



**Regulamin
zespołu cheerleaders
Axel
UKS Jagiellonka**

1. Zasady ogólne

- Zespół cheerleaders Axel i jego poszczególnego grupy treningowe reprezentuje Uczniowski Klub Sportowy Jagiellonka podczas wydarzeń sportowych, pokazów i zawodów.
- Każdy członek zespołu zobowiązany jest do przestrzegania regulaminu, dbania o dobre imię zespołu oraz współpracy z trenerem i innymi członkami.

2. Bezpieczeństwo

1. Dokumentacja zdrowotna

- Każdy uczestnik musi dostarczyć aktualne zaświadczenie lekarskie, wystawione przez lekarza medycyny sportowej lub lekarza pierwszego kontaktu, o braku przeciwwskazań do udziału w zajęciach fizycznych i udziale w zawodach sportowych.
- W przypadku kontuzji, choroby lub złego samopoczucia należy niezwłocznie poinformować trenera prowadzącego.

2. Rozgrzewka i asekuracja

- Przed każdym treningiem obowiązuje rozgrzewka prowadzona przez trenera.
- Elementy akrobatyczne, podnoszenia i piramidy mogą być wykonywane wyłącznie pod nadzorem trenera, z zachowaniem zasad asekuracji.

3. Wygląd zewnętrzny a bezpieczeństwo

- **Długie paznokcie, tipsy, żele i inne sztuczne przedłużenia paznokci są niedozwolone** podczas treningów i występów. Mogą stanowić zagrożenie dla osoby noszącej oraz innych uczestników (np. ryzyko zadrapań, złamań, skaleczeń).
- **Makijaż powinien być jednolity dla zespołu i wodoodporny**, szczególnie podczas zawodów. Na treningach zaleca się jego ograniczenie do minimum, aby uniknąć podrażnień skóry i oczu podczas wykonywania zadań treningowych.
- **Farbowane włosy** są dozwolone jedynie w kolorach zbliżonych do naturalnej barwy aby utrzymać spójny wizerunek zespołu. Należy zadbać o ich odpowiednie związanie (np. w kucyk, warkocz, kok) aby nie przeszkadzały w wykonywaniu ćwiczeń i nie stanowiły zagrożenia podczas elementów zespołowych.
- **Biżuteria (kolczyki, pierścionki, naszyjniki, bransoletki)** musi być zdjęta przed treningiem, pokazami i zawodami – jej obecność może prowadzić do kontuzji.

4. Obuwie i strój

- Na treningach obowiązuje strój klubowy: legginsy lub spodenki, koszulka t-shirt, koszulka sportowa, top oraz buty na miękkiej podeszwie (np. sneakersy) lub odpowiednio obuwie taneczne (np. baletki).
- Strój powinien być zakupiony na początku sezonu tak aby był wykorzystywany na treningach, zgrupowaniach i zawodach jako element wizerunku klubu.
- Niedozwolone są ubrania z elementami metalowymi, które mogą powodować urazy.
- Na treningach nie wolno używać telefonów komórkowych, chyba że trener wyrazi zgodę.

5. Obecność i zaangażowanie

- Obecność na treningach jest obowiązkowa zgodnie z harmonogramem na dany sezon oraz w trakcie intensyfikacji treningów przed zawodami. W przypadku nieobecności należy wcześniej poinformować trenera.
- Regularne nieobecności mogą skutkować wykluczeniem z udziału w pokazach i zawodach.
- Członkowie zespołu zobowiązani są do aktywnego udziału w przygotowaniach do występów.

6. Udział w zawodach

1. Powołania

- Decyzję o powołaniu zawodników na zawody podejmuje trener zespołu, kierując się zaangażowaniem, frekwencją na treningach, poziomem umiejętności oraz gotowością do występu.
- Informacja o powołaniu przekazywana jest wyłącznie przez portal sportsmanago.pl. Rodzice zawodnika zobowiązani są do regularnego sprawdzania komunikatów w systemie.

2. Potwierdzenie udziału

- Po otrzymaniu powołania zawodnik/rodzic zawodnika ma obowiązek potwierdzić udział w zawodach zgodnie z instrukcją podaną w komunikacie.
- Brak potwierdzenia może skutkować wykluczeniem z udziału w wydarzeniu.

3. Nieobecność

- W przypadku niemożności udziału w zawodach, zawodnik lub w przypadku niepełnoletniego zawodnika jego opiekunowie prawni, zobowiązani są do zgłoszenia nieobecności drogą mailową na adres axel@uksjagiellonka.com nie później niż 14 dni przed datą zawodów.
- W przypadku nieuzasadnionej nieobecności (brak zgłoszenia w terminie lub nieobecność bez ważnego powodu), zawodnik zostaje obciążony kosztem opłaty startowej jako formą kary za niedopełnienie obowiązków zespołowych.
- Uzasadnione przypadki (np. nagła choroba, kontuzja, sytuacje losowe) będą rozpatrywane indywidualnie przez trenera – koordynatora na podstawie dostarczonego usprawiedliwienia.

4. Koszty udziału

- Koszty udziału w zawodach (wpisowe, transport, zakwaterowanie, wyżywienie) pokrywane są przez zawodników lub ich opiekunów, chyba że organizator/klub zapewnia inne warunki.
- Informacja o wysokości opłat oraz terminie ich wniesienia zostanie przekazana za pośrednictwem portalu sportsmanago.pl lub przez trenera z odpowiednim wyprzedzeniem.

7. Zasady finansowe

- Składka miesięczna na działalność zespołu (np. wynajem sali, zakup sprzętu) ustalana jest co roku i przekazywana do wiadomości publicznej na stronie internetowej www.uksjagiellonka.com
- W przypadku trudności finansowych możliwe jest indywidualne ustalenie warunków płatności z trenerem lub koordynatorem.

8. Postanowienia końcowe

- Regulamin może być aktualizowany przez trenera – koordynatora zależnie od zmieniającej się sytuacji jednak nie częściej niż raz na rok na początku sezonu.
- Wszelkie sprawy sporne rozstrzyga trener zespołu.
- Regulamin wchodzi w życie z dniem 1.09.2025r.