



# ALPS COMBAT

tradition strength evolution

## Inhalt

|                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| REGELN DES ASV TAEKWONDO BRIXEN .....                                                                    | 4  |
| Artikel 1 EINSCHREIBUNG.....                                                                             | 4  |
| Artikel 2 JÄHRLICHER MITGLIEDS- UND TÄTIGKEITSBEITRAG .....                                              | 5  |
| Artikel 3 VERANTWORTUNG .....                                                                            | 6  |
| REGELN DER TAEKWONDO-KAMPFSPORTSCHULE (ASV TAEKWONDO BRIXEN) .....                                       | 8  |
| VERHALTENSREGELN VOR UND NACH DEM TRAINING .....                                                         | 8  |
| VERHALTENSREGELN WÄHREND DES TRAININGS .....                                                             | 9  |
| RESPEKT .....                                                                                            | 10 |
| BEKLEIDUNG, PERSÖNLICHE GEGENSTÄNDE UND KÖRPERHYGIENE .....                                              | 12 |
| GÜRTELPRÜFUNG .....                                                                                      | 13 |
| AUSZUG AUS DEM STATUT DES ITALIENISCHEN TAEKWONDO VERBAND FITA .....                                     | 13 |
| LEITFADEN ZU DEN WICHTIGSTEN INFORMATIONEN, DIE FÜR EINEN OFFIZIELLEN WETTBEWERB<br>NOTWENDIG SIND ..... | 14 |
| VOR DEM TURNIER .....                                                                                    | 14 |
| MITZUBRINGEN: .....                                                                                      | 14 |
| DOKUMENTE UND AUSTRÜSTUNG .....                                                                          | 14 |
| MITZUBRINGEN: EMPFOHLEN .....                                                                            | 15 |
| WICHTIGE VERHALTENS REGELN .....                                                                         | 15 |
| EMPFEHLUNGEN FÜR DIE WARTEZEITEN .....                                                                   | 15 |
| HINWEISE .....                                                                                           | 15 |
| FAHRTSPESEN .....                                                                                        | 16 |

## Contenuto

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| REGOLAMENTO ASD TAEKWONDO BRESSANONE .....                                                             | 4  |
| Articolo 1 ISCRIZIONE .....                                                                            | 4  |
| Articolo 2 CONTRIBUTO ASSOCIATIVO E CONTR. DI PARTECIPAZIONE AI CORSI ANNUO .....                      | 5  |
| Articolo 3 RESPONSABILITÀ .....                                                                        | 6  |
| REGOLAMENTO INTERNO DELLA SCUOLA MARZIALE DI TAEKWONDO (ASD TAEKWONDO BRIXEN) .....                    | 8  |
| REGOLE COMPORTAMENTALI PRIMA E DOPO L'ALLENAMENTO .....                                                | 8  |
| REGOLE COMPORTAMENTALI DURANTE L'ALLENAMENTO .....                                                     | 9  |
| RISPETTO .....                                                                                         | 10 |
| ABBIGLIAMENTO, MATERIALE ED IGENE PERSONALE .....                                                      | 12 |
| ESAMI DI CINTURA .....                                                                                 | 13 |
| ESTRATTO DELLO STATUTO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TAEKWONDO FITA .....                                 | 13 |
| GUIDA PRATICA ALLE INFORMAZIONI NECESSARIE MAGGIORMENTE RILEVANTI PER UNA COMPETIZIONE UFFICIALE ..... | 14 |
| PRIMA DEL TORNEO .....                                                                                 | 14 |
| DA PORTARE: .....                                                                                      | 14 |
| DOCUMENTI E EQUIPAGGIAMENTO .....                                                                      | 14 |
| DA PORTARE: CONSIGLIATO .....                                                                          | 15 |
| REGOLE COMPORTAMENTALI IMPORTANTI .....                                                                | 15 |
| CONSIGLI PER I TEMPI D'ATTESA .....                                                                    | 15 |
| AVVISI .....                                                                                           | 15 |
| SPESE DI VIAGGIO .....                                                                                 | 16 |

**REGELN DES**  
**ASV TAEKWONDO BRIXEN**  
**ALPS COMBAT**

**Artikel 1**  
**EINSCHREIBUNG**

**A) ANWESENHEITSLISTE PROBETRAINING INKL. EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG**

Um an den Tätigkeiten des Amateursportvereins teilnehmen zu können, ist es notwendig, die EINSCHREIBEFORMULARE vollständig auszufüllen (siehe Buchstabe B und C) und den Kursbeitrag bezahlt zu haben. Wenn der/die Teilnehmer\*in zum ersten Mal in die Turnhalle kommt und noch über keine Mitgliedschaft verfügt, muss er/sie die ANWESENHEITSLISTE ALS EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG ausfüllen und unterschreiben (bei Minderjährigen braucht es das Einverständnis und die Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten).

Der/die Teilnehmer\*in ist angehalten ein gültiges sportmedizinische Zeugnis (Buchstabe D) zum Probetraining mitzubringen. Der/die Teilnehmer\*in kann jetzt trotz fehlender Mitgliedschaft an einem Probetraining teilnehmen. Beim Probetraining ist der/die Teilnehmer\*in nicht durch eine Versicherung abgedeckt, er/sie nimmt auf eigenes Risiko teil und befreit den Verein, den Vorstand, sowie den Lehrer und dessen Assistenten von jeglicher Verantwortung für eventuelle Verletzungen die er/sie erleiden, oder Personen- und Sachschäden die er/sie verursachen könnte. Nach dem Probetraining muss der/die Teilnehmer\*in dem Kursleiter mitteilen, ob er/sie Kampfsport weitermachen möchte oder nicht.

**B) EINSCHREIBEFORMULAR: Einschreibeformular und Datenschutzbestimmungen**

Die Anfrage der Mitgliedschaft und Kurseinschreibung erfolgen im selben Moment und erfolgt online mittels Eingabe der Daten in das vorgesehene Formblatt.

Mit dem Ausfüllen des online-Formulars wird bestätigt die Datenschutzbestimmungen gelesen zu haben und sich damit einverstanden erklärt. Die Einschreibung wird durch das Zahlen der Einschreibegebühr bestätigt (im Falle von Minderjährigen muss die Einschreibung durch ein Elternteil oder eines Erziehungsberechtigten erfolgen. Die Aufnahme des/die Teilnehmers\*in wird vom Ausschuss in Zusammenarbeit mit dem technischen Leiter bestätigt oder abgelehnt. Der Ausschuss oder der

**REGOLAMENTO**  
**ASD TAEKWONDO BRESSANONE**  
**ALPS COMBAT**

**Articolo 1**  
**ISCRIZIONE**

**A) LISTA D'ISCRIZIONE INCL. DICHIARAZIONE DI APPROVAZIONE.**

Per poter partecipare a qualsiasi attività organizzata dall'Associazione Sportiva Dilettantistica, è necessario compilare integralmente il MODULO DI ISCRIZIONE (si vedano le lettere B e C), fornendo tutti i dati richiesti.

