

REGOLAMENTO SETTORE KARATE

- 1) E' necessario rispettare rigorosamente l'orario d'inizio delle lezioni (sarà ammesso un solo ritardo al mese: con il secondo ritardo l'allievo dovrà eseguire 30 flessioni, dal terzo ritardo in poi non verrà ammesso alla lezione e dovrà aspettare la successiva.)
- 2) Non si può entrare in palestra se si sta eseguendo il saluto; si dovrà aspettare la fine del saluto e chiedere il permesso di entrare (in tal caso l'ingresso è considerato in ritardo)
- 3) Quando si entra o si esce dal tatami si deve sempre eseguire il saluto.
- 4) Al momento di entrare in palestra le calzature vanno disposte con ordine dentro l'apposito spazio.
- 5) Eventuali problemi fisici devono essere comunicati, sull'apposito modulo, al momento dell'iscrizione. Se invece subentrano in un secondo momento vanno sempre dichiarati all'insegnante.
- 6) Le unghie delle mani e dei piedi devono essere corte e pulite. Non si possono tenere in bocca gomme da masticare.
- 7) I gioielli o la bigiotteria (anelli, bracciali di metallo o di stoffa, collane, orologi e oggetti vari) non possono essere indossati durante la lezione e lasciati nell'apposita cassetta di sicurezza.
- 8) I capelli, se lunghi, vanno legati prima d'iniziare la lezione.
- 9) La divisa (karategi) deve essere sempre in ordine, pulita e stirata e con la cintura correttamente annodata.
- 10) I bambini dovranno essere in grado di slacciare e allacciare le scarpe da soli (i genitori non potranno entrare in palestra) e, sempre da soli dovranno legare i laccetti del karategi e annodare correttamente la cintura (l'insegnante aiuterà solo le prime lezioni successivamente chi non sarà in grado di vestirsi da solo non potrà allenarsi)
- 11) Tutti gli allievi, ma una particolare attenzione verrà riservata ai bambini e ai ragazzi, verranno educati al rispetto delle regole, all'ordine e alla disciplina con impegno e severità.
- 12) L'allievo dovrà essere in regola con le norme previste dal regolamento interno della palestra. In particolare: portare il certificato medico di "Sana e robusta costituzione" ed essere sempre puntuale nei pagamenti delle quote mensili (entro il giorno 10 del mese in corso). **Non sarà permesso l'allenamento** se l'allievo risulta sprovvisto di certificato medico o è scaduto o la quota mensile non è stata corrisposta entro il mese.
- 13) Durante la lezione non si può uscire. Si può chiedere il permesso di assentarsi solo in casi urgenti. Se necessario si potrà portare con se una bottiglietta d'acqua (al termine della lezione la bottiglietta vuota va gettata nell'apposito contenitore per il riciclaggio e non deve essere lasciata in palestra)
- 14) All'interno della palestra gli allievi si rivolgeranno all'insegnante con l'appellativo di Maestro. Si rivolgeranno alle altre cinture nere o a tutte le altre cinture di grado superiore con rispetto ed educazione accettando i loro consigli.
- 15) Bisogna tenere un comportamento rispettoso ed attento.
- 16) Durante la lezione si deve evitare di parlare e di disturbare gli altri, non ci si deve distrarre o distrarre gli altri (al primo richiamo dovranno essere eseguite 30 flessioni, con il secondo richiamo verrà fatta sospendere la lezione)
- 17) Durante la lezione il telefono cellulare deve essere tenuto spento o con suoneria disattivata.
- 18) I genitori non potranno assistere o intervenire durante la lezione, ne tantomeno intervenire sui programmi di allenamento o sull'esito degli esami.
- 19) Gli esami non sono obbligatori. Nel caso in cui si decidesse di partecipare agli esami sono richieste: frequenza costante e attenta, obbligatorietà per le cinture azzurre di minimo 3 ore settimanali di allenamento, obbligatorietà per le cinture marroni e nere di minimo 4 ore di allenamento settimanali, obbligatorietà per tutti i gradi di partecipare agli allenamenti extra ed allenamenti pre esame, accettazione senza discussioni dell'esito sia del pre esame che dell'esame.
- 20) In caso di comportamento non rispettoso delle regole sopra citate spetterà al Maestro decidere la punizione da eseguire: se l'allievo non modifica il proprio atteggiamento e mantiene un comportamento scorretto potrà essere prima sospeso dalla lezione e poi espulso dalla palestra. Si fa presente che il rispetto delle regole suddette è nell'interesse di tutti i partecipanti ai corsi di karate. Un corso serio e regolamentato non può che incontrare il favore degli iscritti. Sicuramente disciplina, ordine, pulizia, serietà e silenzio non possono che giovare all'apprendimento di un'arte marziale come il karate.