LAPOENT ACADEMY

REGRAS DE ETIQUETA DO TATAME

Jiu-Jitsu

1. Não pise calçado no tatame.
2. Cumprimente com reverência ao entrar e sair do tatame.
3. Respeite seu Professor e colegas do tatame.
4. Seja pontual. Tolerância de atraso de 10 minutos. Se chegar atrasado, aguarde autorização para entrar.
5. Sempre peça permissão ao professor para entrar ou sair do tatame.
6. Utilize somente kimono nas cores preta ou branca, padrão da academia.
7. Mantenha o kimono sem rasgos, com partes de cores iguais e faixa de Jiu-Jitsu.
8. Utilize rash guard por baixo do kimono.
9. Não retire o kimono e mantenha-o sempre amarrado no tatame.
10. Ao amarrar a faixa, fique de costas para o centro do tatame.
11. Mantenha a higiene, unhas das mãos e pés aparadas.
12. Cabelos longos devem ser presos com elástico e não com presilhas de metal.
13. Retire anéis, brincos, pulseiras, relógio, corrente e piercings antes de entrar no tatame.
14. Não utilize celular durante a aula.
15. Não comer ou mascar chiclete no tatame.
16. Não converse durante a aula. Esvazie sua mente e foque no treinamento.
17. É proibido uso de palavrões e gestos obscenos. Tenha um comportamento respeitoso.
18. Não se vanglorie por finalizar o adversário.
19. Mantenha o tatame sempre limpo antes e após as aulas.
20. Foque em você! Treine sua deficiência.
21. Tenha responsabilidade sobre você e seu companheiro de treino.
22. Não circule descalço fora do tatame.