L'allievo/aspirante socio, o il genitore o chi ne rappresenta le veci dell'aspirante minorenne, che si presenta per la prima volta in palestra, dovrà segnare il nome della persona che partecipa all'allenamento e firmare la LISTA PRESENZE ALLENAMENTI DI PROVA incl. la DICHIARAZIONE DI APPROVAZIONE.

L'aspirante socio è tenuto a presentarsi alla lezione di prova già munito di certificato medico di idoneità alla pratica sportiva in corso di validità (Lettera D). In virtù di tale registrazione, l'aspirante socio potrà partecipare a una lezione di prova anche prima del perfezionamento dell'iscrizione formale. Si precisa che l'allenamento di prova è privo di copertura assicurativa tesserata; pertanto, chi vi partecipa lo fa a proprio rischio e pericolo, esonerando espressamente l'Associazione, i suoi dirigenti, gli istruttori e gli assistenti da ogni responsabilità per eventuali infortuni patiti, nonché per danni a persone o cose causati a terzi durante lo svolgimento della prova. Al termine della lezione di prova, l'aspirante socio è tenuto a comunicare tempestivamente al Responsabile la propria intenzione di proseguire o meno con la frequenza dei corsi.

**B) MODULI D'ISCRIZIONE**

La domanda di ammissione a socio e la richiesta di partecipazione ai corsi avvengono contestualmente. La procedura si svolge interamente online tramite il caricamento e l'inserimento dei propri dati personali.

Con la compilazione della modulistica online si conferma di aver preso visione dell'Informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi della normativa vigente (GDPR). Requisito essenziale per il perfezionamento della domanda è il versamento della quota associativa (in caso di aspiranti soci minorenni, è necessaria la conferma del consenso informato da parte dell'esercente la responsabilità genitoriale o tutore legale). L'ammissione all'Associazione Sportiva Dilettantistica e il conseguente tesseramento per la frequenza dei corsi sono soggetti alla

technische Leiter wird dem/der Teilnehmer\*in die Entscheidung mitteilen.

**C) EINSCHREIBEPROZEDERE: Kurseinschreibung**

Um am Kurs teilnehmen zu können, muss die Onlineeinschreibung vollständig und korrekt ausgefüllt sein (bei Minderjährigen braucht es die Daten der Erziehungsberechtigten). Des Weiteren muss der Kursbeitrag überwiesen werden.

**D) SPORTÄRZTLICHES ZEUGNIS:** Als Email an die Adresse [info@tkd-brixen.it](mailto:info@tkd-brixen.it) muss im PDF-Format das gültige sportärztliche Zeugnis, welches die Eignung zum Ausüben des Taekwondo bestätigt, geschickt werden. Bei Kindern von 6 bis 9 Jahren genügt ein ärztliches Zeugnis vom Hausarzt, bzw. Kinderarzt. Bei allen Athleten ab 10 Jahren (ab 01.01. des Jahres in dem der 10. Geburtstag gefeiert wird) und Erwachsenen wird ein sportärztliches Zeugnis für Wettkampfsport benötigt.

**E) TESSERIERUNG:** Alle Wettkampfathleten\*innen werden beim FITA-Verband eingeschrieben. Alle Nicht-Wettkampf-Athleten werden bei der Sportförderorganisation LIBERTAS (ente di promozione sportivo) eingeschrieben. Nach erfolgter Einschreibung ist die Abdeckung durch den Versicherungsvertrag, welcher entweder vom Italienischen Taekwondo Verband oder Libertas, mit einer Versicherungsagentur abgeschlossen wurde, gegeben. Die Zusammenfassung des Vertrages, der Vordruck zur Teilnahme der freiwilligen Kostenabdeckung sowie der Vordruck zur Schadensmeldung sind unter folgenden Adressen veröffentlicht: <https://www.taekwondoitalia.it/salute/certificati-e-assicurazione/assicurazione-1.html> oder <https://www.libertasnazionale.it/assicurazione-rtc-agevolata/>

delibera e all'approvazione del Consiglio Direttivo, sentito il Responsabile Tecnico. Il Consiglio Direttivo o il Responsabile Tecnico provvederanno a comunicare tempestivamente l'esito della richiesta all'interessato.

**C) PROCEDURA D'ISCRIZIONE: Iscrizione ai corsi**

Per poter partecipare ai corsi occorre essere ammessi come soci. La compilazione dati online dovrà essere avvenuta in maniera completa e corretta. All'associazione dovrà essere fatto pervenire il contributo di partecipazione al corso.

**D) CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO:** All'indirizzo di posta elettronica [info@tkd-brixen.it](mailto:info@tkd-brixen.it) occorre inviare come PDF il CERTIFICATO MEDICO in corso di validità idoneo per la pratica della attività sportiva del Taekwondo; Nel caso dei bambini dai 6 ai 9 anni è sufficiente il certificato presso il medico di famiglia o il pediatra. Nel caso di tutti gli atleti di 10 anni (a partire dal 01.01. dell'anno in cui compie il 10. Compleanno) o superiori occorre il certificato medico idoneo per la pratica della attività sportiva agonistica.

**E) TESSERAMENTO:** Tutti gli atleti partecipanti a competizioni verranno tesserati presso la FITA. Tutti coloro che non partecipano verranno tesserati presso la Libertas EPS. Ad iscrizione avvenuta la copertura assicurativa per i soci tesserati è garantita dalla polizza di assicurazione stipulata dalla Federazione Italiana Taekwondo o dalla Libertas con una compagnia assicurativa. La sintesi della Polizza, il modulo di adesione alla copertura volontaria ed il modulo per la denuncia di infortuni, sono pubblicati sotto i seguenti link: <https://www.taekwondoitalia.it/salute/certificati-e-assicurazione/assicurazione-1.html> o <https://www.libertasnazionale.it/assicurazione-rtc-agevolata/>

## **Artikel 2**

### **JÄHRLICHER MITGLIEDS- UND TÄTIGKEITSBEITRAG**

**A)** Das Sportjahr geht von ca. Mitte September bis Ende Mai/Anfang Juni des darauffolgenden Jahres. Das Training findet immer nur an Schultagen statt und nur dann, wenn die Schuldirektion und die Gemeinde den Zutritt genehmigen. Im Sommer wird ein spezifisches Trainingsprogramm organisiert.

**B)** Der Mitglieds- und Kursbeitrag wird vom Vorstand des Vereins festgelegt. Falls notwendig kann dieser jährlich angepasst werden. Der Verbandsbeitrag wird vom FITA-Verband, oder einem anderen, falls dort eingeschrieben,

## **Articolo 2**

### **CONTRIBUTO ASSOCIATIVO E CONTR. DI PARTECIPAZIONE AI CORSI ANNUO**

**A)** L'anno sportivo parte da ca. metà settembre fino alla fine di maggio/inizio giugno circa dell'anno successivo. Gli allenamenti si svolgono unicamente quando gli istituti scolastici ed il comune ne concedono l'accesso. In estate viene organizzato un programma di allenamenti specifico.

**B)** La quota di partecipazione ai corsi ed il contributo associativo è determinato dal Consiglio Direttivo e se necessario può essere rivisto annualmente. Il tesseramento viene definito dalla Federazione Italiana di

festgelegt und muss vom Verein für jeden/r einzelnen Athleten\*in eingezahlt werden.

