

Regolamento TLK 2020 – 2021

Si invitano gli atleti ed i genitori a leggere attentamente sia il regolamento generale sia quello riguardo gli esami a scanso di spiacevoli equivoci e per una serena e sicura convivenza.

Regolamento generale

È obbligatorio:

- Essere in possesso del **certificato medico sportivo non agonistico** per poter partecipare alle lezioni. Il suddetto va presentato il prima possibile, subito dopo le due lezioni di prova
- Essere in possesso del **certificato medico sportivo agonistico**¹ per gli atleti che vogliono partecipare alle competizioni (regionali, federali...)
- Gli atleti che vogliono partecipare alle competizioni e/o all'attività federale (Propedeutici per gli esami dei Dan, qualificazioni, gare...) devono essere in possesso della **Licenza Federale FIJKAM**.
- Indossare il **Karategi completo di cintura** per potersi allenare. Chi non ne fosse provvisto è tenuto ad indossare una maglia bianca e pantaloni della tuta/leggings
- **Avere almeno il 75% delle presenze per poter accedere agli esami di passaggio delle cinture**
- Con **85% delle presenze** si ottiene il diploma per il riconoscimento della frequenza assidua ai corsi (calcolate sia per il metà corso sia per quello intero)
- Le presenze vengono calcolate per i nuovi atleti dalla prima volta in cui sono venuti alla lezione; per gli atleti già iscritti (quindi rinnovi) si calcolano dalla prima lezione dell'anno.
- Informare i tecnici entro un mese dall'inizio dei corsi se si vuole sostenere l'esame in Federazione (1°/2°/3° Dan). I tecnici si riservano il diritto di consigliare o sconsigliare la partecipazione al suddetto esame.
- Far levare agli atleti collane, bracciali, orologi, orecchini, piercing e tutto ciò che potrebbe causare un pericolo per se stessi e per i compagni

Nuove norme Covid-19:

- È obbligatorio, per lo svolgimento della lezione, rimanere nella propria area di tatami dedicata e portarsi ciabatte e borraccia lì vicino
- Usare la mascherina durante gli spostamenti in luoghi comuni
- Non lasciare il proprio materiale al di fuori della propria borsa/sacca sigillata e posta ad almeno 1 m di distanza dalle altre
- Arrivare già cambiati poiché l'uso degli spogliatoi deve essere limitato il più possibile e non lasciarvi il proprio materiale all'interno
- I genitori/accompagnatori che sostano in palestra devono stare seduti a distanza di almeno 1 m gli uni dagli altri (esclusi stesso nucleo familiare)
- Preferire modalità di pagamento e regolarizzazione delle iscrizioni telematiche rispetto alle classiche
- È vietato creare assembramenti di qualsiasi genere (sia tra atleti, sia tra genitori/accompagnatori)

È vietato:

- L'uso del cellulare da parte degli atleti durante lo svolgimento delle lezioni

¹ Si ricorda che per i minorenni il rilascio di questo certificato **non** comporta alcun costo.

È buona educazione:

- Aiutare a montare e smontare i tatami
- Chiedere il permesso prima di allontanarsi dal tatami
- Chiedere il permesso per potersi allenare se si arriva in ritardo ingiustificato
- Avvisare prima dell'inizio della lezione se si arriva in ritardo
- Informare i tecnici all'inizio della lezione se si deve andare via prima del termine della lezione

Norme per i genitori:

- È importante che i genitori non interferiscano con lo svolgimento delle lezioni
- Non è permesso fare riprese e/o foto dei bambini e dei ragazzi durante gli allenamenti poiché ai fini della privacy l'unico soggetto legalmente delegato dai genitori per la raccolta e la pubblicazione del materiale multimediale e/o contenente dati sensibili degli atleti è l'ASD Polisportiva Laigueglia

Regolamento Esami

- **Avere almeno il 75% delle presenze per poter accedere agli esami di passaggio delle cinture**, sia che si frequenti il corso intero, sia il metà corso
- Partecipare agli **eventi della palestra** (manifestazioni, stage...) fa guadagnare **punti bonus** sulle presenze
- Chi frequenta il corso intero e raggiunge il numero minimo di presenze può sostenere l'esame e prendere al massimo un grado/cintura intero
- Chi frequenta in corso intero e non raggiunge il numero minimo di presenze può sostenere l'esame e prendere al massimo metà grado/cintura se totalizza almeno il 50%
- Chi frequenta metà corso e raggiunge il numero minimo di presenze può sostenere l'esame e prendere al massimo metà grado/cintura
- Chi frequenta metà corso e non raggiunge il numero minimo di presenze non può sostenere l'esame. Le presenze accumulate verranno sommate a quelle dell'anno dopo per poter accedere agli esami di recupero a dicembre.
- **Chi si iscrive dopo il 1 Marzo non potrà sostenere l'esame della sessione di giugno (né corso intero né ½ corso)**
- Le cinture dalla blu in poi devono sottoporsi all'esame di conferma del grado/cintura a dicembre
- **Il programma completo degli esami e diviso per cinture è sempre disponibile sul sito www.laiguegliakarate.weebly.com/i-corsi.html, sulla piattaforma condivisa o presso i tecnici direttamente in palestra**
- Gli atleti che accedono all'esame e non risultano adeguatamente preparati possono essere rimandati alla sessione d'esame di dicembre od entrare in possesso della cintura pro-tempore in attesa dell'esame di conferma delle cinture di dicembre
- Durante gli esami ad ogni atleta verranno assegnate delle valutazioni per ogni esercizio/tipologia di esercizio svolto; l'esame si considera superato se la media delle valutazioni date da ogni tecnico al singolo atleta è uguale o superiore alla sufficienza.
- Per gli atleti di età inferiore ai 7/8 anni, dopo la cintura bianca potrà essere assegnata una tacca all'anno (fino ad un totale di due tacche complessive), poi potrà essere assegnata la cintura bianca-gialla ed infine la gialla.