



## КОДЕКС ПОВЕДЕНИЯ

30 марта 2025 г.

Комиссия по спорту и образованию EJU

### 1. Введение

Европейский союз дзюдо (EJU) стремится продвигать ценности дзюдо как образа жизни. Этот Кодекс поведения представляет собой свод правил этичного, уважительного и безопасного поведения для спортсменов, тренеров, родителей и всех участников турниров U15/U13 (Турнир европейских надежд), кадетов (U18) и юниоров (U21). Цель – обеспечить позитивную и развивающую среду для молодых дзюдоистов во время соревнований, централизованных тренировочных сборов и других мероприятий в рамках системы EJU.

На Турнире европейских надежд неприемлемы и не поддерживаются такие методы управления весом, как «сгонка веса», «обезвоживание» или «пробежки для сброса веса». Дзюдоисты должны соревноваться в той весовой категории, к которой они естественным образом относятся на момент взвешивания. Весы для предварительного контроля не будут предоставляться, чтобы предотвратить нездоровые практики, которые могут нанести вред росту и развитию молодых спортсменов.

На кадетском уровне может быть введено базовое обучение по вопросам контроля веса, но оно должно соответствовать принципам долгосрочного развития спортсмена. Подход к контролю веса должен быть направлен на поддержание здорового веса, благополучия и прогресса спортсмена. Недопустимо использование чрезмерных ограничений в употреблении пищи и жидкости, проведение экстремальных тренировок или использование других радикальных методов. Родители, тренеры и спортсмены должны работать вместе в благоприятной обстановке и в условиях полной информированности.

На юниорском уровне допускается применение более структурированных методов контроля веса. Они должны реализовываться с ответственностью за здоровье и приоритетом на здоровье спортсмена. Любой процесс снижения веса должен начинаться при надлежащем для поддержания здоровья уровне водного баланса в организме, и снижение веса не должно превышать 5% от массы тела спортсмена в соответствии с рандомными процедурами взвешивания EJU.

EJU поддерживает сотрудничество с квалифицированными специалистами для достоверного, научнообоснованного подхода по вопросам питания и благополучия спортсменов. Четкое взаимодействие между всеми сторонами – спортсменами, тренерами и родителями – критически важно для защиты здоровья и повышения спортивной формы дзюдоистов на всех уровнях. На кадетском и юниорском уровнях от спортсменов ожидается соблюдение стратегий контроля веса, соответствующих требованиям профессионального спорта, с учетом их участия в чемпионатах Европы, мира и Европейских юношеских олимпийских фестивалях/Юношеских Олимпийских играх. Однако опасные или чрезмерные методы снижения веса строго не рекомендуются, и спортсменам следует оказывать квалифицированную поддержку по питанию и физической подготовке для обеспечения их здоровья и стабильности их результатов на протяжении многих лет.



## 2. Кодекс поведения для спортсменов

### а) Проявляйте уважение

- Всегда уважайте соперников, товарищей по команде, тренеров, судей и организаторов.
- Проявляйте спортивное поведение вне зависимости от результата.
- Говорите и действуйте уважительно, избегая оскорбительных выражений и жестов..

### б) Проявляйте ответственность

- Приходите подготовленными и вовремя на тренировки, соревнования и мероприятия.
- Соблюдайте правила и следуйте указаниям тренеров и официальных лиц.

### с) Будьте честными

- Соревнуйтесь честно и справедливо, защищая целостность дзюдо.
- Избегайте обмана, употребления допинга, договорных боев и неспортивного поведения.

### д) Ставьте безопасность на первое место

- Выполняйте техники дзюдо с заботой о своей безопасности и безопасности партнера.
- Сообщайте тренеру о любых травмах, недомоганиях или ограничениях. Если вы путешествуете без тренера, обязательно уведомите о них руководителя команды или организатора.

### е) Следуйте моральному кодексу дзюдо

- Соблюдайте такие принципы, как мужество, вежливость, дружба, честность, честь, скромность, уважение и самоконтроль.

