

SPORTOVNÍ A ORGANIZAČNÍ ŘÁD CHEER ACADEMY



Spolek Cheer Academy, z.s. (dále jen CHA) je samostatnou právnickou osobou založenou v souladu se zákonem č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, v platném znění. Součástí tohoto spolku se stává každý žákovský člen (dále jen „dítě“) se souhlasem svého zákonného zástupce (dále jen rodič) na základě vyplněné přihlášky a rozhodnutí výkonného výboru spolku. Oba (dítě i rodič) se tímto zavazují k fair sportovnímu chování a dodržování všech níže uvedených sportovních a organizačních zásad a pravidel CHA.

Obecná práva a povinnosti členů CHA a jejich zákonných zástupců jsou dána Stanovami z.s.:

členská práva:

- účastnit se sportovní, kulturní a společenské činnosti spolku
- účastnit se akcí, seminářů, odborných školení a soustředění
- být informován o činnosti spolku
- uplatňovat své názory a podněty k činnosti spolku
- ukončit členství za daných podmínek:
 - písemnou či ústní omluvou zákonného zástupce ke konci pololetí nebo školního roku
 - ze zdravotních důvodů kdykoliv

členské povinnosti:

- řádně a včas platit členské příspěvky, jakož i jiné poplatky související s řádným členstvím
- podle svých možností se podílet na naplňování účelu spolku
- plnit dohodnutá usnesení a jiná rozhodnutí orgánů spolku
- dodržovat stanovy Cheer Academy, z.s.
- dodržovat základní normy sportovního chování
- dodržovat **vnitřní řád a předpisy spolku spojené s organizací pravidelného tréninkového provozu.**

Vnitřní řád:

- 1) pokud se dítě nemůže ze závažných důvodů zúčastnit tréninku, je třeba ho řádně omluvit u trenéra. Omluvenka stačí mailem či sms zprávou, nejpozději v den tréninku dopoledne. Pokud bude jeho nepřítomnost delší, je třeba dát vědět i ostatním trenérům.
- 2) Na tréninky chodí děti včas a v odpovídajícím oblečení: pohodlné tričko či topík a kraťasy či legíny (u malých dětí mohou být sukýnky.) Na tréninky gymnastiky a tance si děti nosí měkké obutí (piškoty či jiné evičky), na trénink stuntů a pyramid tenisky s tvrdou podrážkou. Vlasy jsou vždy staženy či jinak zajištěny, aby nebránily bezpečnému pohybu.
- 3) U malých dětí prosím dohlédněte, aby si před tréninkem vždy došly na toaletu.
- 4) Má-li dítě před tréninkem nějaké omezení či cítí-li bolest, je třeba to nahlásit trenérovi, protože ten očekává plné soustředění a nasazení všech cvičících.
- 5) Pokud pořádá CHA nějakou mimořádnou akci nad rámec pravidelných tréninků, musí trenérky vždy v dostatečném předstihu rodiče i děti o akci informovat. Rodiče účast dítěte pokud možno obratem písemně potvrdí či omluví. Pokud účast dítěte na akci přislíbí, pak se stává pro ně závaznou.
- 6) Zvláštní pravidla si vyžaduje příprava na soutěže či vystoupení. Děti nejprve projdou nominačním výběrem. Pokud byly na soutěž nominovány, budou o tom ony i jejich zákonní zástupci informováni. Stejně tak o termínech a rozsahu plánovaných mimořádných tréninků či soustředění. Pokud rodič nominaci dítěte na soutěž akceptuje, stává se pro ně závaznou a dítě je povinno celou několikaměsíční přípravu v plném nasazení absolvovat.
- 7) Pokud CHA zapůjčí členovi materiální vybavení (týká se většinou kostýmů, pomů či jiných oděvních doplňků), při ukončení činnosti je člen CHA povinen vše neprodleně vrátit. V případě poškození (vyjma běžného opotřebení) je člen CHA povinen vzniklou škodu uhradit.
- 8) Všechny kostýmy a pompony jsou majetkem CHA. Na vystoupení či soutěž CHA dětem kostýmy půjčuje. Při veřejných produkcích musí kostým být vždy čistý a vyžehlený, tenisky vyprané a čisté. Žádná součást kostýmu CHA nesmí být nošena v civilu.

