

JUDO CLUB BORGO VALSUGANA

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA SENZA SCOPO DI LUCRO

REGOLAMENTO PALESTRA

Art. 1

La palestra è il luogo ove la società esercita le sue discipline; pertanto, sarà anche denominata “DOJO” nella parte ricoperta dai tappeti. Il Dojo deve essere considerato luogo di profondo rispetto. All'interno del tatami gli allievi si rivolgeranno ad ogni istruttore con l'appellativo di “MAESTRO”. Nel Dojo dovrà essere sempre tenuto un comportamento rispettoso e si devono sempre seguire le indicazioni del Maestro.

La palestra o “Dojo” non è solo il luogo dove si fa attività fisica essa è il luogo dove s’impara e si esercitano le arti marziali. Il Dojo deve essere il luogo dove si stimola corpo e mente attraverso l’esecuzione delle tecniche, del kata e del randori, ma anche per la lettura, lo scambio di domande, risposte e per l’educazione. Questo per aiutare ognuno di noi a sviluppare i cinque aspetti ritenuti essenziali dal fondatore Prof. Jigoro Kano, ovvero l’uomo: sano, giusto, utile alla società, con volontà e coraggio, lavoratore e studioso.

Art. 2

È obbligatorio rispettare gli orari delle lezioni, avere una curata igiene personale (pulizia del corpo dell’abbigliamento e delle unghie delle mani e dei piedi corte e curate, disinfezione delle mani se richiesto). Nel Dojo bisogna tenere atteggiamento di educazione e rispetto nei confronti degli Insegnanti Tecnici e degli altri Atleti. In Casi particolarmente gravi si potrà procedere all’Espulsione del trasgressore.

Art. 3

Nel dojo si entra solo a piedi nudi. È ammesso l’uso di calze antiscivolo previa autorizzazione dell’insegnante. Per motivi di sicurezza, durante l’attività è vietato portare: orecchini, piercing, collane, catenine, bracciali, orologi ed anelli. I capelli, se portati lunghi, vanno legati prima di iniziare allenamento. Durante l’attività è vietato mangiare caramelle o altri alimenti e gomme da masticare.

Art. 4

Quando si sale sul tatami (prima col piede sinistro e poi col destro, viceversa quando si esce), si devono disporre le calzature ordinatamente all'esterno dell'area di allenamento con la parte del tallone rivolta verso i tappeti, in ordine e allineate. Dallo spogliatoio al tatami si devono usare idonee calzature. È vietato uscire dal tatami a piedi nudi.

Art. 5

Quando si sale sul tatami si esegue il saluto al Dojo. Chi arriva in ritardo potrà salire sul tatami solo dopo aver ottenuto il permesso dal Maestro. Entrando sul tatami dopo aver eseguito il saluto, se il Maestro è già presente, ci si avvicina e lo si saluta. Dopo l'inizio della lezione fino alla fine della stessa non è permesso lasciare Dojo senza il permesso del Maestro.

Art. 6

Durante la lezione è richiesta tutta l'attenzione possibile da parte degli allievi che per questo devono stare in silenzio senza distrarsi o distrarre gli altri. Se un atleta disturba o non tiene un comportamento consono al Dojo può essere allontanato. Gli atleti devono, tra loro tenere uno spirito di collaborazione e di aiuto, si deve essere sempre disponibili verso i compagni, rispettando i gradi più elevati ed accettare i loro consigli. Gli allievi più anziani devono dare sempre l'esempio e richiamare i sottoposti alla disciplina, devono aiutare chi è meno esperto con cordialità e diligenza. Quando non si pratica bisogna mantenere un comportamento corretto e non assumere mai posizioni o atteggiamenti scomposti anche se si è estremamente affaticati.

Art. 7

Fuori del tatami le persone autorizzate ad assistere agli allenamenti dovranno mantenere un atteggiamento tale da non disturbare i praticanti. I cellulari devono essere spenti (salvo casi o esigenze particolari). Soprattutto nel corso dei bambini i genitori non devono intervenire al posto del Maestro per insegnare o dare indicazioni ai propri figli.

Art. 8

Gli atleti minorenni devono essere sempre accompagnati, sia all'inizio che al termine delle lezioni, dai propri genitori o da chi ne fa le veci. Il genitore o chi per esso, può lasciare il minore solo quando il Maestro si trova sul Dojo e che quindi ne può assumere il controllo. Vietato lasciare il minore nella palestra o fuori ed allontanarsi. La società non risponde di eventuali danni subiti o provocati in questi intervalli di tempo. Se i genitori o chi per essi non possono accompagnare o ritirare il proprio figlio minore nella palestra dovranno compilare una autorizzazione liberatoria con la quale si permette al proprio figlio di entrare ed uscire dalla palestra da solo.

Art. 9

L'arte marziale è una disciplina pericolosa se eseguita fuori dal Dojo senza la presenza del Maestro. Gli allievi senza autorizzazione del Maestro non possono divulgare a terzi le tecniche e i principi appresi. Non può essere praticata l'arte marziale fuori dalla palestra, salvo stato comprovata di necessità. La non osservanza di tale disposizione comporta l'espulsione dal corso del trasgressore.

Art. 10

Agli esami di fine corso per passaggio di cintura sarà ammesso solo chi ha presenziato almeno al 70 % delle lezioni. In ogni caso sarà sempre una decisione del Maestro che avrà a suo carico motivazioni pro o contro per eventuale decisione.

Art. 11

Premesso quanto sopra si rammenta che:

Possano essere allontanati:

- gli atleti che nel Dojo non tengono un comportamento adeguato attento e rispettoso dell'ambiente e dei presenti o nei confronti del Maestro.
- gli atleti che non presentano igiene personale come richiesto (soprattutto per Covid).

Possano essere sospesi o espulsi :

- gli atleti che ripetutamente sono stati chiamati a tenere un comportamento consono alla severità del Dojo.
- gli atleti che non hanno tenuto conto della sicurezza propria e dei compagni nella esecuzione delle tecniche.
- gli atleti che hanno fatto uso, non giustificato, delle tecniche insegnate fuori dal Dojo.

Art. 12

Il presente regolamento che è esposto sulla bacheca della palestra deve essere preso in visione da ogni iscritto e nel caso di atleti minorenni, dai propri genitori o facenti funzioni.