



**CLUBUL
SPORTIV
MUNICIPAL
CĂLĂRAȘI**

Adresa: Bd. 1 Mai, nr. 2, Călărași, cod poștal: 910071; **CIF:** 4100070; **Telefon/Fax:** 0242 318 594;
Email: csm.calarasi@sport.gov.ro; csm_calarasi@yahoo.com; **Web:** www.csmcalarasi.ro

AGENȚIA
NAȚIONALĂ
PENTRU SPORT



REGULAMENT DE ORDINE INTERIOARĂ SECȚIA LUPTE

1. Dispoziții generale

- 1.1. Prezentul regulament stabilește normele de conduită, organizare, siguranță și funcționare în cadrul secției de lupte a Clubului Sportiv Municipal Călărași.
- 1.2. Regulamentul este obligatoriu pentru toți sportivii secției legitimați și nelegitimați, antrenorii, personalul tehnic și administrativ.
- 1.3. Scopul regulamentului este de a asigura un climat disciplinat, sigur și performant pentru pregătirea sportivă.

2. Accesul în sala de antrenament

- 2.1. Accesul este permis doar sportivilor înscriși în cadrul secției, legitimați și nelegitimați, antrenorilor, personalului clubului și, în mod limitat, părinților/tutorilor legali în spațiile desemnate.
- 2.2. Intrarea în sala de lupte se face doar în echipament sportiv curat și cu încălțăminte adecvată exclusiv pentru sală.
- 2.3. Accesul este interzis persoanelor neautorizate, în stare de ebrietate sau cu comportament neadecvat.
- 2.4. Orice vizitator trebuie să aibă acordul conducerii clubului sau a sefului de secție pentru a intra în sală.

3. Programul de antrenamente

- 3.1. Programul de antrenamente este stabilit de antrenorul coordonator al secției și este afișat la avizierul clubului.
- 3.2. Participarea la antrenamente este obligatorie pentru toți sportivii înscriși în cadrul secției.
- 3.3. Întârzierile și absențele trebuie justificate în prealabil. Lipsa nemotivată repetată atrage sancțiuni disciplinare.



**CLUBUL
SPORTIV
MUNICIPAL
CĂLĂRAȘI**

Adresa: Bd. 1 Mai, nr. 2, Călărași, cod poștal: 910071; CIF: 4100070; Telefon/Fax: 0242 318 594;
Email: csm.calarasi@sport.gov.ro; csm_calarasi@yahoo.com; Web: www.csmcalarasi.ro

AGENȚIA
NAȚIONALĂ
PENTRU SPORT



3.4. Antrenamentele se desfășoară sub îndrumarea directă a antrenorului și cu respectarea normelor de siguranță.

4. Obligațiile sportivilor

- 4.1. Sportivii sunt obligați să participe în mod constant și activ la toate antrenamentele, cantonamentele și competițiile organizate de club, cu excepția situațiilor justificate (accidente, probleme medicale confirmate).
- 4.2. Respectarea programului și punctualitatea sunt esențiale pentru buna desfășurare a activității. Întârzierile sau absențele repetate fără motiv justificat pot duce la sancțiuni.
- 4.3. Sportivii vor executa întocmai indicațiile antrenorilor și ale personalului tehnic în timpul antrenamentelor sau în competiții – pe saltea, nisip sau în sala de forță, și vor manifesta un comportament respectuos și disciplinat.
- 4.4. Utilizarea echipamentului sportiv se va face doar cu aprobarea antrenorului, cu grijă și responsabilitate. Orice defect sau deteriorare va fi imediat raportată.
- 4.5. Este interzis consumul de alcool, tutun, droguri sau orice alte substanțe interzise înainte, în timpul sau după antrenamente și competiții.
- 4.6. În cazul unui accident, accidentare sau stare de disconfort fizic sau psihic, sportivul are obligația să anunțe imediat antrenorul și să urmeze indicațiile medicale primite.
- 4.7. Accesul la antrenamente se face numai pe baza unui aviz medical sportiv valabil, eliberat de un medic specialist în medicină sportivă sau a unei adeverințe medicale pentru sportivii nelegitimați. Reavizarea periodică este obligatorie conform legislației în vigoare.

