

# تقویم ورزشی سال ۱۳۹۵

## فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران



**فروردین ماه**

ردیف	شرح برنامه	زمان برگزاری	محل برگزاری	توضیحات
۱	برگزاری اردوی آماده سازی ویژه المپیک ۲۰۱۶	۹۵/۰۱/۰۳	تهران - خانه تکواندو	بانوان و آقایان
۲	شرکت در مسابقات آزاد اکراین	۹۵/۰۱/۰۶ تا ۹۵/۰۱/۰۸	لووف اوکراین	بانوان و آقایان
۳	برگزاری اردوی آماده سازی جهت تورنمنت آلمان	۹۵/۰۱/۱۰	تهران - خانه تکواندو	آقایان
۴	تجلیل از مسئولین و ورزشکاران و پرسنل زن	۹۵/۰۱/۱۱	ولادت حضرت فاطمه (س)	
۵	ثبت نام ممتحنین آزمون در سیستم بانک اطلاعات	۹۵/۰۱/۱۴ تا ۹۵/۰۲/۱۴	سیستم بانک اطلاعات	آقایان و بانوان
۶	برگزاری دوره توجیهی و بازآموزی مدرسین داوری کیوروگی	۹۵/۰۱/۱۹	تهران - خانه تکواندو	آقایان و بانوان
۷	برگزاری دوره توجیهی و بازآموزی مدرسین داوری پومسه	۹۵/۰۱/۲۰	تهران - خانه تکواندو	آقایان و بانوان
۸	برگزاری دوره بازآموزی و توجیهی مربیگری (هماهنگی سالیانه مدرسین)	۹۵/۰۱/۱۶	تهران - خانه تکواندو	بانوان و آقایان
۹	برگزاری دوره بازآموزی و توجیهی مربیگری (هماهنگی سالیانه مدرسین)	۹۵/۰۱/۱۷	تهران - خانه تکواندو	بانوان و آقایان
۱۰	برگزاری دوره بازآموزی و توجیهی مربیگری (هماهنگی سالیانه مدرسین)	۹۵/۰۱/۱۸	تهران - خانه تکواندو	بانوان و آقایان
۱۱	برگزاری دوره توجیهی و بازآموزی مدرسین داوری کیوروگی	۹۵/۰۱/۲۰	تهران - خانه تکواندو	آقایان و بانوان
۱۲	برگزاری دوره بازآموزی و توجیهی مربیگری (هماهنگی سالیانه مربیان)	۹۵/۰۱/۲۶	آ. شرقی - آ. غربی - اردبیل - اصفهان - ایلام - بوشهر - تهران و توابع - البرز - چهارمحال و بختیاری - خراسان رضوی - خراسان شمالی	بانوان
۱۳	برگزاری دوره بازآموزی و توجیهی مربیگری (هماهنگی سالیانه مربیان)	۹۵/۰۱/۲۷	آذربایجان شرقی - غربی - اصفهان - اردبیل - ایلام - بوشهر تهران و توابع - البرز - چهارمحال - خراسان رضوی - خراسان شمالی	آقایان
۱۴	برگزاری همایش توسعه همگانی تکواندو	فروردین ماه	تهران	ویژه مربیان و پیشکسوتان تکواندو (بانوان و آقایان)
۱۳	حضور ورزشکاران در مراسم روز درختکاری	مکان دعوت شده	فروردین	

**اردیبهشت ماه**

ردیف	شرح برنامه	زمان برگزاری	محل برگزاری	توضیحات
۱	شرکت در مسابقات آزاد آلمان	۹۵/۰۲/۰۳ تا ۹۵/۰۲/۰۵	هامبورگ آلمان	بانوان و آقایان
۲	شرکت در دومین دوره مسابقات آسیایی پاراتکواندو	۹۵/۰۲/۰۳	مانیلا - فیلیپین	آقایان
۳	شرکت در چهارمین دوره مسابقات پومسه قهرمانی آسیا	۹۵/۰۲/۰۳	مانیلا - فیلیپین	بانوان و آقایان
۴	برگزاری دوره بازآموزی و توجیهی مربیگری (هماهنگی سالیانه مربیان)	۹۵/۰۲/۰۳	خراسان جنوبی - خوزستان - سمنان - زنجان - سیستان و بلوچستان - فارس - قزوین - قم - کردستان - کرمان - کرمانشاه	آقایان
۵	شرکت در بیست و دومین دوره مسابقات قهرمانی آسیا (کیورگی)	۹۵/۰۲/۰۴ الی ۹۵/۰۲/۰۵	مانیلا - فیلیپین	بانوان و آقایان
۶	شرکت در تورنمنت انتخابی آسیا برای بازی های المپیک	۹۵/۰۲/۰۱ تا ۹۵/۰۲/۰۲	مانیلا - فیلیپین	بانوان
۷	برگزاری دوره هماهنگی سالیانه داوری	۹۵/۰۲/۰۲ تا ۹۵/۰۲/۰۳	کهکیلویه و بویراحمر - گلستان - گیلان - لرستان - مازندران - مرکزی - همدان - یزد - کیش - هرمزگان	بانوان
۸	برگزاری اردوی آماده سازی ۲۷ دوره مسابقات جام فجر	۹۵/۰۲/۰۷ تا ۹۵/۰۲/۱۷	تهران - ایران	بانوان - آقایان
۹	برگزاری دوره هماهنگی سالیانه داوری	۹۵/۰۲/۱۶	آ.شرقی - آ.غربی - اردبیل - اصفهان - ایلام - بوشهر - تهران - البرز - چهارمحال و بختیاری - خراسان رضوی - خراسان شمالی	بانوان
۱۰	بیست و هفتمین دوره مسابقات جام فجر	۹۵/۰۲/۱۷ تا ۹۵/۰۲/۱۹	تهران - ایران	بانوان - آقایان
۱۱	برگزاری دوره هماهنگی سالیانه داوری	۹۵/۰۲/۱۷	آ.شرقی - آ.غربی - اردبیل - اصفهان - ایلام - بوشهر - تهران - البرز - چهارمحال و بختیاری - خراسان رضوی - خراسان شمالی	آقایان
۱۲	برگزاری اردوی آماده سازی جهت تورنمنت اتریش	۹۵/۰۲/۱۹	تهران - خانه تکواندو	بانوان و آقایان
۱۳	برگزاری دوره هماهنگی سالیانه داوری	۹۵/۲/۳۰	خراسان جنوبی - خوزستان - زنجان - سمنان - سیستان و بلوچستان - فارس - قزوین - قم - کرمان - کرمانشاه	بانوان
۱۴	برگزاری دوره هماهنگی سالیانه داوری	۹۵/۰۲/۳۱	خراسان جنوبی - خوزستان - زنجان - سمنان - سیستان و بلوچستان - فارس - قزوین - قم - کرمان - کرمانشاه - کردستان	آقایان