Die Aufnahme als Kursteilnehmer, die Einschreibung im Verband, und in der Folge die Möglichkeit zur Teilnahme an den Kursen, kann ausschließlich nach Erhalt der vollständig ausgefüllten Dokumente und des Zahlungseingangs der Beiträge, erfolgen. Die Banküberweisungen dafür sind getrennt für jeden Beitrag und jedes eingeschriebene Mitglied vorzunehmen, die Beträge nicht zusammenrechnen.

C) Die Übertragbarkeit des Mitglieds- und Kursbeitrags ist nicht zulässig. Die Übertragung der Mitgliedschaft und der Einschreibung bei einem Verband ist zu keinem Zeitpunkt möglich.

D) Die Rückerstattung des bereits bezahlten Mitglieds- und Tätigkeits- und Kursbeitrags ist ausnahmslos ausgeschlossen.

### **Artikel 3 VERANTWORTUNG**

A) Der/die Unterzeichnende erklärt ausdrücklich, im Falle etwaiger Verletzungen, welche er/sie vor, während oder nach den Trainingsstunden erleiden könnte, auf Schadensersatzforderungen, Regresse oder anderweitige Rechtsansprüche dem Verein und dessen Verantwortlichen gegenüber abzugeben.

B) Weiters erklärt der/die Unterzeichnende persönlich die Verantwortung zu übernehmen und den Verein und dessen Verantwortliche, sowie den/die Lehrer\*in und dessen/deren Assistenten\*innen jeglicher Haftung für eventuelle Schäden an Personen oder Sachen, welche er/sie vor, während oder nach den Trainingsstunden verursachen könnte, zu entbinden.

C) Der Verein weist das Mitglied und die Athleten darauf hin, während der Trainingsstunden keine Wertgegenstände in den Umkleieräumen zu lassen, da im Falle eines Diebstahls keine Haftung übernommen werden kann.

D) Eventuelle Schadenersatzansprüche sind auf vorhersehbare reine Vermögensschäden begrenzt.

### **Artikel 4 ORGANISATORISCHES**

A) Zu Beginn des Sportjahres wird für jede Trainingsgruppe eine eigene WhatsAppGruppe erstellt. Die Erziehungsberechtigten und ggf. Athlet\*innen werden der Gruppe hinzugefügt. Alle allgemeinen Informationen zu Organisation Training, Mitteilungen zu Turnieren, Aktivitäten usw. werden vom Verein in die

Taekwondo che deve essere versato da parte della associazione affiliata alla federazione o ad un altro ente di promozione sportiva, se ad esso iscritti per ogni singolo atleta. L'iscrizione alla associazione, il tesseramento alla Federazione nonché la successiva possibilità di partecipazione ai corsi avverranno unicamente a consegna di tutta la documentazione completa, nonché a percezione avvenuta dei contributi (1) associativo e (2) di partecipazione ai corsi – eseguiti congiuntamente.

C) Non è consentita alcuna ipotesi di trasmissibilità della quota, del tesseramento o del contributo associativo da parte dei soci.

D) È esclusa, senza alcuna eccezione, la possibilità di rimborsare quote o contributi associativi già pagate/i.

### **Articolo 3 RESPONSABILITÀ**

A) La/Il sottoscrittore dichiara esplicitamente, che in caso di infortuni di qualsiasi natura che potrebbe riportare prima, durante e dopo le attività sportive, di rinunciare alla richiesta per il risarcimento dei danni o a qualsiasi altra forma di rivalsa legale, nei confronti dell'associazione, dei suoi responsabili.

B) Dichiara altresì, di sollevare l'associazione, i dirigenti, i maestri e gli assistenti, da ogni responsabilità per eventuali danni che il sottoscrittore potrebbe recare a persone o oggetti, prima, durante o dopo le attività promosse dall'associazione.

C) L'associazione non assume alcuna responsabilità in caso di furto e quindi raccomanda ai soci di non lasciare oggetti di valore negli spogliatoi, durante gli allenamenti.

D) Eventuali richieste di risarcimento dei danni sono limitate ai danni meramente patrimoniali e prevedibili.

### **Articolo 4 INFORMAZIONI ORGANIZZATIVE**

A) All'inizio dell'anno sportivo viene creato un gruppo WhatsApp dedicato per ciascun gruppo di allenamento. I genitori/tutori ed eventualmente gli studenti/atleti vengono aggiunti al gruppo. Tutte le informazioni generali relative all'organizzazione degli allenamenti, le comunicazioni su tornei, attività, ecc., vengono

Gruppe gestellt. Alle Gruppenmitglieder sind angehalten die Informationen zu lesen.

B) persönliche Mitteilungen werden per email oder persönlicher WhatsApp Nachricht direkt an die Erziehungsberechtigten geschickt.

C) Um die Kommunikation zu gewährleisten ist es notwendig, dass die Erziehungsberechtigten die Mitteilungen (WhatsApp Gruppe, persönliche Nachricht über WhatsApp oder Email) lesen und auch beantworten. Bei Nichtbeantwortung oder mangelnder Klärung offener Punkte kann der/die Kursteilnehmer\*in bis zur Klärung vom Kurs suspendiert werden.

pubblicate nel gruppo dalla società. Tutti i membri del gruppo sono tenuti a leggere le informazioni.

B) Le comunicazioni personali vengono inviate direttamente ai genitori/tutori tramite e-mail o con un messaggio WhatsApp privato.

C) Per garantire la comunicazione, è necessario che i genitori/tutori leggano e rispondano alle comunicazioni (gruppo WhatsApp, messaggio privato su WhatsApp o e-mail). In caso di mancata risposta o di mancata chiarificazione dei punti in sospeso, il/la partecipante al corso potrà essere sospeso/a dal corso stesso fino al chiarimento della situazione.

## **INTERNE REGELN DER KAMPFSPORTSCHULE**

### **VERHALTENSREGELN VOR UND NACH DEM TRAINING**

1. Beim Betreten des Trainingsgebäudes und bis zum Verlassen desselben, ist ein leises Benehmen angebracht.
2. In den Umkleieräumen halten sich die Athleten\*innen nur für die Zeit auf, in der sie sich Umziehen max. 15 min vor dem Training und max. 10 min. nach dem Training. Zudem achten die Schüler darauf, ihre Sachen ordentlich und so kompakt wie möglich hinzulegen. Dies soll ohne Lärm erfolgen, um die anderen, möglicherweise bereits trainierenden Personen, nicht zu stören.
3. Die Trainingsbereiche und Umkleiden dürfen nur von eingeschriebenen Teilnehmern betreten werden. Die Eltern, Erziehungsberechtigten und Begleitpersonen dürfen ihre Kinder bis zum Eingang der Halle begleiten. Umkleiden schaffen die Kinder selbstständig.
4. Beim Eintritt in die Trainingshalle ist das Dojo mit einer Verneigung zu begrüßen.
5. Beim Betreten der Turnhalle und vor Beginn des Trainings, achten die Teilnehmer\*innen auf eventuelle Gefahrensituationen, und falls vorhanden, melden sie diese sofort dem verantwortlichen Lehrer.
6. Ebenso helfen die Schüler\*innen das Tatami auf der Trainingsfläche auszulegen und am Ende wieder aufzuräumen.
7. Sollte der Trainer mit anderen Athleten\*innen trainieren, verhalten sich die nicht trainierenden Athleten\*innen ruhig und diszipliniert.
8. Am Ende des Trainings verlassen die Schüler\*innen leise die Umkleieräume und hinterlassen sie sauber und kontrollieren immer, dass auch nichts vergessen wurde. Alles sollte so sein, wie es vorgefunden wurde.
9. Zu Beginn der Saison dürfen die Eltern, die ihr minderjähriges Kind in die ANWESENHEITSLIESTE PROBE-TRAINING eingetragen und die EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG unterschrieben haben, am Probetraining als Zuschauer beiwohnen. Im weiteren Verlauf der Saison

