



HEIWASE KARATE SZEGED

+36203701611

www.szegedkarate.hu

info@szegedkarate.hu



TÁJÉKOZTATÓ BELÉPŐ TAGOKNAK

Üdvözlünk a Heiwase Karate Szegednél! Reméljük, hogy jól fogod érezni nálunk magad, és sokat fogsz fejlődni a kitűzött céljaidat pedig eléred nálunk. Ahhoz, hogy velünk edzhess, kérjük olvasd el ezen tájékoztató tartalmát, hogy minden fontos információt ismerj, amire szükség lehet!

Edzés időpontok

Típus	Hely	Időpont
Gyerek	Sportcsarnok	Hétfő, 16:30-18:00
Gyerek-felnőtt	Karolina	Kedd, 17:30-19:00
Gyerek	Sportcsarnok	Szerda, 16:00-17:30
<i>Sportkarate kumite (kéthetente)</i>	<i>Sportcsarnok</i>	<i>Szerda, 16:00-17:30</i>
Felnőtt	Sportcsarnok	Szerda, 19:00-20:30
Női önvédelem	Sportcsarnok	Csütörtök, 18:50-20:00
<i>Sportkarate kata (kéthetente)</i>	<i>Sportcsarnok</i>	<i>Csütörtök, 18:50-20:00</i>
Gyerek-felnőtt	Karolina	Péntek, 16:30-18:00
Felnőtt	Móricz tornaterem	Péntek, 19:00-20:30

Az újszegedi ligetben tartott kondicionáló atlétika edzéseket mindig előre kihirdetett időpontokban tartjuk.

Edzésdíj

Az edzésdíjat köteles vagy tagságod fennállása alatt **minden hónap 15. napjáig megtéríteni, akkor is, ha az adott hónapban nem veszel részt az edzéseinken**. Természetesen hosszabb szünet esetén lehetséges a tagságot szüneteltetni, illetve anyagi problémák felmerülése esetén kérjük konzultálj az edződdel! Az edzéseken lehetőség van kedvezmény igénybevételére, ha ugyanazon családból (ugyanazon lakcímen élő testvér, házastárs, élettárs) azonos típusú edzésre több fő is lejár.

Áraink (2-3 fő esetén az egyik az 1. fő tagdíját fizeti, a másik a 2. főét és így tovább):

Típus	1. fő (ugyanazon családból)	2. fő (ugyanazon családból)	3. fő (ugyanazon családból)
Felnőtt	13 500 Ft	10 500 Ft	5 000 Ft
Gyerek	13 000 Ft	8 500 Ft	5 500 Ft
Karolinás	12 000 Ft	12 000 Ft	12 000 Ft

2 felnőtt 1 gyerek esetén havonta 27 000 Ft-ot kell fizetni, 1 felnőtt két gyerek esetén havonta 28 000 Ft-ot. Amennyiben sokat szeretnél edzeni, 1500 Ft-os plusz havidíjért az összes edzésünket látogathatod korlátlan számban.

Kaució

Az első tagdíjfizetésnél kauciót kell fizetni. **Ez azt jelenti, hogy a havi tagdíj kétszeresét kell befizetni.** A kaució arra szolgál, hogy amennyiben egy adott hónapban megkezdted az edzést, de nem fizetted be a tagdíjat, akkor a kauciót használjuk fel a tagdíjad rendezésére. Amennyiben a kaució felhasználásra kerül, a következő hónaptól nem látogathatod az edzéseinket, ameddig a fennálló tartozásodat nem rendezted.



HEIWASE KARATE SZEGED

+36203701611

www.szegedkarate.hu

info@szegedkarate.hu



Példa: ha májusban lejársz az edzésekre, de nem fizeted ki a tagdíjat, akkor a májusi tagdíjad belépéskor kifizetett kaució lesz, így júniustól nem vehetsz részt az edzéseken. Ha újra szeretnél lejárni, akkor ki kell fizetned a júniusi tagdíjat, és újra letétbe kell helyezned a kauciódat.

Hozz magaddal valakit! – Promóció felhívás

Ha egy nem veled egy lakcímen élő ismerőst elhozol edzésre, és úgy dönt szeretne karatézni, akkor **az általa befizetett első havi tagdíjat te kapod meg a promóció keretein belül.** Nem rossz zsebpénz! **Testvérek, párok nem számítanak bele ebbe!** Három ismerős után ingyen ajándék pólót kapsz ajándékba!

