

## REGELN DER TAEKWONDO-KAMPFSPORTSCHULE

### VERHALTUNGSREGELN VOR UND NACH DEM TRAINING

1. Bei Betreten des Trainingsgebäudes und bis zum Verlassen desselben, ist ein angebrachtes und leises Benehmen einzuhalten.
2. In den Umkleieräumen halten sich die Schüler nur für die Zeit auf, in der Sie sich Umziehen max. 15 min vor dem Training und max. 10 nach dem Training. Zudem achten die Schüler ihre Sachen ordentlich und so kompakt wie möglich hinzulegen. Dies soll ohne Lärm erfolgen, um die anderen, möglicherweise bereits trainierenden Personen, nicht zu stören.
3. Bei Eintritt in die Trainingshalle ist der Lehrer mit einer Verneigung zu begrüßen.
4. Bei Betreten der Turnhalle und vor Beginn des Trainings, achten die Teilnehmer auf eventuelle Gefahrensituationen, und falls vorhanden, melden sie diese sofort dem verantwortlichen Lehrer.
5. Ebenso helfen die Schüler bei Bedarf die Bodenmatten auf der Trainingsfläche auszulegen und falls notwendig am Ende wieder zu entfernen.
6. Sollte der Trainer mit anderen Athleten trainieren, verhalten sich die nicht trainierenden Athleten ruhig und diszipliniert.
7. Am Ende des Trainings verlassen die Schüler leise die Umkleieräume und hinterlassen sie sauber und kontrollieren immer, dass auch nichts vergessen wurde. Alles sollte so bleiben wie vorgefunden.
8. Zu Beginn der Saison dürfen die Eltern, die ihr Kind in die EINSCHREIBELISTE für MINDERJÄHRIGE eingetragen haben und die EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG unterschrieben haben, an 2-3 Trainings als Zuschauer beiwohnen. Im weiteren Verlauf der Saison sind die Eltern gebeten sich während des Trainings nicht in der Halle aufzuhalten, um die Aufmerksamkeit der Athleten nicht zu stören.
9. Vor dem Verlassen der Trainingshalle, sind die Trainingsgeräte ordnungsgemäß zu verstauen.
10. Falls nach dem Training geduscht wird, sollte dies zügig erledigt werden. In den Nasszellen sollen unangebrachte Spiele unterlassen werden.

## REGOLAMENTO DELLA SCUOLA MARZIALE DI TAEKWONDO

### REGOLE COMPORTAMENTALI PRIMA E DOPO L'ALLENAMENTO

1. Dal momento di accedere all'impianto e fino all'abbandono della stessa, è opportuno mantenere un comportamento silenzioso ed adeguato.
2. La permanenza degli allievi negli spogliatoi è consentita soltanto per il tempo necessario a cambiarsi solo 15 minuti prima dall'inizio dell'allenamento e 10 minuti dopo la fine dell'allenamento. Gli allievi dispongono le proprie cose in maniera ordinata ed il più compatto possibile. La voce viene mantenuta ad un tono accettabile per non incorrere nell'eventualità di disturbare altre persone che si stanno allenando.
3. Ancora prima dell'inizio dell'allenamento deve essere effettuato un primo gesto di saluto tramite inchino verso il suolo nei confronti del maestro.
4. Al momento di accedere alla palestra, gli allievi controllano se vi siano eventuali situazioni di pericolo ed in caso, provvedono ad informare il maestro responsabile.
5. In caso di necessità gli allievi aiutano a posare i tatami, e se richiesto di rimuoverlo a fine lezione.
6. Se il maestro è impegnato nel tenere l'allenamento per il gruppo precedente ognuno deve tenere un comportamento silenzioso e moderato.
7. Al termine delle lezioni gli allievi abbandonano gli spogliatoi in modo silenzioso ed ordinato, controllando sempre di non avere dimenticato nulla, imponendosi di lasciare il locale nelle condizioni in cui si presentava nel momento in cui il socio vi ha fatto ingresso.
8. A inizio stagione, i genitori dei minori che sono stati iscritti nella LISTA D'ISCRIZIONE ed hanno sottoscritto la relativa DICHIARAZIONE DI APPROVAZIONE possono assistere come spettatori alle 2 lezioni di prova. Nel proseguo della stagioni invece, i genitori, gli amici e accompagnatori di minori e non sono pregati di allontanarsi dalla palestra durante le lezioni, per fare sì che l'attenzione dei praticanti nei confronti del maestro e degli assistenti sia garantita.
9. Prima di lasciare la palestra/l'impianto sportivo, l'allievo ripone le attrezzature utilizzate al loro posto.
10. Se dopo l'allenamento viene utilizzata la doccia, è buona norma cercare di usufruirne in maniera celere e pertinente al suo scopo: sono da evitare giochi inopportuni.

