



## СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР «ТОРНАДО»

URL: [www.tornado-center.ru](http://www.tornado-center.ru)  
8 (499) 409-1570; 8 (903) 740-0009

### ЭТИКЕТ

#### **Общие положения.**

**Этикет** - это правила поведения, принятые в обществе. В боевых искусствах этикет определяет поведение занимающихся в зале и в быту, по отношению к инструкторам, старшим по рангу и возрасту, а также по отношению к другим ученикам.

Этикет - это неотъемлемая часть тренировочного процесса в тхэквондо, основанная на восточной философии и моральной культуре, передает дух боевого искусства.

Соблюдение этикета развивает такие качества, как внимательность, точность, выдержка, самодисциплина и уравновешенность; помогает достижению оптимального состояния во время тренировки, для более эффективного обучения. способствует преодолению усталости; улучшает организацию занятий, уменьшает возможность возникновения травм; помогает при общении с инструктором и партнерами, устанавливает особую атмосферу человеческих отношений, способствующий успешной совместной работе; создает в зале благоприятную психологическую атмосферу.

Практика показывает, что точное и осознанное соблюдение этикета значительно повышает эффективность тренировок, тогда как небрежное или формальное выполнение установленных правил часто служит причиной травм и конфликтов. В древности занятия боевыми искусствами и изучение буддизма часто сопутствовали друг другу и проходили в одних и тех же помещениях. Вследствие этого к тренировочному залу сложилось особое отношение. Осознание того, что зал - это место, где ученик продвигается по пути духовного и физического совершенствования, позволяет понять внутренний смысл этикета, помогает запомнить и выполнять все его правила.

**/Запрещается показывать изученные приемы за пределами школы, использовать их можно только при самообороне, в случае неизбежности!/**

#### **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

- ❖ Занимающийся должен быть одет в официальную форму – добок, в противном случае при построении ему следует стать последним в последнем ряду. Запрещается заниматься в шортах, с обнаженным торсом и в майке. В целях безопасности ногти на руках и ногах должны быть коротко подстрижены.
- ❖ Так как цепочки, медальоны, серьги, кольца и др. украшения во время тренировки могут повредить, их надо снять перед входом в зал, волосы перетянуть резинкой, не использовать пластиковые или металлические заколки, мужчинам рекомендуется быть коротко стриженными.
- ❖ Добок должен быть всегда чистым и выглаженным.
- ❖ Следует избегать пользоваться чужим защитным снаряжением, одевать чужой добок.
- ❖ После тренировки добок следует складывать установленным образом.
- ❖ Перед входом в зал, занимающийся должен быть полностью одет. Запрещается переодеваться в зале или снимать пояс даже после окончания занятия.
- ❖ Пояс следует завязывать таким образом, чтобы сформировать один круг вокруг пояса и его концы должны быть одинаковой длины.
- ❖ Полоски на поясе должны иметь ширину 5 мм и располагаться на расстоянии 5 см от конца пояса.
- ❖ Входить в зал разрешается только босиком.
- ❖ Входя в зал, следует сделать поклон, стараясь максимально настроиться на тренировку.
- ❖ Медлительность и вялость в зале возбраняются, поэтому занимающийся, попросившийся выйти из зала или вызванный для поручения, должен передвигаться по залу только бегом.
- ❖ Выходя из зала, тоже следует сделать поклон.
- ❖ Запрещается покидать зал во время тренировки без разрешения инструктора.
- ❖ Если занимающийся опоздал на тренировку, он должен сделать 20 отжиманий, а после этого спросить у инструктора разрешения начать занятие. После того, как инструктор дал разрешение, занимающийся, вне зависимости от Пояса, занимает место в конце группы.
- ❖ В зале воспрещается употреблять пищу и напитки, курить, жевать жевательную резинку, быть в нетрезвом состоянии, запрещается использовать нецензурные выражения, громко разговаривать. Это относится ко всем присутствующим в зале во время тренировки.
- ❖ Во время тренировок разговоры следует свести до минимума.
- ❖ При построении группа строится в колонны по старшинству с равнением на впереди стоящего и правостоящего ученика.



## СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР

# «ТОРНАДО»

URL: [www.tornado-center.ru](http://www.tornado-center.ru)

8 (499) 409-1570; 8 (903) 740-0009

- ❖ Сидеть в зале можно только по-турецки, с прямой спиной, руки - на коленях. Запрещается вытягивать ноги в сторону инструктора и лицевой стороны доянг.
- ❖ Взносы за обучение следует вносить всегда в установленный день. Знания нельзя купить, взносы - это скромная возможность выразить свою благодарность.
- ❖ Выключить мобильный телефон.
- ❖ После окончания занятия произвести необходимую уборку помещения. Соблюдать чистоту в раздевалках.