MWKSZ tagság

Edzéseinkre járhatasz önmagában is, a havi tagdíjért velünk edzel. De lehetsz igazolt sportoló is. Miben különbözik a kettő?

Edzéslátogató	Igazolt sportoló
✓ Részvétel az edzéseinken ✓ Részvétel a közösségi programjainkon	✓ Részvétel edzéseinken ✓ Részvétel közösségi programjainkon ✓ MWKSZ tagság ✓ Űvizzgázási lehetőség ✓ Részvétel szemináriumokon ✓ Részvétel edzőtáborokon ✓ Sportorvosi engedély kiváltása ✓ <i>Versenyzési lehetőség (további feltételek)</i>

Igazolt sportolóként az MWKSZ (Magyarországi Wado-ryu Karate Szövetség) tagjává válsz. Ha le szeretnél igazolni hozzánk belépéskor ki kell fizetned a szövetség éves tagdíját, amit legközelebb a következő év januárjában fogunk begyűjteni. Ennek befizetése minden évben kötelező, a tagságot egy évig lehet passzívalni, a jogviszony utána megszűnik! 9 évente új kiskönyvet kell igényelni.

- MWKSZ tagság felnőtteknek: 5 500 Ft
- MWKSZ tagság gyerekeknek: 4 500 Ft
- MWKSZ tagsági kiskönyv: 500 Ft

Fontos információ átigazolónak: a Magyarországi Wado-ryu Karate Szövetség egy stíluszövetség, jelenleg a Magyar Karate Szakszövetségnek nem tagja, sem az EKF-nek, sem a WKF-nek. Az MWKSZ az EUKF és a WUKF szervezetekben tevékenykedik.

Szabályok és oktatóanyagok

A jelentkezési lap aláírásával kijelented, hogy **elolvastad, megismerted és elfogadod az alábbi szabályzatokat, melyet a kezdőcsomagodban megtalálasz.** Amennyiben nem tartod be a szabályokban leírtakat tagságodat megszüntethetjük, és megtilthatjuk az edzéseken és az MWKSZ eseményeken történő részvételt.

- Belépési nyilatkozat: minden pontja kötelező érvényű minden tagunkra nézve. Tagság csakis a benne felsorolt feltételekkel teljesülhet.
- Dojo-etikett: az edzőtermi viselkedés szabályzata. Az MWKSZ egyesületeinek edzésein alkalmazott házirend. A benne leírtakat minden karatéka a legjobb tudása szerint be kell, hogy tartsa. Bizonyos pontjai a japán kultúrából származó viselkedési normákat írja elő (pl.: meghajlás). Ezeket idővel minden karatéka elsajátítja és természetesnek veszi.



HEIWASE KARATE SZEGED

+36203701611

www.szegedkarate.hu

info@szegedkarate.hu



- Övvizsga szabályzat: az igazolt sportoló tudomásul veszi, hogy sikeres övvizsgát kizárólag a megadott vizsgaanyag teljesítésével, a vizsgáztató belátása alapján tehet, a vizsgadíj megfizetése után. Övvizsgára történő regisztráció kizárólag az edző engedélyével történhet.
- Versenyszabályzat: az igazolt sportoló tudomásul veszi, hogy a versenyeken való részvétel és a teljesítmény elbírálása a WUKF által meghatározott versenyzési szabályzat szerint zajlik.

Az alábbi dokumentumok szintén a kezdőcsomagodban szerepelnek. Ezek elméleti tudást nyújtanak a karate filozófiájáról és jellegéről.

- Dojo Kun: magyarul az edzőterem esküje. 14 éves kor felett elvárt a teljes szöveg japán és magyar nyelvű ismerete mind írásban, mind szóban.
- Japán-magyar karate szótár: az edzéseken, versenyeken, vizsgákon használt kifejezések és mozdulatok listája. A tartalmát fokozatosan el kell sajátítani.
- A karate 20 alapelve: elolvasni, lényegét ismerni szükséges mindenki számára.
- Karate történelem: elolvasni, lényegét ismerni szükséges azok számára, akik igazolt sportolónak komolyan szeretnének foglalkozni a sportággal.