11. In den Umkleieräumen ist Rauchen, Essen und unerlaubter Aufenthalt strengstens untersagt. Das Rauchverbot gilt ebenso auf dem gesamten Trainingsareal und deren Zonen.

## VERHALTENSREGELN WÄHREND DEM TRAINING

1. Des Training beginnt mit dem Signal des Meisters. Jeder muss sich ordentlich wie vorgesehen aufstellen und das Training wird mit dem Anfangsgruß begonnen. Das Verhalten sollte von jedem respektvoll sein.
2. Um einen reibungslosen Trainingsablauf garantieren zu können, wird Pünktlichkeit empfohlen. Der Schüler muss im Falle einer Verspätung den Meister um Erlaubnis fragen, ob er noch an der Lektion teilnehmen darf. Ebenso, wenn jemand die Halle, wenn auch nur kurzfristig, verlässt oder die Lektion frühzeitig beenden muss.
3. Wenn der Schüler vom Training fernbleibt, sollte eine Mitteilung erfolgen.
4. Jedem Schüler wird eine kontinuierliche Trainingsfrequenz empfohlen, um die Qualität des Unterrichts hoch zu halten und sich gemeinsam mit der Gruppe weiterentwickeln zu können.
5. Dabei wird es als selbstverständlich angesehen, dass der Meister bei eventuell auftretenden Schmerzen oder Unwohlsein unverzüglich informiert wird. Der Schüler hat die Pflicht, sich immer zu versichern, dass ihm während der Übungen genügend Platz für Techniken zur Verfügung steht, damit keinerlei Schäden an Umwelt oder Menschen entstehen.
6. Ist der Meister kurzfristig abwesend, so wird alleine und still und diszipliniert weiter trainiert. Respekt und absoluter Gehorsam gebührt auch jenen Personen, die auch nur zeitweilig die Aufsicht bei den Lektionen übernehmen.
7. Die sportlichen Regeln des Taekwondo und die Anweisungen des Meisters, oder seiner Assistenten, bezüglich einzelner Techniken, sind streng zu befolgen und der Krafteinsatz der athletischen Vorbereitung, dem Alter und der Körperstruktur des Trainingspartners, sowie dem Trainingsumfeld anzugleichen.
8. Die Übungen dürfen nur auf den vorgesehenen „Übungsflächen“ und unter geeignetem Abstand von eventuell vorhandenen Gegenständen, sowie anderen Trainingsteilnehmern oder eventueller Zuschauer erfolgen.
9. Der Einsatz von nicht vorgesehenen Schlägen, Griffen oder Gegenständen sind strengstens verboten, unkontrollierte Handlungen oder Reaktionen sind zu vermeiden.
10. Es ist absolut verboten außerhalb der Sporthalle angeeignete Techniken der Kampfkunst gegen andere anzuwenden.

11. Negli spogliatoi vige il divieto di fumo, di mangiare e di immotivato soggiorno. Il divieto di fumo pertanto si estende all'intero areale degli impianti ed alle zone ad esso adiacenti.

