

Name: THIAGO SOUZA  
GAL #: 0212 73

Total Paid: USD \$ 120

Payment for: WT coach permit USD \$ 150  Coach Penalty USD \$ 200   
Athletes x USD:

Processed by: [Signature] Total USD \$ 120

Federación Deportiva Nacional Taekwondo W.T., Ramón Cruz 1176 Of. 306, Ñuñoa, Santiago - Chile  
Reserves the right to refuse service. All transactions are final. Absolutely NO REFUND!

Figura 93 - Recibo de inscrição - Thiago

WORLD TAEKWONDO CHILE

2019 CHILE OPEN TAEKWONDO G1  
Viña del Mar - Chile  
CASH RECEIPT  
2019 Chile Open Taekwondo G1  
POLIDEPORTIVO VIÑA DEL MAR  
SEPTEMBER 12 - 15, 2019

Date: September 11, 2019 Receipt # 2019 - 09 Nº 00126

Name: MARCOS SANTOS  
GAL #: 0212 48

Total Paid: USD \$ 120

Payment for: WT coach permit USD \$ 150  Coach Penalty USD \$ 200   
Athletes x USD:

Processed by: [Signature] Total USD \$ 120

Federación Deportiva Nacional Taekwondo W.T., Ramón Cruz 1176 Of. 306, Ñuñoa, Santiago - Chile  
Reserves the right to refuse service. All transactions are final. Absolutely NO REFUND!

Figura 97 - Recibo de inscrição - Marcos

## 7.1.7 Competição

As lutas dos atletas adultos ocorreram nos dias 13 e 14 de setembro. Além dos atletas que foram beneficiados com os custos da viagem pelo projeto, também lutaram mais dois atletas que fazem parte da equipe mas arcaram seus custos por outras fontes. Segue abaixo a tabela com os resultados de cada atleta no Chile Open.

*Tabela 6 Colocação dos atletas no Chile Open*

<b>N</b>	<b>Atleta</b>	<b>Colocação</b>
<b>1</b>	Aaron Cezar Vargas Lima	3º Lugar
<b>2</b>	Celydiene Kristina Soares de Sousa Carneiro	5º Lugar
<b>3</b>	Henrique Igor da Silva	2º Lugar
<b>4</b>	Lucas Freitas de Souza	5º Lugar
<b>5</b>	Marcos Vinícius Dantas Andrade Reis Gonçalves	-
<b>6</b>	Renata Mori Vidotto	5º Lugar
<b>7</b>	Thays Karolinny Cardoso Barbosa	3º Lugar
<b>8</b>	Thiago do Nascimento Fradique	5º Lugar
<b>9</b>	Vitoria Oliveira de Lima	-
<b>10</b>	Leandro Abner	2º Lugar
<b>11</b>	Taynara Rebeca Martins de Lima Silva	-

De um total de 11 atletas da equipe do NAR-SP, foram conquistadas quatro medalhas, sendo duas de prata e duas de bronze. Resultando em uma eficiência de 36% de medalhas dentro do total de atletas. Considerando um evento de porte internacional, pode-se considerar este um nível de desempenho elevado.