## **REGOLAMENTO INTERNO DELLA SCUOLA DI ARTI MARZIALI**

### **REGOLE COMPORTAMENTALI PRIMA E DOPO L'ALLENAMENTO**

1. Dal momento di accedere all'impianto e fino all'abbandono della stessa, è opportuno mantenere un comportamento silenzioso ed adeguato.
2. La permanenza degli allievi negli spogliatoi e consenta soltanto per il tempo necessario a cambiarsi solo 15 minuti prima dall'inizio dell'allenamento e 10 minuti dopo la fine dell'allenamento. Gli allievi dispongono le proprie cose in maniera ordinata ed il più compatta possibile. La voce viene mantenuta ad un tono accettabile per non incorrere nell'eventualità di disturbare altre persone che si stanno allenando.
3. L'accesso alle aree di allenamento e agli spogliatoi è consentito esclusivamente ai partecipanti iscritti. I genitori possono accompagnare i propri figli fino all'ingresso della palestra. I bambini gestiscono lo spogliatoio in autonomia.
4. All'ingresso in palestra deve essere effettuato un primo gesto di saluto tramite inchino verso il suolo nei confronti del dojo.
5. Al momento di accedere alla palestra, gli allievi controllano se vi siano eventuali situazioni di pericolo ed in caso, provvedono ad informare il maestro responsabile.
6. Gli allievi aiutano a posare il tatami nonché a rimuoverlo a fine lezione.
7. Se il maestro è impegnato nel tenere l'allenamento per il gruppo precedente ognuno deve tenere un comportamento silenzioso e moderato.
8. Al termine delle lezioni gli allievi abbandonano gli spogliatoi in modo silenzioso ed ordinato, controllando sempre di non avere dimenticato nulla, imponendosi di lasciare il locale nelle condizioni in cui si presentava nel momento in cui il socio vi ha fatto ingresso.
9. A inizio stagione, i genitori dei minori che sono iscritti nella LISTA PRESENZE ALLENAMENTI DI PROVA ed hanno sottoscritto la relativa DICHIARAZIONE DI APPROVAZIONE possono assistere come spettatori alla lezione di prova. Nel proseguo della stagione invece, i genitori, gli

dürfen sich die Eltern, Erziehungsberechtigte und/oder Begleitpersonen während des Trainings nicht in der Halle aufhalten und sind gebeten sich auch nicht vor der Tür aufzuhalten.

9. Vor dem Verlassen der Trainingshalle, sind die Trainingsgeräte ordnungsgemäß zu verstauen.

10. Falls nach dem Training geduscht wird, sollte dies zügig erledigt werden. In den Nasszellen sollen unangebrachte Spiele unterlassen werden.

11. Beim Verlassen der Trainingshalle ist das Dojo mit einer Verneigung zu begrüßen.

12. In den Umkleieräumen ist Rauchen, Essen und unerlaubter Aufenthalt strengstens untersagt. Das Rauchverbot, auch von elektrischen Zigaretten, gilt ebenso auf dem gesamten Zugangsbereichs und den umliegenden Bereichen wie des Innenhofs, Schulhof, Eingangsbereich, Parkplatz usw. Selbstverständlich wird dieses Verbot auch Begleitpersonen und Freunden auferlegt, damit nicht nur Passivrauchen verhindert, sondern auch ein gutes Beispiel unserer Jugend gegeben wird. Dieses Verwalten des guten Vorbildes wird auch auf die Fahrten zu Wettbewerben oder Trainingscamps, Vorführungen usw. angewendet.

### **VERHALTENSREGELN WÄHREND DES TRAININGS**

1. Das Training beginnt mit dem Signal des Meisters. Jeder muss sich ordentlich, wie vorgesehen, aufstellen und es wird mit dem Anfangsgruß begonnen. Das Verhalten sollte von jedem respektvoll sein.

2. Um einen reibungslosen Trainingsablauf garantieren zu können, wird Pünktlichkeit empfohlen. Der/die Schüler\*in muss im Falle einer Verspätung eine Begründung angeben und den Meister um Erlaubnis fragen, ob er noch an der Stunde teilnehmen darf. Ebenso, wenn jemand die Halle, wenn auch nur kurzzeitig, verlässt oder den Unterricht früher beenden muss.

3. Wenn der/die Schüler\*in vom Training fernbleibt, ist eine Mitteilung wünschenswert.

4. Jedem/r Schüler\*in wird eine kontinuierliche Trainingsfrequenz empfohlen, um die Qualität des Unterrichts hoch zu halten und sich gemeinsam mit der Gruppe weiterentwickeln zu können.

amici e accompagnatori di minori non è ammesso la presenza durante l'allenamento e sono pregati di allontanarsi dalla palestra durante le lezioni nonché di non rimanere addossati alla porta.

9. Prima di lasciare la palestra/l'impianto sportivo, l'allievo ripone le attrezzature utilizzate al loro posto.

10. Se dopo l'allenamento viene utilizzata la doccia, è buona norma cercare di usufruirne in maniera celere e pertinente al suo scopo: sono da evitare giochi inopportuni

11. Quando si esce dalla palestra, occorre salutare il dojo con un inchino.

12. Negli spogliatoi vige il divieto di fumo, di mangiare e di immotivato soggiorno. Il divieto di fumo, compreso l'utilizzo delle sigarette elettriche, si estende in tutti i locali chiusi ed in tutte le aree esterne di pertinenza dell'impianto/i scolastico/i, come il cortile scolastico e l'ingresso alla palestra. Sono esortati ad attenersi a tale divieto anche gli accompagnatori e gli amici degli atleti. Questo compendio di buone abitudini si estende anche a tutte le trasferte come gare, allenamenti collegiali, stage, dimostrazioni etc...

### **REGOLE COMPORTAMENTALI DURANTE L'ALLENAMENTO**

1. L'allenamento inizia con il segnale del maestro in maniera immediata. Ognuno si dovrà quanto più celermente possibile ed ordinatamente schierare in riga al fine di poter ritualizzare con il saluto di apertura l'inizio dell'allenamento. Il comportamento deve essere rispettoso.

2. Al fine di garantire la linearità dell'allenamento viene raccomandata la puntualità. I ritardi devono essere motivati e l'allievo in ritardo deve chiedere al suo ingresso nella palestra il permesso al maestro di poter partecipare alla lezione. Parimenti dovranno essere motivate e chieste al maestro eventuali uscite seppur brevi e transitorie della palestra ed anche l'eventuale permesso di poter terminare la lezione anticipatamente.