## REGOLE COMPORTAMENTALI DURANTE L'ALLENAMENTO

1. L'allenamento inizia con il segnale del maestro in maniera immediata. Ognuno infatti si dovrà quanto più celermente possibile ed ordinatamente schierare in riga al fine di poter ritualizzare con il saluto di apertura l'inizio dell'allenamento. Il comportamento deve essere rispettoso.
2. Al fine di garantire la linearità dell'allenamento viene raccomandata la puntualità. I ritardi devono essere motivati e l'allievo in ritardo deve chiedere al suo ingresso nella palestra il permesso al maestro di poter partecipare alla lezione. Parimenti dovranno essere motivate e chieste al maestro eventuali uscite seppur brevi e transitorie della palestra ed anche l'eventuale permesso di poter terminare la lezione anticipatamente.
3. In caso di assenza dell'allievo, un avviso è gradito.
4. Ad ogni allievo è consigliata la costanza nelle sue presenze con lo scopo di mantenere alta la qualità delle lezioni ed permettere un sviluppo dell'allievo insieme al gruppo.
5. L'allievo avvisa tempestivamente l'insegnante qualora per qualsiasi ragione durante la lezione sia indisposto o dolorante. Durante la pratica degli esercizi, l'allievo si assicura sempre di avere abbastanza spazio per eseguire la tecnica senza arrecare danni all'ambiente o alle persone circostanti.
6. Dovesse il maestro anche solo per un breve lasso di tempo assentarsi, lo svolgimento dell'attività fisica deve aver inizio senonché anche continuare in maniera autonoma, disciplinata e silenziosa. Rispetto ed assoluta obbedienza pertengono anche a chi è stato dato l'incarico di assumere, anche solo momentaneamente la sorveglianza durante la lezione.
7. Le regole sportive del Taekwondo e le indicazioni del Maestro, o dei suoi assistenti, in relazione a singole tecniche, devono essere osservate e rispettate rigorosamente, l'uso della forza deve essere necessariamente adeguato alla preparazione atletica, all'età e alla struttura corporea del compagno di allenamento, nonché alle circostanze dell'ambiente.
8. Gli esercizi possono essere fatti esclusivamente sulle superfici previste, mantenendo sempre una distanza congrua da eventuali oggetti posizionati in palestra e da altri partecipanti o spettatori.
9. L'uso di colpi, di prese od oggetti non previsti, è severamente vietato, evitando azioni o reazioni incontrollate.
10. È severamente vietato utilizzare nei confronti di terzi al di fuori della palestra le tecniche acquisite dell'arte marziale.

## RESPEKT

1. Der „ASV Taekwondo Terlan“ ist ein nichtpolitischer, religionsunabhängiger und ohne Gewinn orientierter Amateursportverein, der sich für die Gleichwertigkeit jeder Person einsetzt, was bedeutet, dass keinerlei Diskriminierungsform in seinem Inneren toleriert wird. Die Direktion des Vereins und der Meister behält sich vor, Schüler, die gegen diese Prinzipien verstoßen, auszuschließen, gleichzeitig, bei Verdacht des möglichen Missbrauchs der Kampfkünste, diejenigen, die mentale oder emotionale Unausgewogenheit aufweisen, auszuschließen.

2. Der „ASV Taekwondo Terlan“ lebt die Werte des Taekwondo

- Höflichkeit
- Integrität
- Durchhaltevermögen
- Selbstdisziplin
- Unbezwinglichkeit

3. Der Schüler trägt hohen Respekt und absoluten Gehorsam dem Meister gegenüber und hat die Richtlinien einzuhalten, was heißt, dass dieser genannte Respekt auch gegen Mitschüler oder eventuelle Ausbilder stattzufinden hat. Das Benehmen eines jeden Schülers sollte Ernsthaftigkeit und Produktivität aufweisen, wobei Höflichkeit eine Grundvoraussetzung darstellt.

4. Jedes Mitglied wird aufgefordert, die Reputation und das positive Erscheinungsbild des „ASV Taekwondo Terlan“ aufrecht zu erhalten.

## BEKLEIDUNG, PERSÖNLICHE GEGENSTÄNDE UND KÖRPERHYGIENE

1. Um Verletzungen vorzubeugen, müssen vor Beginn des Trainings Halsketten, Armbänder, Uhren, Ohringe, Ringe und andere Schmuckgegenstände abgelegt werden.

