**REGULAMENT DE ORDINE INTERIOARA**

**CLUB SPORTIV TIGER KEMPO**

Desfasurarea antrenamentelor a câtorva zeci de persoane în spaţiul restrâns al sălii nu este posibilă decât într-o atmosferă de respect reciproc. Aceasta include şi necesitatea respectării stricte a unor reguli si norme.

Prezentul regulament a fost întocmit si aprobat de conducerea Clubului Sportiv Tiger Kempo.

Regulamentul clubului nostru, va putea fi consultat şi pe pagina web [**www.tigerkempo.ro**](http://www.jishindo.ro/undefined/), membrii clubului avand obligatia sa-l citeasca, invocarea necunoasterii acestuia neabsolvindu-i de eventualele sanctiuni.

**I. Exercitarea calităţii de membru al Clubului Sportiv Tiger Kempo**

***A. Comportamentul în cadrul Clubului Sportiv Tiger Kempo***

1. Opţiunea pentru Clubul Sportiv Tiger Kempo înseamnă implicit adoptarea unui comportament decent, civilizat, cu respectarea regulilor de fair-play, atât în sala de antrenament, spaţiile anexe (vestiar, grupul sanitar), salile de concurs, cât şi în afara acestora. Prin sintagma „comportament civilizat” înţelegem:

• Respectul manifestat constant faţă de colegi, antrenori şi personalul auxiliar al clubului.  
• Evitarea oricăror forme de indisciplina, agresivitate, violenţă verbala si/sau fizica, semne obscene.  
• Rezolvarea conflictelor sau situaţiilor problematice prin dialog şi în conformitate cu regulamentul clubului. Membrii din grupa de copii şi părinţii acestora au dreptul la o discuţie într-un cadru adecvat (timp suficient, absenţa factorilor perturbatori) cu antrenorul, în decurs de o săptămână de la exprimarea dorinţei în acest sens.  
• Evitarea distrugerii sălii de antrenament, a spaţiilor anexe (vestiar, grupul sanitar), a bunurilor puse la dispoziţia clubului sau a celor personale, ale colegilor.  
• Responsabilitatea în îndeplinirea sarcinilor asumate ale clubului şi implicare în rezolvarea unor probleme/dorinţe sau nevoi, exprimate personal sau în numele membrilor.  
• Adoptarea unei atitudini sincere şi oneste în orice situaţie, dar mai ales atunci când se produc incidente; falsa solidaritate se reduce, de fapt, la complicitate şi tăinuirea adevărului.  
• formă concretă de manifestare a respectului şi de înţelegere a valorilor promovate de către clubul nostru o reprezintă situaţia în care orele de antrenament, indiferent de conţinuturile predate sau de antrenorul/instructorul din faţa formaţiei, se desfăşoară într-o atmosferă calmă şi liniştită.

2. Toţi membrii clubului sunt obligaţi să păstreze curăţenia sălii de antrenament, a spaţiilor anexe (vestiar, grupul sanitar). In acest scop, deplasarea de la vestiare si pana la sala de antrenament se va face utilizand papuci/incaltaminte de interior, fiind interzis accesul in sala de antrenament cu incaltamintea de strada.

3. Se interzice consumul de alcool şi consumul produselor alimentare din care rezultă resturi greu de îndepărtat (gumă de mestecat, seminţe, pufuleţi, floricele de porumb, chips-uri) în sală de antrenament, în spaţiile anexe (vestiar, grupul sanitar). În situaţia în care anumiţi colegi vor fi depistaţi consumând aceste produse, antrenorii/instructorii îi vor mustra în faţa formaţiei şi li se va interzice să mai participe la antrenament în acea zi .

4. Membrilor clubului le este interzis să deţină şi să consume, în perimetrul sălii de antrenament si nu numai, droguri, băuturi alcoolice, tigari, alte substante interzise; este interzisa si participarea la jocuri de noroc.

5. Toţi membrii clubului sunt obligaţi să păstreze toate bunurile, sala de antrenament, spaţiile anexe (vestiar, grupul sanitar), să folosească întregul patrimoniu cu grijă deosebită. Folosirea echipamentelor si aparatelor din sala de antrenament se va face numai cu acordul si sub supravegherea antrenorului/instructorului sau a altor persoane abilitate. Sportivii vor respecta fara abatere indicatiile primite din partea antrenorului/instructorului.