Figura 101 - Área de aquecimento - dia 1



Figura 100 - Área de aquecimento - dia 1



Figura 99 - Área de aquecimento - dia 1

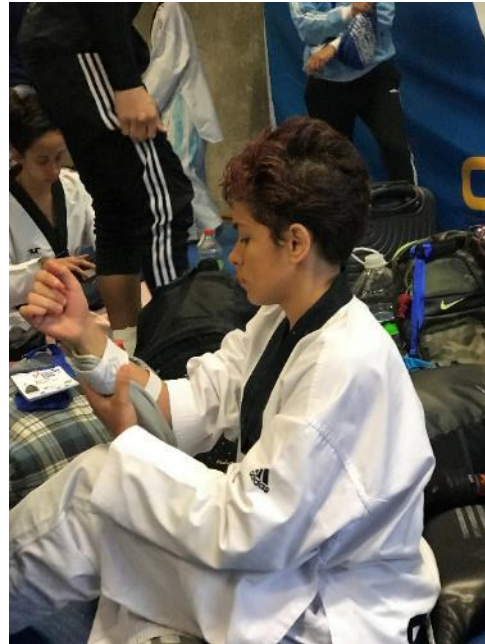


Figura 98 - Área de aquecimento - dia 1



Figura 102 - Competição - 1º Dia



Figura 103 - Competição - 1º Dia



Figura 105 - Competição - 1º Dia

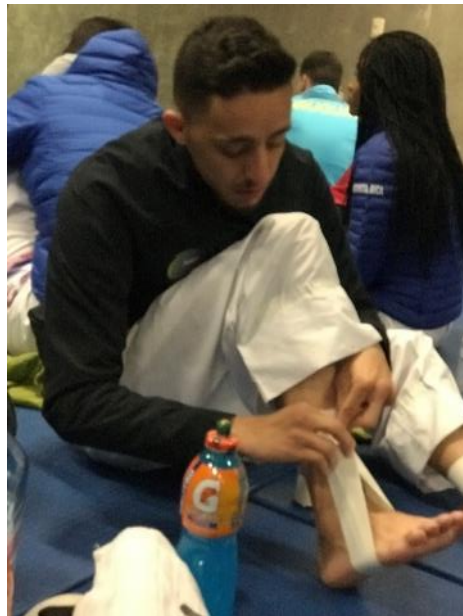


Figura 104 – Aquecimento – 2º Dia





Figura 106 - Aquecimento - 2º Dia



Figura 107 - Aquecimento - 2º Dia



Figura 108 - Aquecimento - 2º Dia



Figura 110 - Competição 2º dia



Figura 109 - Competição - 2º dia



Figura 111 - Competição - 2º Dia



Figura 112 - Competição - 2º Dia



Figura 113 - Competição - 2º Dia





Figura 114 - Thays - Medalha de bronze



Figura 115 - Henrique - Medalha de prata



Figura 116 - Aaron - Medalha de bronze



Figura 117 - Leandro - Medalha de prata



Figura 118 - Chile Open

## 7.2 US Open

O US Open é a mais tradicional competição aberta de Taekwondo. A edição de 2020 recebeu 2188 atletas de 76 países. A classificação entre os três primeiros colocados vale pontos no ranking internacional. Por estas características a participação neste evento é fundamental para os atletas que desejam evoluir no âmbito internacional.

### 7.2.1 Atletas beneficiados

Foram beneficiados com a participação no US Open 10 atletas e 1 treinador (que exerceu também a função de chefe da equipe). Os onze contemplados receberam passagens de avião ida e volta para Orlando, seis diárias em hotel com lanche de manhã e um cartão com verba para ajudar na alimentação e transporte (117 dólares).

Segue abaixo a lista dos atletas beneficiados:

Tabela 7 - Lista de beneficiados

<b>N</b>	<b>Nome completo</b>	<b>Função</b>	<b>Data de nascimento</b>	<b>RG</b>
<b>1</b>	Aaron Cezar Vargas Lima	Atleta	01/03/1994	41.457.740-1
<b>2</b>	Celydiene Kristina Soares de Sousa Carneiro	Atleta	07/07/1994	3024233
<b>3</b>	Henrique Igor da Silva	Atleta	24/03/1994	43.967.409-8
<b>4</b>	Lucas Freitas de Souza	Atleta	30/03/2000	54.621.157-4
<b>5</b>	Leandro Abner Ferreira de Souza	Atleta	25/09/1999	39.538.846-6
<b>6</b>	Renata Mori Vidotto	Atleta	11/09/1993	42.676.758-5
<b>7</b>	Thays Karoliny Cardoso Barbosa	Atleta	13/03/1999	30.201.422-0
<b>8</b>	Thiago do Nascimento Fradique	Atleta	19/06/1999	52.049.649-8
<b>9</b>	Paloma Ferreira de Lima	Atleta	09/10/1996	36.685.718-6
<b>10</b>	Vitoria Oliveira de Lima	Atleta	20/02/1997	65.621.419-3
<b>11</b>	Carlos Augusto Negrão	Técnico	24/04/1988	44.244.741-3



## 7.2.2 Cronograma

Antes de embarcar, cada atleta recebeu um cronograma com a rotina das ações diárias desde o embarque em São Paulo no dia 24/02/2020 até o desembarque em São Paulo no dia 03/03/2020.

## 7.2.3 Translado aéreo

O projeto arcou com as passagens aéreas de São Paulo para Orlando com escala em Washington e de Orlando para São Paulo com escala em Chicago. Os vôos de ida e volta foram realizados pela companhia UNITED respectivamente:

Vôo SP - WHS UA 860

Vôo WHS – ORL UA 2219

Vôo ORL - CHI UA 272

Vôo CHI - SP UA 845



Figura 119- Embarque - Aeroporto de Guarulhos

Segue abaixo o ticket de embarque de cada integrante do projeto:



Figura 120 - Translado São Paulo - Washington - Aaron Vargas



Figura 121 - Translado São Paulo - Washington - Celydiene Carneiro



Figura 122 - Translado São Paulo - Washington - Henrique Silva



Figura 123 - Translado São Paulo - Washington - Lenadro Abner



Figura 124 - Translado São Paulo - Washington - Lucas Freitas



Figura 125 - Translado São Paulo - Washington - Carlos Negrão



Do not expose to excessive heat or direct sunlight. STAPLE HERE

UNITED  INTL LONCLG 17E 151  
UA 860 BA1206

FERREIRADELIMA/PALOMA

SAO PAULO TO WASHINGTON

---

UA860 GATE BOARDING BEGINS: SEAT BOARDING GROUP  
**GRU-IAD 316 9:25P 17E 4**

MON FEBRUARY 24 2020 GATE MAY CHANGE BOARDING ENDS: 10:00 PM MIDDLE  
 FLIGHT DEPARTS: 10:15 PM ECONOMY  
 FLIGHT ARRIVES: 6:20 AM

---

CONFIRMATION: LONCLG  
 TICKET: 016 6363154299

A STAR ALLIANCE MEMBER 

Figura 126 - Translado São Paulo - Washington - Paloma Lima

Do not expose to excessive heat or direct sunlight. STAPLE HERE

UNITED  INTL LONCLG 19A 153  
UA 860 BA1206

MORIVIDOTTO/RENATA

SAO PAULO TO WASHINGTON

---

UA860 GATE BOARDING BEGINS: SEAT BOARDING GROUP  
**GRU-IAD 316 9:25P 19A 3**

MON FEBRUARY 24 2020 GATE MAY CHANGE BOARDING ENDS: 10:00 PM WINDOW  
 FLIGHT DEPARTS: 10:15 PM ECONOMY  
 FLIGHT ARRIVES: 6:20 AM

---

CONFIRMATION: LONCLG  
 TICKET: 016 6363154302

A STAR ALLIANCE MEMBER 

Figura 127 - Translado São Paulo - Washington - Renata Vidotto

Do not expose to excessive heat or direct sunlight. STAPLE HERE

UNITED  INTL LONCLG 18B 98  
UA 860 BA1206

CARDOSOBARBOSA/THAYSKARD

SAO PAULO TO WASHINGTON *BOG 6016623151*

---

UA860 GATE BOARDING BEGINS: SEAT BOARDING GROUP  
**GRU-IAD 316 9:25P 18B 4**

MON FEBRUARY 24 2020 GATE MAY CHANGE BOARDING ENDS: 10:00 PM AISLE  
 FLIGHT DEPARTS: 10:15 PM ECONOMY  
 FLIGHT ARRIVES: 6:20 AM


---

CONFIRMATION: LONCLG  
 TICKET: 016 6363154301

A STAR ALLIANCE MEMBER 

Figura 128 - Translado São Paulo - Washington - Thays Barbosa

Do not expose to excessive heat or direct sunlight. STAPLE HERE

UNITED  INTL L066KY 19B 83  
 UA 860 BA1206

DONASCIMENTOFRADIQUE / THI


SÃO PAULO TO WASHINGTON

UA860 GATE BOARDING BEGINS: SEAT  
**GRU-IAD 316 9:25P 19B** BOARDING GROUP  
 MON FEBRUARY 24 2020 GATE MAY CHANGE BOARDING ENDS: 10:00 PM AISLE ECONOMY  
 FLIGHT DEPARTS: 10:15 PM  
 FLIGHT ARRIVES: 6:20 AM

CONFIRMATION: L066KY  
 TICKET: 016 6363154297

A STAR ALLIANCE MEMBER

Figura 129 - Translado São Paulo - Washington - Thiago Fradique

UNITED  INTL LONCLG  
 UA 860 GRUFAKA053

OLIVEIRADELIMA / VITORIA


Sao Paulo to Washington-Dulles

UA 860 GATE BOARDING BEGINS: SEAT  
**GRU-IAD 316 9:25PM** SEE AGENT  
 MON 24 FEB 2020 Gate May Change BOARDING ENDS: 10:00 PM  
 FLIGHT DEPARTS: 10:15 PM  
 FLIGHT ARRIVES: 6:20 AM

Confirmation: LONCLG  
 eTicket 01663631543000

A STAR ALLIANCE MEMBER

Figura 130 - Translado São Paulo - Washington - Vitoria Lima

UNITED  INTL L066KY 22E 187  
 UA 2219 BA1204

VARGASLIMA / AARONCEZAR

WASHINGTON TO ORLANDO

UA2219 GATE BOARDING BEGINS: SEAT  
**IAD-MCO D5 8:20A 22E** BOARDING GROUP  
 TUE FEBRUARY 25 2020 GATE MAY CHANGE BOARDING ENDS: 8:45 AM MIDDLE ECONOMY  
 FLIGHT DEPARTS: 9:00 AM  
 FLIGHT ARRIVES: 11:28 AM