**اردیبهشت ماه**

ردیف	شرح برنامه	زمان برگزاری	محل برگزاری	توضیحات
۱۵	تجلیل از مسئولین و ورزشکاران و پرسنل مرد	اردیبهشت ماه	ولادت حضرت علی(ع)	
۱۶	برگزاری دوره توجیهی مربیگری	۹۵/۰۲/۰۲	خراسان جنوبی - خوزستان - زنجان - سمنان سیستان و بلوچستان - فارس - قزوین - قم - کرمان - کرمانشاه - کردستان	بانوان
۱۷	برگزاری دوره توجیهی مربیگری	۹۵/۰۲/۰۹	کهگیلویه - گلستان - گیلان - گلستان - لرستان - مازندران - مرکزی - هرمزگان - همدان - یزد - کیش	بانوان
۱۸	برگزاری دوره توجیهی مربیگری	۹۵/۰۲/۱۰	کهگیلویه - گلستان - گیلان - لرستان - مازندران - مرکزی - هرمزگان - همدان - یزد - کیش	آقایان
۱۹	برگزاری همایش توسعه همگانی تکواندو	اردیبهشت ماه	تهران	ویژه دبیران و مسئولین کمیته توسعه همگانی هیئت ها سراسر کشور
۲۰	مسابقات قهرمانی آزاد هان مادانگ	نیمه دوم اردیبهشت ماه	تهران یا استان متقاضی	بانوان و آقایان
۲۱	برگزاری آزمون ارتقای کمر بند دوره ۲۳۲ (قرمز تا دان و پوم ۲)	۹۵/۰۲/۲۳	استان متقاضی	بانوان
۲۲	برگزاری آزمون ارتقای کمر بند دوره ۲۳۲ (قرمز تا دان و پوم ۲)	۹۵/۰۲/۲۴	استان متقاضی	آقایان
۲۳	برگزاری آزمون ارتقای کمر بند دوره ۲۳۲ (دان و پوم ۳ و ۴)	۹۵/۰۲/۳۱	آذربایجان شرقی - سیستان و بلوچستان	آقایان

**خرداد ماه**

ردیف	شرح برنامه	زمان برگزاری	محل برگزاری	توضیحات
۱	برگزاری دوره هماهنگی سالیانه داوری	۹۵/۰۳/۰۶	کهگیلویه و بویر احمد - گلستان - گیلان - لرستان - مازندران - مرکزی - هرمزگان - همدان - یزد - کیش	بانوان
۲	برگزاری آزمون ارتقای کمر بند دوره ۵۲ (دان و یوم ۳ و ۴)	۹۵/۰۳/۰۷	گیلان	بانوان
۳	برگزاری دوره هماهنگی سالیانه داوری	۹۵/۳/۷	کهگیلویه و بویر احمد - گلستان - گیلان - لرستان - مازندران - مرکزی - هرمزگان - همدان - یزد - کیش	آقایان
۴	شرکت در مسابقات آزاد اتریش	۹۵/۰۳/۱۳ تا ۹۵/۰۳/۱۶	اتریش	بانوان - آقایان
۵	برگزاری دوره هماهنگی سالیانه داوری (متمرکز کشوری)	۹۵/۰۳/۱۲	تهران - خانه تکواندو	بانوان
۶	برگزاری دوره هماهنگی سالیانه داوری (متمرکز کشوری)	۹۵/۰۳/۱۳	تهران - خانه تکواندو	آقایان
۷	برگزاری اردوی آماده سازی ویژه المپیک ۲۰۱۶	۹۵/۰۳/۱۸	تهران - خانه تکواندو	بانوان و آقایان
۸	برگزاری همایش توسعه همگانی تکواندو	خردادماه	تهران	ویژه مدیران، مربیان تربیت بدنی شهرداریهای کشور و طلاب حوزه علمیه
۹	برگزاری دوره تربیت مبلغ تکواندوی همگانی	خردادماه		ویژه اساتید دارای مربیگری درجه ۱
۱۰	برگزاری کارگاه توسعه و همگانی شدن تکواندو	خرداد ۹۵	متعاقبا اعلام می گردد	ویژه استان های با فعالیت محدود در بخش توسعه و همگانی
۱۱	لیگ خردسالان پسر (جام غنچه های تکواندو)	خرداد ماه الی مهرماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۱۲	لیگ دسته یک نونهالان پسر (جام شکوفه های تکواندو)	خردادماه الی مهرماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۱۳	لیگ برتر نونهالان (جام شکوفه های تکواندو)	خردادماه الی مهرماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۱۴	لیگ نونهالان دختر (جام شکوفه های تکواندو)	خردادماه الی مهرماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان
۱۵	تجدید میثاق مسئولین ، مربیان و ورزشکاران و خانواده تکواندو با بنیانگذار کبیر انقلاب اسلامی	خرداد ماه	مرقد مطهر امام(ره)	

