



国際空手道連盟 極真会館
INTERNATIONAL KARATE ORGANIZATION KYOKUSHINKAIKAN
СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КИОКУШИН КАРАТЭ-ДО

620137 г. Екатеринбург ул. Советская 41а, тел. 8-(343)-290-24-68, mail: sensey@pm.convex.ru

Общие положения

* На занятия в Школу Каратэ допускаются все желающие (мальчики и девочки) от 5 лет и старше, согласные с её Правилами, имеющие разрешение врача и согласие родителей.

* Все желающие заниматься в спортивном клубе должны очень внимательно прочитать, изучить и расписать в настоящих Правилах для учеников, занимающихся Каратэ в Школе и во всех Приложениях к Правилам. Маленьким детям, не умеющим читать и писать, в этом должны помочь (рассказать и объяснить всё своими словами) их родители.

1. Каждый ученик Школы Каратэ должен:

1. Никогда не пропускать занятий и не опаздывать на них – это неуважение к Школе Каратэ, к Учителю и к своим товарищам. При посещении двух занятий в неделю ученик допускается только на одну аттестацию в год (весенняя аттестация), при посещении трех и более занятий в неделю – на две аттестации в год. При пропуске более 70% учебно-тренировочных занятий за семестр, ученик не допускается к экзамену на пояс.
2. Строго и точно соблюдать настоящие Правила для занимающихся в Школе Каратэ.
3. Относиться с уважением к традициям и ритуалам, принятым в системе Международной Организации Каратэ Киокушинкай.
4. Соблюдать Правила, с которых и начинается путь ученика Школы Каратэ – Правила этикета (вежливости), принятые в Киокушинкай и уважения к Старшим, как это принято во всём мире, а также, Правила поведения в зале для тренировок («Додзё») и Правила по технике безопасности на занятиях по Каратэ.
5. Иметь огромное желание изучать Каратэ и стараться с каждой тренировки взять для себя что-то новое, нужное, неизвестное.
6. Осознать, для чего он решил заниматься боевым искусством: научиться себя защищать, никого и ничего не бояться, стать смелым, сильным, выносливым и уверенным в себе (так как каждый человек должен уметь постоять за себя в любых жизненных и экстремальных ситуациях).
7. Понять, что просто так сами по себе знания и умения не придут, а наставления «Сэнсэя» (Учителя) - только небольшая часть обучения. Повышение мастерства в значительной мере зависит от собственного трудолюбия и усердия, а знания каждый должен добывать для себя своим упорным трудом.
8. Самостоятельно отрабатывать технику Каратэ дома и воспитывать в себе силу духа и воли.
9. Помнить, что побеждать в первую очередь необходимо научиться свою лень и страх. Победа над самим собой – это первая и главная победа в Каратэ!
10. Работать в спаррингах с разными партнёрами и уважать их, чтобы учиться у всех чему-то новому и неизвестному. Стараться передавать начинающим то, чему научился сам. Помнить, что одна из главных задач занятий - не борьба, не драка и не демонстрация кому-то своей силы, а изучение техники и постижение Каратэ с помощью партнёра.
11. Никогда не забывать, что Каратэ – это не вид спорта, а вид древнего воинского боевого искусства, и чтобы этому искусству научиться, сначала придётся научиться заставлять себя подчиняться на занятиях,

преодолевать все трудности, боль и усталость во время тренировок, уважать окружающих его в жизни людей.

12. Строго следить за своей внешностью. «Доги» (кимоно) всегда должно быть чистым и опрятным. Постоянно растрёпанное, неопрятное или грязное «Доги» означает неуважительное и равнодушное отношение к нему, к своим товарищам и «Додзё» (на тренировке Вы всегда работаете в парах и вблизи других учеников, и никому не нравится тренироваться с тем, кто грязен).

13. Уметь правильно завязывать пояс, в конце тренировки складывать «Доги», а дома правильно его сушить, стирать и штопать. Помнить, что неуважительно носить «Доги» под гражданской одеждой – это не тёплое и не нижнее бельё, а специальная одежда для занятий боевыми искусствами.

