



Associazione Sportiva Dilettantistica  
"Centro sportivo KARATE CLUB"  
Codice di affiliazione FIJKAM 16BA0799  
Via G. Marconi n. 39 c/o Palestra Scolastica "G. Marconi"  
CASAMASSIMA (BA)  
e-mail: [marcela@remiasovakarateclub.it](mailto:marcela@remiasovakarateclub.it) sito web: [www. Remiasovakarateclub.it](http://www.Remiasovakarateclub.it)  
Insegnante tecnico responsabile Marcela Remiasova istruttore FIJKAM, cintura Nera 5°Dan, allenatore  
C.A.S. cell. 3397006858



## REGOLAMENTO SOCIALE

1. E' obbligatorio presentare un certificato medico di sana e robusta costituzione per la pratica di attività non agonistica valido per l'anno in corso, gli atleti che intendono praticare l'attività agonistica, a qualsiasi livello, dovranno produrre un certificato medico agonistico rilasciato da un centro di medicina dello sport riconosciuto.
2. La mancata osservanza della norma precedente sarà motivo di sospensione dall'attività sportiva.
3. E' severamente vietato l'uso dell'attrezzatura sportiva senza l'autorizzazione e la presenza dell'insegnante tecnico preposto.
4. E' obbligatorio alla fine dell'utilizzo riporre l'attrezzatura sportiva al proprio posto.
5. E' necessario trattare con opportuno riguardo (evitare di sporcare i muri, di abbandonare rifiuti sul pavimento, ecc.) l'attrezzatura sportiva e le strutture messe a disposizione dalla scuola.
6. Il rispetto per la cintura o il grado superiore è la prima norma che un buon karateka deve osservare.
7. Il karate è un arte marziale di difesa personale, gli atleti che venissero sorpresi ad abusare delle proprie conoscenze a scopi di violenza o di gioco, all'interno o all'esterno della palestra, verranno immediatamente allontanati senza possibilità di reintegrazione.
8. All'interno della palestra e' assolutamente vietato ogni tipo di attività diversa da quella della pratica sportiva.
9. E' assolutamente vietato entrare nel DOJO prima dell'inizio della lezione.
10. E' assolutamente vietato entrare o uscire dal DOJO durante l'allenamento, senza il preventivo assenso dell'istruttore.
11. Ogni volta che si entra o si esce dal DOJO bisogna effettuare il rituale saluto, rivolgendosi verso l'istruttore.
12. E' assolutamente vietato disturbare lo svolgimento delle lezioni schiamazzando o urlando, dentro e fuori dal DOJO.  
Si rammenta peraltro, che gli elementi chiassosi, saranno richiamati e un numero eccessivo di richiami potrà causare l'allontanamento a tempo indeterminato dagli allenamenti.
13. E' buona norma mantenere una corretta igiene sia del proprio corpo che del proprio vestito (GI) : si raccomanda, pertanto, particolare attenzione per le parti maggiormente esposte, come i piedi e le mani, e per le parti che potrebbero risultare particolarmente pericolose, come le unghie.
14. E' assolutamente vietato indossare braccialetti, collane, anelli, orologi e orecchini durante la lezione, il loro utilizzo potrebbe essere causa di sgradevoli incidenti.
15. Si raccomanda agli atleti che portano i capelli lunghi di tenerli raccolti, in modo che non ostruiscano la vista durante l'esecuzione degli esercizi.
16. Gli atleti potranno fare il loro ingresso in palestra da 10 minuti prima dell'inizio del corso, ovvero in tempo utile per cambiarsi. Gli atleti che giungeranno in ritardo, dovranno chiedere il permesso di allenarsi comunque all'istruttore, che si riserva il diritto di annotare i ritardi sistematici.
17. Fino al momento dell'inizio della lezione, genitori e/o accompagnatori sono pregati di rimanere a curare gli atleti: gli istruttori declinano ogni responsabilità su eventuali incidenti accaduti prima o dopo dell'allenamento.
18. Gli accompagnatori sono pregati di farsi trovare in palestra prima della fine della lezione, in modo da garantire un veloce e ordinato fluire degli atleti per il proseguimento delle lezioni.
19. L'impegno, la condotta, la puntualità e la frequenza sono i punti sui quali gli istruttori basano i propri giudizi per la scelta degli atleti in grado di sostenere esami, competizioni sportive, stage ed ogni altro tipo di attività non ordinaria.
20. Gli esami per il passaggio di grado verranno preventivamente programmati con una frequenza di 1 o 2 prove all'anno per gli atleti fino alla cintura verde, 1 sola prova all'anno oltre tale soglia, mentre per il conseguimento della cintura nera e i gradi superiori si rimanda al regolamento federale
21. Gli atleti che avranno acquisito un numero di presenze inferiori al 75% del totale delle ore di corso, non potranno accedere agli esami per il passaggio di grado.
22. Nei mesi di Luglio ed Agosto non si svolge alcuna attività, per cui non è previsto il versamento della quota associativa mensile.
23. Il socio aderente è tenuto al versamento della quota associativa mensile anticipatamente entro i primi 10 giorni del mese.
24. La quota associativa mensile va comunque versata anche a seguito di assenza forzata. Nel caso in cui non dovesse essere versata, non sarà consentito al socio proseguire gli allenamenti.
25. Il socio aderente esonera la società sportiva a.s.d. Centro Sportivo Karate Club da eventuali responsabilità derivanti dalla perdita o sottrazione di beni e valori lasciati incustoditi negli spogliatoi.
26. Il socio aderente è responsabile degli eventuali danni provocati sia verso gli altri soci che verso la struttura.

*Il Presidente*  
Marcela Remiasova