



СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР «ТОРНАДО»

URL: www.tornado-center.ru
8 (499) 409-1570; 8 (903) 740-0009

ОБЯЗАННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Все воспитанники Центра обязаны:

1. Знать расписание занятий, фамилию инструктора, номера телефонов Центра.
2. К началу обучения представить справку из поликлиники по месту жительства, работы или учебы о допуске к занятиям Тхэквондо. В дальнейшем предоставлять инструктору аналогичные справки 2 раза в год: в сентябре и в январе.

3. В начале учебного года вносить оплату за первый месяц обучения. Оплату каждого последующего месяца производить в конце предыдущего, в день, указанный инструктором группы.



4. Подготовить всё необходимое для занятий: спортивную форму установленного образца, сменную обувь, блокнот и ручку, другое снаряжение и инвентарь по требованию инструктора. До приобретения добка допускается следующая форма: шорты

и футболка.

5. С момента приобретения специальной спортивной формы, состоящей из куртки и брюк установленного образца, подходящих по размеру, и пояса, цвет которого соответствует степени мастерства, посещать занятия можно только в указанной форме. Пояс завязывается так, чтобы длина свободных концов была одинаковой и составляла полторы-две ладони. Под брюки надеваются плавки или защитный бандаж, под куртку - майка белого цвета (только для девочек). Использовать на тренировке любую другую одежду, обувь или снаряжение можно только с разрешения инструктора.

6. Содержать спортивную форму и индивидуальное снаряжение в чистоте и порядке, иметь опрятный внешний вид, коротко подстриженные ногти на руках и



СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР

«ТОРНАДО»

URL: www.tornado-center.ru

8 (499) 409-1570; 8 (903) 740-0009

ногах, прическу, не мешающую выполнению упражнений. Длинные волосы подвязывать лентой или другим мягким материалом. Очки фиксировать на затылке тесьмой или тугой резинкой.

7. Посещать занятия без пропусков и опозданий. Извещать инструктора через администратора Центра или лично, о невозможности посещения занятий с указанием причин. Узнавать содержание пропущенных занятий и отрабатывать его самостоятельно. Пропустивший три тренировки подряд без уважительной причины и предварительного уведомления инструктора может быть отчислен из Центра. Пропустивший более трети всех занятий может быть не допущен к очередной аттестации.

8. В день тренировки планировать свой распорядок так, чтобы последний перед занятием прием пищи был за 2-3 часа до его начала. При этом следует проявлять умеренность, а также избегать употребления трудноусваиваемых продуктов.

9. Быть на тренировке за 10 минут до ее начала, имея с собой всё необходимое для занятия; ожидать инструктора в установленном месте. Вход в помещение, где проходят занятия, и выход из него осуществлять только в составе своей группы и в сопровождении инструктора или его помощника. Опоздавшие могут быть не допущены к занятию.

10. Переодеваться только в специально отведенных местах. Одежду складывать аккуратно и компактно, ценные вещи оставлять дома. Перед выходом из раздевалки привести в порядок спортивную форму и прическу, не выходить из раздевалки босиком, в распахнутой куртке или без пояса. Пользование сменной обувью является обязательным.

11. В зал входить только с разрешения инструктора. Перед занятием снимать все украшения и предметы, способные привести к травме: кольца, браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д. Допускается наличие носового платка.

12. Во всех помещениях соблюдать чистоту и порядок, не шуметь, не мешать другим занимающимся, воздерживаться от чрезмерно эмоционального поведения и праздных разговоров. Точно и добросовестно выполнять все указания инструктора, его помощников и старших учеников Центра.