6. Toate incidentele vor fi semnalate de către cei vinovaţi antrenorilor/instructorilor.

7. Fixarea unor materiale cu bandă adezivă pe pereţi este strict interzisă. În cazul stricăciunilor provocate din neatenţie sau reavoinţă, de către unul sau mai mulţi membrii, va/vor suporta costurile reparaţiilor sau vor înlocui bunurile distruse. Dacă nu se cunosc vinovaţii, cheltuielile vor fi suportate de întreaga grupă.

8. Folosirea oricăror aparate de înregistrare audio sau video este permisă numai în scop didactic cu acordul explicit al antrenorului.

***B. Organizarea antrenamentelor***

9. Sala de sport va fi utilizată numai pentru desfăşurarea antrenamentelor .

10. Toţi membrii Clubului Sportiv Tiger Kempo au dreptul să frecventeze antrenamentele şi să participe la activităţile sportive organizate de club respectând programul si regulile stabilite de antrenor/instructor.

11. Sportivii vor participa la antrenament doar cu echipament sportiv adecvat, care nu se va folosi pentru deplasarea la si de la sala de sport (în acest scop pregătirea vestimentară pentru antrenament se va face în vestiarele aferente). Echipamentul individual trebuie sa fie curat si impachetat conform regulilor stabilite, atat la sosirea, cat si la plecarea de la antrenament.

Respectarea regulior de igiena personala este obligatorie (echipament curat; unghii taiate, par strans in cazul fetelor, tuns si ingrijit in cazul baietilor; fara utilizarea de farduri, cosmetice, parfum, etc; purtarea de bijuterii in timpul antrenamentelor este interzisa).

12. Se interzice aruncarea de obiecte spre tavanul sau spre pereţii laterali ai sălii de sport.

13. În timpul antrenamentului, consumarea apei se permite doar în pauzele acordate de antrenor, iar recipientele vor fi depozitate doar in locurile special prevazute în acest scop în sală, fara a impiedica buna desfasurare a antrenamentului.

14. Accesul în sala de antrenament al membrilor clubului va fi permis doar cu 10 minute înaintea începerii orelor, pentru a nu deranja activităţile celorlalte grupe.

15. La intrarea în sala de antrenament, cât şi la ieşire, membrii clubului  au obligaţia să salute în mod respectuos locul unde va fi sau a fost predată disciplina marţială. La intrarea în sală de antrenament fiecare membru este obligat să se descalţe de încălţămintea folosită afară, nu doar din punct de vedere al curăţeniei fizice a spaţiului, ci şi din punct de vedere spiritual în aşa fel încât atunci când intrăm în spaţiul de antrenament, zona în care se predă o artă marţială, lăsăm afară toate problemele, grijile, supărările personale, orgoliile şi suntem pregătiţi să primim cu sufletul şi mintea deschisă învăţăturile artelor marţiale.

16. La expirarea timpului alocat antrenamentului, sportivii vor strange si aranja materialele sportive, lasand sala curata, in conditii optime necesare desfasurarii antrenamentelor altor grupe.

17. Antrenamentul se va desfăşura în condiţii de linişte, vorbitul in formatie fara a fi intrebat fiind interzis.

18. Deplasarea în sală între spaţiile de antrenament se face pe marginea acestora într-un mod organizat fără a deranja activitatile celorlalti sportivi.

19. În cazul în care unul dintre membrii clubului a întârziat la antrenament se prezintă înaintea antrenorului / instructorului și cere permisiune de a lua loc în formație. Dacă grupa se află în faza de încălzire (pregătirea organismului pentru efort) se poate alătura formației, în caz contrar va efectua încălzirea singur pe marginea spațiului de antrenament fără a deranja activitatea grupei, iar la finalizarea încălzirii cere permisiunea antrenorului / instructorului de a intra în formție.

20. Antrenamentul începe cu salut și se va termina cu salut, dovadă de respect față de disciplinele practicate, față de memoria maeștrilor, față de maeștrii, față antrenori, instructori și nu în ultimul rând față de colegii cărora le mulțumim pentru că îsi pun la dispoziție propriul corp pentru exersarea procedeelor de arte martiale, procedee care nu de puține ori sunt dureroase.