CONFIRMATION: L066KY  
 TICKET: 016 6363154293

A STAR ALLIANCE MEMBER

Figura 131 - Translado Washington - Orlando - Aaron Vargas



Figura 132 - Traslado Washington - Orlando - Celydiene Carneiro



Figura 133 - Traslado Washington - Orlando - Henrique Silva



Figura 134 - Traslado Washington - Orlando - Leandro Abner



Figura 135 - Translado Washington - Orlando - Lucas Freitas



Figura 136 - Translado Washington - Orlando - Carlos Negrão

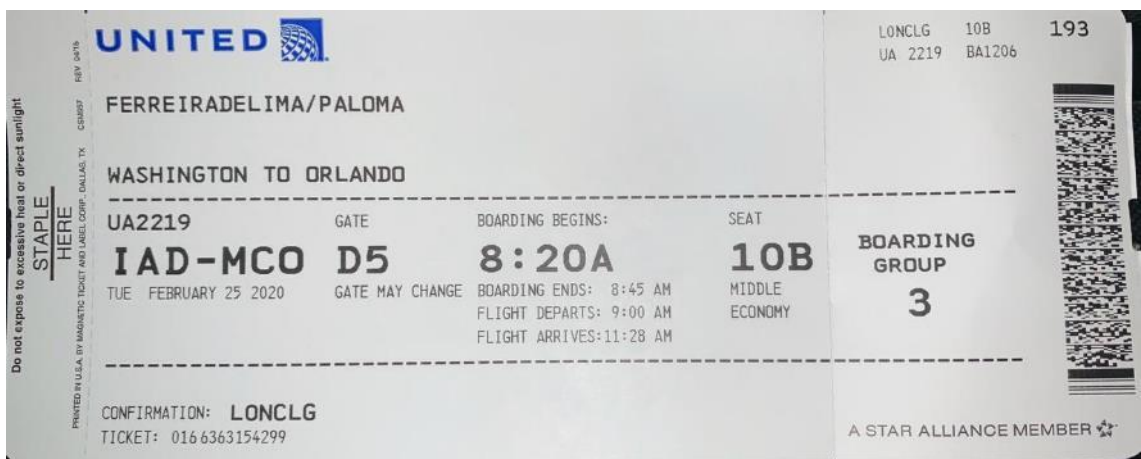


Figura 137 - Translado Washington - Orlando - Paloma Lima





Figura 138 - Traslado Washington - Orlando - Renata Vidotto



Figura 139 - Traslado Washington - Orlando - Thays Barbosa



Figura 140 - Traslado Washington - Orlando - Thiago Fradique



Figura 141 - Translado Washington - Orlando - Vitoria Lima

O voo de volta ocorreu no dia 02/03.



Figura 142- Aeroporto Orlando

Segue abaixo o Ticket de embarque de cada integrante do projeto:



Figura 143 - Traslado Orlando - Chicago - Aaron Vargas



Figura 144 - Traslado Orlando - Chicago - Celydiene Carneiro



Figura 145 - Traslado Orlando - Chicago - Henrique Silva



Figura 146 - Translado Orlando - Chicago - Leandro Abner



Figura 147 - Translado Orlando - Chicago - Lucas Freitas



Figura 148 - Translado Orlando - Chicago - Carlos Negrão





Figura 149 - Traslado Orlando - Chicago - Paloma Lima

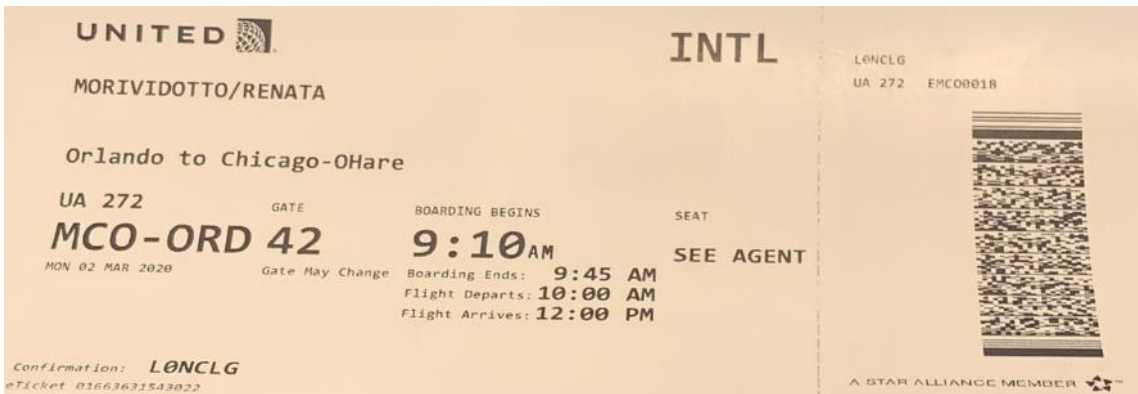


Figura 150 - Traslado Orlando - Chicago - Renata Vidotto



Figura 151 - Traslado Orlando - Chicago - Thays Barbosa



Figura 152 - Translado Orlando - Chicago - Thiago Fradique



Figura 153 - Translado Orlando - Chicago - Vitoria Lima

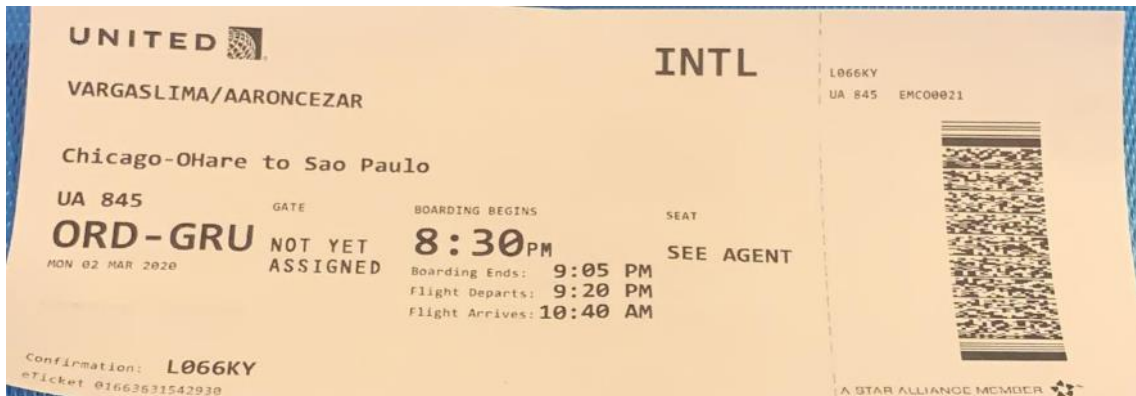


Figura 154 - Translado Chicago-São Paulo - Aaron Vargas



Figura 155 - Translado Chicago-São Paulo - Celudiene Carneiro



Figura 156 - Translado Chicago-São Paulo - Henrique Igor



Figura 157 - Translado Chicago-São Paulo - Leandro Abner



Figura 158 - Translado Chicago-São Paulo - Lucas Freitas

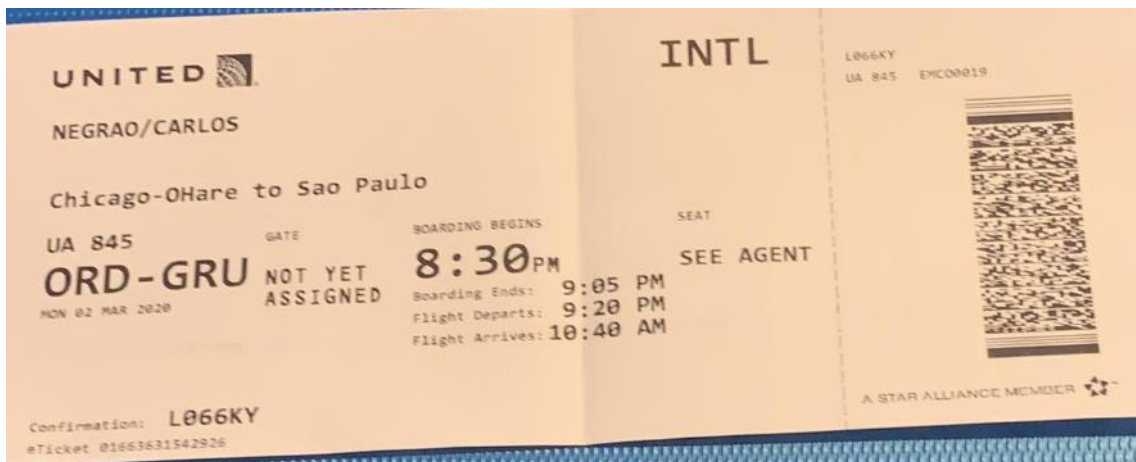


Figura 159 - Translado Chicago-São Paulo - Carlos Negrão



Figura 160 - Translado Chicago-São Paulo - Paloma Lima





Figura 161 - Translado Chicago-São Paulo - Renata Vidotto



Figura 162 - Translado Chicago-São Paulo - Thays Barbosa



Figura 163 - Translado Chicago-São Paulo - Thiago Fradique



Figura 164 - Translado Chicago-São Paulo - Vitoria Lima

#### 7.2.4 Hotel



Figura 165- Hotel Knights inn Mangaite

A equipe ficou hospedada no Knights Inn Mangaite, localizado 7475 W Irlo Bronson, Memorial Hwy, Kissimmee, Florida, 34747, USA. De Uber estavam a 45 minutos do aeroporto e 25 minutos da competição. A equipe ficou disposta em 4 quartos, conforme descrito na ficha do hotel.

