

# ADL FORWARD CHEER

## РЕГЛАМЕНТ

## МИССИЯ



Мы создаем уникальное пространство для развития молодых спортсменов, обучая их не только навыкам чирлидинга, но и ценностям командного духа, спортивной дисциплины и лидерства



Мы стремимся к тому, чтобы каждый участник нашего клуба достигал своего максимального потенциала и чувствовал себя частью сплоченной и дружной команды



Мы уверены, что наш подход к тренировкам и поддержка со стороны тренеров и родителей помогут нашим спортсменам стать успешными не только в чирлидинге, но и в жизни в целом



Для нас важно, чтобы наши спортсмены достигали высоких результатов через тренировочный процесс в удовольствие и без вреда для психического и физического здоровья

## ЦЕННОСТИ



### Здоровый образ жизни

Мы ценим здоровый образ жизни и заботимся о здоровье наших спортсменов. В нашем клубе мы учим их правильно питаться, заниматься спортом и уделять внимание своему физическому и эмоциональному благополучию



### Уважение

Мы учим своих спортсменов уважать друг друга, тренеров, противников и зрителей. Мы считаем, что уважение к окружающим является ключевым элементом в построении успешной команды



### Дисциплина

Без дисциплины не будет высокого результата. Поэтому в нашем клубе мы обучаем дисциплине и ответственности, чтобы наши спортсмены понимали, что нужно делать, чтобы достичь успеха в спорте и в жизни



### Работа в команде и взаимная поддержка, открытость к диалогу

Мы учим наших спортсменов работать в команде и рассчитывать друг на друга. Мы считаем, что командная работа является необходимой составляющей успеха в чирлидинге



### Целеустремленность

Целеустремленность и настойчивость очень важны в достижении своих целей. Мы помогаем нашим спортсменам развивать позитивный настрой и веру в свои силы, чтобы они смогли преодолеть любые препятствия на пути к успеху



### Профессионализм

Мы стремимся к тому, чтобы наши спортсмены развивали свои навыки и становились профессионалами в своей области. Мы поддерживаем высокие стандарты тренировок и обучения как для спортсменов, так и для сотрудников, чтобы наши спортсмены могли добиваться успеха на национальном и международном уровне



### Этика и мораль

Мы учим наших спортсменов ценить честность, уважение и ответственность. Мы считаем, что этика и моральные принципы являются важными качествами для успешной карьеры и личной жизни



### Ценность каждого члена клуба: сотрудников, спортсменов, родителей

Каждый человек в нашем клубе важен. Мы не допускаем потребительского отношения к спортсменам, сотрудникам клуба, родителям. Мы учитываем индивидуальные особенности каждого, всегда идем на встречу и готовы помочь!



### Гармоничное развитие ребенка без вреда для физического и психологического здоровья

Мы не требуем от спортсменов больше, чем позволяет психофизическая подготовка, генетика, состояние здоровья



### Трудолюбие и стремление к самосовершенствованию и постоянному развитию

## ПРАВИЛА

### Общие



Спортсмену необходимо приходить на тренировки вовремя. Опоздания не желательны

Спортсмену следует передвигаться за пределами спортивного зала в сменной обуви или в бахилах поверх уличной



Информацию об отсутствии спортсмена на тренировке нужно предоставлять тренеру или администратору заблаговременно

Спортсмену необходимо следовать нормам спортивного поведения, уважительно относиться к своим наставникам, товарищам по команде и клубу



Спортсмену нужно бережно относиться к помещениям, оборудованию и оснащению залов и предоставляемому клубом спортивному инвентарю, а также к имуществу других лиц

Спортсмену необходимо беспрекословно соблюдать установленный тренером порядок тренировки и дисциплину



Спортсмену нужно соблюдать личную гигиену, в том числе иметь аккуратную прическу (длинные волосы обязательно собирать в «пучок» или «хвост»)

Ношение массивных украшений, заколок не разрешено



Пользоваться телефоном, smart-часами во время тренировки не разрешено

Еда, жвачки, леденцы не разрешены во время тренировки



## Требования безопасности перед началом тренировок

### Что нужно делать



Переодеться в спортивную форму и снять с себя все массивные украшения, часы и посторонние предметы перед началом тренировки



В раздевалке вести себя спокойно, соблюдать дисциплину, строго выполнять правила пользования шкафами, туалетными комнатами



Передвигаться за пределами спортивного зала в сменной обуви или в бахилах поверх уличной

### Что нельзя делать



Приступать к занятиям непосредственно после приема пищи



Залезать на подоконники, перила, перекладины, бегать, баловаться в помещениях, отведенных для ожидания времени начала тренировки



Выполнять колеса, перевороты, мостики до начала тренировки без разминки и без указания тренера

## Требования безопасности во время тренировок

### Что нужно делать



Внимательно слушать и неукоснительно выполнять все команды тренера во время тренировок



При плохом самочувствии или появлении боли в любых частях тела немедленно прекратить упражнение и сообщить об этом тренеру



Выполнять прыжки и акробатические элементы только под присмотром тренера и предварительно убедившись, что никого не заденешь



Соблюдать интервалы между выполнением упражнений, чтобы избежать столкновений



Использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера

### Что нельзя делать



Выполнять упражнения без тренера, страховки и разминки



Кричать, нецензурно выражаться, баловаться, отвлекаться, разговаривать во время выполнения заданий




Толкать друг друга, предпринимать по отношению к другим детям любые действия, способные нанести травму





Висеть на перекладинах, станках, шведской стенке, футбольных воротах или волейбольной сетке, шторах





Спускаться в зал спрыгивая с лестницы, трибун, бегать по возвышениям, трибунам и лестницам


 Находиться на тренировке с собранными волосами, в соответствующей спортивной форме и обуви


 Уважительно относиться к другим спортсменам в спортивном зале и за его пределами


 Стараться и работать на максимум на каждой тренировке


 Иметь высокий уровень мотивации для достижения высоких результатов


 Поддерживать позитивную и дружелюбную атмосферу в команде

 Получать удовольствие от тренировочного процесса!

 Приносить колющие и режущие предметы на тренировку

 Пользоваться телефоном во время тренировок


 Носить крупные украшения, часы, массивные заколки


 Проявлять неуважение, оскорблять или обижать других спортсменов в спортивном зале или за его пределами

## Требования безопасности в аварийных ситуациях

---

### Что нужно делать


 При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечений, травмы, а также при плохом самочувствии прекратить движение и немедленно сообщить об этом тренеру


 При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру и действовать в соответствии с его указаниями


## Требования безопасности по окончании тренировки

---


### Что нужно делать


 После окончания занятия с разрешения тренера следует покинуть спортивный зал, переодеться из спортивной формы

 Проверить, что ничего не оставили в зале, раздевалке

 Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь

### Что нельзя делать

 Оставлять в зале после себя мусор

 Выходить на улицу без верхней одежды в холодное время года

# Требования к инвентарю спортсмена на тренировке

---

Полупальцы



Утяжелители



Помпоны



Вода в индивидуальной бутылке



Спортивная форма



Резина для растяжки с петлями



Сменная обувь



Блоки для йоги



Наколенники



Резинка для волос

