**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 стрижеными.
* 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 впередистоящего 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 Федерации**

* 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 стремится 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.