3. In caso di assenza dell'allievo un avviso è gradito.

4. Ad ogni allievo è consigliata la costanza nelle sue presenze con lo scopo di mantenere alta la qualità delle lezioni e permettere uno sviluppo dell'allievo insieme al gruppo.

5. Der/die Schüler\*in informiert den Meister umgehend bei eventuell auftretenden Schmerzen oder Unwohlsein. Der/die Schüler\*in hat die Pflicht, sich immer zu vergewissern, dass ihm/ihr während der Übungen genügend Platz für Techniken zur Verfügung steht, damit keinerlei Schäden an Umwelt oder Menschen entstehen.

6. Ist der Meister kurzzeitig abwesend, so wird selbstständig, still und diszipliniert weiter trainiert. Respekt und absoluter Gehorsam gebührt auch jenen Personen die, auch nur zeitweilig, die Aufsicht bei der Stunde übernehmen.

7. Die sportlichen Regeln des Taekwondo und die Anweisungen des Meisters, oder seiner Assistenten, bezüglich einzelner Techniken, sind streng zu befolgen und der Krafteinsatz der athletischen Vorbereitung, dem Alter und der Körperstruktur des Trainingspartners, sowie dem Trainingsumfeld anzupassen.

8. Die Übungen dürfen nur auf den vorgesehenen „Übungsflächen“ und unter geeignetem Abstand von eventuell vorhandenen Gegenständen, sowie anderen Trainingsteilnehmern oder eventueller Zuschauer erfolgen.

9. Der Einsatz von nicht vorgesehenen Schlägen, Griffen oder Gegenständen sind strengstens verboten, unkontrollierte Handlungen oder Reaktionen sind zu vermeiden.

10. In der Halle, so wie außerhalb, ist jegliche Gewalt, sei es verbal oder physisch, zu vermeiden. Die Ausübung von Kampfsport und Kampfkünsten ist anderes. Im/in der/dem Schüler\*in muss das Bewusstsein heranreifen, dass Gewalt immer der letzte Ausweg ist. Es ist absolut verboten außerhalb der Sporthalle angeeignete Techniken der Kampfkunst gegen andere anzuwenden.

## RESPEKT

1. Der „ASV Taekwondo Brixen“ – ALPS COMBAT ist ein nichtpolitischer, religionsunabhängiger und ohne Gewinn orientierter Amateursportverein, der sich für die Gleichwertigkeit jeder Person einsetzt, was bedeutet, dass keinerlei Form der Diskriminierung in seinem Inneren toleriert wird. Die Direktion des Vereins und der Meister behalten sich vor, Schüler\*innen die gegen diese Prinzipien verstoßen auszuschließen. Sowie auch bei Verdacht des möglichen Missbrauchs der Kampfkünste und diejenigen, die mentale oder emotionale Unausgewogenheit aufweisen, auszuschließen.

5. L'allievo avvisa tempestivamente l'insegnante qualora per qualsiasi ragione durante la lezione sia indisposto o dolorante. Durante la pratica degli esercizi, l'allievo si assicura sempre di avere abbastanza spazio per eseguire la tecnica senza arrecare danni all'ambiente o alle persone circostante.

6. Dovesse il maestro anche solo per un breve lasso di tempo assentarsi, lo svolgimento dell'attività fisica deve aver inizio senonché anche continuare in maniera autonoma, disciplinata e silenziosa. Rispetto ed assoluta obbedienza pertengono anche a chi è stato dato l'incarico di assumere, anche solo momentaneamente la sorveglianza durante la lezione.

7. Le regole sportive del Taekwondo e le indicazioni del Maestro, o dei suoi assistenti, in relazione a singole tecniche, devono essere osservate e rispettate rigorosamente, l'uso della forza deve essere necessariamente adeguato alla preparazione atletica, all'età e alla struttura corporea del compagno di allenamento, nonché alle circostanze dell'ambiente.

8. Gli esercizi possono essere fatti esclusivamente sulle superfici previste, mantenendo sempre una distanza congrua da eventuali oggetti posizionati in palestra e da altri partecipanti o spettatori.

9. L'uso di colpi, di prese ed oggetti non previsti, è severamente vietato, evitando azioni o reazioni incontrollate.

10. Anche in palestra, così come fuori qualsiasi forme di violenza sia verbale che fisica sono da evitare. La pratica dello sport da combattimento e delle arti marziali sono altro. Nell'allievo deve maturare la consapevolezza che la violenza è sempre l'ultima delle soluzioni alla quale si fa ricorso. È assolutamente vietato al di fuori della palestra di utilizzare tecniche apprese dell'arte marziale contro altri.

## RISPETTO

1. La “ASD Taekwondo Bressanone” – ALPS COMBAT è una Associazione Sportiva Dilettantistica senza fini di lucro, apolitica, slegata da qualsiasi religione ed a favore della pari dignità delle persone, il che comporta che non sarà tollerata nessuna forma di discriminazione al suo interno. Il direttivo ed il rappresentante tecnico dell'associazione si riserva di allontanare gli allievi che contravvengano a tali principi così come di allontanare coloro che dimostrino squilibri mentali o emotivi tali da far presupporre un uso improprio delle Arti Marziali.

2. Der Verein lebt die Werte des Taekwondo: - Höflichkeit - Integrität - Durchhaltevermögen - Selbstdisziplin – Unbeirrbarkeit.

3. Der/die Schüler\*in zeigt hohen Respekt und absoluten Gehorsam dem Meister gegenüber und hat die Richtlinien einzuhalten, was heißt, dass dieser genannte Respekt auch gegenüber Mitschülern\*innen oder eventuellen Ausbildern\*innen stattzufinden hat, sowohl in der Halle als auch außerhalb. Das Benehmen eines/einer jeden Schülers\*in sollte Ernsthaftigkeit und Produktivität aufweisen, wobei Höflichkeit eine Grundvoraussetzung darstellt.

4. Jedes Mitglied wird aufgefordert, die gute Reputation und das positive Erscheinungsbild des Vereines aufrecht zu erhalten.

5. In unserer Kampfsportschule herrschen die Regeln und Prinzipien der Rechtschaffenheit, Loyalität und Treue der/des Schülers\*in gegenüber dem Meister und der Schule/Verein. Ebenso sind im Ethischen Kodex der FITA (Regolamento Organico) die Bindungen der/des Athleten\*in gegenüber seinem Meister/Lehrer, seinem Verein und dem Verband beschrieben, die für seine Ausbildung und seinen Werdegang verantwortlich sind.

6. Eigenständige und nicht abgestimmte Initiativen des/der Schülers\*in unter anderen Lehrern und Verbänden der gleichen Disziplin, sowie anderer Disziplinen - je nach Kontext - zu trainieren, können mit großer Wahrscheinlichkeit als schwerwiegender Mangel an Respekt gegenüber dem Lehrer, der Schule, den Ausbildungsbegleitern und dem Herkunftsverband gesehen werden. Diese Verhaltensweisen können zu einer erneuten Überprüfung des moralischen Profils des/der Athleten\*in führen, was möglicher Weise einen Ausschluss aus der Schule bedingt.

