



КЛУБ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА ПОЗИТИВ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНА

В ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАЛЕ

- Входить в зал только в спортивной форме и специальной обуви.
- Следить за гигиеной и внешним видом. Приходить на тренировку опрятным, с аккуратной прической.
- Перед началом занятий снять часы, драгоценности, бижутерию и другие украшения.
- Войдя в зал, поздороваться с тренерами и другими спортсменами.
- Если тренировка уже началась, входить в зал только с разрешения тренера.
- Покидать зал только с разрешения тренера.
- Не ходить во время тренировки бесцельно по залу.
- Использовать инвентарь и оборудование, которое находится в зале, только с разрешения тренера.
- Во время тренировки категорически запрещается громко разговаривать и общаться на посторонние темы.
- Не жевать в спортивном зале жевательную резинку.
- Не садиться и не прислоняться к стенам без разрешения тренера.
- Вести себя спокойно и сохранять терпение на протяжении всей тренировки.
- Никогда не использовать в спортивном зале бранные слова или замечания, унижающие чье-либо достоинство.
- Начинать работу над акробатическими элементами только с разрешения тренера.
- Внимательно слушать тренера и стоять к нему лицом во время объяснения.
- Во время занятий не спорить с тренером и помощником.
- Во время занятий реагировать на команды быстро, без колебаний и промедления.
- Всегда демонстрировать энтузиазм и желание заниматься.

- Всегда быть вежливым и учтивым.
- Сохранять чистоту в спортивном зале.

НА ТУРНИРАХ И ВЫСТУПЛЕНИЯХ

- Необходимо принимать участие в турнирах и выступлениях, рекомендованных тренером.
- Договариваться с тренером о времени прибытия и приезжать вовремя.
- Не забывать шоу-костюм, тренировочную форму, спортивную обувь, косметику, перекус.
- Макияж и причёску обсудить с тренером накануне и выделить достаточно времени на создание образа.
- Внимательно следить за своими заходами и результатами заходов.
- Поддерживать товарищей по клубу.
- Проявлять уважение к соперникам.
- На разминке повторить элементы столько раз, чтобы на площадке чувствовать себя уверенно.
- Выкладываться выше своих возможностей на каждом турнире, в каждом заходе. Бороться до конца!
- Улыбаться! Улыбаться даже когда очень тяжело!
- После турнира остаться, чтобы подвести мини-итог с тренером.
- Перед тем как попрощаться, поблагодарить тренера и партнера (партнёршу) за совместную работу.

НА СБОРАХ

- Участие в учебно-тренировочных сборах обязательно для тех, кто хочет достичь наивысшего результата.
- На клубном сайте вы найдёте подробную информацию о стоимости, месте проведения, а также о том, что необходимо взять с собой.
- На сборах каждый член клуба обязан слушаться тренера, даже если проживает с родителями.
- Распорядок дня и расписание тренировок обязательны для всех участников сборов.
- Участники сборов не могут без разрешения тренера покидать территорию отеля, пропускать тренировки.

- О плохом самочувствии, о конфликтах с другими участниками сборов необходимо сразу же сообщить тренеру
- Бережно относиться к имуществу отеля.
- Быть вежливым и доброжелательным.
- Учиться у всех тренеров и успешных спортсменов. Использовать каждый день и каждую тренировку, чтобы становится лучше!

Правила обязательны для соблюдения всеми спортсменами клуба ПОЗИТИВ. За их несоблюдение руководитель клуба или тренер вправе применить следующие взыскания:

- Замечание
- Выговор
- Отстранение от соревнований
- Исключение из пары или перевод в запасной состав формейшена
- Исключение из клуба