

Этикет тхэквондо

1. Общие требования

- Занимающийся должен быть одет в официальную форму – добок ИТФ, 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, под добок разрешается одевать белую футболку.
- 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 право-стоящего ученика.
- Сидеть в зале можно только по-турецки, с прямой спиной, руки - на коленях. Запрещается вытягивать ноги в сторону инструктора и лицевой стороны доянга.
- 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.

2. 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 максимальную концентрацию 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.

3. 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: «Сабом-ним» (в зависимости от пояса) или по имени-отчеству.
- Разговаривать с инструктором следует в уважительном тоне. При обращении необходимо использовать слова: «Сабом-ним» (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.

4. 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! Сабом-ним ке кюне!». Ученики, делая поклон, произносят «Те квон!». Команда для поклона произносится согласно рангу инструктора, проводящего тренировку, - 1-3й дан бо сабом ним - помощник инструктора, - 4-6й дан сабом ним – инструктор, - 7-8й дан сахен ним – мастер, - 9й дан са сон ним – великий мастер основатель искусства – чонси джа ним
- 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.

5. Обязательства ученика по отношению к Клубу

- 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 ИТФ, имеющие Пояс и сертификат ИТФ, должны подтвердить свою квалификацию.

6. Обязательства инструкторов

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

7. Ответственность

- За нарушение данных Правил занимающиеся могут подвергаться следующим наказаниям: 1) выполнение физических упражнений (отжимания, выпрыгивания) 2) понижение квалификации по поясам 3) удаление с занятия
- Занимающиеся, систематически не выполняющие настоящие Правила, лишаются возможности посещать занятия.