7. Der/die Schüler\*in muss sich im Laufe der Zeit und mit zunehmendem Grad an erlernter Kampfkunst, der Tatsache bewußt werden, dass die erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten ihn/sie zu einem inneren spirituellen, moralischen und intellektuellen Wachstum führen und lenken müssen, um eine bessere Person zu werden. Verhalten wie: exzentrisch, ungesund, vulgär, unerlaubt, *contra legem* (ungesetzlich), unmoralisch, Widersprache zu wagen und ein schlechtes Beispiel innerhalb und außerhalb der Kampfsporthalle zu verbreiten muss vermieden werden. Solche Verhaltensweisen können zu einer Überprüfung des moralischen Profils des Athleten führen, was zu seinem Ausschluss aus der Schule führen kann.

2. L' Associazione rispecchia i valori del Taekwondo, che sono: - Cortesia - Integrità - Perseveranza - Autocontrollo - Spirito indomito

3. L'allievo porta il massimo rispetto e assoluta obbedienza nei confronti del Maestro e deve attenersi alle sue direttive. Tale rispetto è da tenersi anche nei confronti dei compagni di corso o di eventuali istruttori. Sia dentro che fuori dalla scuola marziale. Gli allievi mantengono un atteggiamento serio e produttivo, comportandosi sempre in maniera educata.

4. Ogni socio è invitato a concorrere alla reputazione ed alla buona immagine della associazione.

5. Presso la ns. Scuola di Arti Marziali vigono e permeano regole e principi di rettitudine, lealtà e fedeltà dell'allievo/dell'agonista nei confronti dell'allenatore e della propria scuola. Ciò sotto il profilo etico come parimenti incluso nel regolamento Organico della Federazione Italiana di Taekwondo relativamente ai vincoli sociali che l'atleta deve nei confronti del suo maestro nonché all'affiliata, responsabile della sua formazione e del suo percorso.

6. Iniziative autonome, e non concordate dell'allievo presso altri maestri ed associazioni della stessa disciplina nonché altre discipline - a seconda del contesto - possono con grande probabilità venire lette soprattutto sotto il profilo umano come una grave mancanza di rispetto nei confronti del maestro, della scuola, dei compagni di allenamento e della affiliata/associazione di origine. Tali comportamenti possono portare ad una riesamina del profilo morale dell'atleta che può portare alla espulsione dalla scuola.

7. L'allievo, con il passare del tempo e all'aumentare del grado della marzialità appresa, deve avere consapevolezza che le conoscenze e le abilità acquisite, lo portano verso una crescita spirituale interiore, morale ed intellettuale al fine di divenire una persona migliore. Comportamenti eccentrici, non salutari, volgari, illeciti, *contra legem*, immorali, contrari al dare e diffondere il buon esempio all'interno ed all'esterno della Scuola di Arti Marziali non sono da coltivare. Tali comportamenti possono portare ad una riesamina del profilo morale dell'atleta che può portare alla sua espulsione dalla scuola.

## **BEKLEIDUNG, PERSÖNLICHE GEGENSTÄNDE UND KÖRPERHYGIENE**

1. Um Verletzungen vorzubeugen, müssen vor Beginn des Trainings Halsketten, Armbänder, Uhren, Ohrringe, Ringe, Haarspangen und andere Schmuckgegenstände abgelegt werden.
2. Die Nägel an Händen und Füßen müssen immer kurz sein. Es ist zwingend notwendig auf die persönliche Hygiene zu achten. Des Weiteren ist es verboten, während des Trainings zu essen und Kaugummi zu kauen.
3. Lange Haare und auch Haare die über die Augen gehen und so die Sicht einschränken müssen so zusammengebunden werden, dass ein uneingeschränktes Training ohne Unterbrechungen möglich ist.
4. Für die Ausführung von Taekwondo ist das Tragen einer „Uniform“ namens „Dobok“ vorgeschrieben und muss so schnell wie möglich besorgt werden. Diejenigen, die über keinen „Dobok“ verfügen oder nicht in der Lage sind, einen zu tragen, sind eingeladen, sich schlicht zu kleiden, d.h., schriftlos und ethisch korrekt. Es ist nicht ratsam, kurze Hosen oder Shorts zu tragen, wenn vom Meister nicht anders vorgeschlagen.
5. Taekwondo wird barfuß trainiert. Im Falle spezifischer Bedürfnisse, die im Vorhinein dem Meister mitgeteilt werden müssen, können in Ausnahmefällen Schuhe getragen werden. Diese müssen hallentauglich sein (niedrig, helle Sohlen, sauber und ausschließlich für diesen sportlichen Zweck eingesetzt).
6. Jede/r Schüler\*in ist angehalten sich die für das Training notwendige Ausrüstung (Kleidung, Schutzausrüstung, etc.) zu besorgen und zu jedem Training mitzubringen. Er/sie wird ermutigt sorgsam damit umzugehen und am Ende von jedem Training deren Vollständigkeit zu prüfen.
7. Alle Schüler\*innen müssen mit der vorgesehenen Schutzausrüstung ausgestattet sein.
8. Bei spezifischem Training ist immer die gesamte Schutzausrüstung zu benutzen und den Anweisungen des Meisters Folge zu leisten. Bei fehlender oder nicht konformer Ausrüstung darf dieses Training oder diese Übung auf keinen Fall ausgeübt werden.
9. Wie im Artikel 3 C) der VEREINSREGELN vorgesehen trägt der Verein keine Verantwortung für eventuelle

## **ABBIGLIAMENTO, MATERIALE ED IGENE PERSONALE**

1. Per prevenire eventuali infortuni, prima della lezione gli allievi provvedono a togliersi collane, catenine, bracciale, orologi, forcine per capelli, orecchini, anelli e ogni altro genere di gioielli.
2. Le unghie delle dita delle mani e dei piedi devono essere sempre corte. È obbligatorio avere un particolare riguardo per l'igiene personale. Inoltre è proibito mangiare e masticare gomme durante l'allenamento.
3. I capelli se lunghi o tali da coprire gli occhi o limitare la vista, devono essere fissati o raccolti in maniera da tale da poter allenarsi in maniera continuativa senza inutili interruzioni della pratica sportiva
4. La pratica del Taekwondo prevede l'utilizzo di una divisa chiamata "dobok" - è bene procurarsela quanto prima. Coloro che non possiedono il "dobok" o che fossero impossibilitati ad indossarla, sono invitati ad abbigliarsi in modo sobrio e con un vestiario privo di scritte o temi irriverenti. È sconsigliato l'utilizzo di pantaloncini corti o shorts salvo diversa concessione da parte del proprio insegnante.
5. Il Taekwondo viene praticato da scalzi. Qualora per esigenze specifiche, che sono state preventivamente esposte al maestro, questi dovesse concedere l'uso delle scarpe, è necessario che queste siano idonee per la palestra (basse, dalla suola chiara, pulite e destinate in via esclusiva a tale scopo sportivo).
6. Ogni allievo è invitato a possedere il materiale propedeutico necessario all'apprendimento e quindi salvaguardare il proprio materiale (abbigliamento, attrezzatura, protezioni etc.) presentandosi ad allenamento con tutto il materiale controllando sempre di avere tutto con sé durante ma soprattutto a fine allenamento.
7. Tutti gli allievi devono munirsi delle Protezioni previste.
8. Negli allenamenti specifici le protezioni sono obbligatorie e quindi da utilizzare sempre, quando richiesto, osservando rigorosamente eventuali indicazioni. In caso di attrezzatura mancante o non conforme, l'allenamento o gli esercizi specifici non potranno essere svolti in nessun caso.
9. Come previsto dall'Articolo 3. C) del REGOLAMENTO DELL'ASSOCIAZIONE, l'associazione non assume alcuna responsabilità in caso di furto e quindi raccomanda ai soci

Diebstähle, und weist nochmals darauf hin, keine Wertsachen in den Umkleidekabinen zu belassen.

di non lasciare oggetti di valore negli spogliatoi, durante gli allenamenti.