14. Учиться уважать свой пояс, как символ собственных усилий на занятиях Каратэ и знать, что пояс должен быть высушен, но не постиран, так как он символически содержит дух Вашей усердной тренировки, а цвет пояса должен соответствовать Вашему рангу (квалификации) в Каратэ стиля Киокушинкай.

15. Всегда помнить, что путь ученика Школы Кёкусинкай начинается с дисциплины. Постоянно следить за своей дисциплиной и поведением, находясь в «Додзё» и за его пределами. Не создавать ситуаций и поводов для конфликтов и разногласий, ссор, ругани и драк, чтобы не очернить непристойным поведением и плохими поступками своих родителей, своего Учителя, свою Школу Каратэ, и Международную Организацию Киокушинкай.

16. Ни в коем случае не применять и не использовать свою силу, знания, умения, технику Каратэ и приёмы, изученные на тренировках для того, чтобы нанести какой-либо вред или принести зло окружающим людям, младшим или более слабым.

17. Знать, что всегда и везде категорически запрещается использовать запрещённую технику Каратэ или любую другую, которая может привести к травме, чьей-либо инвалидности или смерти (если под угрозой смерти не находится собственная жизнь или жизнь очень близких людей).

18. Быть уравновешенным и учтивым что бы ни случилось, и в «Додзё», и в повседневной жизни. Всегда сохранять хладнокровие, здравый смысл и достойное поведение в любых жизненных ситуациях.

19. Вести здоровый образ жизни и всегда помнить, что Каратэ – это в первую очередь собственное здоровье и здоровье окружающих людей.

20. Передавать свои знания и умения младшим и начинающим ученикам, становясь для них примером в технике Каратэ – на занятиях, и после тренировок – в быту.

21. Знать Заповеди зала - клятву «Додзё-кун» - традиционную клятву избравших путь Киокушинкай во всём мире.

Клятва «Додзё – кун»:

- *Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твёрдого, непоколебимого духа.*
- *Мы будем следовать истинному смыслу пути боевого искусства, чтобы наши чувства всё время были наготове.*
- *С истинным рвением мы будем стремиться к преодолению своего эгоизма.*
- *Мы будем соблюдать правила этикета, уважения к Старшим и воздерживаться от насилия.*

- *Мы будем следовать высшим идеалам и никогда не забудем истинную добродетель скромности.*
- *Мы будем стремиться к мудрости и силе – не ведая других желаний.*
- *Всю нашу жизнь, через изучение Каратэ, мы будем стремиться выполнить истинное предназначение пути Киокушинкай!*

2. Каждому ученику, вступающему в Школу Каратэ необходимо:

1. Ознакомиться:

- 1.1. С настоящими Общими Правилами для занимающихся в Школе Каратэ и Правилами внутреннего распорядка Зала (здания).
- 1.2. С планом мероприятий Школы Каратэ и планом мероприятий Российской Организации ИКО Мацушима на учебный год.

2. Заполнить разборчиво печатными буквами:

- 2.1. Личную карточку члена Школы Каратэ с фотографией 3x4 см. (хранится в архиве Школы).

3. Сдать инструктору:

- 3.1. Медицинскую справку – разрешение от участкового врача для занятий с повышенной нагрузкой в Школе Каратэ.

4. Приобрести (купить в магазине спорттоваров или у инструктора):

- 4.1. «Доги» с эмблемами и логотипом Киокушинкай («Доги» - это костюм для занятий – белое кимоно, традиционная специальная одежда в Японии и во всём мире для занятий Каратэ, состоит из куртки и штанов белого цвета, а также, пояса, соответствующей квалификации в Каратэ: оранжевого, синего, жёлтого, зелёного, коричневого или чёрного; для начинающих учеников пояс должен быть белого цвета).
- 4.2. (у инструктора) Будо-паспорт и членскую карту Российской Организации ИКО Мацушима международного образца для прохождения аттестаций, семинаров, соревнований и иных мероприятий Российской Организации ИКО Мацушима.
- 4.3. Щитки на ноги для занятий Каратэ (на голень и подъём стопы).
- 4.4. Протекторы на руки (перчатки или накладки на кулаки).
- 4.5. «Шлем» на голову.
- 4.6. «Защитный жилет» на грудь (девочки).
- 4.7. «Раковину» («Ракушку») на пах.