### **Требования к присутствующим:**

- ❖ По возможности следует не допускать на тренировку посторонних лиц, способных отвлечь внимание занимающегося от тренировочного процесса, особенно во время изучения новых приемов, требующих максимальной концентрации внимания.
- ❖ Инструктору рекомендуется при присутствии гостей повторить хорошо изученную технику, в этом случае посторонний фактор способен послужить дополнительным стимулом для занимающихся.
- ❖ Всем присутствующим на тренировке следует встать во время поклона в начале и в конце тренировки.
- ❖ Присутствующим воспрещается во время тренировки разговаривать как между собой, так и с занимающимися.
- ❖ Воспрещается ходить по залу, есть, пить, быть в нетрезвом состоянии, совершать что-либо, способное отвлечь внимание занимающихся от процесса обучения.

### **ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ОТНОШЕНИЮ К ИНСТРУКТОРУ**

- ❖ До и после разговора с инструктором занимающийся должен сделать поклон.
- ❖ Когда инструктор объясняет приемы или философию, следует встать в позицию сё (ноги на ширине плеч, руки за спину).
- ❖ Разговаривать с инструктором следует в уважительном тоне. При обращении необходимо использовать слова: «Сабомним» (в зависимости от пояса) или по имени-отчеству.
- ❖ Воспрещается перебивать инструктора.
- ❖ Воспрещается разговаривать, когда говорит инструктор.
- ❖ Запрещается поворачиваться к инструктору спиной, когда он говорит.
- ❖ Если инструктор вызывает занимающегося для демонстрации приема, следует сделать поклон до и после показа.
- ❖ Инструктор не обязан отвечать на поклоны.
- ❖ Хотя занимающемуся позволительно не соглашаться с инструктором, он должен сначала выполнить задание, а обсуждать все вопросы позже.

### **Права и обязанности старших учеников:**

- ❖ Старшими учениками считаются те, у кого выше Пояс. Среди равных Поясов старшими считаются те, кто дольше занимается.
- ❖ Старшие ученики несут ответственность за поведение младших. Им разрешается наказывать младших, если те нарушают этикет, руководствуясь справедливостью и желанием помочь младшим. За ошибки в технике имеет право наказывать только инструктор.
- ❖ Если старшие ученики, заметив нарушение, ничего не предпринимают, инструктор может наказать их.
- ❖ Перед входом в зал инструктора старший ученик (Сон бе ним) дает команду группе: «Чарет! Сабомним ке кюне!». Ученики, делая поклон, произносят «Теквон!». Команда для поклона произносится согласно рангу инструктора, проводящего тренировку.
- ❖ После окончания занятия старший ученик командует «Орун-тора! Добок чо-дан! - Повернуться направо! Поправить добок!», затем «Чарет! Сабом-ним ке кюне!» Ученики, делая поклон, произносят «Те квон!» Затем стоящий слева от старшего ученика командует «Чарет кюне!» и группа делает поклон старшему ученику.
- ❖ Ученик, назначенный инструктором проводить тренировку, считается старшим, даже если он ниже поясом присутствующих на занятии учеников.
- ❖ Если инструктора нет в зале, и он не назначил старшего ученика, его обязанности выполняет старший из присутствующих учеников.
- ❖ Старшие должны быть примером для младших и помогать им, если в этом возникает необходимость.
- ❖ Младшие должны уважать и слушаться старших, не беспокоить инструктора вопросами, на которые могут ответить старшие ученики.
- ❖ Старшим ученикам воспрещается показывать младшим технику выше той, которая им известна по поясу, без разрешения инструктора.



## СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР

# «ТОРНАДО»

URL: [www.tornado-center.ru](http://www.tornado-center.ru)

8 (499) 409-1570; 8 (903) 740-0009

### Обязательства ученика по отношению к Центру:

- ❖ Воспрещается заниматься у другого инструктора без уведомления своего инструктора.
- ❖ Воспрещается аттестоваться у другого инструктора без уведомления своего инструктора.
- ❖ Ученики, имеющие предыдущий опыт занятий в других школах, должны следовать данным правилам.
- ❖ Ученики, перешедшие из других школ, имеющие Пояс и сертификат, должны подтвердить свою квалификацию.

### **ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ИНСТРУКТОРА**

- ❖ Инструктор должен стремиться создать теплую и дружелюбную атмосферу в доянг.
- ❖ Быть готовым помочь и научить ученика в любой момент.
- ❖ Следить за выполнением этикета.
- ❖ Подавать личный пример.
- ❖ Уважать своих учеников и стремиться заслужить их уважение.

### **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

За нарушение данных Правил занимающиеся могут подвергаться следующим наказаниям:

- ❖ выполнение физических упражнений (отжимания, выпрыгивания);
  - ❖ понижение квалификации по поясам;
  - ❖ удаление с занятия.
- Занимающиеся, систематически не выполняющие настоящие Правила, лишаются возможности посещать занятия.

*Выдержки из этикета могут использоваться в виде вопросов на аттестации*