10. Wird ein Mitglied eines Diebstahls überführt, führt dies zum sofortigen Ausschluss aus dem Verein, auch bei Minderjährigen.

10. Il furto da parte di un socio, comporta l'espulsione immediata dall'associazione con conseguente impossibilità di futura partecipazione ai corsi anche nel caso di minori.

## **GÜRTELPRÜFUNG**

1. Die Gürtelprüfungen werden für gewöhnlich im Monat Dezember und Mai abgehalten. Die Termine werden immer rechtzeitig mitgeteilt. Da die Termine Schwankungen unterliegen können, werden diese rechtzeitig, auch nur ungefähr, bekannt gegeben und den Schüler\*innen mitgeteilt.

2. Die Zulassung muss vom Meister bestätigt werden.

3. Um zur Prüfung antreten zu können, müssen die Athleten\*innen das notwendige Ansuchen, das ihnen ausgehändigt wird, termingerecht abgeben und die Prüfungsgebühr einzahlen

## **ESAMI DI CINTURA**

1. Gli esami per il passaggio di grado si svolgono solitamente a Dicembre ed a fine Maggio/inizio Giugno. Le date che possono subire variazioni vengono rese note con ampio anticipo anche approssimativo e comunicate agli allievi.

2. Sono ammessi all'esame solo coloro che possono vantare un numero necessario di lezioni frequentate.

3. Al fine di accedere all'esame occorre consegnare entro i termini stabili il modulo di iscrizione, che viene consegnato agli allievi aventi diritto, e di pagare la quota per l'esame.

## **AUSZUG AUS DEM STATUT DES ITALIENISCHEN TAEKWONDO VERBAND FITA**

## **ESTRATTO DELLO STATUTO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TAEKWONDO FITA**

Art. 32- Doveri delle Affiliate e dei Tesserati

...

3. Le Affiliate e i Tesserati, inoltre, non possono avere relazioni sportive e non possono partecipare ad alcun tipo di attività con Organizzazioni con le quali la Federazione non abbia instaurato rapporti o convenzioni. È fatto altresì divieto alle Affiliate e ai Tesserati di avere relazioni sportive e di partecipare a qualunque tipo di attività con soggetti radiati o che hanno una sanzione disciplinare in corso emanata da parte degli organi di Giustizia Federali.

Art. 38 - Doveri dei Tesserati

...

2. Gli Atleti e gli Insegnanti Tecnici selezionati a far parte delle rappresentative Nazionali sono tenuti a rispondere alle convocazioni e a mettersi a disposizione della Federazione, nonché ad onorare il ruolo rappresentativo ad essi conferito.

## **LEITFADEN ZU DEN WICHTIGSTEN INFORMATIONEN, DIE FÜR EINEN OFFIZIELLEN WETTBEWERB NOTWENDIG SIND**

### **VOR DEM TURNIER**

- Training, Training, Training
- Wir erstellen pro Turnier eine eigene WhatsApp-Gruppe, über welche wir vor und während des Turnieres kommunizieren können.
- Einschreibgebühr und eventuelle Reisekosten bitte unbedingt rechtzeitig einzahlen.
- Die Gewichtskategorien werden in der WhatsApp-Gruppe gepostet. Falls die Gewichtskategorie falsch ist, bitte innerhalb eines Tages das aktuelle Gewicht in der Gruppe posten, um zusätzliche Kosten für den Athleten zu vermeiden.
- Gewicht oft kontrollieren: 2 Wochen, 1 Woche, 2 Tage, 1 Tag und 8 Stunden vor dem offiziellen Wiegen.
- Man kann meist am Abend vor dem Wettkampf online nachschauen, wie die eigene Kategorie ausgelost wurde: auf [www.tpss.eu](http://www.tpss.eu) (Österreich, Italien, G1 Turniere) oder [www.tkdtechnology.it](http://www.tkdtechnology.it) (Italien)

### **MITZUBRINGEN:**

#### **DOKUMENTE UND AUSTRÜSTUNG**

- Personalausweis oder Reisepass
- Zahnschutz (oder Kadetten Helm mit Visier)
- genehmigte Unterarmschützer
- genehmigte Handschuhe
- genehmigter Tiefschutz
- genehmigte Schienbeinschützer
- Elektronische (!) Fußschützer
- Dobok und Gürtel
- Team T-Shirt, evtl. Team Trainingsanzug

## **GUIDA PRATICA ALLE INFORMAZIONI NECESSARIE MAGGIORMENTE RILEVANTI PER UNA COMPETIZIONE UFFICIALE**

### **PRIMA DEL TORNEO**

- Allenamento, allenamento, allenamento
- Per ogni torneo creiamo un gruppo Whatsapp a parte, tramite quale comunicheremo prima e durante il torneo.
- Iscrizione al torneo e spese di viaggio devono essere corrisposte puntualmente ed entro le scadenze.
- Le categorie di peso dei nostri partecipanti verranno condivise nel gruppo WhatsApp. Se l'atleta iscritto non dovesse rientrare nel peso di categoria iscritto, è tenuto a comunicarlo entro e non oltre il giorno di comunicazione per evitare costi aggiuntivi per questo atleta.
- Controllare frequentemente il peso: 2 settimane, 1 settimana, 2 giorni, 1 giorno e 8 ore prima del peso ufficiale.
- Di solito la sera prima della gara potete trovare online il sorteggio della vostra categoria (totale avversari e numero del primo combattimento): su [www.tpss.eu](http://www.tpss.eu) (Austria, Italia, Tornei G1) o [www.tkdtechnology.it](http://www.tkdtechnology.it) (Italia)

### **DA PORTARE:**

#### **DOCUMENTI E EQUIPAGGIAMENTO**

- Carta d'identità o passaporto
- Paradenti (oppure i Cadetti casco con la visiera)
- Parabraccia omologati
- Guantini omologati
- Conchiglia omologata
- Paratibia omologati
- Parapièdi elettronici (!)
- Dobok e cintura
- Maglietta dell'associazione, ev. anche la tuta

### **MITZUBRINGEN: EMPFOHLEN**

- ein kleines Handtuch
- Trinkflasche, ausreichend Getränke
- saubere Sportschuhe
- Flip-Flops (in die man mit den elektronischen Fußschützern reinpasst)
- Nagelzwicker und Nagelfeile
- weißes Tape und Bandagen
- Eisspray
- Desinfektionsmittel
- Pratzen oder andere Schlagpolster

### **WICHTIGE VERHALTENS REGELN**

Bei einem Wettkampf (und auch beim Training), trägt man keine Ringe, Ohrringe, Armbänder, Haarclips, Piercings, Halsketten, Ketten, Brillen, Uhren oder ähnliches.