21. Explicarea procedeelor, a tehnicilor sunt urmărite cu cu atenție în liniște, iar la finalizarea explicațiilor se salută pentru mulțumire și cu confirmarea că sa înțeles. 

22. La executarea procedeelor cu partener, cei doi parteneri se salută înainte și după efectuarea procedeelor, dând dovadă de respect reciproc și mulțumire.

23. Efectuarea fiecărui procedeu sau tehnică cu partener, individual, sau în grup se face doar la comandă cu excepția cazului când se dă comanda (de voie). 

24.Tehnicile si procedeele invatate in cadrul antrenamentelor vor fi folosite numai in scopuri sportive.

25. În timpul antrenamentelor, sportivii nu vor părăsi sala de antrenament fără aprobarea antrenorului/instructorului.

26. În vestiar și grupul sanitar se va păstra ordinea și curățenia, ținuta și încălțămintea aranjate; schimbarea se face în liniște.

27. Prezența la antrenamente este interzisă în cazurile de:  
-consum de alcool, droguri, substanțe interzise, halucinogene;  
-îmbolnăvire (accidentare, boli contagioase).

28. Înscrierea sportivilor la competițiile naționale sau internaţionale, stagii de pregătiere, cantonamente, excursii se poate face numai dacă, atat sportivii, cat şi părinţii acestora înţeleg şi acceptă:  
• caracterul predominant educativ si sportiv al acţiunilor;   
• necesitatea participarii la aceste actiuni in vederea imbunatatirii si testarii performantelor;  
• responsabilitatea pentru un comportament exemplar;  
• faptul că deciziile pot fi luate numai în interesul grupului şi nu individual;  
• că respectarea programului stabilit este obligatorie;  
• condiţiile de transport şi cazare stabilite de conducătorul grupului;   
• necesitatea comunicării respectuoase cu elevul-partener, chiar dacă acesta are alte interese;  
• că sportivul va trebui să renunţe la programul obişnuit pe perioada derulării acţiunii;  
• sancţionarea abaterilor conform regulamentelor clubului, fiind posibilă şi excluderea în timpul derulării acestor activităţii.

Selecţia sportivilor pentru participarea la activităţile extraantrenament, la competițiile naționale sau internaţionale, stagii de pregătiere, cantonamente, excursii şi pentru acordarea de premii se va face în funcţie de nivelul de disciplină, de rezultatele în urma evaluării sau cu ocazia examenelor pentru acordarea de centuri, de comportament, de numărul absenţelor motivate şi nemotivate.

29. Orice activitate/excursie neautorizată de catre antrenor este strict interzisă.

30. Comunicarea sportiv – antrenor/instructor cu privire la denumirile tehnice se va face în limba japoneză/engleza, iar explicația în limba română.

**C. *Participarea la competitiile sportive***

1.Sportivii selectionati in vederea participarii la o competitie sportiva trebuie sa se prezinte la locul si ora comunicate de antrenor, avand asupra lor echipamentul stabilit.

2.plecarea si revenirea de la competitii se face respectand principiul „am plecat impreuna, ne intoarcem impreuna”.

3. Toate regulile stabilite prin prezentul regulament referitoare la ordine si disciplina, pastrarea echipamentului, incaltamintea de interior, igiena si curatenie, si nu numai, aceleasi ca cele stabilite a fi respectate pentru buna desfasurarea a antrenamentelor in sala, se aplica si la competitiile sportive.

4. Intrarea pe salteaua de lupta, cat si participarea la intreaga competitie, se face cu respectarea indicatiilor antrenorilor si arbitrilor, fara a comenta deciziile luate de acestia.

5. Participarea la festivitatea de premiere se face in echipamentul stabilit de antrenor.

6. Parasirea salii unde s-a desfasurat competitia sportiva se va face numai dupa ce locul respectiv este la fel de curat ca la sosirea sportivilor.

Sanctiuni aplicabile incalcarii regulilor stabilite pentru participantii la competitiile sportive:

* Prima abatere se va sanctiona cu mustrare verbala
* A doua abatere se va sanctiona cu interzicerea participarii la competitia respectiva sau la urmatoarea, daca abaterea s-a produs dupa incheierea concursului.
* A treia abatere atrage dupa sine excluderea din lotul de concurs al C.S.Tiger Kempo.

