

Информация для занятий ТХЭКВОНДО



8 пунктов, что нужно знать

1. Допуск от врача

1. Спортсменам первого года обучения в течении месяца необходимо сдать справку о состоянии здоровья (от педиатра).
2. Спортсменам второго года обучения (и больше) необходимо пройти **спортивный диспансер** (или УМО - углубленное медицинское обследование) - это более серьезное обследование у нескольких врачей. С недавних пор допуск к спорту осуществляется только спортивным врачом. После его прохождения действителен 6 месяцев.

*Наш клуб организывает это коллективно в начале учебного года - об этом сообщается в чате.

2. Договор и оплата

Для посещения занятий необходимо ознакомиться , заполнить , подписать и сдать договор об оказании услуг.

Занятия оплачивается в начале каждого месяца (наперед).

Стоимость тренировок составляет 4800 рублей в месяц за 12 занятий.

Если занятий в месяц больше или меньше, то цена корректируется из расчета 1 занятие - 400 рублей.

Перерасчёт занятий осуществляется в следующем месяце, если в текущем месяце были пропуски по причине болезни, со **справкой или документом**, подтверждающим, что вы не могли присутствовать на нем.

3. Спортивная страховка

Обязательное условие для тренировок и участия на соревнованиях (оформляется на год).

Например можно оформить страховку в страховой компании GoProtect по ссылке <https://www.goprotect.ru/p5051> и ввести промокод **FRIENDS** для 10% скидки.

Также страховку можно сделать в сбере, ингосстархе, альфе, ресо или в других страховых компаниях.

В Спортивной страховке должно быть прописано:

1. «Покрытие от несчастных случаев на организованных занятиях **по тхэквондо** в объёме регулярных тренировок и соревнований».
2. Минимальное покрытие страховки 50.000 руб.

4. Форма

Есть два варианта:

1. Футболка, штаны/шорты, шлепки для сменки- занимаемся босиком (на спец. покрытии).



Перед тренировкой необходимо **обязательно снимать** сережки, браслеты, цепочки, веревки и др. посторонние предметы!

2. Форма по тхэквондо, которая называется «добок». Должна быть определенного образца, единого стандарта для нашей федерации - «ITF approved»

Аккредитованные фирмы, допущенные в нашей федерации по тхэквондо: «MaxPro», «TopTen».

(Пример, где можно заказать

<https://maxpro-topten.ru/35-taekvondo/8-dobki/dobok-maxpro-taekvondo-itf-akkreditovan-itf>)



5. Экипировка для занятий

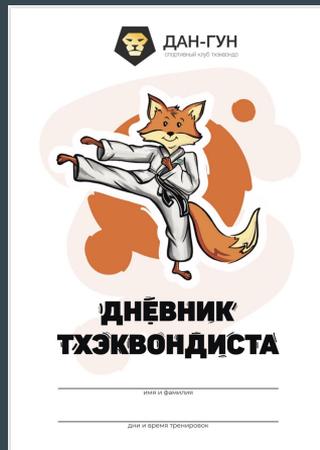
1. Скакалка, отрегулированная под свой рост.
2. Для начала полноценной отработки спаррингов (боев)- это касается детей от 9и лет, необходимо приобрести и носить с собой экипировку (перчатки открытого типа, футы, шлем) **установленного** нашей федерацией по тхэквондо **образца** (фирма **«MaxPro»**, **«TopTen»**), а также прозрачную «капу» (можно купить в спортмастере), щитки на голень и паховый бандаж для мальчиков (тоже любой фирмы, например из спортмастера).



6. Дневник тхэквондиста

Он разработан и сделан для того, что бы дать детям дополнительный стимул и мотивацию для занятий, поднять интерес к тренировкам и новым достижениям.

Интерес поднимается за счёт системы поощрения - получения оригинальных наклеек за старание, дисциплину, выполнение упражнений на тренировках.



А также дети получают наклейки за участие в соревнованиях и за призовые места. Когда ребёнок собирает 24 наклейки - ему выдаётся отличительный значок. Приобретается по желанию, стоимость 450 рублей.



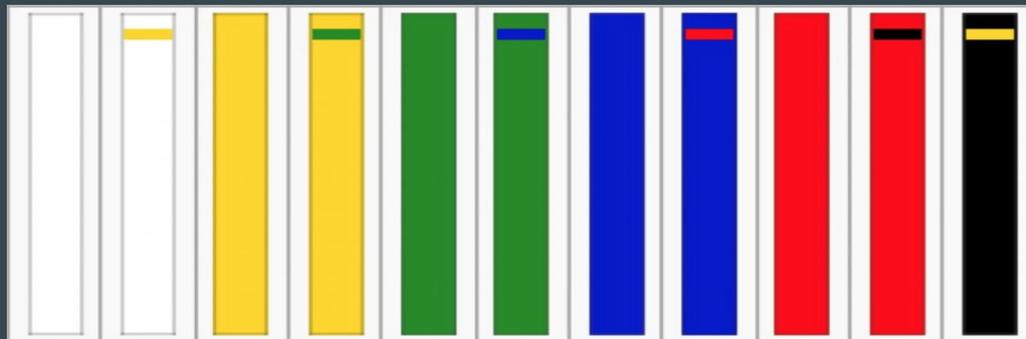
7. Аттестация - экзамен на пояс

Это платное мероприятие - по желанию и по готовности спортсмена.

Проводится два раза в год (в декабре и мае).

Готовность детей проверяется на контрольной (предаттестационной) тренировке.

Последовательность получения поясов: те, кто ни разу не проходил аттестацию, сначала сдают (подтверждают) на белый пояс, кто уже сдавал на белый пояс- сдают на желтую насечку, затем желтый пояс... и т.д.



8. Спортивные лагеря, сборы

Летом и зимой наш клуб организует спортивные лагеря.

Наш опыт организации спорт лагерей - более 15и лет. Лагеря для разного уровня и возрастов.

Актуальные предложения всегда пишутся и оглашаются в общем чате.