Die Nägel der Hände und Füße müssen kurz sein. Das offizielle Wiegen für die Bestätigung der Gewichtskategorie, in der man sich angemeldet hat, findet meist einen Tag vor den Wettkämpfen statt. Achtung: muss man nach dem Wiegen in eine andere Gewichtskategorie wechseln, bringt das Zusatzkosten mit sich (meist 15 bis 25 EUR).

### **EMPFEHLUNGEN FÜR DIE WARTEZEITEN**

Die Wartezeiten bei einem Wettkampf sind unterschiedlich, nicht leicht vorhersehbar und meistens lang. Snacks, Essen, Getränke, ein gutes Buch, MP3-Musik, Kopfhörer, Karten, Spiele oder jede andere Art von Dingen, die dem/der Athleten\*in die Wartezeiten angenehmer machen und verkürzen können. Es ist aber ratsam, nicht zu viel Zeug mitzunehmen, um während der ganzen Veranstaltung nicht unnötige Dinge mit sich herumtragen zu müssen. Jede/r Athlet\*in trägt selbst die Verantwortung für seine persönlichen Gegenstände.

### **HINWEISE**

Das Vergessen des Materials, oder Teile davon, und/oder unangemessene Verhaltensweisen von Sportlern\*innen und/oder deren Eltern/Betreuer\*innen während und außerhalb des Wettbewerbs, können zu Schwierigkeiten und unnötigen Problemen führen.

Bei den Wettkämpfen sollte der Spaß  
im Vordergrund stehen!

### **DA PORTARE: CONSIGLIATO**

- un piccolo asciugamano
- bottiglia d'acqua
- scarpe da ginnastica pulite
- infradito o ciabatte (da poterci stare dentro comodi con i parapiedi elettronici),
- tagliaunghie e limetta per le unghie
- tape bianco e cerotti
- Ghiaccio spray
- disinfettante
- Palette e/o altri colpitori

### **REGOLE COMPORTAMENTALI IMPORTANTI**

Ad una gara (ma anche in allenamento), non si indossano anelli, orecchini, braccialetti, forcine per capelli, piercing, collanine, catenine, occhiali da vista orologi o simili.

Le unghie di mani e piedi devono essere corte. Il peso ufficiale per la conferma della categoria di peso alla quale si è iscritto, di solito viene fatta un giorno prima della gara. Attenzione: un cambio di categoria peso porta con se dei costi (di solito dai 15 ai 25 EUR).

### **CONSIGLI PER I TEMPI D'ATTESA**

I tempi di attesa alle gare sono variabili, non facilmente prevedibili e verosimili lunghi. Pranzo al sacco, da bere, un buon libro, musica MP3, auricolari, carte/giochi da tavola o qualsiasi altro genere di cose può aiutare l'atleta a superare i momenti d'attesa nella maniera quanto più piacevole, comoda e più spensierata possibile. Si consiglia però di non avere troppa roba dietro, in modo tale da non dover trasportare in giro inutilmente cose non necessarie durante l'intera manifestazione. Ognuno si assume la responsabilità dei propri effetti personali.

### **AVVISI**

Dimenticare il materiale o parti di esso e/o comportamenti inappropriati degli atleti e/o dei loro genitori/tutori durante e fuori la competizione può portare a difficoltà e problemi inutili.

Le gare sono e devono essere innanzitutto una  
occasione di divertimento per tutti!

Man soll aber trotzdem nicht vergessen, dass sie zu den wichtigsten Momenten des Wachstums, der Konfrontation und der Entwicklung eines/r jeden Sportlers\*in gehören.

Eltern, die ihre Kinder bei den Turnieren begleiten, möchten wir für Ihr Engagement danken. Es ist für die Athleten\*innen jedoch wichtig, dass sie vor den Kämpfen und während der Kämpfe nicht von ihnen abgelenkt werden. Wir wissen, dass es extrem schwierig ist, aber wir bitten die Eltern sich in diesen sensiblen und wichtigen Zeitspannen zurückzuziehen, damit die Athleten sich zu 100% auf ihre Kämpfe konzentrieren können. Danke!

Der COACH/TRAINER und die ASSISTENTEN\*INNEN sind dazu da um jedem/r Athleten\*in beizustehen, zu helfen, zu beraten, zu unterstützen und ihm/ihr zu helfen besser zu werden, an seinen/ihren Fehlern zu arbeiten, um dann die nächsten Schritte zu planen, die während der künftigen Trainings und zu Hause von jedem/r von ihnen durchzuführen sind.

### **FAHRTSPESEN**

Athleten und Begleitpersonen, die auf eine Fahrgemeinschaft angewiesen sind um den Wettkampfort zu erreichen, müssen sich an den Reisekosten beteiligen. Berücksichtigen Sie bei der Aufteilung des Betrages Personenanzahl, Fahrzeugart und gefahrene km, auch unter Berücksichtigung von Autobahnkosten, Mautgebühren, eventuellen Parkplatzkosten etc. Bei Fahrten mit Privatfahrzeugen empfehlen wir, diesen Betrag direkt an den Fahrer als Unkostenbeitrag zu übergeben.

Für den Fall, dass der Verein ein Fahrzeug anmietet und für den Transport zur Verfügung stellt, sind die entsprechenden Beträge auf das Bankkonto des Vereins einzuzahlen.

Non bisogna dimenticare che esse però rientrano tra i momenti più importante di crescita, di confronto e di evoluzione dell'atleta.

Vorremmo ringraziare i genitori che accompagnano i loro figli ai tornei per il loro impegno. Tuttavia, è importante che gli atleti non siano distratti da loro prima e durante i combattimenti. Sappiamo che è estremamente difficile, ma chiediamo ai genitori di ritirarsi in questi momenti delicati e importanti in modo che gli atleti possano concentrarsi al 100% sui loro combattimenti. Grazie!

Il COACH/MAESTRO/ALLENATORE e gli ASSISTENTI sono lì per assistere, soccorrere, consigliare, correggere e migliorare ogni atleta, ricordarne gli errori per definire il lavoro che andrà effettuato durante gli allenamenti futuri e a casa per ognuno di essi.

### **SPESE DI VIAGGIO**

Athleti ed accompagnatori che al fine di giungere al luogo di gara fanno affidamento ad un passaggio sono tenuti a condividere le spese di viaggio. Al fine di suddividere l'importo tenere conto del numero persone, tipo di veicolo e km percorsi, tenendo anche conto delle spese autostradali, dei pedaggi, delle eventuali spese per il parcheggio etc.. Per le corse su veicoli privati, raccomandiamo che questo importo venga consegnato direttamente al conducente come contributo spese.

Nel caso in cui l'associazione prende in affitto e mette a disposizione un veicolo per il trasporto, gli importi corrispondenti dovranno essere versati sul conto corrente dell'associazione.