



# KARATE LAVIS

Associazione sportiva dilettantistica

L'associazione sportiva KARATE LAVIS effettua corsi di karate alle modalità di seguito indicate:

- Il periodo di durata del corso è da settembre a maggio;
- Durante il periodo del corso verranno osservate le interruzioni previste dal calendario scolastico;
- La domanda di iscrizione va inoltrata alla a.s.d. Karate Lavis, il cui consiglio direttivo delibererà sull'ammissione dei nuovi soci; l'accettazione della domanda da parte del direttivo conferisce all'iscritto la qualifica di "socio effettivo".

## REGOLAMENTO

1. Tenere sempre presente che il Dojo, oltre che palestra sportiva è scuola morale e culturale.
2. Non omettere mai di salutare il Dojo e il tatami (materassina d'allenamento), sia quando vi si accede che quando lo si lascia.
3. Osservare scrupolosamente le regole generali della cortesia e quelle particolari del Karate.
4. Sforzarsi in ogni circostanza di aiutare i propri compagni di pratica e di allenamento, evitando di essere per essi causa di imbarazzo e fastidio.
5. Rispettare le cinture classe superiore e accettarne i consigli; da canto loro le cinture superiori devono incoraggiare assiduamente il miglioramento tecnico dei meno esperti.
6. Quando non si esercita, bisogna mantenere un contegno corretto e non permettersi mai posizioni o atteggiamenti scomposti anche se affaticati.
7. Stare in silenzio durante le spiegazioni dei Maestri.
8. Non allontanarsi mai dal tatami senza prima avere avuto il permesso dall'insegnante o da chi ne fa le veci.
9. Avere una cura costante della correttezza e della pulizia della propria tenuta, pulizia del karate-gi, pulizia del corpo, rassetto del karate-gi che deve sempre essere messo a posto ogni volta che è necessario.
10. Le unghie delle mani e dei piedi (che si lavano prima di ogni lezione) devono essere tagliate corte. I capelli, se lunghi, devono essere tassativamente raccolti. Bisogna togliersi, durante ogni allenamento, catenine, anelli e quanto altro possa procurare accidenti a se stessi e ai propri compagni di pratica.
11. In caso di micosi o verruche si raccomanda di avvisare immediatamente gli insegnanti e di effettuare la lezione con un paio di calzini.



# KARATE LAVIS

Associazione sportiva dilettantistica

- 
12. All'inizio e alla fine di ogni lezione, gli insegnanti e gli allievi si salutano reciprocamente. I praticanti si porgono in ordine gerarchico. Tutti devono osservare che il loro karate-gi sia in ordine.
  13. Rispettare l'orario di pratica dei corsi (salvo particolari autorizzazioni). Non allontanarsi dal Dojo prima della fine della lezione se non autorizzati dall'insegnante.