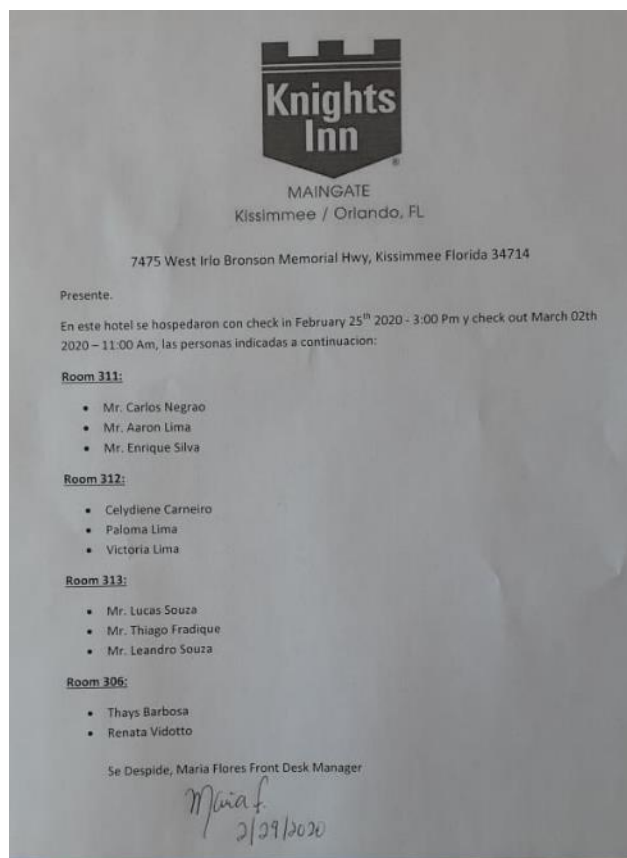


Figura 166- Lista de atletas hospedados no Hotel Knights Inn

## 7.2.5 Alimentação e Transporte (nos EUA)

Cada integrante da equipe recebeu um cartão de débito ( cash passport) com o valor de US\$ 117,00 para custear suas despesas com transporte (ginásio - hotel) e alimentação. Além disto, o hotel oferecia suco, café e donnuts pela manhã.



Figura 167- Cartão de débito





Figura 168- Hotel Knights Inn



Figura 170- Hotel Knights Inn



Figura 169- Hotel Knights Inn



Figura 171- Hotel Knights Inn

### 7.2.6 Pré Competição (dias antes da Competição)

Nos dias que precederam a competição, dias 25 e 26/02/2020, os atletas treinaram no ginásio da competição. Os atletas que competiram no dia 27/02, pesaram-se no dia 26/02 e os que competiram no dia 28/02 pesaram-se no dia 27/02, respectivamente.



*Figura 172- Treinos pré-competição*



*Figura 173 -Treinos pré-competição*



*Figura 174- Treinos pré-competição*



Figura 172- Treinos pré-competição



Figura 173- Treinos pré-competição



Figura 174- Treinos pré-competição

### 7.2.7 Competição

No primeiro dia de competição, 27/02/2020, lutaram os atletas: Thiago Fradique, Aaron Vargas, Henrique Silva, Lucas Freitas, Vitória Lima, Thays Barbosa e Paloma Lima.

No segundo dia, 28/02/2020, lutaram: Leandro Abner, Renata Mori Vidotto, Celydiene Carneiro.