5. Drepturile sportivilor

- 5.1. Sportivii au dreptul la condiții de pregătire optime, sigure și nediscriminatorii, conform standardelor actuale ale disciplinei.
- 5.2. Sportivii au dreptul să primească feedback constructiv și evaluări corecte privind evoluția lor sportivă.
- 5.3. Sportivii pot solicita sprijin în cazul unor probleme personale sau conflicte, iar antrenorii și personalul clubului sunt obligați să le acorde atenția cuvenită.

6. Comportament și disciplină

- 6.1. Comportamentul tuturor membrilor secției trebuie să fie bazat pe respect, colegialitate și responsabilitate.



**CLUBUL
SPORTIV
MUNICIPAL
CĂLĂRAȘI**

Adresa: Bd. 1 Mai, nr. 2, Călărași, cod poștal: 910071; CIF: 4100070; Telefon/Fax: 0242 318 594;
Email: csm.calarasi@sport.gov.ro; csm_calarasi@yahoo.com; Web: www.csmcalarasi.ro

AGENȚIA
NAȚIONALĂ
PENTRU SPORT



6.2. Se interzic orice forme de violență fizică sau verbală, hărțuire, intimidare, discriminare de orice natură.

6.3. Încălcarea regulilor de conduită va atrage măsuri disciplinare proporționale cu gravitatea faptei.

7. Obligațiile antrenorilor și ale personalului tehnic

7.1. Antrenorii au obligația să asigure un program de pregătire adecvat nivelului sportivilor, respectând principiile pedagogice și metodice ale disciplinei sportive – lupte.

7.2. Antrenorii sunt direct responsabili de verificarea avizelor medicale ale sportivilor și au obligația să nu permită participarea la antrenamente sau competiții a celor care nu dețin un aviz medical valabil.

7.3. Antrenorii vor monitoriza starea de sănătate a sportivilor și vor acționa imediat în caz de accident sau situații de risc.

7.4. Antrenorii trebuie să verifice periodic starea tehnică și de siguranță a echipamentelor folosite – saltele, echipamente sala forta, etc.

7.5. Este responsabilitatea antrenorilor să mențină un climat pozitiv în echipă, să intervină în cazuri de conflict și să sprijine dezvoltarea personală și sportivă a fiecărui sportiv.

7.6. Antrenorii au obligația să realizeze selecția sportivilor în vederea completării numărului de sportivi per grupă, conform planificării stabilite cu conducerea clubului.

7.7. Activitatea de pregătire sportivă se va desfășura exclusiv pe baza planurilor de antrenament aprobate de conducerea clubului.

7.8. Antrenorii trebuie să depună efort susținut atât pentru obținerea performanțelor, cât și pentru atingerea obiectivelor stabilite împreună cu conducerea clubului.

7.9. Nu este permis lucrul cu sportivi care, în urma evaluării inițiale, nu prezintă calități pentru performanță, conform criteriilor metodologice stabilite.

7.10. Antrenorii au obligația să informeze conducerea clubului în mod obiectiv și real cu privire la activitatea desfășurată în cadrul secției, verbal sau în scris, ori de câte ori sunt solicitați.

7.11 Este strict interzis antrenorilor să solicite sau să accepte orice formă de taxă ori plată directă din partea sportivilor sau a părinților/tutorilor acestora pentru activitățile de antrenament desfășurate în cadrul clubului. Nerespectarea acestei prevederi constituie abatere gravă și poate conduce, în baza unor dovezi clare, la desfacerea contractului individual de muncă.



**CLUBUL
SPORTIV
MUNICIPAL
CĂLĂRAȘI**

Adresa: Bd. 1 Mai, nr. 2, Călărași, cod poștal: 910071; CIF: 4100070; Telefon/Fax: 0242 318 594;
Email: csm.calarasi@sport.gov.ro; csm_calarasi@yahoo.com; Web: www.csmcalarasi.ro

AGENȚIA
NAȚIONALĂ
PENTRU SPORT



8. Echipament și igienă personală

- 8.1. Sportivii sunt obligați să aibă echipament de antrenament.
- 8.2. Fiecare sportiv trebuie să își întrețină echipamentul și să contribuie la menținerea curățeniei în spațiul de antrenament.
- 8.3. Igiena personală este obligatorie (duș zilnic, haine curate, unghii tăiate). Este interzis accesul în sală în caz de boli contagioase.

