



**ASD NIJI DO KARATE**

# Regolamento

---

## Premessa

---

L'obiettivo della scuola Nijido è quello di promuovere il karate non solo come semplice attività sportiva agonistica, ma anche come mezzo per il potenziamento psico-fisico degli atleti.

Gli allenatori e gli atleti puntano entrambi al perfezionamento del gesto tecnico e dell'abilità sportiva, alla ricerca delle variabili che consentono lo svolgimento del gesto sportivo nella sua forma più elevata.

L'atleta sia a livello amatoriale che agonista fa del proprio miglioramento sportivo un investimento in termini di gratificazione e di soddisfazione personale.

Il perfezionamento del gesto sportivo, di qualunque disciplina si tratti, oltre a consentire all'atleta di arrivare a traguardi di prestazione di livello superiore, educa altresì alla ricerca del miglioramento della propria vita, e al gusto di svolgere i propri impegni in modo esemplare.

L'attività sportiva insegna a saper vincere e a saper perdere. La vittoria, spesso legata anche a momenti episodici o fortuiti, quando arriva è un qualcosa in più, che giunge in modo non forzato, ma in maniera quasi naturale.

Da questo punto di vista, la soddisfazione derivante dalla pratica sportiva, consiste nel perfezionamento di una capacità – abilità, prima ancora che sulla sconfitta dell'avversario. Deve allora essere favorito il “piacere di fare“, rispetto al valore del vincere o alla minaccia del perdere.

Queste premesse consentono di imparare a vincere con stile, senza inutili provocazioni nei confronti dei perdenti, ma nello stesso modo si apprende anche a saper perdere, mostrando dignità in condizioni avverse ed evitando atteggiamenti vittimistici e autocommiserativi, sempre restando padroni di se stessi e motivati a proseguire negli allenamenti, per mantenere fede agli impegni assunti e continuare fino alla fine della stagione o del periodo di gara.

L'atleta adeguatamente preparato e sostenuto dal punto di vista psico-fisico impara a contenere la propria gioia dopo un buon risultato, ma anche a non abbattersi dopo una sconfitta o una prova deludente.

Ciò che può apparire come un fallimento o un insuccesso, può essere l'acquisizione di un'esperienza che potrà rivelarsi un'efficace garanzia di una futura riuscita.

I corsi di karate sono rivolti a tutti i bambini a partire dai 5 anni di età.



# ASD NIJI DO KARATE

Il grado di preparazione dell'allievo ed il relativo corso di appartenenza sono stabiliti dalla scuola.

Livelli: (cinture, categorie, ecc)

E' obbligatorio presentarsi ad ogni lezione in divisa completa (Kimono, cinture, protezioni a seconda del livello di appartenenza).

Non è permesso masticare chewing-gum, nè indossare gioielli, orologi, ecc durante le lezioni in quanto ciò potrebbe essere causa di incidenti per sé e per gli altri.

La scuola appoggia l'adesione degli allievi ad attività esterne, che possano arricchire le loro competenze tecniche. Tra gli obiettivi della Nijido vi è infatti quello di stimolare la partecipazione dei propri allievi a stages di approfondimento e a competizioni di vari livelli per favorire il confronto e il perfezionamento degli atleti stessi.

## Calendario allenamenti

---

La Scuola Nijido Karate prevede un programma annuale di 10 mesi di attività (da settembre a giugno), con una media mensile di 8 lezioni.

Il calendario settimanale e l'orario degli allenamenti verrà comunicato durante i primi allenamenti ed esposto alla palestra di riferimento.

Ogni variazione del programma degli allenamenti verrà comunicato dalla segreteria della scuola il prima possibile.

## Quota associativa

---

Per evitare malintesi il pagamento della quota mensile dovrà avvenire entro i **primi cinque giorni** del mese in corso. Per nessun motivo le assenze saranno detratte dalla retta. Solo la quota annuale è detraibile dalla dichiarazione dei redditi, non le quote relative agli stages o alle gare.

Si ricorda che, come previsto dallo statuto sociale, le quote versate non possono essere rimborsate e neppure trasferite ad altro socio. L'iscrizione e il versamento della quota sociale sono condizioni indispensabili per ottenere la qualifica di socio e, quindi, avere accesso agli allenamenti.

La retta del corso comprende:

- partecipazione agli allenamenti in accordo alla categoria di appartenenza decisa dagli allenatori;
- assicurazione;



# ASD NIJI DO KARATE

- tesseramento federale

La quota di tesseramento e la retta richieste sono annuali. All'iscrizione dovrà essere versata la quota di tesseramento, mentre la retta può essere versata integralmente oppure rateizzata in massimo 10 mensilità.

Per coloro che si iscrivono durante l'anno verrà concordato una retta proporzionale alle frazione dell'anno di adesione alla società, mentre dovrà essere versata per intero la quota di iscrizione.

Per coloro che decidesse di non continuare l'attività sportiva dopo il primo mese di prova dovranno versare il 50% dell'importo annuale dovuto.