**تیرماه**

ردیف	شرح برنامه	زمان برگزاری	محل برگزاری	توضیحات
۱	برگزاری اردوی آماده سازی تیم ملی جهت شرکت در دهمین دوره مسابقات پومسه قهرمانی جهان	۹۵/۰۴/۰۱ الی ۹۵/۵/۲۰	تهران - خانه تکواندو	بانوان و آقایان
۲	برگزاری مسابقه خانوادگی تکواندو	تابستان ۹۵	متعاقبا اعلام می شود	برگزاری مرحله مقدماتی به صورت استانی خواهد
۳	شرکت در نمایشگاه ورزش تهران	تابستان ۹۵	تهران	
۴	برگزاری اردوی آماده سازی ویژه المپیک ۲۰۱۶	۹۵/۰۴/۱۲	تهران - خانه تکواندو	بانوان و آقایان
۵	برگزاری گردهمایی خانوادگی تکواندو	تیرماه ۹۵	تهران	حضور تکواندوکاران با خانواده - انجام تمرینات عمومی و تمرینات تکواندو
۶	برگزاری دوره هماهنگی سالیانه داوری (پومسه کشوری)	۹۵/۰۴/۲۴	خراسان رضوی - تهران - مازندران - اصفهان	آقایان
۷	برگزاری دوره هماهنگی سالیانه داوری (پومسه کشوری)	۹۵/۰۴/۲۵	خراسان رضوی - تهران - مازندران - اصفهان	بانوان
۸	برگزاری مسابقات پومسه قهرمانی کشور	دهه سوم تیرماه	استان متقاضی	آقایان و بانوان
۹	برگزاری مسابقات پومسه ویژه رؤسا و دبیران هیات استانها	دهه سوم تیرماه	استان متقاضی	آقایان
۱۰	برگزاری مسابقات پومسه ویژه نواب رئیس هیات استانها	دهه سوم تیرماه	استان متقاضی	بانوان
۱۱	برگزاری دیدارهای لیگ خردسالان (جام غنچه های تکواندو)	خرداد ماه الی مهرماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۱۲	برگزاری دیدارهای لیگ برتر نونهالان پسر (جام شکوفه های تکواندو)	خرداد ماه الی مهرماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۱۳	برگزاری دیدارهای لیگ نوجوانان دختر (جام آینده سازان المپیک)	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان
۱۴	برگزاری دیدارهای لیگ دسته یک نوجوانان پسر (جام آینده سازان المپیک)	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۱۵	برگزاری دیدارهای لیگ برتر نوجوانان پسر (جام آینده سازان المپیک)	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان

**تیر ماه**

ردیف	شرح برنامه	زمان برگزاری	محل برگزاری	توضیحات
۱۶	برگزاری دیدارهای لیگ جوانان (جام امیدها)	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۱۷	برگزاری لیگ دسته یک نونهالان پسر (جام شکوفه های تکواندو)	خردادماه الی مهرماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۱۸	برگزاری لیگ نونهالان دختر (جام شکوفه های تکواندو)	خردادماه الی مهرماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان
۱۹	برگزاری لیگ دسته یک جوانان و بزرگسالان (جام کوثر)	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان
۲۰	برگزاری لیگ دسته یک پومسه بانوان (جام نشاط)	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۲۱	برگزاری لیگ برتر پومسه بانوان (جام ستارگان)	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۲۲	برگزاری لیگ دسته یک جوانان و بزرگسالان (جام کوثر)	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان
۲۳	برگزاری آزمون ارتقای کمربند دوره ۲۲ (دان ۷ به بالا	۹۵/۴/۱۸	تهران - کبکانیان	آقایان
۲۴	برگزاری آزمون ارتقای کمربند دوره ۵۰ (دان ۵ و ۶)	۹۵/۰۴/۲۵	تهران - کبکانیان	آقایان
۲۵	برگزاری دوره هماهنگی سالیانه مربیان (متمركز)	۹۵/۴/۲۴	فدراسیون تکواندو	بانوان
۲۶	برگزاری دوره هماهنگی سالیانه مربیان (متمركز)	۹۵/۰۴/۲۵	فدراسیون تکواندو	آقایان
۲۷	برگزاری آزمون ارتقای کمربند دوره ۲۳۳ (قرمز تا دان و پوم ۲)	۹۵/۰۴/۳۱	استان متقاضی	بانوان

**مرداد ماه**

ردیف	شرح برنامه	زمان برگزاری	محل برگزاری	توضیحات
۱	برگزاری دوره هماهنگی سالیانه داوری (پومسه کشوری)	۹۵/۰۵/۰۱	خراسان رضوی- تهران- مازندران - اصفهان	آقایان
۲	برگزاری دوره آموزشی مربیگری درجه ۳	۹۵/۵/۲۲ الی ۹۵/۵/۰۸	استان متقاضی	آقایان و بانوان
۳	برگزاری دوره آموزشی مربیگری درجه ۳	۹۵/۵/۱۶ الی ۹۵/۵/۲۳	استان متقاضی	آقایان و بانوان
۴	برگزاری اردوی آماده سازی تیم ملی جهت شرکت در دهمین دوره قهرمانی جهان پومسه	۹۵/۰۵/۲۵ الی ۹۵/۰۷/۰۳	تهران - خانه تکواندو	بانوان و آقایان
۵	برگزاری دوره آموزشی مربیگری درجه ۳	۹۵/۵/۲۳ الی ۹۵/۵/۲۹	استان متقاضی	آقایان و بانوان
۶	شرکت در بازی های المپیک ریو ۲۰۱۶	۹۵/۰۵/۲۷ تا ۹۵/۰۵/۳۰	برزیل-ریو	بانوان- آقایان
۷	برگزاری دوره آموزشی مربیگری درجه ۳	۹۵/۵/۳۰ الی ۹۵/۰۶/۰۵	استان متقاضی	آقایان و بانوان
۸	برگزاری مسابقات قهرمانی کشور ویژه مستعدین	مردادماه	تهران	آقایان و بانوان
۹	برگزاری همایش توسعه همگانی تکواندو	مردادماه	تهران	ویژه مدیران، مربیان و معلمان آموزش و پرورش
۱۰	برگزاری گردهمایی خانواده تکواندو	مردادماه	قم	حضور تکواندوکاران با خانواده-انجام تمرینات عمومی و تمرینات تکواندو
۱۱	برگزاری مسابقات قهرمانی نوجوانان کشور	نیمه اول مرداد ماه	استان متقاضی	بانوان و آقایان
۱۲	برگزاری مسابقات قهرمانی نونهالان کشور	نیمه دوم مرداد ماه	استان متقاضی	بانوان و آقایان
۱۳	برگزاری دیدارهای لیگ جوانان (جام امید ها)	تیر ماه الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۱۴	برگزاری دیدارهای لیگ خردسالان (جام غنچه های تکواندو)	خرداد ماه الی مهرماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۱۵	برگزاری لیگ دسته یک نونهالان پسر (جام شکوفه های تکواندو)	خردادماه الی مهرماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۱۶	برگزاری دیدارهای لیگ برتر نونهالان (جام شکوفه های تکواندو)	خردادماه الی مهرماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۱۷	برگزاری دیدارهای لیگ نونهالان دختر (جام شکوفه های تکواندو)	خردادماه الی مهرماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان