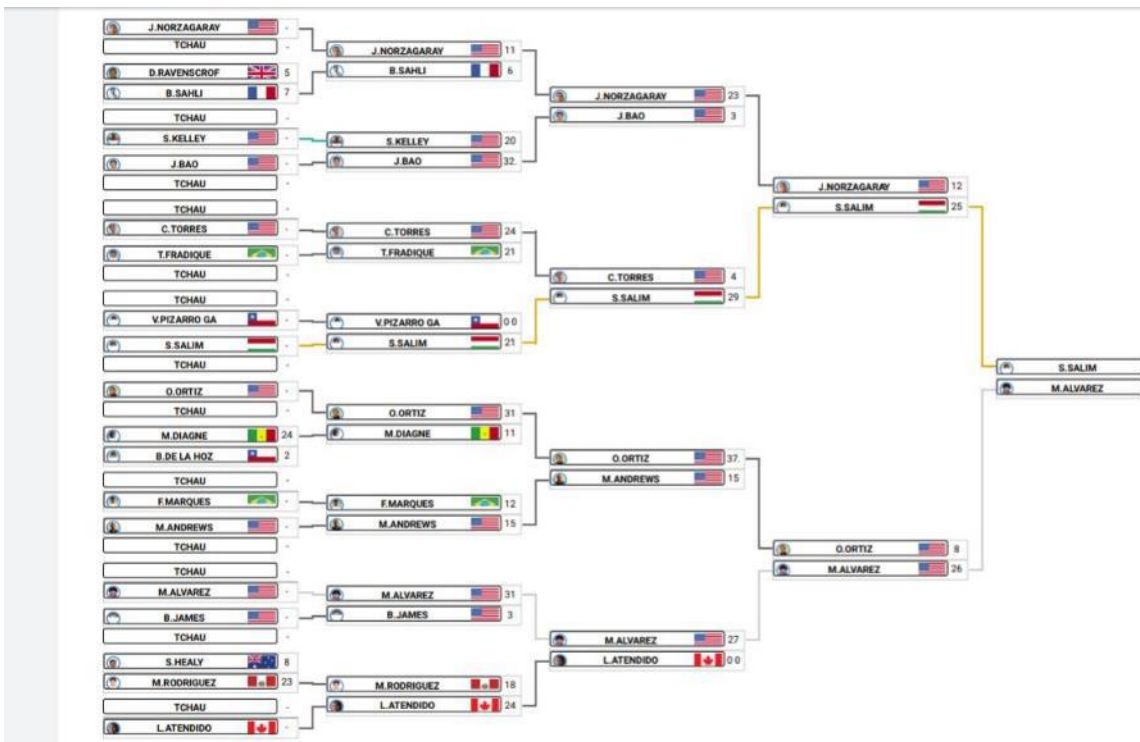


Figura 175 - Chave das lutas da categoria (até 54kg) do atleta Thiago Fradique.



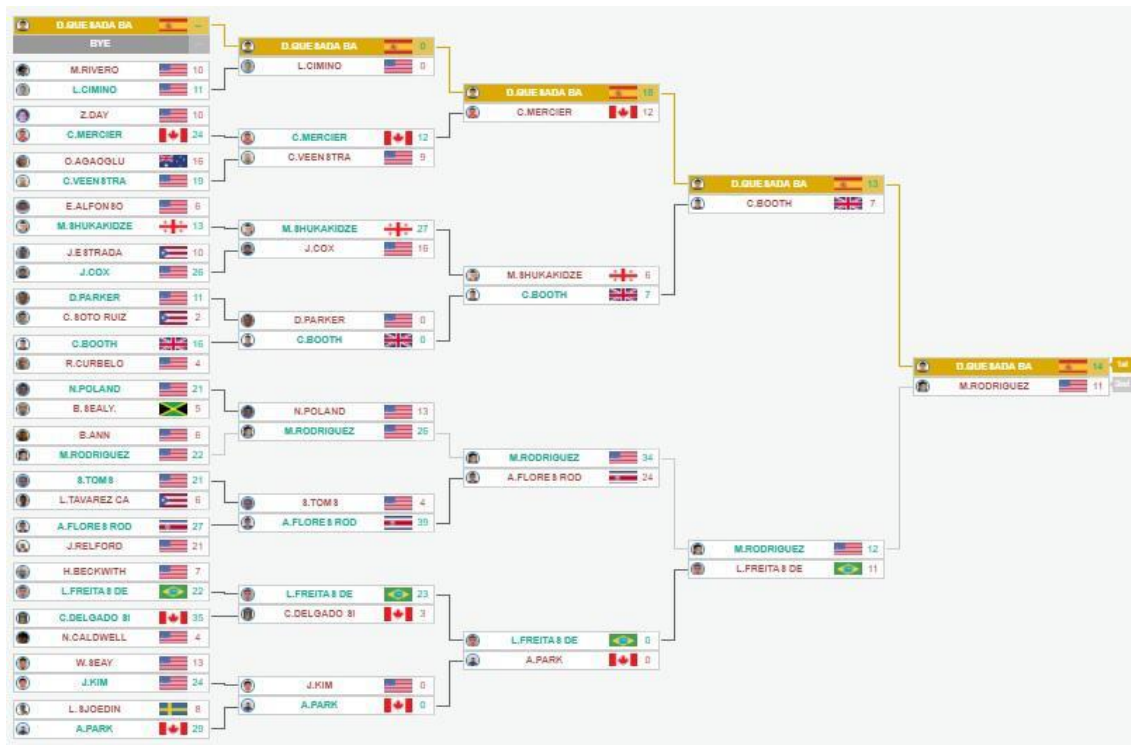


Figura 176 - Chave das lutas da categoria (até 74kg) do atleta Lucas Freitas.