2. Die Nägel an Händen und Füßen müssen immer kurz sein. Es ist zwingend notwendig, auf die persönliche Hygiene zu achten. Des Weiteren ist es verboten, während dem Training zu essen und Kaugummi zu kauen.

3. Für die Ausführung von Taekwondo ist das Tragen einer „Uniform“ namens „Dobok“ vorgeschrieben – sie sollte schon nach den ersten Trainings über den Verein besorgt werden. Diejenigen, die über keinen „Dobok“ verfügen oder nicht in der Lage sind, einen zu tragen, sind eingeladen, sich schlicht zu kleiden, d.h., schriftlos und ethisch korrekt. Es ist nicht ratsam, kurze Hosen oder Shorts zu verwenden, wenn vom Meister nicht anders vorgeschlagen.

4. Taekwondo wird barfuß trainiert. Im Falle spezifischer Bedürfnisse, die im Vorhinein dem Meister mitgeteilt werden, können in Ausnahmefällen Schuhe getragen werden. Diese müssen hallengerecht sein (niedrig, helle Sohlen, sauber und ausschließlich für diesen sportlichen Zweck geeignet).

5. Jeder Schüler wird ermutigt, den Umgang mit dem Material (Kleidung, Ausstattung, etc.) zur Erlernen und in der Folge darauf sorgsam zu achten und am Ende von jedem Training deren Vollständigkeit zu prüfen.

## RISPETTO

1. La „ASD Taekwondo Terlan“ è una Associazione Sportiva Dilettantistica senza fini di lucro, apolitica, slegata da qualsiasi religione ed a favore della pari dignità delle persone, il che comporta che non sarà tollerata nessuna forma di discriminazione al suo interno. Il direttivo ed il rappresentante tecnico dell'associazione si riserva di allontanare gli allievi che contravvengano a tali principi così come di allontanare coloro che dimostrino squilibri mentali o emotivi tali da far presupporre un uso improprio delle Arti Marziali.

2. L'associazione rispecchia i valori del TAEKWONDO, che sono:

- Cortesia
- Integrità
- Perseveranza
- Autocontrollo
- Spirito indomito

3. L'allievo porta il massimo rispetto e assoluta obbedienza nei confronti del Maestro e deve attenersi alle sue direttive. Tale rispetto è da tenersi anche nei confronti dei compagni di corso o di eventuali istruttori. Gli allievi mantengono un atteggiamento serio e produttivo, comportandosi sempre in maniera educata.

4. Ogni socio è invitato a concorrere alla reputazione ed alla buona immagine della „ASD Taekwondo Terlan“.

## ABBIGLIAMENTO, MATERIALE ED IGENE PERSONALE

1. Per prevenire eventuali infortuni, prima della lezione gli allievi provvedono a togliersi collane, catenine, braccialetti, orologi, orecchini, anelli e ogni altro genere di gioielli.

2. Le unghie delle dita delle mani e dei piedi devono essere sempre corte. È obbligatorio avere un particolare riguardo per l'igiene personale. Inoltre è proibito mangiare e masticare gomme durante l'allenamento.

3. La pratica del Taekwondo prevede l'utilizzo di una divisa chiamata „dobok“ - è bene procurarsela quanto prima. Coloro che non possiedono il „dobok“ o che fossero impossibilitati ad indossarla, sono invitati ad abbigliarsi in modo sobrio e con un vestiario privo di scritte o temi irriverenti. È sconsigliato l'utilizzo di pantaloncini corti o shorts salvo diversa concessione da parte del proprio insegnante.

4. Il Taekwondo viene praticato da scalzi. Qualora per esigenze specifiche, che sono state preventivamente esposte al maestro, questi dovesse concedere l'uso delle scarpe, è necessario che queste siano idonee per la palestra (basse, dalla suola chiara, pulite e destinate in via esclusiva a tale scopo sportivo).

5. Ogni allievo è invitato a possedere il materiale propedeutico necessario all'apprendimento e quindi salvaguardare il proprio materiale (abbigliamento, attrezzatura, etc.) controllando sempre di avere tutto con sé durante ed a fine allenamento.