Poznámka:

Pokud dítě „lajdá“ ve škole, prosíme rodiče o jiný způsob nápravy, než je zákaz tréninků CHA. Absencí jednoho dítěte je totiž narušen chod celého tréninku, vzhledem k roli jednotlivců v sestavách a při stuntech. Děkujeme za pochopení.

SPORTOVNÍ A ORGANIZAČNÍ ŘÁD CHEER ACADEMY PRO DĚTI



- Každý správný člen CHA má na společných akcích vždy úsměv na tváři a šíří kolem dobrou náladu,
- vždy dodržuje zásady sportovního chování fair play,
- respektuje ostatní členy týmu a trenéry v jejich sportovním úsilí a odhodlání,
- snaží se být vždy vzorem pro své vrstevníky,
- chodí na tréninky včas, připravený a s nadšením,
- v případě neúčasti na tréninku se vždy předem omluví trenérovi,
- nepomlouvá ani nekritizuje ostatní členy klubu,
- „know how“ klubu nekomunikuje s třetími stranami,
- uvědomuje si, že studium a dobrý prospěch ve škole je vždy prvořadým předpokladem pro jeho aktivitu v cheerleadingu,
- dodržuje vnitřní pravidla a organizační řád CHA,
- pečlivě se stará o svěřené kostým, udržuje ho čistý a vyžehlený
- na kempu či soustředění se seznamuje s novými lidmi a dělá si kamarády i v ostatních týmech.
- pamatuje na to, že jeho chování reprezentuje nejen jeho, ale i samotný klub CHA,

Sportovní a kondiční tipy CHA

- 1) Na trénink se vhodně oblékej - nenes volné oblečení, ale ani příliš stahující. Na tanec a gymnastiku nos cvičky s měkkou podrážkou, na pyramidy tenisky. Vlasy měj vždy stažené do copu nebo tak, aby ti nezasahovaly do obličeje. Vždy dodržuj bezpečnostní pravidla. Nenos šperky, hodinky, nežvýkej!
- 2) Trénink sleduj soustředěně, s maximální pozorností.
- 3) Trénuj vždy naplno a snaž se využít všeho, co ti trénink, školení či kemp nabízí. Už se novým věcem, i těm, které jsi dřív nedělal(a) – nejlepší cheerleader dokáže být „basem“, „topem“ i „spotterem“. Pak tě trenér může využít kdekoli!
- 4) Trénuj a zlepšuj se i doma. Základem cheer úspěchu je vlastní individuální přístup ke svým fyzickým schopnostem. Trénuj zejména ohebnost a rozsah. Posiluj! Nikdy sama/sám však nezkoušej prvek, u kterého se bojíš, protože tvůj strach může způsobit zranění.
- 5) Při nácviu vždy postupuj od jednoduššího prvku ke složitějšímu. Je lepší umět lehčí prvek perfektně, než těžší špatně.
- 6) Nenech se odradit, když ti něco nejde. I když děláš chyby, pokračuj a cheeruj dál! Nikdy nepřestávej, nestůj, neseď, nestyď se! Věř, že tvé úsilí brzy přinese ovoce.
- 7) Hodně spi. Hlavně před vystoupením či soutěží si hodně odpočiň – chceš přece ukázat svůj výkon naplno! Pěstuj své sebevědomí a udržuj se v duševní i fyzické kondici. Dodržuj správnou životosprávu, jez hodně ovoce a zeleniny a omez jídlo z fast foodů. Dbej na prevenci úrazu a onemocnění.
- 8) Na akcích CHA je přísně zakázáno kouřit, požívat alkohol či jiné omamné látky!
- 9) Chovej se vždy slušně a reprezentativně, vystupuješ jménem CHA.

Cheeruj a proživej vše naplno tak, aby vzpomínky na čas trávený v tomto klubu zůstaly v tvé paměti navždy!

Na potvrzení souhlasu s výše uvedenými podmínkami a pravidly CHA připojuji svůj podpis:

podpis žákovského člena

datum, místo

podpis zákonného zástupce