9. Comportamentul sportivilor

- 9.1. Este obligatorie o conduită civilizată, bazată pe respect față de antrenori, colegi și personalul clubului.
- 9.2. Se interzic cu strictețe:
 - limbajul vulgar;
 - comportamente agresive în afara cadrului controlat de antrenament;
 - distrugerea bunurilor clubului;
 - refuzul de a executa indicațiile antrenorului.
- 9.3. Actele de violență fizică sau verbală vor fi sancționate prompt și proporțional cu gravitatea lor.

10. Desfășurarea antrenamentelor și a competițiilor

- 10.1. Antrenamentele cuprind exerciții de pregătire fizică, efort fizic intens, pregătire tehnică și tactică, precum și sesiuni de lupta controlate sau libere.
- 10.2. Lupta liberă este permisă doar cu acordul antrenorului, sub supraveghere directă și cu echipament de protecție.
- 10.3. Participarea la competiții oficiale, amicale sau demonstrative se face doar cu aprobarea clubului, aviz medical valabil și în baza nivelului de pregătire.

11. Siguranță și prevenirea accidentărilor

- 11.1. Toate activitățile sportive se desfășoară în condiții de siguranță, conform normelor în vigoare.



**CLUBUL
SPORTIV
MUNICIPAL
CĂLĂRAȘI**

Adresa: Bd. 1 Mai, nr. 2, Călărași, cod poștal: 910071; CIF: 4100070; Telefon/Fax: 0242 318 594;
Email: csm.calarasi@sport.gov.ro; csm_calarasi@yahoo.com; Web: www.csmcalarasi.ro

AGENȚIA
NAȚIONALĂ
PENTRU SPORT



11.2. Sunt strict interzise jocurile periculoase, luptele neautorizate sau glumele violente.

11.3. Orice accident, stare de rău sau incident trebuie raportat imediat antrenorului sau responsabilului de sală.

12. Părinți și vizitatori

12.1. Părinții/tutorii pot însoți copiii doar până la intrarea în sală sau în zonele special desemnate.

12.2. Nu este permisă intervenția în desfășurarea antrenamentelor sau oferirea de indicații sportivilor.

12.3. Discuțiile despre evoluția sportivă a copiilor se stabilesc prin programare, în afara orelor de antrenament.

13. Sancțiuni

Încălcarea prezentului regulament atrage, în funcție de gravitate, următoarele sancțiuni:

- Avertisment verbal;
- Avertisment scris;
- Suspendarea temporară de la antrenamente;
- Excluderea de la competiții;
- Excluderea definitivă din cadrul secției/clubului.

Sancțiunile se aplică în baza unei decizii luate de conducerea clubului, la propunerea antrenorului. Conducerea clubului poate aplica sancțiuni și pentru antrenori în cazul nerespectării prezentului regulament.



**CLUBUL
SPORTIV
MUNICIPAL
CĂLĂRAȘI**

Adresa: Bd. 1 Mai, nr. 2, Călărași, cod poștal: 910071; **CIF:** 4100070; **Telefon/Fax:** 0242 318 594;
Email: csm.calarasi@sport.gov.ro; csm_calarasi@yahoo.com; **Web:** www.csmcalarasi.ro

**AGENȚIA
NAȚIONALĂ
PENTRU SPORT**



14. Dispoziții finale

14.1. Prezentul regulament este revizuit periodic și poate fi modificat la inițiativa conducerii secției sau a conducerii clubului, cu informarea în prealabil a tuturor membrilor.

14.2. Orice modificare va fi adusă la cunoștința sportivilor și antrenorilor cu cel puțin 10 zile înainte de intrarea în vigoare.

14.3. Regulamentul intră în vigoare la data semnării de către antrenorii secției și devine obligatoriu pentru toți membrii acesteia.

14.4. Orice situație, circumstanță sau reglementare care nu este prevăzută expres în prezentul regulament va fi soluționată în conformitate cu prevederile Regulamentului de organizare și funcționare al Clubului Sportiv Municipal Călărași, Regulamentului de ordine interioară al clubului și reglementărilor în vigoare emise de Agenția Națională pentru Sport.

Antrenori Sectia Lupte:

- Chirila Mihai – Antrenor Maestru
- Hogeia Dragos – Antrenor Senior

DIRECTOR
Prof. Anghel Valentin