

## CERERE DE INSCRIERE

NUME,PRENUME		
DOMICILIU		
C.I. SERIE,NR.		
CNP		
LOC DE MUNCA		
OCUPATIE		
TEL./E-MAIL		

Prin prezenta rog să aprobați înscrierea subsemnatului (fiului, fiicei.....) în cadrul Asociației

„**CLUBUL SPORTIV ADDRAS TAEKWONDO**” și participarea la ședințele de antrenament conform programului stabilit, cu respectarea legislației în vigoare și statutului clubului.

Declar pe propria răspundere că, starea sănătății fizice și mentale a subsemnatului (fiului/fiicei) este corectă și nu prezintă deficiențe incompatibile cu practicarea artelor marțiale/sporturilor de contact, sens în care anexe prezentei este verintă/certificat medical medicina sportiva sau medicina de familie.

Sunt de acord cu efectuarea periodică a vizitei medicale de specialitate, în vederea acordării avizului medico-sportiv de către un medic specialist medicina sportiva.

Cunosc faptul că, **TAEKWONDO** este un sport delușă din familia artelor marțiale, unde accidentările **nu pot fi excluse**, și îmi asum riscurile practicării unui astfel de sport.

În situația în care nu mai doresc să frecventez antrenamentele, mă oblig să anunț conducerea clubului în termen de 10 zile prin transmiterea unui e-mail pe adresa [secretariat.addrasclub@gmail.com](mailto:secretariat.addrasclub@gmail.com).

Optez pentru unul din următoarele planuri tarifare (rugăm a se bifa!)

- ✓ **COTIZATIE SPORTIVA LUNARA – 150 lei**, aferentă unei luni calendaristice (perioada 01-30/31 a lunii) ce va fi achitată până la cel târziu data de 1 a perioadei de referință.
- ✓ **PLATA ȘEDINȚE DE ANTRENAMENT – 25 lei/oră**
- ✓ **ANTRENAMENT PRIVAT – 50 lei/oră**, maxim 2 participanți/sesiune

Sumele vor fi achitate în contul clubului **RO76UGBI0000232003260RON** deschis la **Garanti Bank - suc. Focsani!**

### IMPORTANT !

- Dacă sunt frecventate cel puțin 4 antrenamente într-o lună calendaristică, cotizația sportivă se achită integral. Dacă sunt frecventate mai puțin de 4 se achită la ședință !
- Încăzul absentării de la antrenamente, sumele achitate cu titlu de cotizații sportive nu se restituie și nu se reportează pentru luna următoare, sau în contul altei persoane !
- Sportivii care achită anticipat cotizația aferentă unui an calendaristic primesc gratuit costumul de antrenament !

Spezele generate de procurarea echipamentelor de antrenament, precum și de participarea la activități cum ar fi stagii, seminarii, colocvii, tabere sportive, competiții sportive, controalele și vizitele medicale periodice, asigurările pentru accidente sunt în sarcina exclusivă a sportivilor!

Data : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Nume, prenume înclar,  
Semnătura solicitant\* (ambii părinți sau tutore legal)

.....

## RECOMANDARI:

- Prezenta la sala va fi cu cel mult 10 minute înainte de inceperea antrenamentelor;
- Avand in vedere schimbul rapid de serii, va rugam sa fiti prezenti cu 10 minute mai devreme de sfarsitul antrenamentelor, pentru preluarea sportivilor in deplina siguranta;
- Rugam evitati supraaglomerarea parcarii, folosind spatiile invecinate (parcarea Lidl sau, locurile aflate pe domeniul public, str. Arhitect I. Mincu)
- Asigurati-va ca sportivii au asupra lor minim 1/2 L apa potabila (plata) si prosop din bumbac cu dimensiuni de minimum 30X50 cm .
- Evitati stationarea inutila pe holul de la intrarea in sala, spatiul nefiind foarte generos;
- Folositi vestiarele pentru schimbarea garderobei copiilor dupa antrenament,in acest sens va rugam sa aveti la dvs o pereche de papuci de transfer;
- Asigurati-va ca sportivul si-a satisfacut necesitatile fiziologice inainte de a fi adus la sala !!!
- NU hraniti copiii cu cel putin 2 ore inainte de antrenament, acordand suficient timp unei digestii optime !

Clubul Sportiv Addrás Taekwondo își rezervă dreptul de a-și selecta sportivii/partenerii/colaboratorii !

### **REGULAMENT DE ORDINE INTERIOARĂ**

#### **1. Sunt strict interzise:**

- Folosirea cu noștințelor din domeniul artelor marțiale/TAEKWONDO, dobândite în timpul ședințelor de antrenament în propria societate. Numai în caz de legitimă apărare demonstrabilă legal, vor putea fi folosite tehnicile în vătafe !
  - Fumatul și consumul băuturilor alcoolice în sală de sport (**DO-JANG**)!
2. **Sportivii sunt obligați să respecte regulile de igienă corporală și a echipamentului**
  3. **Pesuprafata de antrenament (tatami) se intră fără încălțăminte;**
  4. **Toți sportivii vor avea un comportament decent în relația cu antrenorii și colegii, în caz contrar riscând eliminarea din cadrul clubului;**
  5. **În timpul antrenamentului vor fi urmate cu strictete instrucțiunile celui care conduce ședința de pregătire !!!!**
  6. **Sportivii cu vârste de peste 14 ani vor fi convocați periodic la activități de curățenie și igienizare a echipamentului.**
  7. **La antrenamente și competiții de Taekwondo va fi purtat costumul de antrenament specific denumit **DO-BOK**;**
  8. **Fiecare sportiv își va procura echipament de protecție individual, compus din: protecții tibie, protecții antebrate, proteză dentară, proteză genitală, manși, cască de protecție;**

#### **Dosarul de înscriere va cuprinde OBLIGATORIU următoarele documente:**

- Adeverința medicală medicina sportivă/medicina de familie cu mențiunea "APT PENTRU SPORT-ARTE MARTIALE"
- fotocopie certificat naștere sportiv
- fotocopie documente identitate părinți
- dovada achitării cotizației sportive

Data : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Nume, prenume înclărar,

Semnătura solicitant\*(ambii părinți, sau tutore legal)

.....  
\*) **Pentru minori (persoane sub 18 ani) semnează ambii părinți sau tutorele legal.**