

Инструктору Айкидо _____

от _____

З А Я В Л Е Н И Е

Прошу зачислить меня в Вашу группу.

Фамилия, Имя, Отчество _____

Дата рождения _____

Мобильный телефон _____

Адрес электронной почты _____

Адрес места жительства _____

Домашний телефон _____

Рабочий телефон _____

Наличие ограничений по здоровью: _____

Из какого источника узнали о нас: _____

К заявлению прилагаются следующие документы:

- медицинская справка (оригинал) об отсутствии противопоказаний для занятий айкидо или физической культурой;
- копия страхового медицинского полиса;

С правилами посещения занятий и поведения на тренировках (стр.2) ознакомлен и обязуюсь их выполнять. Ответственность за происшествия, травматизм, ущерб здоровью и угрозу жизни, которые могут возникнуть в случае невыполнения мною правил и указаний инструктора, беру на себя.

Дата _____

Подпись _____

Правила поведения на тренировках

1. Вход в ДОДЗЕ (помещение для занятий) только в **сменной обуви**, ставящейся вдоль края татами.
2. На занятиях должно быть доги (кимоно) белого цвета. Желательно, чтобы оно было укреплено завязками.
3. **Пояс должен быть завязан правильно.** Если ученик не умеет завязывать пояс, то ему следует обратиться за помощью к старшему ученику (СЭМПАЮ) или тренеру (СЭНСЭЮ).
4. Если требуется поправить одежду, следует подойти к краю татами и встать спиной к залу.
5. **Соблюдайте правила личной гигиены:** ногти на ногах и руках должны быть коротко пострижены, волосы причесаны, у женщин - собраны в хвостик или косички.
6. На время занятий **снимают часы, кольца, цепочки, серьги и другие украшения**, способные нанести вред Вам или Вашему партнеру.
7. Еда, курение или жевание резинки запрещены, находясь на ТАТАМИ (покрытие в зале) или рядом с ним.
8. **Любые электронные устройства необходимо отключить** или поставить на беззвучный режим.
9. При каждом появлении в зале ученик должен повернуться в сторону главной, центральной части зала (СЭМЭН) и выполнить поклон из положения СЭЙДЗА, при выходе с татами следует сделать то же самое.
10. **Запрещается входить в зал для тренировок (ДОДЗЁ) во время объяснений СЭНСЭЯ, приветствия или прощания.** Ученик, пришедший после начала тренировки, должен выполнить отжимания в качестве небольшого разогрева, минимум двадцать раз. Далее он должен ждать указаний от СЭНСЭЯ.
11. **Нельзя уходить с ТАТАМИ без крайней необходимости и без разрешения СЭНСЭЯ**, а перед тем, как её покинуть или вернуться обратно, следует сделать поклон у края ТАТАМИ, находясь в положении стоя. По возвращении нужно спросить разрешения СЭНСЭЯ на вход.
12. На ТАТАМИ запрещено сидя вытягивать ноги или на что-либо опираться. Ученику следует находиться в позициях СЭЙДЗА (правильное сидение, ноги под себя) или АГУРА (положение сидя со скрещенными ногами).
13. Занятие начинается с взаимного приветствия со словами "**ОНЭГАИ СИМАС**".
14. Занятие заканчивают взаимным обращением "**ДОМО АРИГАТО ГОДЗАЙМАСТА**".
15. На занятии следует свести разговоры до минимума.
16. Если СЭНСЭЙ что-то лично Вам показал, обязательно стоит поблагодарить его поклоном.
17. **Категорически запрещается выполнять техники (любые формы и варианты), не показанные в данный момент СЭНСЭЕМ.**
18. Когда Вы услышали хлопок, нужно незамедлительно остановить свои действия и поблагодарить партнера, выполнив поклон. Затем следует сесть в положение СЭЙДЗА, образуя линию с другими учениками.
19. Если Вы в какой-то момент растерялись и не знаете, какие действия следует выполнять, стоит уточнить это у СЭМПАЯ или проследить, что тот делает сам.
20. Физические способности у всех людей разные, так же, как и причины, заставившие их заниматься БУДО. Запрещается оскорблять, бить соучеников, а также наносить урон ДОДЗЕ.
21. **Необходимо уважать своих партнёров.**
22. Для всех желающих существует возможность поприусловствовать на занятиях в качестве зрителя, однако, при этом стоит соблюдать некоторые правила. Запрещено лежать, сидеть в свободных позах, делать непочтительные жесты. Во время тренировок необходимо воздержаться от употребления пищи и курения. Не стоит разговаривать по телефону и отвлекать учеников от процесса.