Figura 177 - Parte da Chave de lutas (a partir das oitavas de final da categoria até 46kg da atleta Renata Vidotto).



Seniors / Women -57kg / Contestants: 20



Figura 178- Chave das lutas da categoria (até 57kg) da atleta Celydiane Carneiro.

Seniors / Men -68kg / Contestants: 31



Figura 179 - Chave das lutas da categoria (até 68kg) do atleta Henrique Silva.



Figura 180- Chave das lutas da categoria (até 62kg) da atleta Thays Barbosa.

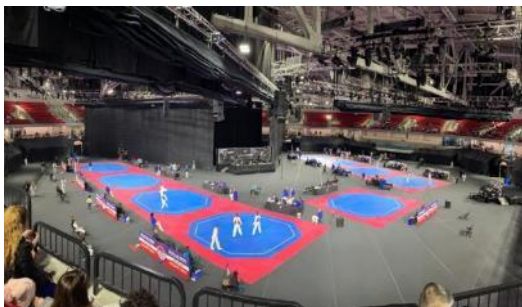


Figura 181 - Visão geral das nove áreas de competição



Figura 182 - Técnico Carlos Negrão orienta Celydiane antes da luta

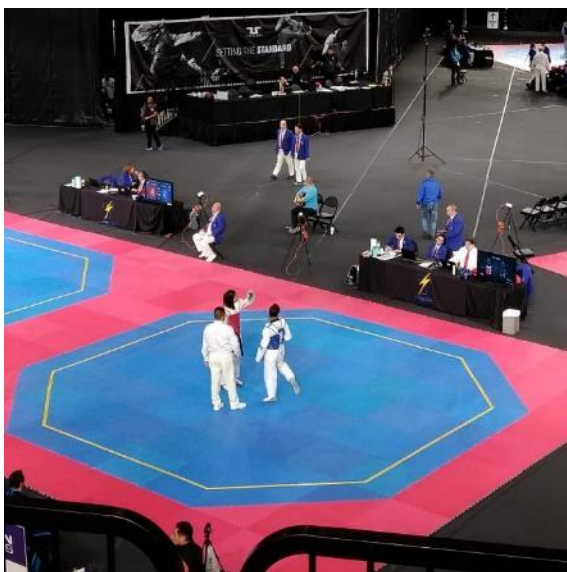


Figura 183 - O árbitro prepara para iniciar a luta



Figura 184 - Atleta Celydiane comemora com técnico Carlos Negrão a vitória que garantiu a medalha de bronze

### 7.2.8 Resultados

Dos 10 atletas, três subiram ao pódio: Lucas Freitas, Renata Vidotto e Celydiane Carneiro. Eles conquistaram medalhas de bronze em suas respectivas categorias. Henrique Silva e Paloma Lima chegaram até as quartas de finais perdendo a luta que lhes garantiria a medalha de bronze e o pódio. Thiago Fradique. Aaron Vargas e Thays Barbosa pararam nas oitavas e apenas Leandro Abner e Vitória Lima não passaram das eliminatórias.



Figura 185- Pódio - Renata Vidotto



Figura 186- Pódio - Lucas Freitas



Figura 187- Pódio - Celydiene Carneiro

### 7.2.9 Resultados Individuais

Lucas Freitas - BRONZE 3º colocado na categoria masculino até 74kg .

Renata Vidotto – BRONZE 3º colocada na categoria feminina até 46kg.

Celydiene Carneiro – BRONZE 3º colocada na categoria feminina até 57kg.

Henrique Silva - 5º colocado na categoria masculino até 68kg.

Paloma Lima - 5º colocada na categoria feminina até 73kg.

Thiago Fradique - 9º colocado na categoria masculino até 54kg.

Aaron Vargas - 9º colocado na categoria masculino até 58kg.

Thays Barbosa - 9º colocada na categoria feminina até 62kg.

Leandro Souza – Eliminatórias.

Vitória Lima – Eliminatórias.

### 7.2.10 Análise dos Resultados

Dos dez atletas contemplados três conquistaram a medalha de bronze e outros dois avançaram até as quartas de finais. Considerando o nível técnico do US Open, que reúne um grande número de atleta do mundo todo, somando-se a isto o fato de ser a primeira vez que nossa equipe participa de uma competição deste nível: 30% dos atletas terem subido ao pódio foi um resultado acima do esperado.





Figura 188 Técnico Carlos Negrão e Lucas Freitas (Bronze)



Figura 190 Técnico Carlos Negrão e Celydiane Carneiro (Bronze)



Figura 189 Técnico Carlos Negrão e Renata Vidotto (Bronze)



Figura 191 Técnico Carlos Negrão e os três atletas medalhistas



Figura 192 A equipe ao final da Competição

+hm