6. Alle Schüler die an Wettkampftrainings (TAEKWONDO FIGHTERS) teilnehmen müssen mit der vorgesehenen Schutzausrüstung ausgestattet sein.

7. Bei spezifischem Training ist die gesamte Schutzausrüstung immer zu benutzen und den Anweisungen des Meisters ist Folge zu leisten. Bei fehlender oder nicht konformer Ausrüstung, darf dieses Training oder diese Übung auf keinen Fall ausgeübt werden.

8. Wie im Artikel 3 C) der VEREINSREGELN vorgesehen trägt der Verein keine Verantwortung für eventuelle Diebstähle, und weist nochmals daraufhin keine Wertsachen in den Umkleidekabinen zu belassen.

9. Wird ein Mitglied eines Diebstahls überführt, führt dies zum sofortigen Ausschluss aus dem Verein, auch bei Minderjährigen.

*6. Per tutti gli allievi che partecipano a allenamenti di combattimento (TAEKWONDO FIGHTERS) è obbligatorio di munirsi delle Protezioni previste.*

*7. Negli allenamenti specifici le protezioni sono obbligatorie e quindi da utilizzare sempre, quando richiesto, osservando rigorosamente eventuali indicazioni. In caso di attrezzatura mancante o non conforme, l'allenamento o gli esercizi specifici non potranno essere svolti in nessun caso.*

*8. Come previsto dall'Articolo 3. C) del REGOLAMENTO DELL'ASSOCIAZIONE, l'associazione non assume alcuna responsabilità in caso di furto e quindi raccomanda ai soci di non lasciare oggetti di valore negli spogliatoi, durante gli allenamenti.*

*9. Il furto da parte di un socio di materiale dell'impianto e/o di oggetti personali appartenenti ad un altro socio, comporta l'espulsione immediata dall'associazione con conseguente impossibilità di futura partecipazione ai corsi (anche nel caso di minori).*

## **GÜRTELPRÜFUNG**

1. Die Gürtelprüfungen werden generell im Monat Dezember und Mai abgehalten. Die Termine werden immer rechtzeitig mitgeteilt.

2. Nur wer die erforderlichen Trainingseinheiten aufweisen kann, wird zur Gürtelprüfung zugelassen.

3. Die Zulassung muss vom Meister bestätigt werden.

4. Um zur Prüfung zugelassen zu werden, müssen die Athleten die vorgeschriebenen Dokumente regelkonform abgegeben haben.

## **AUSZUG AUS DEM STATUT DES ITALIENISCHEN TAEKWONDO VERBANDES FITA**

Art. 32- Doveri delle Affiliate e dei Tesserati

...

3. Le Affiliate e i Tesserati, inoltre, non possono avere relazioni sportive e non possono partecipare ad alcun tipo di attività con Organizzazioni con le quali la Federazione non abbia instaurato rapporti o convenzioni. È fatto altresì divieto alle Affiliate e ai Tesserati di avere relazioni sportive e di partecipare a qualunque tipo di attività con soggetti radiati o che hanno una sanzione disciplinare in corso emanata da parte degli organi di Giustizia Federali.

Art. 38 - Doveri dei Tesserati

...

2. Gli Atleti e gli Insegnanti Tecnici selezionati a far parte delle rappresentative Nazionali sono tenuti a rispondere alle convocazioni e a mettersi a disposizione della Federazione, nonché ad onorare il ruolo rappresentativo ad essi conferito.

## **ESAMI DI CINTURA**

*1. Gli esami per il passaggio di grado si svolgono solitamente a Dicembre ed a fine Maggio, inizio Giugno. Le date vengono rese note con ampio anticipo e comunicate agli allievi.*

*2. Sono ammessi all' esame solo coloro che possono vantare un numero necessario di lezioni frequentate.*

*3. L'ammissione necessita dell'ammissione da parte del maestro.*

*4. È necessario consegnare entro i termini stabiliti, il modulo di iscrizione, che viene consegnato agli allievi aventi diritto.*

## **ESTRATTO DELLO STATUTO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TAEKWONDO FITA**