



# CONGRESO NACIONAL



## Tigre Negro

México A. C.



14 - 16 MAYO 2021

Consulta las bases en [www.tigrenegro.com](http://www.tigrenegro.com)

# CONVOCATORIA

LA ASOCIACIÓN TIGRE NEGRO MÉXICO A.C.

## INVITA

A todos los clubs, grupos, escuelas, alumnos, directores afiliados a la Asociación Nacional de Kung Fu Tigre Negro México

### “1er Congreso Nacional Virtual de Kung Fu Tigre Negro 2021.”

#### **PARTICIPAN:**

Todos los alumnos o ex alumnos afiliados autorizados por alguno de los directores estatales en donde hay presencia en la asociación y con la aprobación de la dirección nacional.

**Edades:** Todas las edades

**Grados:** Todos los Grados

#### **COSTO:**

**Hasta el sábado 1º de mayo:**

**\$500<sup>00</sup>** Mx (7 años en adelante, Todos los grados)

**\$250<sup>00</sup>** Mx (Hasta 6 años, little tigers)

**Del 2 al 12 de mayo:**

**\$850<sup>00</sup>** Mx (7 años en adelante, Todos los grados)

**\$450<sup>00</sup>** Mx (Hasta 6 años, little tigers)

#### **LUGAR:**

En la plataforma **Zoom**, la liga de participación será entregada únicamente a personas con registro realizado y pago completo

#### **Fechas y horarios:**

**Viernes 14 de mayo:**

15:00 a 21:00 hrs.

**Sábado 15 de mayo:**

10:00 a 13:30 hrs. y

16:00 a 19:00 hrs.

**Domingo 16 de mayo:**

10:00 a 13:30 hrs.

#### **REGISTRO:**

A partir del anuncio de la presente Convocatoria, hasta el miércoles 12 de Mayo a las 23:59 hrs.

El registro se realizará vía virtual en la liga:

<https://forms.gle/228LceMb2Zdz5HHC9>

# REQUISITOS:

1. Realizar tu registro vía virtual y el pago correspondiente antes de las fechas de vencimiento.

2. El pago será obligatoriamente registrado por el Director de Estado.

3. Portar tu uniforme completo en ceremonia de Inauguración y Clausura del Congreso.

4. Contar con adecuada conexión a internet.

5. Instalar en tu celular, tablet y/o computadora el programa de video conferencias Zoom.

6. Generar un espacio adecuado para práctica de formas, ejercicios, aplicaciones, etc.

7. Identificar el tu dispositivo con tu nombre y apellido del participante.

8. Micrófono apagado. Participación aceptada por el moderador.

9. Cámara siempre encendida.

10. Conectarse 10 minutos antes de cada sesión.

# PROGRAMA:

**VIERNES 14  
DE MAYO**

17:00	Bienvenida
17:15	Inauguración
17:45	Orientación, distribución de grupos
18:00	Inicio de labores día 1
20:00	Conferencia
21:00	Cierre de día 1

**SÁBADO 15  
DE MAYO**

10:00	Conferencia
10:30	Inicio de labores día 2
12:45	Conferencia
13:30	Descanso (comida)
16:00	Entrenamiento
17:30	Aplicación
19:00	Conclusiones
19:30	Cierre día 2

**DOMINGO 16  
DE MAYO**

10:00	Defensa personal
11:45	Repaso general
13:30	Clausura y entrega de reconocimientos

# ITINERARIO:

## LITTLE TIGERS (NIÑOS HASTA 6 AÑOS)

**VIERNES 14  
DE MAYO**

**DÍA 1**

17:00 a 17:15	Bienvenida
17:15 a 17:45	Inauguración
17:45 a 18:00	Asignación de equipo de trabajo
18:00 a 18:15	Calentamiento
18:15 a 18:50	Técnicas de Tigre y Serpiente

**SÁBADO 15  
DE MAYO**

**DÍA 2**

11:00 a 12:30	Técnicas de Leopardo, Grulla y Dragón
---------------	---------------------------------------