Övvizsgázás

Az igazolt sportolók számára lehetőség van övvizsgát tenni. Az övfokokatok, feltételek, díjak, vizsgaanyagok az övvizsga szabályzatban találhatóak. Barna övtől felfele szükséges az MWKSZ által megrendezett központi övvizsgákon részt venni. **Az övvizsgára csakis akkor vagy bocsájtható, amikor azt az edződ megengedi és az összes feltétel is teljesül rád vonatkozóan!**

Sportorvos, testnevelés felmentés, versenyzés

Azon karatékáink, akik **igazolt sportolóink**, és **versenyezni szeretnének**, azoknak a tradicionális karate edzések mellett **versenyfelkészítő, úgynevezett sportkarate edzésekre kell lejárniuk**. A részvétel ezeken az edzéseken nem jelent plusz költséget.

A versenyzőink szakágat választanak, vagyis eldöntik, hogy formagyakorlat vagy küzdelem versenyszámokban szeretnének indulni. Természetesen mindkettőben is lehet versenyezni egyszerre. Aki nem vesz részt rendszeresen az edzéseken, illetve nem igazolt sportolónk (nincs MWKSZ tagsága) nem versenyezhet!

Azon sportolóink, **akik a köznevelésben vagy szakképzésben tanulnak, és kötelezően heti 5 testnevelés órán kell részt venniük mentesülhetnek heti 2 db testnevelés alól az alábbi esetben:**

- Egyesületünk aktív tagjai, az edzéseken részt vesznek
- MWKSZ tagsággal rendelkeznek
- Sportorvosi versenyengedéllyel rendelkeznek
- Részt vesznek a versenyfelkészítő sportkarate edzéseken
- Tanévenként legalább egy verseny egy versenyszámba beneveznek

Az SZTE hallgatói testnevelés kurzusnak nem tudják felvenni az edzéseinket, ugyanakkor **az egyetemi versenysportolói kikerül az SZTE-s versenysportolóinknak ki tudjuk állítani**, ha a fenti feltételek teljesülnek rájuk.

Sportorvos: sportorvostól az első vizsgálat után alkalmassági engedélyt kapunk. Ezzel minden tagunknak rendelkeznie kell, úgyhogy legalább egyszer menj el a sportorvoshoz, akármilyen célból is edzel nálunk! Gyermekek esetén fél év, felnőttek esetén egy év után kaphatunk versenyengedélyt az alkalmassági engedély kézhez vétele után. Ez csakis a versenyzőknek szükséges. Ha szeretnél versenyengedélyt kapni, az alábbi lépéseket kövesd:



HEIWASE KARATE SZEGED

+36203701611

www.szegedkarate.hu

info@szegedkarate.hu



1. www.osei.hu weboldalon foglaj időpontot!
2. Töltsd le a vizsgálati adatlapot a fenti weboldalról, nyomtasd ki és vidd magaddal a vizsgálatra!
3. Kérd el edződtől az MWKSZ kiskönyved! Ha iskolai kikérőt szeretnél, azt is jelezd a számunkra!
4. A vizsgálaton kapsz 3 beutalót szemészetre, neurológiára és ortopédiára.
5. Foglaj időpontot a vizsgálatokra és vidd vissza a leleteket a sportorvoshoz!
6. Pecsételtessd bele a kiskönyvbe a versenyengedélyed és kérj külön igazolást róla az oktatási intézményed számára.

A magyar társadalombiztosítással rendelkezők számára a sportorvosi vizsgálat ingyenes.

Kommunikáció

Jelentkezésed után minden fontos eseményről, információról hírlevelet küldünk a számodra az email címedre. Ugyanakkor a csapat fő közléstere a Facebook-csoportunk, melynek neve: **Heiwase Karate Szeged**. Jelentkezésed után ezen Facebook-csoport Messenger-csatornába is be tudsz lépni. **Kérjük, hogy mindig figyeld ezen csatornákat, hogy értesülj a fontos infók-ról! A ligeti edzések és a sportkarate edzések folyamatosan frissülő időpontjait is itt találod meg!**

Kövess minket a közösségi médiában is:

- Facebook: facebook.com/szegedkaratehirek
- Instagram: [@szegedkarate](https://www.instagram.com/szegedkarate)

Felszerelés

Az edzéseken karategit, azaz karate ruhát viselünk. Ez egy felső, illetve egy alsó részből és egy karate obiból, azaz karate övből áll. Az edzéseken engedélyezett melegítő, tréningruha viselése, ugyanakkor előírható kötelezően a karate ruha. Az edzések mezítláb zajlanak, tatami hiánya esetén viselhető sportcipő.