***Recomandări privind protecţia, igiena şi securitatea muncii***

1. Sportivii accidentati sau scutiţi medical au obligaţia să informeze antrenorul sau instructorul, cu privire la problemele medicale apărute .  
2. Sportivii si/sau parintii sau insotitorii acestora nu au voie să intervină la instalaţiile electrice din sala de antrenament, vestiar (prize, întrerupătoare, firide cu siguranţe, becuri, tuburi de iluminat, aparate).  
3. Sportivii au obligaţia să anunţe antrenorul / instructorul când constată apariţia unor defecţiuni la instalaţia electrică sau la echipamentele/aparatele din sala de antrenament.  
4. Sportivii vor avea un comportament prin care să evite orice accidentare sau deteriorarea bunurilor bazei sportive.

***Sancţiuni***

1. Nu poate fi considerată minoră nici o abatere de la acest regulament, întrucât ar reflecta lipsa de voinţă sau incapacitatea de a respecta norme elementare de muncă în comun.  
2. Membrii clubului care încalcă prevederile prezentului regulament vor fi sancţionaţi prin mustrare în fața formației, și după caz și prin luarea altor măsuri pe măsura gravității faptei, mergandu-se până la excluderea din club.  
3. Sancţiunile se aplică gradat, fără a acorda aceeaşi sancţiune de două ori la același antrenament.  
4. În cazul agresiunilor fizice sau a actelor de instigare la violenţă, antrenorii / instructorii vor lua măsuri pentru încetarea și prevenirea producerii al acestor  fapte.   
5. Abaterile din afara clădirii sălii, care au drept consecinţă daune materiale vor fi semnalate organelor competente.

***Sanctiuni pecuniare (sau asimilate)***

In scopul bunei desfasurari a antrenamentelor, abaterile de la normele regulamentului pot fi sanctionate si pecuniar, astfel:

1. Nerespectarea regulilor de ordine si disciplina in vestiar sau sala de antrenament se va sanctiona cu suma de 10 lei/abatere;
2. Lipsa sau neutilizarea incaltamintei de interior se va sanctiona cu efectuarea curateniei in salii la sfarsitul orelor de antrenament;
3. Ignorarea obligatiei referitoare la salut se sanctioneaza cu efectuarea de 500 flotari;
4. Folosirea fara incuviintare a echipamentelor si aparatelor din sala de antrenament se sanctioneaza cu efectuarea a cate 10 circuite forta, asa cum vor fi ele stabilite de catre antrenor;
5. Incalcarea regulilor privind indicatiile antrenorilor, precum si a regulilor de disciplina si comportament, se sanctioneaza astfel:

* Prima abatere: mustrare verbala;
* A doua abatere: interdictia de a participa la antrenament;
* A treia abatere: excluderea din lot;

1. Incalcarea regulilor de disciplina, inclusiv vorbitul neintrebat in formatie, violenta verbala sau fizica, nerespectarea regulilor de fair-play, nerespectarea regulilor referitoare la modul de impachetare a echipamentului individual se vor sanctiona, fiecare, cu 10 lei/prima abatere, crescand cu cate 10 lei/abatere pentru urmatoarele doua, urmata apoi de excluderea din lot.
2. Cumularea unui numar de 3 absente nemotivate de-a lungul unui an va fi sanctionata cu excluderea din lot.
3. Nerespecatarea regulilor de igiena personala se penalizeaza cu 20 lei/ abatare si interdictia de a participa la antrenamentul respectiv;
4. Nerespectarea normelor referitoare la interzicerea consumului de alcool, substante interzise, tutun, precum si utilizarea tehnicilor si procedeelor invatate in alte scopuri decat cele sportive se sanctioneaza cu excluderea din lot.
5. Intarzierea la antrenament se sanctioneaza cu mustrare verbala in fata formatiei si 20 lei amenda.

Sumele rezultate din incasarea amenzilor de la cei care nu au respectat normele stabilite vor constitui un fond de protocol ce va fi utilizat la sfarsitul anului pentru recompensarea sportivilor care se evidentiaza prin performante si comportament.