13. В случае невозможности продолжать тренировку (например, при получении травмы), а также в случае присутствия на занятиях в качестве наблюдателя,



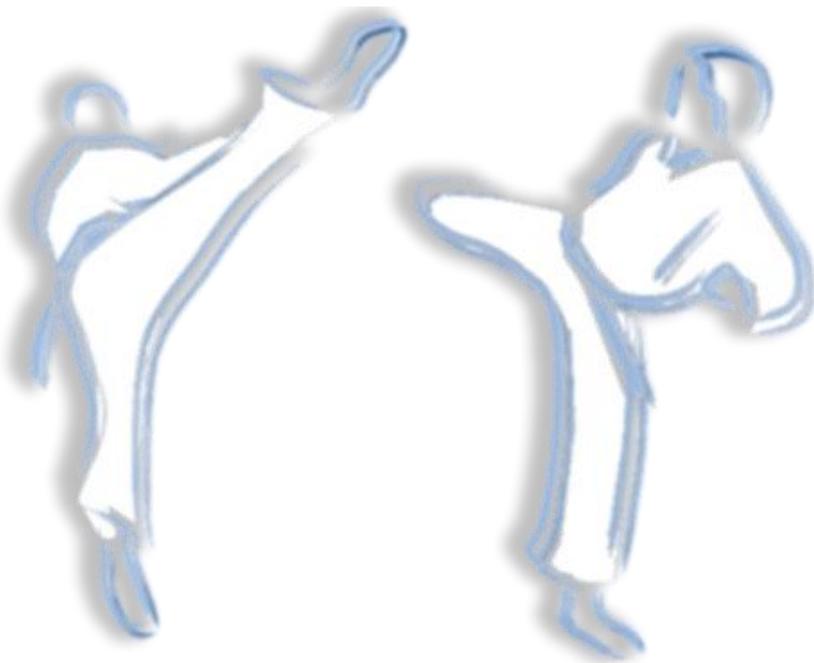
СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР «ТОРНАДО»

URL: www.tornado-center.ru
8 (499) 409-1570; 8 (903) 740-0009

находиться в зале до окончания занятия. При необходимости покинуть зал обратиться к инструктору или к его помощнику.

14. По окончании тренировки не задерживаться в зале и раздевалках, не забывать своих вещей. Дома привести в порядок форму и подготовить ее к следующему занятию (просушить или проветрить, при необходимости постирать и погладить, аккуратно сложить); выполнить гигиенические и восстановительные процедуры (принять душ, ванну, сделать самомассаж и т.д.); восстановить в памяти и записать новый материал и задание к следующей тренировке. В течение 20-30 минут после окончания занятия не рекомендуется пить, в течение 40-50 минут - принимать пищу.

15. Не афишировать свои занятия и не демонстрировать освоенные движения с целью поднятия личного авторитета. Для самостоятельных тренировок по возможности выбирать немногочисленные места: парки, стадионы, спортивные площадки. Полученные навыки применять только при неизбежности столкновения и в объеме, необходимым для защиты. О каждом таком случае информировать своего инструктора.



16. При самостоятельных занятиях точно и добросовестно выполнять все задания и рекомендации, даваемые инструктором. Стремиться применять принципы Тхэквондо в повседневной жизни, добиваясь гармонии между физическим, интеллектуальным и духовным развитием.

17. Помогать инструктору в работе с новичками и отстающими, требовать от младших учеников точного выполнения всех правил этикета. Вне зала вести себя скромно и с достоинством, с уважением относиться к представителям других школ и направлений боевых искусств. Поддерживать престиж Центра не словами, а своими достижениями.



СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР
«ТОРНАДО»

URL: www.tornado-center.ru
8 (499) 409-1570; 8 (903) 740-0009

18. Запрещается разучивание и отработка упражнений, опережающих учебную программу. Занятия в других клубах и школах единоборств допускаются только с разрешения инструктора. Подробное описание методики занятий и техники изучаемых движений, а также любая деятельность, связанная с преподаванием боевых искусств, допускаются только с разрешения своего инструктора и руководства Центра.

19. Будучи назначенным ответственным дежурным, выполнять все указания инструктора, исходя из того, что эта работа связана с Тхэквондо и является учебным заданием. Это положение касается всей практической деятельности, осуществляемой внутри Центра: работы в качестве ассистента инструктора, инструктора, любого другого сотрудника Центра, участие в показательных выступлениях, в организации соревнований, помощь при проведении набора и т.д.



20. Воспитанник Центра может рекомендовать инструктору своих знакомых, которых он представляет лично и за которых он готов нести ответственность. Предварительно необходимо рассказать новичку о порядке занятий и о правилах этикета, а в дальнейшем заниматься с ним дополнительно, пока он не нагонит группу.

21. Знать и точно выполнять свои обязанности, а также правила этикета, принятые в Центре.