

## **Статья I. Правила поведения и меры безопасности для тренирующихся.**

1. Входить в зал разрешается только с разрешения тренера.
2. Сразу после входа в зал занять свое место на построении и ждать начала тренировки.
3. Во время тренировки не покидать зал без разрешения тренера.
4. Во время тренировки запрещается бегать, кричать, разговаривать, обмениваться ударами и бороться, если тренер не давал такого задания.
5. Недопустимо отвлекаться или отвлекать других от тренировочного процесса, особенно в моменты, когда тренер, дает объяснения по выполнению той или иной техники.
6. Во время выполнения техники следует проявлять заботу о своем партнере и помнить, что при неосторожном ее выполнении, и неоправданном применении силы можно нанести ему (ей) серьезную травму.
7. Недопустима агрессия, по отношению к партнерам по тренировке, ни в физической, ни в вербальной (устной), ни в какой другой форме.
8. Ассистируя своему партнеру (выполняя роль «уке») следует проявлять осторожность и мгновенно сигнализировать о появлении болевых ощущений, при помощи удара по татами, одежде или голосом.
9. Во время тренировки в зале необходимо выполнять требования тренера, касающиеся тренировочного процесса и дисциплины.
10. Если по какой либо причине (по состоянию здоровья или др.) тренирующийся не в состоянии продолжать тренировку или выполнить какое либо задание, он обязан предупредить об этом тренера.
11. Во время тренировки объяснения дает только тренер или специально назначенные им старшие ученики.
12. В целях безопасности, запрещается тренироваться в непредназначенной для этого одежде, обуви. Необходимо снимать на время тренировок любые заколки и украшения во избежание травм. С этой же целью рекомендуется коротко стричь ногти, убирать длинные волосы при помощи резинки, ленты.

## **Статья II. Требования к одежде и этикет.**

1. Входить в зал разрешается только в сменной обуви.
2. Для занятий на татами, необходима защитная обувь, носки (желательно плотной вязки), чешки, борцовки.
3. Входя в зал, занимающийся должен быть полностью одет.
4. Запрещается переодеваться в зале и снимать пояс даже после окончания занятия. Пояс следует завязывать таким образом, чтобы его концы были одинаковой длины.
5. Входя в зал, следует сделать поклон, стараясь максимально настроиться на тренировку. Выходя из зала, также следует сделать поклон.
6. Кимоно или спортивная одежда должны быть всегда чистыми.
7. Медлительность и вялость на татами не допускаются, поэтому занимающийся, попросившийся выйти из зала или вызванный для какого-либо поручения, должен передвигаться по залу только бегом, по краю татами.
8. Запрещается покидать татами во время тренировки без разрешения тренера.
9. Если занимающийся опоздал на тренировку, он должен спросить у тренера разрешения начать занятие.
10. В зале запрещается употреблять пищу, жевать жевательную резинку, находиться в нетрезвом состоянии, использовать ругательные выражения, громко разговаривать. Во время тренировок разговоры следует свести до минимума. Это относится ко всем присутствующим в зале во время тренировки.

### **Статья III. Правила поведения по отношению к тренеру.**

1. До и после разговора с тренером занимающийся должен сделать поклон. Разговаривать с тренером следует в уважительном тоне. Обращаться к тренеру следует по имени отчеству.
2. Запрещается перебивать тренера.
3. Запрещается разговаривать, когда говорит тренер. Запрещается поворачиваться к тренеру спиной, когда он говорит.
4. Если тренер вызывает занимающегося для демонстрации приема, следует сделать поклон до и после показа.

### **Статья IV. Права и обязанности учеников.**

1. Старшими учениками считаются те, у кого выше уровень подготовки («кю» – цвет пояса). Среди равных поясов старшими считаются те, кто раньше сдал экзамен.
2. Старшие ученики несут ответственность за поведение младших. Им разрешается делать замечания младшим, если те нарушают этикет, дисциплину. За ошибки в технике делать замечание, имеет право только тренер.
3. Если старшие ученики, заметив нарушение, ничего не предпринимают, тренер может сделать замечание им.
4. Ученик, назначенный тренером проводить тренировку, считается старшим, даже если он ниже поясом присутствующих на занятии учеников.
5. Если тренера нет в зале, и он не назначил старшего ученика, его обязанности выполняет старший из присутствующих учеников.
6. Старшие должны быть примером для младших и помогать им, если в этом возникает необходимость.
7. Младшие ученики должны уважать и слушаться старших.
8. Старшим ученикам воспрещается показывать младшим технику выше той, которая им известна по поясу, без разрешения тренера.

