



Pro členy: Pravidla pro všechny členy Karate Lions Pardubice

Poslední revize a aktualizace pravidel: 11.4.2015 (Ondřej Charvát)

1. Platnost

Tato pravidla **vstupují v platnost** pro všechny členy Karate Lions Pardubice o. s. dne **11. 11. 2013**.

Pravidla jsou **závazná pro všechny členy** Karate Lions Pardubice o. s.

Trenéři klubu a předseda mají **právo aktualizovat** (po vzájemné dohodě trenérů a předsedy) tato pravidla podle aktuálního vývoje v klubu, svazu karate, ČR, atd.

2. Smysl pravidel

2.1 Hlavní smysl pravidel

stanovení jasných a transparentních pravidel pro všechny členy Karate Lions Pardubice o. s.,

stanovení jasných pravidel chování na tréninku, soutěžích, soustředěních a dalších akcích,

pozdvihnutí celkové úrovně.

2.2 Hlavní myšlenky

„Kdo se snaží, dostane šanci.“

„Kdo se chová slušně, nemá problémy.“

3. Chování

3.1 Shoto nijukun

Shoto nijukun je 20 pravidel sestavených mistrem Gichinem Funakoshim (zakladatel karate stylu Shotokan), která by měl následovat každý karatista (*následuje překlad z japonského originálu*):

1. Karate začíná respektem a končí respektem.

2. V karate se nedělá první pohyb.



3. *Karate je pomocníkem spravedlnosti.*
4. *Poznej nejprve sám sebe, teprve potom toho druhého.*
5. *Duch je důležitější než technika.*
6. *Nauč se kontrolovat svého ducha a pak ho osvobod.*
7. *Neštěstí se stává z nepozornosti.*
8. *Nevěř, že se karate odehrává jenom v dojo.*
9. *Cvičit karate znamená pracovat po celý dlouhý život, v tom neexistují hranice.*
10. *Spoj svůj každodenní život s karate, pak najdeš „myo“.*
11. *Opravdové karate je jako horká voda, která chladne, když ji stále neohříváš.*
12. *Nemysli na výhru, ale přemýšlej o tom, jak neprohráš.*
13. *Změň svoji obranu vůči nepříteli.*
14. *Boj odpovídá vždy tvé schopnosti zacházet s kyo (nehlídaný) a jitsu (hlídaný).*
15. *Představ si svou ruku a nohu jako meč.*
16. *Když opustíš místo, kde jsi doma, děláš si četné nepřátele, takové chování ti přináší mrzutosti.*
17. *Začátečníci musí zvládnout všechny úkony bez vlastního úsudku, teprve potom dosáhnou přirozeného stavu.*
18. *Kata musejí být prováděna korektně, ve skutečném boji je tomu naopak.*
19. *Tvrdé a měkké, napětí a uvolnění, pomalu a rychle – všechno ve spojení se správným dýcháním.*
20. *Vzpomeň si a mysli vždy na „kufu“ – žij těmito předpisy po celý den.*

3.2 Obecná pravidla chování

Každý člen se musí chovat v souladu se zásadami **slušného chování**.

Každý člen je povinen se chovat **uctivě a s respektem** vzhledem k členům s vyšším technickým stupněm (páskem) a **ohleduplně** vzhledem k členům s nižším technickým stupněm.

3.3 Trénink

Každý účastník tréninku se musí řídit **zásadami bezpečnosti** provozu dané tělocvičny (nebo zařízení, kde trénink probíhá).



Každý účastník tréninku je povinen **poslouchat příkazy trenéra** tohoto tréninku. První porušení pravidel slušného chování, vyrušování, porušení zásad karate a zásad Karate Lions Pardubice během tréninku je trestáno kliky, dřepy, atd. (dle uvážení trenéra) a **napomenutím**. Druhé porušení těchto zásad během tréninku je trestáno **dvojnásobným počtem** kliků, dřepů, atd., Třetí porušení těchto zásad je trestáno **vykázáním z tréninku**. Při hrubém porušení může mít toto vykázání dlouhodobější charakter. Míra trestu je vždy na uvážení trenéra daného tréninku (měla by však být přiměřená danému porušení a věku cvičence).

Vstup na trénink je možný pouze po seznámení se s těmito **pravidly** a **písemném potvrzení souhlasu člena nebo zákonného zástupce s těmito pravidly**.

3.4 Akce a soutěže

Každý člen Karate Lions Pardubice o. s., který reprezentuje klub na soutěži nebo jiné akci, je povinen se v každém okamžiku chovat takovým způsobem, aby bylo zachováno **dobré jméno klubu**.

Dále je každý člen Karate Lions Pardubice povinen na všech akcích karate a akcích souvisejících s činností klubu **nosit** v maximální možné míře **klubové oblečení**, samozřejmě pokud je to společensky přípustné.