Il periodo di adesione alla società si estenda per 12 mesi a patire da settembre. Gli allenamenti si svolgono da settembre a giugno con calendari da concordare di anno in anno.

Attività supplementari svolte in luglio e agosto verranno pianificate in corso d'anno e per queste verranno concordate e comunicate eventuali tariffe speciali.

## Certificato medico

---

Entro i primi giorni di lezione bisogna presentare il certificato medico attestante la buona salute dell'allievo e la sua idoneità alla pratica del karate. Per gli atleti agonisti non è sufficiente il certificato del pediatra o del medico di base, ma è necessario sottoporre l'atleta ad un elettrocardiogramma presso centri specializzati in medicina sportiva.

Si prega di informare l'insegnante riguardo eventuali problemi di salute che possano pregiudicare la frequenza del corso.

## Frequenza

---

La frequenza regolare agli allenamenti è alla base del successo di un corso di karate. Ogni allievo è importante per il successo della squadra. La frequenza incostante rallenta ritmo, crescita e apprendimento, sia individuale che collettivi. Gli allievi sono tenuti ad arrivare in orario, in ordine, e a giustificare le assenze.

Le assenze agli allenamenti vengono registrate e condizionano l'ammissione ad eventuali esami per passaggio di grado, a giudizio insindacabile degli allenatori.

Chi si assenta dalle lezioni è tenuto comunque al versamento della quota sociale, ciò al fine di mantenere la propria qualifica di socio (che verrebbe persa in caso di morosità). Deroche a tale regola possono essere chieste al Consiglio Direttivo, ma solo in casi particolari e per assenze dovute a cause di forza maggiore. Il socio verrà collocato in aspettativa.



## Recuperi

---

Non sono previsti recuperi. Si fa eccezione per casi di chiusura della palestra dovuti a cause di forza maggiore. Tali recuperi verranno sempre concordati con i soci interessati dal disservizio.

## Stages

---

Lo stage è un'occasione molto importante che crea una situazione particolarmente interessante per il praticante sia dal punto di vista tecnico, che per l'opportunità che offre di confrontarsi con altri karateka.

La partecipazione agli stages, sia sociali che federali, è dunque un'attività volontaria, ma estremamente utile, indipendentemente dalla partecipazione alla sessione di esami che abitualmente li segue.

## Equipaggiamento

---

Tutti gli atleti sono tenuti a munirsi di:

- kimono
- cintura bianca o colorata di appartenenza
- cinture rossa e blu per kumite
- protezioni rosse/blu per kumite
- paradenti
- corpetto
- ogni altra protezione prevista dal grado di appartenenza

gli atleti senza l'attrezzatura completa non hanno l'idoneità per poter partecipare all'allenamento, pertanto, nel rispetto dei colleghi e degli allenatori stessi si richiede che sia posta la massima cura nella preparazione della sacca.

## Gara

---

Durante l'anno verranno proposte, a discrezione degli allenatori, la partecipazione a competizioni federali. Le gare rientrano nel programma formativo dell'atleta a prescindere dal gruppo o grado di



# ASD NIJI DO KARATE

appartenenza, pertanto è fortemente consigliata la partecipazione anche se resta sempre e comunque su base volontaria.

Tutti i costi conseguenti (iscrizione, trasferimento, ecc) sono a carico dell'atleta.

All'inizio dell'annualità verrà presentato il programma provvisorio delle gara previste durante l'anno. La conferma della partecipazione alle singole gara verrà confermata qualche settimana prima della gara stessa in funzione degli obiettivi raggiunti dagli atleti.

La conferma da parte dell'atleta all'adesione è subordinata al pagamento della quota di iscrizione da farsi alla segreteria della Società (per gli orari vi veda il paragrafo Orari Segreteria)

## Orari Segreteria

---

La segreteria della società è disponibile direttamente in palestra nei seguenti orari:

- per il pagamento della retta (da farsi entro la prima settimana del mese)
- consegna del certificato medico
- ritiro della richiesta per visita medica per atleti agonisti
- iscrizione e relativo pagamento alle competizioni
- iscrizioni e relativo pagamento agli stages
- ritiro materiale informativo

## varie

---

- Le vacanze della scuola Nijido seguono il calendario scolastico a meno di decisioni diverse che verranno comunicate in tempo dagli allenatori
- E' proibito tenere cellulari accesi durante le lezioni
- Non si assumono responsabilità per oggetti persi o rubati negli spogliatoi o in palestra

E' possibile assistere alle lezioni, tuttavia non è possibile intervenire e interferire per nessun motivo durante lo svolgimento delle lezioni. Qualsiasi comunicazione o osservazione dovrà essere fatta dopo lo svolgimento della lezione contattando direttamente l'allenatore



# ASD NIJI DO KARATE

## per accettazione

I sottoscritti \_\_\_\_\_

genitori di \_\_\_\_\_

Dichiarano di aver ricevuto, preso visione e accettato il regolamento della ASD Nijido Karate

Luogo data

Firma

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

il presidente

Marco Pedersoli