**DOMINGO 16  
DE MAYO**

**DÍA 3**

12:00 a 12:45	Defensa personal
12:45 a 13:30	Clausura

## **PRINCIPIANTES E INTERMEDIOS**

**VIERNES 14  
DE MAYO**

**DÍA 1**

17:00 PM a 17:15	Bienvenida
17:15 pm a 17:45	Inauguración
17:45 pm a 18:00	Asignación de equipo de trabajo
18:00 pm a 18:15	Calentamiento
18:15 pm a 18:40	Corrección de posturas
18:40 pm a 19:00	Ejercicios de desplazamiento
19:00 pm a 20:00	Inicio de Forma Set 2
20:00 pm a 20:50	Tener o ser Cinta Negra
20:50 pm a 21:00	Conclusiones día 1

**SÁBADO 15  
DE MAYO**

**DÍA 2**

10:00 a 10:50	Ser Tigre Negro
10:50 a 12:00	Seguimiento a Forma Set 2
12:00 a 12:15	Descanso
12:15 a 13:00	Técnicas básicas Point Figthing
13:00 a 13:45	Visión deportiva
13:45 a 16:00	Descanso (comida)
16:00 a 16:15	Calentamiento
16:15 a 17:30	Forma
17:30 a 19:00	Técnicas de aplicación de forma
19:00 a 19:30	Conclusiones día 2

**DOMINGO 16  
DE MAYO**

**DÍA 3**

10:00 a 10:15	Calentamiento
10:15 a 11:30	Defensa personal
11:30 a 11:45	Descanso
11:45 a 12:45	Repaso general
12:45 a 13:30	Clausura

## **AVANZADOS**

**VIERNES 14  
DE MAYO**

**DÍA 1**

17:00 a 17:15	Bienvenida
17:15 a 17:45	Inauguración
17:45 a 18:00	Asignación de equipo de trabajo
18:00 a 18:15	Calentamiento
18:15 a 18:45	Ejercicios tradicionales
18:45 a 20:00	Set 2
20:00 a 20:50	Tener o ser Cinta Negra
20:50 a 21:00	Conclusiones día 1

**SÁBADO 15  
DE MAYO**

**DÍA 2**

10:00 a 10:50	Ser Tigre Negro
10:50 a 12:00	Set 3
12:00 a 12:15	Descanso
12:15 a 13:00	Técnicas básica Sanda
13:00 a 13:45	Visión deportiva
13:45 a 16:00	Descanso (comida)
16:00 a 16:15	Calentamiento
16:15 a 17:30	Set 3
17:30 a 19:00	Técnicas de aplicación de forma
19:00 a 19:30	Conclusiones día 2

**DOMINGO 16  
DE MAYO**

**DÍA 3**

10:00 a 10:15	Calentamiento
10:15 a 11:30	Defensa personal
11:30 a 11:45	Descanso
11:45 a 12:45	Repaso general
12:45 a 13:30	Clausura



## **CINTAS NEGRAS**

**VIERNES 14  
DE MAYO**

**DÍA 1**

17:00 a 17:15	Bienvenida
17:15 a 17:45	Inauguración
17:45 a 18:00	Asignación de equipo de trabajo
18:00 a 18:15	Calentamiento
18:15 a 18:45	Repaso de formas
19:15 a 20:00	Formas por grupos
20:00 a 20:30	Tener o ser cinta negra
20:50 a 21:00	Conclusiones día 1

**SÁBADO 15  
DE MAYO**

**DÍA 2**

10:00 a 10:30	Ser Tigre Negro
10:30 a 11:30	Formas
11:30 a 12:45	Técnicas básicas Sanda
12:45 a 13:30	Visión deportiva
13:30 a 16:00	Descanso (comida)
16:00 a 16:15	Calentamiento
16:15 a 17:30	Forma
17:30 a 19:00	Técnicas de aplicación de forma
19:00 a 19:30	Conclusiones día 2

**DOMINGO 16  
DE MAYO**

**DÍA 3**

10:00 a 10:15	Calentamiento
10:15 a 11:30	Defensa personal
11:30 a 11:45	Descanso
11:45 a 12:45	Repaso general
12:45 a 13:30	Clausura