Kezdők számára kevertszálas ruha vásárlását javasoljuk, míg a haladóknak külön érdemes gyakorlóruhát, formagyakorlatra való ruhát és küzdelemre való ruhát beszerezniük. Vásárláskor a ruha típusa meg van adva, hagyományosan a formagyakorlat ruhák pamut, míg a küzdelemre való ruhák poliészter anyagúak. A 100% pamut anyagú ruhákból mindig érdemes egy-két számmal nagyobbat vásárolni, ezeket maximum 30 fokon lehet mosni, és csakis alacsony fokozatban vasalni.

Viselt védőfelszerelések:

- Seiken védő (karate kumite kesztyű): kötelező beszerezni, de mi is tudunk ilyet biztosítani
- Láb- és lábfejevédő: kötelező beszerezni
- Fogvédő: kötelező beszerezni
- Testvédő: nem kötelező beszerezni, de ajánlott főleg a versenysportolóknak
- Mellvédő és mélyvédő: kifejezetten lányoknak készült védőfelszerelések. Ajánlott a beszerzésük.
- Szuszpenzor: fiúknak való lágyékvédő. Versenyzőknek kötelező a beszerzése, a többi tagnak ajánlott.



Kata és kumite ruha közti különbségek



Védőfelszerelések

Egyesületi melegítő és póló rendelése



Egyesületi melegítő szett

Egyesületi pólókat és melegítőnket mindenkinek ajánljuk, aki rendszeresen jár velünk MWKSZ vagy egyéb nyilvános rendezvényekre. Ezzel fejezzük ki a csapat egységét és összetartását, ráadásul kifejezetten olcsó.

- Póló: 5000 Ft (nyomtatással)
- Melegítő felső és alsó: 17 000 Ft (nyomtatással)

Segítség a megfelelő méret kiválasztásához:

Férfi méret



Méret	Mellkas (A)	Öv (B)	Csípő (C)	Magasság (D)
S	90-94	72-76	92-96	160-172
M	94-98	76-80	96-100	173-178
L	98-102	80-84	100-104	179-184
XL	102-106	84-88	104-108	185-190
2XL	106-110	88-92	108-112	191-196
3XL	110-114	92-94	112-116	197-202
4XL	114-118	94-96	116-120	203-208

Megjegyzés: a méretek centiméterben (cm)

Mellkas (A)

Mérje meg a mellkas legszélesebb részén.

Öv (B)

Mérje meg a csípő legszélesebb részén.

Csípő (C)

Mérje meg a csípő legszélesebb részén.

Magasság (D)

Mérje meg a feje tetejétől a talajig.

Női méret



Méret	Mellkas (A)	Öv (B)	Csípő (C)	Magasság (D)
XS	80-88	66-72	82-92	156-163
S	84-88	68-72	92-96	164-168
M	88-92	72-76	96-100	169-173
L	92-96	76-80	100-104	174-178
XL	96-100	80-84	104-108	179-183
2XL	100-104	84-88	108-112	184-188
3XL	104-108	88-92	112-116	189-193
4XL	108-112	92-96	116-120	194-198

Megjegyzés: a méretek centiméterben (cm)

Mellkas (A)

Mérje meg a mellkas legszélesebb részén.

Öv (B)

Mérje meg a csípő legszélesebb részén.

Csípő (C)

Mérje meg a csípő legszélesebb részén.

Magasság (D)

Mérje meg a feje tetejétől a talajig.

Gyermekek méret



Méret	Mellkas (A)	Öv (B)	Magasság (C)
5XS	64-68	42-48	97-115
4XS	68-72	48-52	116-125
3XS	72-76	52-58	126-135
2XS	76-80	59-65	136-145
XS	80-88	66-72	146-158

Megjegyzés: a méretek centiméterben (cm)

Mellkas (A)

Mérje meg a mellkas legszélesebb részén.

Öv (B)

Mérje meg a csípő legszélesebb részén.

Magasság (C)

Mérje meg a feje tetejétől a talajig.