**مرداد ماه**

ردیف	شرح برنامه	زمان برگزاری	محل برگزاری	توضیحات
۱۸	برگزاری آزمون ارتقای کمر بند دوره ۲۳۳ (قرمز تا دان و پوم ۲)	۹۵/۰۵/۰۱	استان متقاضی	آقایان
۱۹	برگزاری آزمون ارتقای کمر بند دوره ۲۳۲ (دان و پوم ۳ و ۴)	۹۵/۰۵/۰۸	کرمان و آذربایجان غربی	آقایان
۲۰	برگزاری آزمون ارتقای کمر بند دوره ۱۵ (دان ۵ به بالا)	۹۵/۰۵/۱۵	تهران - کبکانیان	بانوان
۲۱	برگزاری دیدارهای لیگ نوجوانان دختر (جام آینده سازان المپیک)	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان
۲۲	برگزاری دیدارهای لیگ دسته یک نوجوانان پسر (جام آینده سازان المپیک)	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۲۳	برگزاری دیدارهای لیگ برتر نوجوانان پسر (جام آینده سازان المپیک)	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۲۴	برگزاری لیگ دسته یک پومسه بانوان (جام نشاط)	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۲۵	برگزاری لیگ برتر پومسه بانوان (جام ستارگان)	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۲۶	برگزاری دیدارهای لیگ جوانان و بزرگسالان (جام نقش جهان)	مرداد ماه الی اسفندماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۲۷	برگزاری دیدارهای لیگ برتر جوانان و بزرگسالان (جام خلیج فارس)	مرداد ماه الی اسفندماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۲۸	برگزاری لیگ دسته یک جوانان و بزرگسالان (جام کوثر)	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان
۲۹	تجلیل از خبرنگاران و اصحاب رسانه	روز خبرنگار	متعاقباً اعلام میگردد	
۳۰	حضور تکواندو کاران در پایگاه انتقال خون	تهران	مرداد	

**شهر یورماه**

ردیف	شرح برنامه	زمان برگزاری	محل برگزاری	توضیحات
۱	برگزاری دوره آموزشی داوری ملی، درجه ۱ و ۲ و ۳	شهر یورماه	استان متقاضی	آقایان و بانوان
۲	برگزاری دوره آموزشی داوری درجه ۳ (پومسه)	شهر یورماه	استان متقاضی	آقایان
۳	برگزاری اردوی آماده سازی تیم ملی جهت شرکت در مسابقات قهرمانی نوجوانان جهان	۹۵/۰۶/۰۵ الی ۹۵/۰۷/۲۵	تهران - خانه تکواندو	بانوان و آقایان
۴	برگزاری دوره آموزشی مربیگری درجه ۳	۹۵/۰۶/۱۲ الی ۹۵/۰۶/۱۶	استان متقاضی	آقایان و بانوان
۵	برگزاری دوره آموزشی مربیگری درجه ۳	۹۵/۰۶/۱۹ الی ۹۵/۰۶/۲۳	استان متقاضی	آقایان و بانوان
۶	برگزاری دوره آموزش مربیگری درجه ۳	۹۵/۰۶/۲۶ الی ۹۵/۰۶/۳۰	استان متقاضی	آقایان و بانوان
۷	برگزاری دوره آموزشی مربیگری درجه ۲	۹۵/۰۷/۰۲ الی ۹۵/۰۶/۲۷	استان متقاضی	آقایان و بانوان
۸	برگزاری مسابقات جایزه بزرگ ویژه مستعدین	شهر یورماه	تهران	آقایان و بانوان
۹	برگزاری همایش توسعه همگانی تکواندو	شهر یورماه	تهران	ویژه سازمان های نیروهای مسلح - بسیج
۱۰	برگزاری گردهمائی خانواده تکواندو	شهر یورماه	اصفهان	حضور تکواندوکاران با خانواده - انجام تمرینات عمومی و تمرینات تکواندو
۱۱	برگزاری کارگاه توسعه تکواندو در مدارس	شهر یور ۹۵	تهران	اولین دوره - ویژه مدارس غیرانتفاعی و مهدهای کودک اساتید تکواندو
۱۲	برگزاری کارگاه توسعه تکواندو در مدارس	شهر یور ۹۵	البرز	اولین دوره - ویژه مدارس غیرانتفاعی و مهدهای کودک اساتید تکواندو

**شهر یور ماه**

ردیف	شرح برنامه	زمان برگزاری	محل برگزاری	توضیحات
۱۳	برگزاری کارگاه توسعه تکواندو در مدارس	شهر یور ۹۵	اصفهان	اولین دوره - ویژه مدارس غیرانتفاعی و مهدهای کودک اساتید تکواندو
۱۴	برگزاری مسابقات قهرمانی خردسالان کشور	نیمه دوم شهریور	استان متقاضی	آقایان و بانوان
۱۵	برگزاری دیدارهای لیگ جوانان (جام امید ها)	تیر ماه الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۱۶	برگزاری دیدارهای لیگ خردسالان (جام غنچه های تکواندو)	خرداد ماه الی مهرماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۱۷	برگزاری دیدارهای لیگ دسته یک نونهالان پسر (جام شکوفه ها)	خردادماه الی مهرماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۱۸	برگزاری دیدارهای لیگ برتر نونهالان (جام شکوفه های تکواندو)	خردادماه الی مهرماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۱۹	برگزاری دیدارهای لیگ نونهالان دختر (جام شکوفه های تکواندو)	خردادماه الی مهرماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان
۲۰	دیدارهای لیگ نوجوانان دختر (جام آینده سازان المپیک)	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان
۲۱	دیدارهای لیگ دسته یک نوجوانان پسر (جام آینده سازان المپیک)	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۲۲	دیدارهای لیگ برتر نوجوانان پسر (جام آینده سازان المپیک)	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۲۳	برگزاری لیگ دسته یک پومسه بانوان (جام نشاط)	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۲۴	برگزاری لیگ برتر پومسه بانوان (جام ستارگان)	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۲۵	برگزاری دیدارهای لیگ جوانان و بزرگسالان (جام نقش جهان)	مرداد ماه الی اسفندماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۲۶	برگزاری دیدارهای لیگ برتر جوانان و بزرگسالان (جام خلیج فارس)	مرداد ماه الی اسفندماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۲۷	لیگ دسته یک جوانان و بزرگسالان (جام کوثر)	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان
۲۷	برگزاری آزمون ارتقای کمربند دوره ۲۳۴ (قرمز تا دان و پوم ۲)	۹۵/۰۶/۱۱	استانهای متقاضی	بانوان
۲۸	برگزاری آزمون ارتقای کمربند دوره ۲۳۴ (قرمز تا دان و پوم ۲)	۹۵/۰۶/۱۲	استانهای متقاضی	آقایان
۲۹	برگزاری آزمون ارتقای کمربند دوره ۲۳۴ (دان و پوم ۳ و ۴)	۹۵/۰۶/۱۹	کردستان - خراسان رضوی	آقایان

