

## *Regulamin Uczniowski*

ze zmianami  
z 30 listopada 2025

### 1. Obowiązki ucznia Klubu:

- a. Przestrzeganie [Klubowego Kodeksu Treningowego](#).
- b. Przestrzeganie [Regulaminu Składki](#); w przypadku osób niepełnoletnich za przestrzeganie tego punktu regulaminu odpowiada opiekun prawny.
- c. W sekcji kickboxingu:
  1. Możliwie najszybsze uzyskanie 10 stopnia uczniowskiego, czyli białego pasa. [Regulamin Egzaminacyjny](#) jest dostępny na stronie [www.quickshot.com.pl](http://www.quickshot.com.pl) w podstronie [Dla Członków](#) i zakładce [Prawo i Dokumenty](#).
  2. Zaopatrzenie się w klubową [koszulkę](#) i [spodnie](#) do pół roku od złożenia [Deklaracji Członkowskiej](#).
  3. Po zakończeniu egzaminu z wynikiem pozytywnym należy zaopatrzyć się w:
    - rękawice 10 OZ,
    - szczękę bokserską,
    - bandaże,
    - kopacze,
  4. Na treningach techniki obowiązkowe jest noszenie pasa uczniowskiego zgodnego z aktualnie posiadanym.
  5. Stawienie się punktualnie na zbiórce w szeregu, zgodnie z hierarchią stopni szkoleniowych. Osoba legitymująca się wyższym stopniem uczniowskim, staje po prawej stronie trenera, z niższym po lewej stronie.
- d. W sekcji boksu:
  1. Możliwie najszybsze zaopatrzenie się w klubową koszulkę i spodnie, rękawice 10 OZ, szczękę bokserską i bandaże.
- e. [Uzyskanie potwierdzenia zdolności do uprawiania kickboxingu i/lub boksu](#) przez lekarza sportowego w książeczce sportowo-lekarskiej PZKB/PZB do dwóch miesięcy po przystąpieniu do Klubu.
- f. Dbanie o mienie Klubu, min. płyty CD odkładać należy do pudełek, gdy zauważy się na obszarze Klubu śmieci, należy je wyrzucić do kosza.
- g. Bez względu na wiek i zażyłość, należy zwracać się do trenera „trenerze”.
- h. Dbanie o przestrzeganie regulaminu uczniowskiego wśród innych uczniów.

### 2. Prawa ucznia:

- a. Możliwość uczestniczenia w treningach i wydarzeniach organizowanych z ramienia Klubu oraz zostanie zawodnikiem Klubu. Chęć zostania zawodnikiem należy zgłosić trenerowi.

- b. Możliwość przystępowania do egzaminów na stopnie szkoleniowe oraz bycia informowanym o najbliższym terminie egzaminu.
- c. Możliwość zgłoszenia się ze swoim problemem i uzyskanie wszelkiej dostępnej pomocy ze strony Klubu.
- d. Możliwość korzystania ze sprzętu Klubu.

### 3. Standardy Klubu:

- a. Nie trenujemy w wisiorkach, kolczykach i pierścieniach.
- b. Zamykamy drzwi przy wejściu i wyjściu z sali w godzinach treningu.
- c. Gasimy światło wychodząc z toalety i szatni. Zwracamy szczególną uwagę na to, by pozostawić po sobie porządek w toalecie.
- d. Zabieramy z sali i szatni to, co wnieśliśmy tj. sprzęt, butelki, ubrania.
- e. W przypadku używania sprzętu klubowego (oznaczonego nazwą Klubu lub skrótem QSK), odkładamy go na swoje miejsce.
- f. Informujemy trenera o każdym wyjściu z sali.
- g. Uczniowie z wyższym stopniem pierwsi rozpoczynają pracę z partnerem i mają pierwszeństwo przy wyborze stacji podczas pracy na przyrządach.
- h. Podczas pracy z partnerem zawsze wkładamy ochraniacz na zęby.
- i. Sprzęt treningowy wykorzystujemy zgodnie z jego przeznaczeniem.
- j. W trakcie sparingu aktywnie obserwujemy i analizujemy.
- k. Pozostawiony sprzęt lub ubrania w szatni lub na sali po upływie 2 miesięcy trafiają do utylizacji lub na użytek Klubu.
- l. Uczestnictwo w jednym sparingu jest obowiązkowe, kolejne wedle uznania.
- m. Przed przystąpieniem do sparingu należy zapoznać się z [Regulaminem Uczestnictwa w Sparingach](#).
- n. Jeśli odczuwamy ból którejs z części ciała, a mimo wszystko chcemy trenować bez jej angażowania, informujemy o tym trenera przed treningiem.
- o. Na salę wchodzimy najwcześniej 15 minut przed treningiem swojej grupy.
- p. Sortujemy odpady. Plastik wyrzucamy do pojemnika na plastik, kapsle do stoika. Pojemnik i stoik znajdują się w szatni.
- q. Na sali dostępna jest apteczka. W razie potrzeby, środki wydaje trener lub osoba z administracji Klubu obecna w obiekcie.
- r. W chwili, gdy sprzęt sportowy tj. rękawice lub kopacze kruszą się i pozostawiają swoje wypełnienie na sali, należy je wymienić.
- s. Gdy pracujemy na czas z wykorzystaniem stopera, zaczynamy na sygnał, zaczynamy trenować na sygnał rozpoczynający rundę i kończymy na sygnał kończący rundę.
- t. Uczęszczamy do grupy wiekowej zgodnej z rokiem urodzenia. Wyjątkiem od tej zasady jest decyzja trenera.
- u. W sytuacji, kiedy nie ma trenera na sali, za porządek i dyscyplinę odpowiada kolejno:
  - 1. Zastępca trenera,

2. Osoba z uprawnieniami instruktora,
  3. Osoba z najwyższym stopniem uczniowskim,
  4. Osoba najstarsza.
- v. Ochraniacz na zęby myjemy przed treningiem, żeby nie tracić czasu treningu.
  - w. Osoby posiadające dłuższe włosy są zobowiązane je spiąć gumką.
  - x. Do trenera, zastępcy trenera, asystenta trenera lub innej osoby odpowiedzialnej za porządek i dyscyplinę na sali, zwracamy się ze szczególnym szacunkiem.
  - y. Książeczka sportowo-lekarska zawodnika przechowywana jest w biurze Klubu. Można ją pobrać w celu wykonania badań. W przypadku rezygnacji z członkostwa książeczka jest zwracana po uregulowaniu z Klubem wszystkich spraw formalnych.
  - z. Każdemu uczniowi jest przydzielane proste zadanie dotyczące rozwoju Klubu.
4. Zabronione jest:
- a. Stosowanie dopingu.
  - b. Prowadzenie rozmów podczas treningu.
  - c. Przeklinanie.
  - d. Używanie windy niezgodnie z jej przeznaczeniem.
  - e. Posiadanie włączonego telefonu na sali sportowej.
5. Niestosowanie się do wyżej wymienionego regulaminu skutkuje ukaraniem w postaci:
- a. Stania w podporze przodem na pięściach.
  - b. Wyproszeniem z sali treningowej.
  - c. Wyznaczeniem zadań porządkowych do wykonania.
  - d. Zawieszeniem w prawach członka (w szczególnych wypadkach).
  - e. Usunięciem z Klubu (w szczególnych wypadkach).
6. Zawieszenie i usunięcie z Klubu nie zwalnia z obowiązków wynikających z regulaminu składki członkowskiej.