### **Статья V. Права и обязанности тренера.**

1. Тренер должен стремиться создать теплую и дружелюбную атмосферу.
2. Быть готовым помочь и дать необходимые объяснения ученикам в любой момент.
3. Подавать личный пример.
4. Следить за выполнением правил безопасности, этикета и дисциплины.
5. Тренер имеет право назначить наказание за нерадивое исполнение его команд, нарушений дисциплины или этикета, в виде различных дополнительных упражнений. В крайнем случае, тренер имеет право отстранить ученика от тренировок.

### **Статья VI. Взаимоотношения спортсменов, родителей и тренеров.**

1. Занятия в РоФРАСЕ строятся на основе доброжелательности и желания тренироваться.
2. В Федерации разрешаются все виды взаимопомощи между спортсменами, тренерами и родителями. Особо приветствуется помощь со стороны спортсменов в различных поездках на семинары.
3. Некорректное поведение родителей, спортсменов по отношению к тренерам, спортсменам, детям и родителям влечет за собой исключение из РоФРАСЕ.
4. Не допускается вмешательство родителей в процесс тренировок.
5. Тренеры отчитываются о своих действиях, о процессе тренировок и о своих решениях, только перед Советом Федерации и Председателем.
6. При возникновении со стороны родителей учеников вопросов, а так же в случаях определенного недовольства тренерами, спортсменами, процессом или результатом, необходимо подойти к тренеру – до или после тренировок и обсудить возникшую ситуацию.
7. Расстановка пар только по усмотрению тренера.
8. Тренировки основаны на желании детей и спортсменов обучаться, следовательно, в процессе тренировок тренер не обязан заставлять нежелающих заниматься, это обязанность родителей.
9. Отсутствие ребенка, участника или спортсмена на тренировке в течении 2 месяцев без уважительных причин и без предупреждения квалифицируется, как

автоматический выход из состава Федерации. Дальнейший возврат в спортклуб возможен по договоренности с тренером.

Доверие и доброжелательность к тренерам со стороны родителей, ответственность и целеустремленность детей – залог больших достижений в спорте.

## **Статья VII. Порядок проведения тренировок.**

1. Спортсмены обязаны приходить на тренировку вовремя и в надлежащей форме.
2. На занятиях по каждой из дисциплин принятых в спортклубе, не допускается самостоятельная тренировка по другим спортивным направлениям.
3. В случаях подготовки спортсменов к показательным выступлениям, сдачи экзамена на пояс, с разрешения тренера возможны тренировки самостоятельно по своей программе, но в рамках изучения дисциплин принятых в Федерации.
4. Все личные дела необходимо делать до начала тренировки или после, выходить из зала можно только с разрешения тренера.
5. В случае нарушения спортсменом дисциплины или неадекватного поведения на тренировке, тренер может удалить спортсмена с тренировки.
6. После окончания тренировки необходимо оставить зал в чистоте и убрать инвентарь на свое место.

## **Статья VIII. Правила поведения спортсменов и сопровождающих их родителей на семинарах.**

1. Выезд на учебно – методические семинары осуществляется на основе приказа Председателя Федерации о формировании команды и назначении руководителя группы.
2. Поезд на выездные соревнования, на сборы и другие мероприятия РоФРАСЕ осуществляется либо группой, либо самостоятельно. Группа состоит из спортсменов, сопровождающих их лиц и руководителя группы. Спортсмены РоФРАСЕ в независимости от возраста, сопровождающие, дети до 18 лет без родителей, в поездке обязуются подчиняться руководителю группы.
3. Родители и совершеннолетние сопровождающие включаются в состав группы при условии соблюдения дисциплины и обязательства не нарушать порядок.
4. Спортсмены, родители и сопровождающие их лица, изъявившие желание принять участие в семинарах, в поездках, несут на себе полную материальную ответственность. За отказ от своего желания, в случае, если произведена предоплата аттестационных взносов, билетов, гостиницы, возврат денег при таких обстоятельствах не производится.
5. В случаях, когда за спортсмена, сопровождающего или родителя произведена оплата из средств клуба, тренера или других лиц и невозможности вернуть вложенные деньги (заказ гостиницы, транспортные билеты), материальные потери возмещает отказавшаяся сторона.
6. В случаях, когда на семинар выезжают несовершеннолетние дети, без сопровождения родителей или доверенных лиц, родителям, необходимо написать нотариальную доверенность на руководителя группы.
7. В случаях, когда отказ вызван уважительными причинами необходимо сразу уведомить тренера и приложить максимум усилий к уменьшению материальных потерь других лиц (возврат билетов, отказ от гостиницы, возврат аттестационных взносов и т.д.)
8. Во время проведения семинаров, тренировок, сдачи экзамена на пояс не допускается вмешательство спортсменов, сопровождающих и родителей в порядок проведения регламента, в работу Аттестационной Комиссии, некорректное поведение к другим участникам и зрителям.