**مهر ماه**

ردیف	شرح برنامه	زمان برگزاری	محل برگزاری	توضیحات
۱	برگزاری اردوی آماده سازی تیم ملی نوجوانان جهت شرکت در تورنمنت بلغراد- صربستان	۹۵/۰۷/۰۸ الی ۹۵/۰۸/۰۸	تهران - خانه تکواندو	بانوان و آقایان
۲	شرکت در دهمین مسابقات قهرمانی جهان پومسه	۹۵/۰۷/۰۹ تا ۹۵/۰۷/۱۲	لیما پرو	بانوان و آقایان
۳	برگزاری آزمون ارتقای کمر بند دوره ۵۳ ( دان و پوم ۳ )	۹۵/۰۷/۰۹	قم	بانوان
۴	برگزاری دوره آموزشی داوری درجه او ۲ و ۳ (کیوروگی)	مهرماه	استان متقاضی	آقایان
۵	برگزاری دوره آموزشی داوری درجه ۳ (پومسه)	مهرماه	استان متقاضی	آقایان
۶	برگزاری دوره آموزشی داوری درجه ۳ (پومسه ویژه فرم)	مهرماه	استان متقاضی	بانوان
۷	برگزاری دوره آموزشی درجه ۲ و ۳ داوری	مهرماه	استان متقاضی	بانوان
۸	برگزاری دوره آموزشی مربیگری درجه ۲	۹۵/۰۷/۰۳ الی ۹۵/۰۷/۰۹	استان متقاضی	بانوان و آقایان
۹	برگزاری دوره آموزشی مربیگری درجه ۲	۹۵/۰۷/۱۰ الی ۹۵/۰۷/۱۶	استان متقاضی	بانوان و آقایان
۱۰	برگزاری دوره آموزشی مربیگری درجه ۲	۹۵/۰۷/۲۴ الی ۹۵/۰۷/۳۰	استان متقاضی	بانوان و آقایان
۱۱	برگزاری آزمون ارتقای کمر بند دوره ۲۳۵ ( قرمز تا دان و پوم ۲ )	۹۵/۰۷/۲۹	استان های متقاضی	بانوان
۱۲	برگزاری آزمون ارتقای کمر بند دوره ۲۳۵ ( دان و پوم ۳ )	۹۵/۰۷/۳۰	استان های متقاضی	آقایان
۱۳	شرکت در نمایشگاه سالیانه تجهیزات ورزشی	پاییز ۹۵	تهران	
۱۴	برگزاری همایش تکواندو همگانی	مهرماه	زنجان	حضور تکواندوکاران با خانواده-انجام تمرینات عمومی و تمرینات
۱۵	دومین دوره مسابقات تکواندو خانواده	نیمه دوم مهرماه	استان متقاضی	بانوان و آقایان
۱۶	برگزاری دیدارهای لیگ جوانان جام امید ها	تیر ماه الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۱۷	برگزاری دیدارهای لیگ خردسالان جام غنچه های تکواندو	خرداد ماه الی مهرماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان

**مهر ماه**

ردیف	شرح برنامه	زمان برگزاری	محل برگزاری	توضیحات
۱۸	برگزاری دیدارهای لیگ دسته یک نونهالان پسر جام شکوفه های تکواندو	خردادماه الی مهرماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۱۵	برگزاری دیدارهای لیگ برتر نونهالان جام شکوفه های تکواندو	خردادماه الی مهرماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۱۶	برگزاری دیدارهای لیگ نونهالان دختر جام شکوفه های تکواندو	خردادماه الی مهرماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان
۱۷	برگزاری دیدارهای لیگ نوجوانان دختر جام آینده سازان المپیک	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان
۱۸	برگزاری دیدارهای لیگ دسته یک نوجوانان پسر جام آینده سازان المپیک	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۱۹	برگزاری دیدارهای لیگ برتر نوجوانان پسر جام آینده سازان المپیک	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۲۰	برگزاری لیگ دسته یک پومسه بانوان جام نشاط	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۲۱	برگزاری لیگ برتر پومسه بانوان جام ستارگان	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۲۲	برگزاری دیدارهای لیگ جوانان و بزرگسالان (جام نقش جهان)	مرداد ماه الی اسفندماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۲۳	برگزاری دیدارهای لیگ برتر جوانان و بزرگسالان (جام خلیج فارس)	مرداد ماه الی اسفندماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۲۴	برگزاری دیدارهای لیگ دسته یک جوانان و بزرگسالان (جام کوثر)	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان

**آبان ماه**

ردیف	شرح برنامه	زمان برگزاری	محل برگزاری	توضیحات
۱	شرکت در مسابقات آزاد صربستان	۹۵/۰۸/۰۸ تا ۹۵/۰۸/۰۹	بلغراد صربستان	بانوان - آقایان
۲	برگزاری دوره مربیگری درجه ۱	۹۵/۰۸/۱۴ الی ۹۵/۰۸/۰۸	استان متقاضی	آقایان و بانوان
۳	برگزاری اردوی آماده سازی تیم ملی جهت شرکت در تورنمنت کرواسی	۹۵/۰۸/۱۰ الی ۹۵/۸/۲۲	تهران - خانه تکواندو	بانوان و آقایان
۴	شرکت در مسابقات آزاد کرواسی	۹۵/۰۸/۲۲ تا ۹۵/۰۸/۲۳	کرواسی	بانوان - آقایان
۵	برگزاری دوره آموزشی درجه ۲ و ۳ داوری	آبان ماه	استان متقاضی	بانوان
۶	برگزاری دوره آموزشی درجه ۱ و ۲ و ۳ داوری	آبان ماه	استان متقاضی	آقایان
۸	برگزاری دوره آموزشی داوری پومسه ویژه فرم	آبان ماه	استان متقاضی	بانوان
۹	برگزاری دوره آموزشی مربیگری درجه ۱	۹۵/۰۸/۱۵ الی ۹۵/۰۸/۲۱	استان متقاضی	آقایان و بانوان
۱۰	برگزاری سمینار علمی تکواندو	آبان ماه	متعاقبا اعلام خواهد شد	
۱۱	برگزاری همایش تکواندو همگانی	آبان ماه	البرز	حضور تکواندوکاران با خانواده-انجام تمرینات عمومی و تمرینات
۱۲	برگزاری مسابقات قهرمانی جوانان و بزرگسالان کشور	نیمه دوم آبان ماه	استان متقاضی	بانوان و آقایان
۱۳	برگزاری دیدارهای لیگ جوانان ( جام امید ها )	تیر ماه الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۱۴	برگزاری دیدارهای لیگ نوجوانان دختر ( جام آینده سازان المپیک )	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان
۱۵	برگزاری دیدارهای لیگ دسته یک نوجوانان پسر ( جام آینده سازان المپیک )	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۱۵	برگزاری دیدارهای لیگ برتر نوجوانان پسر ( جام آینده سازان المپیک )	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۱۶	برگزاری دیدارهای لیگ دسته یک پومسه بانوان ( جام نشاط )	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۱۷	برگزاری دیدارهای لیگ برتر پومسه بانوان ( جام ستارگان )	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان

### آبان ماه

توضیحات	محل برگزاری	زمان برگزاری	شرح برنامه	دیف
آقایان	تهران و شهرستان های متقاضی	مرداد ماه الی اسفندماه	برگزاری دیدارهای لیگ جوانان و بزرگسالان (جام نقش جهان)	۱۷
آقایان	تهران و شهرستان های متقاضی	مرداد ماه الی اسفندماه	برگزاری دیدارهای لیگ برتر جوانان و بزرگسالان ( جام خلیج فارس)	۱۸
بانوان	تهران و شهرستان های متقاضی	تیر الی بهمن ماه	برگزاری دیدارهای لیگ دسته یک جوانان و بزرگسالان ( جام کوثر)	۱۹
آقایان	زنجان - خوزستان	۹۵/۰۸/۰۷	برگزاری آزمون ارتقای کمربند دوره ۲۳۵ ( دان و پوم ۳ و ۴)	۲۰
آقایان	تهران - کبکانیان	۹۵/۰۸/۲۱	برگزاری آزمون ارتقای کمربند دوره ۵۱ ( دان ۵ و ۶)	۲۱

### آذرماه

ردیف	شرح برنامه	زمان برگزاری	محل برگزاری	توضیحات
۱	برگزاری اردوی آماده سازی ویژه جام جهانی	۹۵/۹/۱۰	تهران - خانه تکواندو	آقایان
۲	برگزاری دوره آموزشی داوری درجه ۲ و ۳	آذرماه	استان متقاضی	بانوان
۳	برگزاری دوره آموزشی داوری پومسه ویژه فرم	آذرماه	استان متقاضی	بانوان
۴	برگزاری دوره آموزشی داوری ملی، درجه ۱ و ۲ و ۳	آذرماه	استان متقاضی	آقایان
۵	برگزاری دوره آموزشی داوری پومسه درجه ۳	آذرماه	استان متقاضی	آقایان
۶	برگزاری همایش تکواندو همگانی	آذرماه	چهارمحال و بختیاری	حضور تکواندوکاران با خانواده-انجام تمرینات عمومی و تمرینات تکواندو
۷	برگزاری مسابقات قهرمانی جوانان کشور	نیمه دوم آذرماه	استان متقاضی	بانوان و آقایان
۸	برگزاری دیدارهای لیگ جوانان (جام امیدها)	تیر ماه الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان و بانوان
۹	دیدارهای لیگ نوجوانان دختر (جام آینده سازان المپیک)	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان
۱۰	دیدارهای لیگ دسته یک نوجوانان پسر (جام آینده سازان المپیک)	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۱۱	دیدارهای لیگ برتر نوجوانان پسر (جام آینده سازان المپیک)	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۱۲	برگزاری لیگ دسته یک پومسه بانوان (جام نشاط)	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۱۳	برگزاری لیگ برتر پومسه بانوان (جام ستارگان)	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۱۴	برگزاری دیدارهای لیگ جوانان و بزرگسالان (جام نقش جهان)	مرداد ماه الی اسفندماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۱۵	برگزاری دیدارهای لیگ برتر جوانان و بزرگسالان (جام خلیج فارس)	مرداد ماه الی اسفندماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۱۶	لیگ دسته یک جوانان و بزرگسالان (جام کوثر)	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان
۱۷	برگزاری آزمون ارتقای کمربند دوره ۲۳۶ (قرمز تا دان و پوم ۲)	۹۵/۰۹/۲۵	استان متقاضی	بانوان
۱۷	برگزاری آزمون ارتقای کمربند دوره ۲۳۶ (قرمز تا دان و پوم ۲)	۹۵/۰۹/۲۶	استان متقاضی	آقایان