Dále se na účast na soutěži nebo jiné akci vztahují stejná pravidla jako v předchozím odstavci 3.3.

4. Docházka, omluvenky a docházková soutěž

Na konci roku bude vyhodnocena **docházková soutěž** v rámci každé tréninkové skupiny. Žáci s nejlepší docházkou v každé skupině budou **vyhlášeni a oceněni** na konci daného roku.

V případě, že se žák nemůže zúčastnit tréninku, tak je povinen **poslat omluvenku** (email: **dochazka@karate-lions.cz**, sms, facebook zpráva, kontaktní formulář na internetu, telefonní hovor, ...) a upozornit trenéra dané hodiny **před začátkem této hodiny**.

Za každou **odcvičenou hodinu** je přidělen v klubovém systému ([aktuální stav](#)



docházky) 1 bod. Za každou neodcvičenou **omluvenou** hodinu je přiděleno **0 bodů** a za každou **neomluvenou -1 bod.**

Zápornou docházku za neomluvenou hodinu je možné **vykompenzovat účastí na individuálním tréninku** navíc po dohodě s trenérem své skupiny.

Za každý nahlášený **odcvičený den v rámci individuální domácí přípravy** (dle individuálního tréninkového plánu – po dohodě s trenérem – příprava na vrcholové soutěže apod.) získá žák 1 bod.

5. Soutěže a nominace

5.1 Podmínky nominace na soutěže nižší úrovně

(pozn.: krajské a malé soukromé soutěže)

splnění docházky na tréninky 2 týdny zpětně – **žádná neomluvená hodina,**

splnění docházky na (průměrně) minimálně **jeden trénink za týden 2 týdny zpětně,**

splnění docházky na **semináře** pořádané **v Pardubicích** s osobnostmi karate v soutěžní kategorii závodníka,

seznámení se s těmito **pravidly,**

písemné potvrzení souhlasu člena nebo zákonného zástupce s těmito pravidly,

(v případě nesplnění docházky – **možnost omluvy** ze zdravotních nebo vážných důvodů nebo z důvodu účasti na akci týkající se karate).

5.2 Podmínky nominace na soutěže vyšší úrovně

(pozn.: národní poháry, MČR, mezinárodní soutěže)

splnění docházky na tréninky 4 týdny zpětně – **žádná neomluvená hodina,**

celkově **dobrá úroveň docházky** 1-2 měsíce zpětně (**podle úrovně soutěže – posuzuje trenér**)

– docházku je možné **nahradit** odpovídajícím počtem bodů za **individuální nebo soukromé tréninky** nebo za uznanou **individuální domácí přípravu,**

splnění docházky na **semináře** pořádané **v Pardubicích** s osobnostmi karate v soutěžní kategorii závodníka,



splnění docházky na **semináře** a akce pořádané **v ČR** s osobnostmi karate v soutěžní kategorii závodníka (podle úrovně soutěže, seznamu plánovaných akcí klubu a pokynů trenérů),

splnění **nominačních kritérií** daných pořadatelem soutěže,

splnění **kontrolních soutěží** (v dané sezóně),

dobrá úroveň **aktuální trénovanosti** (nezaměňovat s dosaženými výsledky)

a potenciální **konkurenceschopnost** na dané soutěži,

seznámení se s těmito **pravidly**,

písemné potvrzení souhlasu člena nebo zákonného zástupce s těmito pravidly,

základní znalost **pravidel dané organizace**,

vést si **poznámky ze soutěží** (trenér / coach v průběhu soutěže nadiktuje potřebné informace do poznámek),

dodržování základních pravidel **sportovní životosprávy** (viz odstavec 5.5),

v případě nesplnění docházky – **možnost omluvy ze zdravotních důvodů** (pouze

s **potvrzením od lékaře**, případně fotografie **omluvenky v žákovské knížce**

v případě krátkodobé nevolnosti u dětí a studentů, kopie **propustky k lékaři**

v případě pracujících) nebo **vážných osobních důvodů** (po domluvě s trenérem dané hodiny) nebo z **důvodu účasti na akci** týkající se **karate**.

5.3 Reprezentace státu (podmínky nominace)

(pozn.: ME, MS, světový a evropský pohár – start za reprezentaci ČR)

splnění nominačních **kritérií do reprezentace ČR** (statut reprezentant ČR),

splnění nominačních **kritérií na** danou **soutěž**,

splnění nominačních **kritérií na soutěž vyšší úrovně** (viz odstavec 5.2),

znalost **pravidel** daného **světového svazu**,

dodržení pravidel a zásad **antidopingové charty** – zejména dodržení nepoužívání zakázaných látek,

(pozn.: pozor na medailistu z ME nebo MS může po ohlášení přijet antidopingová komise na kontrolu i domů mimo dobu soutěže)



vést si přesný **záznam o použitých lécích** a doplňcích stravy (včetně přesných datumů, odůvodnění a jmen lékařů),

vést si zjednodušený **tréninkový deník** (*datum, doba tréninku, zaměření, ...*),

dodržování základních pravidel **sportovní životosprávy** (viz odstavec 5.5).

