Regulamin

Programu "Młody Zawodnik"

§1

Cele programu:

* Celem programu jest kompleksowe szkolenie młodzieży uzdolnionej we wspinaczce sportowej w konkurencji bouldering i prowadzenie
* Przygotowanie uczestników do współzawodnictwa w sporcie młodzieżowym.
* Program dedykowany jest dla młodzieży startującej w zawodach Pucharowych oraz dzieci przygotowujących się do startów w tych zawodach w przyszłości.

§2

Ogólne założenia szkolenia:

* Objęcie uczestników programu kompleksowym indywidualnym programem szkoleniowym.
* Zastosowanie wieloletniego cyklu szkolenia w celu osiągnięcia jak najwyższego końcowego poziomu sportowego bez przeciążeń fizycznych i psychicznych.
* Zapobieganie kontuzjom, oraz zespołowi wczesnego wypalenia poprzez ukierunkowanie szkolenia w młodszych grupach na trening techniczny i trening rozwoju ogólnej sprawności.
* Zapobieganie stagnacji i zniechęceniu poprzez urozmaicenie treningów i luźną atmosferę na zajęciach.
* Dbałość o prawidłowy rozwój psychiczny poprzez objęcie uczestników stałą opieką pedagoga i regularne zajęcia z treningu mentalnego, integracji i współpracy w grupie.
* Stopniowe wprowadzanie treningu specjalistycznego i siłowego w starszych grupach wiekowych.
* Ogólny nadzór nad poprawnym rozwojem fizycznym uczestników, obejmujący w razie potrzeby wprowadzenie dodatkowych ćwiczeń korekcyjnych lub skierowanie na konsultacje z fizjoterapeutą.

§3

Program szkolenia:

* Program obejmuje dwie grupy uczestników:
* Grupa zawodnicza starsza- dzieci startujące w zawodach Pucharowych z kategorii młodzik, junior młodszy, junior i młodzieżowiec.
* Grupa zawodnicza młodsza- dzieci z kategorii dzieci młodsze i dzieci przygotowujące się do startów w zawodach Pucharowych w przyszłości.
* Uczestnicy programu nazwani są dalej zawodnikami
* W wyjątkowych przypadkach trener może zdecydować o przyjęciu zawodnika z młodszej kategorii do starszej grupy.
* W ramach programu zawodnicy biorą udział w trzech treningach tygodniowo.
* Dodatkowo raz lub dwa razy w miesiącu organizowany jest trening- zgrupowanie na innej ściance wspinaczkowej dla jednej lub obu grup.
* Raz w tygodniu odbywają się dla obu grup zajęcia ogólnorozwojowe w formie treningu akrobatyki.
* Dla zawodników organizowane będą warsztaty psychologiczne z treningu mentalnego, integracji i współpracy w grupie.
* Dodatkowo będą organizowane zgrupowania w formie wyjazdów treningowych jedno lub kilkudniowych.
* Zawodnicy mają zapewnioną opiekę trenera na Mistrzostwach Polski i zawodach Pucharowych, oraz na niektórych zawodach regionalnych.
* W ramach programu może być zorganizowany wspólny przejazd, nocleg i opieka dla zawodników startujących w zawodach Pucharowych.
* Dodatkowe ćwiczenia specjalistyczne, siłowe i korekcyjne realizowane są w ramach rozgrzewki przed treningiem.
* Na wniosek kierownika projektu lub rodziców mogą być organizowane inne zajęcia dodatkowe.
* Treningi i dodatkowe zajęcia dla zawodników są dofinansowane przez Klub.
* Treningi i zajęcia dodatkowe mogą być finansowane z otrzymanych przez Klub dotacji.
* Klub może przyznać pomoc socjalną lub stypendium dla zawodnika.
* Stroje klubowe dla zawodników są całkowicie lub częściowo dofinansowywane przez Klub.
* Wysokość składek członkowskich i opłat dla poszczególnych grup będzie podana w odrębnym komunikacie zarządu przed wejściem w życie programu.

§4

Prawa i obowiązki uczestnika:

* Uczestnikiem programu może zostać tylko członek Klubu Sportowego Progress.
* Uczestnicy programu przyjmowani są na wniosek rodzica.
* O przyjęciu uczestnika do programu decyduje kierownik projektu.
* Zawodnicy mają obowiązek udziału w trzech treningach tygodniowo objętych planem szkolenia.
* Zawodnicy mają prawo nie uczestniczyć w niektórych treningach objętym planem szkolenia, z powodu choroby, wyjazdu,startu w zawodach, zdarzeń losowych itp
* W wyjątkowych przypadkach kierownik projektu może wyrazić zgodę na udział uczestnika w mniejszej ilości treningów tygodniowo.
* Wskazany jest udział w zajęciach dodatkowych i zgrupowaniach, ale nie jest obowiązkowy.
* Uczestnicy programu mogą startować w dowolnie wybranych przez siebie zawodach po wcześniejszej konsultacji z trenerem.
* Zawodnik ma zakaz brania udziału w zgrupowaniach, zajęciach i treningach wspinaczkowych w innych Klubach.
* Wszelka aktywność sportowa (zawody szkolne, zajęcia sportowe pozalekcyjne, obozy sportowe) powinna być konsultowana z trenerem prowadzącym.
* Członkowie grupy starszej mają obowiązek reprezentować Klub na Mistrzostwach Polski w przynajmniej jednej z konkurencji: bouldering lub prowadzenie.
* Zawodnicy startujący w zawodach Pucharowych i każdych innych mają obowiązek reprezentować Klub Sportowy Progress
* Zawodnicy są zobowiązani przestrzegać regulaminu sekcji wspinaczkowych Klubu Sportowego Progress, oraz regulaminu obiektu na którym prowadzone są zajęcia,
* Dążyć do podnoszenia swojego poziomu sportowego,
* Przestrzegać zasad fair play,
* Wykonywać polecenia trenerów i opiekunów,
* Przestrzegać zasad bezpieczeństwa,
* Dbać o powierzony sprzęt.
* Informować trenera o złym stanie zdrowia i wszelkich dolegliwościach,
* Wykazywać koleżeńską postawę wobec kolegów i koleżanek,
* Regularnie opłacać składki członkowskie.
* Nieprzestrzeganie obowiązków wynikających z niniejszego regulaminu może skutkować skreśleniem z listy uczestników programu.
* Osoby nie zakwalifikowane do programu, nadal pozostają członkami klubu, mogą korzystać z przywilejów członka klubu zrzeszonego w PZA, uczestniczyć w zajęciach grup sportowych do których zostali przydzieleni, brać udział w tych zgrupowaniach i obozach, które są organizowane dla wszystkich członków klubu oraz w niektórych zajęciach dodatkowych.

§8

Organizator:

.

* Organizatorem projektu jest Klub Sportowego Progress zrzeszony w Polskim Związku Alpinizmu.
* Program finansowany jest ze składek członkowskich, dotacji i darowizn.
* Nadzór nad programem prowadzi kierownik projektu, powołany przez Zarząd Klubu.
* Zarząd może powierzyć prowadzenie treningów i zajęć dodatkowych innym podmiotom.
* Zarząd ma prawo do skreślenia uczestnika listy osób objętych programem, na wniosek kierownika projektu.
* Zarząd ma prawo do zmiany niniejszego regulaminu.
* Zarząd ma obowiązek poinformować uczestników programu o zmianach w regulaminie.
* Rzeczy nie ujęte w regulaminie pozostają w kwestii decyzyjnej Zarządu.