**دی ماه**

ردیف	شرح برنامه	زمان برگزاری	محل برگزاری	توضیحات
۱	برگزاری همایش تکواندو همگانی	دی ماه	گلستان	حضور تکواندوکاران با خانواده-انجام تمرینات عمومی و تمرینات تکواندو
۲	لیگ جوانان جام امید ها	تیر ماه الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۳	دیدارهای لیگ نوجوانان دختر ( جام آینده سازان المپیک )	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان
۴	دیدارهای لیگ دسته یک نوجوانان پسر ( جام آینده سازان المپیک )	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۵	دیدارهای لیگ برتر نوجوانان پسر ( جام آینده سازان المپیک )	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۶	برگزاری لیگ دسته یک پومسه بانوان ( جام نشاط )	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۷	برگزاری لیگ برتر پومسه بانوان ( جام ستارگان )	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۸	برگزاری دیدارهای لیگ جوانان و بزرگسالان ( جام نقش جهان )	مرداد ماه الی اسفندماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۹	برگزاری دیدارهای لیگ برتر جوانان و بزرگسالان ( جام خلیج فارس )	مرداد ماه الی اسفندماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۱۰	لیگ دسته یک جوانان و بزرگسالان ( جام کوثر )	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان
۱۱	برگزاری آزمون ارتقای کمر بند دوره ۲۳۶ ( دان و پوم ۳ و ۴ )	۹۵/۱۰/۰۳	کرمانشاه - تهران	آقایان
۱۲	برگزاری آزمون ارتقای کمر بند دوره ۵۴ ( دان و پوم ۳ و ۴ )	۹۵/۱۰/۲۴	یزد	بانوان

**بهمن ماه**

ردیف	شرح برنامه	زمان برگزاری	محل برگزاری	توضیحات
۱	برگزاری اردوی آماده سازی ویژه رویدادهای سال ۲۰۱۷	۹۵/۱۱/۱ الی ۹۵/۱۲/۲۵	تهران - خانه تکواندو	بانوان و آقایان
۲	برگزاری همایش تکواندو همگانی	بهمن ماه	خراسان شمالی	حضور تکواندوکاران با خانواده - انجام تمرینات عمومی و تمرینات
۳	معرفی کتاب جامع تکواندو (با نام تکواندو برای همه)	بهمن ماه	خانه تکواندو	
۴	لیگ جوانان آقایان (جام امید ها)	تیر ماه الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۵	دیدارهای لیگ دسته یک نوجوانان پسر (جام آینده سازان المپیک)	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۶	دیدارهای لیگ برتر نوجوانان پسر (جام آینده سازان المپیک)	تیر الی دی ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۷	برگزاری لیگ دسته یک پومسه بانوان (جام نشاط)	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۸	برگزاری لیگ برتر پومسه بانوان (جام ستارگان)	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان و آقایان
۹	برگزاری دیدارهای لیگ جوانان و بزرگسالان (جام نقش جهان)	مرداد ماه الی اسفندماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۱۰	برگزاری دیدارهای لیگ برتر جوانان و بزرگسالان (جام خلیج فارس)	مرداد ماه الی اسفندماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۱۱	لیگ دسته یک جوانان و بزرگسالان (جام کوثر)	تیر الی بهمن ماه	تهران و شهرستان های متقاضی	بانوان
۱۲	برگزاری آزمون ارتقای کمربند دوره ۲۳ (دان ۷ به بالا)	۹۵/۱۱/۰۱	تهران - کبکانیان	آقایان
۱۳	برگزاری آزمون ارتقای کمربند دوره ۲۳۷ (قرمز تا دان و پوم ۲)	۹۵/۱۱/۰۷	استان متقاضی	بانوان
۱۴	برگزاری آزمون ارتقای کمربند دوره ۲۳۷ (قرمز تا دان و پوم ۲)	۹۵/۱۱/۰۸	استان متقاضی	آقایان
۱۵	برگزاری آزمون ارتقای کمربند دوره ۲۳۷ (دان و پوم ۳ و ۴)	۹۵/۱۱/۱۵	البرز - اصفهان	آقایان
۱۶	برگزاری آزمون ارتقای کمربند دوره ۱۶ (دان ۵ به بالا)	۹۵/۱۱/۲۹	تهران - کبکانیان	بانوان
۱۷	حضور در راهپیمایی و جشن پیروزی انقلاب اسلامی	۲۲ بهمن	سراسر کشور	

**اسفند ماه**

ردیف	شرح برنامه	زمان برگزاری	محل برگزاری	توضیحات
۱	برگزاری همایش تکواندو همگانی	اسفندماه	سمنان	حضور تکواندوکاران با خانواده-انجام تمرینات عمومی و تمرینات تکواندو
۲	برگزاری دیدارهای لیگ دسته یک جوانان و بزرگسالان (جام نقش جهان)	مرداد ماه الی اسفندماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۳	برگزاری دیدارهای لیگ برتر جوانان و بزرگسالان (جام خلیج فارس)	مرداد ماه الی اسفندماه	تهران و شهرستان های متقاضی	آقایان
۴	برگزاری آزمون ارتقای کمربند دوره ۵۲ (دان ۵ و ۶)	۹۵/۱۲/۰۶	تهران - کبکانیان	آقایان

### طول سال

ردیف	شرح برنامه	زمان برگزاری	محل برگزاری	توضیحات
۱	شرکت در یازدهمین مسابقات قهرمانی جهان نوجوانان	متعاقبا اعلام می شود	کانادا	بانوان - آقایان
۲	شرکت در فینال جایزه بزرگ ۲۰۱۶	متعاقبا اعلام می شود	متعاقبا اعلام می شود	بانوان - آقایان
۳	شرکت در مسابقات جام جهانی تیمی ۲۰۱۶	متعاقبا اعلام می شود	متعاقبا اعلام می شود	آقایان
۴	شرکت در مسابقات جهانی نونهالان	متعاقبا اعلام می شود	متعاقبا اعلام می شود	بانوان - آقایان
۵	شرکت در مسابقات جهانی پاراتکواندو	متعاقبا اعلام می شود	متعاقبا اعلام می شود	آقایان
۶	برگزاری کارگاه های علمی پژوهشی	طول سال	متعاقبا اعلام می شود	آقایان و بانوان
۷	چاپ کتاب یا نشریه تخصصی	طول سال	متعاقبا اعلام می شود	آقایان و بانوان
۸	برگزاری و شرکت در نشست های هم اندیشی با صاحب نظران	طول سال	متعاقبا اعلام می شود	آقایان و بانوان
۹	بازدیدهای علمی پژوهشی	طول سال	متعاقبا اعلام می شود	آقایان و بانوان
۱۰	برگزاری و شرکت در همایش ملی علم و تکواندو (روز تکواندو)	طول سال	متعاقبا اعلام می شود	آقایان و بانوان
۱۱	تشکیل کانون استعدادیابی در مراکز استان ها	طول سال	استانهای متقاضی	آقایان و بانوان
۱۲	ایجاد بانک اطلاعاتی تحت وب	طول سال	استانهای متقاضی	آقایان و بانوان
۱۳	برگزاری آزمونهای آنتروپومتریک (پیکر سنجی) طی ۱۰ دوره	طول سال	استانهای متقاضی	آقایان و بانوان
۱۴	برگزاری آزمونهای روانشناختی (۱۰ دوره)	طول سال	فدراسیون تکواندو	آقایان و بانوان
۱۵	برگزاری آزمونهای قابلیت های جسمانی (۱۰ دوره)	طول سال	فدراسیون تکواندو	آقایان و بانوان
۱۶	برگزاری دوره های آموزشی (کمیته استعدادیابی)	طول سال	تهران	آقایان و بانوان
۱۷	برگزاری دوره های توان افزایی و تخصصی مربیان	طول سال	تهران	آقایان و بانوان