5.4 Kontrolní soutěže

v rámci pozdvihnutí a udržení dosažené úrovně byl zaveden systém **kontrolních soutěží**,

smyslem zavedení **kontrolních soutěží** je získání uceleného přehledu aktuální trénovanosti (technické, taktické, fyzické i psychické) soutěžní skupiny (pro trenéry i pro samotné závodníky) a možnost případného zavedení operativních změn tréninkového konceptu v průběhu soutěžní sezóny (v rámci krátkých obecných bloků dle tréninkového konceptu profi skupiny),

trenéři a předseda klubu (po vzájemné dohodě) pravidelně uveřejňují (na internetových stránkách klubu v sekci „pro členy“) **seznam aktuálních kontrolních soutěží a kategorií**, pro které je soutěž kontrolní,

při **výběru kontrolních soutěží** se berou v úvahu tato **kritéria** – úroveň aktuální trénovanosti soutěžní skupiny v jednotlivých kategoriích, konkurenceschopnost, vzdálenost a finanční náročnost soutěže a rovnoměrné rozložení kontrolních soutěží v průběhu roku,

počet kontrolních soutěží **nesmí překročit 50% ze všech** plánovaných soutěží, kontrolní soutěže jsou v kontrolních kategoriích **povinné pro celý závodní tým**, účast na kontrolních soutěžích je **jedním z nominačních kritérií** na vyšší a reprezentační soutěže,

výsledným **výstupem kontrolní soutěže** je podrobnější popis (zpracuje trenér nebo konkrétní coach na místě dle časových možností) předvedeného výkonu závodníka, který si tyto poznámky zaznamená do svého tréninkového deníku (sešit, blok, ...),

pokud se závodník **nemůže zúčastnit** (z omluvitelných důvodů) kontrolní soutěže, tak se pro něj stává automaticky kontrolní soutěží následující plánovaná soutěž,



v případě **nerespektování nastoupení** do kontrolní kategorie na kontrolní soutěži nebude závodníkovi umožněn start i v ostatních kategoriích na turnaji a následující plánovaná soutěž se pro tohoto závodníka stává kontrolní soutěží.

5.5 Životospráva sportovce

dodržování správné životosprávy sportovce je jedním z velice **významných faktorů** (často podceňovaný), který má vliv na celkový předvedený výkon, dodržení základních zásad bylo zařazeno jako jedno z **kritérií nominace** na vyšší a reprezentační soutěže,

toto komplexní téma bude zpracováno (ve spolupráci s nutričním specialistou) formou **publikace článků** na klubových stránkách a průběžně zpracováno ve formě **konkrétních pravidel** do pravidel pro členy Karate Lions Pardubice o. s.

5.6 Start na „divokou kartu“

V případě nesplnění některých nominačních kritérií může být závodníkovi udělena **nominace na „divokou kartu“**, čímž je umožněno zúčastnit se **ve vyjímecném případě** soutěže i při nesplnění kritérií.

O této nominaci rozhodují **trenéři a předseda klubu** pro každý případ nominace zvlášť na základě posouzení všech podmínek, kritérií, konkurenceschopnosti, aktuální trénovanosti a dalších individuálních aspektů.

5.7 Přihlašování na soutěže

Každý závodník, který **splňuje nominační kritéria** na soutěž dané úrovně a chce se této soutěže zúčastnit, se musí **přihlásit minimálně týden před soutěží** (nahlásit jméno, kategorii, soutěž, ...) přes email: info@karate-lions.cz nebo přes [kontaktní formulář](#) na našich stránkách. V opačném případě není možné garantovat (z organizačních důvodů) přihlášení závodníka na soutěž.

6. Závěrečná ustanovení

pravidla jsou **průběžně aktualizována** (vzhledem k měnícím se podmínkám v klubu, svazu, ČR, ...),

aktuální verze pravidel je vyvěšena na internetových stránkách klubu www.karate-lions.cz v sekci „pro členy“,



každý člen je povinen se alespoň **jednou denně podívat na vývěsku aktualit na klubových stránkách**, kde jsou uveřejněny aktuální informace týkající se tréninků, akcí, soutěží, organizace činností v klubu, atd., a **sledovat emailovou komunikaci** (na svém kontaktním emailu, který uvedl při přihlášení do klubu), případné **hrubé porušení** pravidel pro členy Karate Lions Pardubice o. s. (především v oblasti kázně a chování) může mít za následek vyloučení žáka z klubu.