### طول سال

ردیف	شرح برنامه	زمان برگزاری	محل برگزاری	توضیحات
۱۸	ایجاد عوامل انگیزشی جهت جذب استعدادها	طول سال	استانهای متقاضی	آقایان و بانوان
۱۹	برگزاری دوره توان افزایی ویژه مربیان (۵ دوره)	طول سال	استانهای متقاضی	آقایان و بانوان
۲۰	فعال نمودن کمیته توسعه همگانی هیئت های استان و هیئت های زیرمجموعه	طول سال	استانهای متقاضی	آقایان و بانوان
۲۱	ارسال پیامک توسعه همگانی تکواندو	در طول سال	در سطح کشور	با موضوع همگانی شدن تکواندو
۲۲	ایجاد تفاهم نامه با مسئولین فدراسیون ورزشهای عشایری و روستائی	۳ ماهه اول سال	تهران	در راستای توسعه و همگانی شدن تکواندو در کل کشور
۲۳	ایجاد تفاهم نامه با مسئولین فدراسیون ورزشهای همگانی	۳ ماهه اول سال	تهران	در راستای توسعه و همگانی شدن تکواندو در کل کشور
۲۴	مسابقات آزاد جوانان و بزرگسالان کشور	طول سال	استانهای متقاضی	بانوان و آقایان
۲۵	مسابقات آزاد نونهالان	طول سال	استانهای متقاضی	بانوان و آقایان
۲۶	مسابقات آزاد پومسه	طول سال	استانهای متقاضی	بانوان و آقایان
۲۷	مسابقات آزاد پاراتکواندو	طول سال	استانهای متقاضی	بانوان و آقایان
۲۸	مسابقات آزاد ناشنوبان	طول سال	استانهای متقاضی	بانوان و آقایان
۲۹	مسابقات انتخابی تیم ملی نونهالان	طول سال	استانهای متقاضی	بانوان و آقایان
۳۰	مسابقات انتخابی تیم ملی نوجوانان	طول سال	استانهای متقاضی	بانوان و آقایان
۳۱	مسابقات انتخابی تیم ملی جوانان و بزرگسالان	طول سال	استانهای متقاضی	بانوان و آقایان

### طول سال

ردیف	شرح برنامه	زمان برگزاری	محل برگزاری	توضیحات
۳۲	همایش کوهپیمایی خانواده تکواندو	روز تربیت بدنی و ورزش	تهران	
۳۳	تجلیل از قهرمانان و پیشکسوتان و مسئولین	ولادت امام حسن (ع)	متعاقباً اعلام میگردد	
۳۴	گردهمایی خانواده تکواندو	روز قدس	تهران	
۳۵	برگزاری مراسم دعا و زیارات مذهبی	سه شنبه هر هفته	فدراسیون	
۳۶	برگزاری جشن به مناسبت اعیاد مختلف	طول سال	فدراسیون	
۳۷	دیدار با خانواده معظم شهداء	طول سال	متعاقباً اعلام میگردد	
۳۸	برگزاری مسابقات فرهنگی در خلال مسابقات لیگ	طول سال	فدراسیون	
۳۹	دیدار قهرمانان ، ورزشکاران و مربیان از سالمندان و جانبازان	طول سال	تهران	
۴۰	برگزاری تورهای زیارتی برای افزایش روحیه ورزشکاران ملی	طول سال	مشهد - قم	
۴۱	مراسم استقبال و بدرقه تیم های ملی تکواندو در رقابتهای بین المللی	طول سال	تهران	
۴۲	گردهمایی رؤسای هیئت های تکواندو سراسر کشور	سه روز در سال	متعاقباً اعلام میگردد	
۴۳	برگزاری کلاسهای مشاوره و مهارتی در زمینه موفقیت یا رویکرد دینی برای تیمها و ملی پوشان المپیک	طول سال	فدراسیون	
۴۴	برگزاری کلاسهای آموزش مهارتهای زندگی و نحوه معاشرت با ارباب رجوع	طول سال	فدراسیون	
۴۵	اعزام تیمهای ملی به مکانهای تفریحی و سرگرم کننده زمان حضور در اردو و ملی پوشان المپیک	طول سال	فدراسیون	
۴۶	برگزاری کلاسهای آموزشی مانند گزارشگری - زبان انگلیسی برای داوطلبین و ملی پوشان المپیک	طول سال	فدراسیون	

**طول سال**

ردیف	شرح برنامه	زمان برگزاری	محل برگزاری	توضیحات
۴۷	برگزاری نمایشگاه حجاب و عفاف	طول سال	---	
۴۸	برگزاری یادواره شهدای تکواندو کشور و تجلیل از شهدای شاخص	طول سال	فدراسیون	
۴۹	برگزاری کلاس آموزش نهج البلاغه یا زندگی به سبک اسلامی جهت ملی پوشان المپیک	طول سال	فدراسیون	
۵۰	کلاس شعر و ادبیات و شاهنامه خوانی جهت ملی پوشان المپیک	طول سال	فدراسیون	
۵۱	برگزاری مجامع انتخابات ریاست هیاتهای استانی	طول سال	استانهای متقاضی	
۵۲	برگزاری مجامع سالیانه هیاتهای استانی	طول سال	استانهای متقاضی	
۵۳	برگزاری سمینار روسای هیاتهای استانی و مسئولین فدراسیون به همراه خانواده	طول سال	استانهای متقاضی	
۵۴	تهیه فیلم ها و سی دی های آموزشی جهت ترویج و ترغیب رشته تکواندو	طول سال	-	