### ф) Поведение на татами

- Проявляйте сосредоточенность, дисциплину и уважение во время тренировок и соревнований.
- Кланяйтесь перед началом и в конце каждого занятия, поединка или взаимодействия на татами.
- Избегайте излишних разговоров, отвлекающего или мешающего поведения.
- Принимайте решения судей с достоинством – проявляйте скромность при победе и сдержанность при поражении..

### г) Поведение вне татами

- Ведите себя уважительно и вежливо по отношению к другим спортсменам, тренерам, родителям и официальным лицам.
- Представляйте свой клуб, страну и дзюдо с честью и достоинством.
- Используйте социальные сети ответственно – не размещайте вредоносные или оскорбительные комментарии.
- Избегайте действий, способных навредить репутации дзюдо, таких как травля, проступки или неподобающее поведение.
- Ведите здоровый образ жизни: придерживайтесь правильного питания, наличия отдыха, позитивного настроения.



## **h) Стандарты защиты**

- Сообщайте тренеру или ответственному за безопасность о любом случае травмы, домогательств и насилия.
- Защищайте младших и более уязвимых спортсменов, создавая инклюзивную и поддерживающую атмосферу.

## **i) Гигиена и внешний вид**

- Соблюдайте личную гигиену и имейте опрятный внешний вид, надевайте чистое кимоно в соответствии с правилами.
- Носите обувь за пределами татами и не заходите на татами в обуви..

## **j) Уважение к инфраструктуре**

- Бережно относитесь к помещениям и оборудованию — не портите их и не злоупотребляйте ими.
- Оставляйте помещения в том виде, в котором они были до вашего прибытия.

## **3. Кодекс поведения для тренеров**

### **a) Создавайте позитивную атмосферу**

- Поощряйте спортсменов в том, чтобы они наслаждались дзюдо и стремились к личностному росту.
- Избегайте фаворитизма и предвзятости в тренировках и на соревнованиях.

### **b) Будьте примером**

- Соблюдайте принципы дзюдо в своем поведении и решениях.
- Общайтесь уважительно со спортсменами, родителями, официальными лицами и коллегами.

### **c) Заботьтесь о благополучии спортсменов**

- Ставьте физическое и эмоциональное здоровье спортсменов выше результатов.
- Незамедлительно реагируйте на травлю, домогательства и ненадлежащее поведение.

### **d) Поддерживайте этическое поведение**

- Не поощряйте неспортивное поведение или нездоровое снижение веса.
- Поощряйте справедливость, уважение и честность по отношению ко всем участникам.

### **e) Будьте ответственны за обеспечение безопасности**

- Применяйте и соблюдайте меры по защите спортсменов.
- Обеспечьте надлежащий контроль за безопасностью во время тренировок, поездок и соревнований.

### **f) Профессионально развивайтесь**

- Постоянно повышайте свою квалификацию и пополняйте свои знания как тренера.
- Не допускайте давления на спортсменов в отношении их весовой категории.
- Предоставляйте поддержку и рекомендации для благополучия спортсменов на долгие годы.



## 4. Кодекс поведения для родителей / опекунов / болельщиков

### а) Поддержка без давления

- Поощряйте ребенка в том, чтобы он наслаждался дзюдо и развивался в своем собственном темпе.
- Не оказывайте на него давления по поводу результата или веса.

### б) Проявляйте уважение

- Уважайте всех спортсменов, тренеров, судей и официальных лиц.
- Не спорьте с судьями и не мешайте проведению соревнований.

### с) Поощряйте положительные ценности

- Помогайте ребенку следовать моральному кодексу дзюдо.
- Будьте примером уважительного и позитивного поведения на мероприятиях.

### д) Защищайте своего ребенка

- Сообщайте тренеру о любых проблемах со здоровьем ребенка или личных обстоятельствах.
- Активно защищайте безопасность и благополучие ребенка, сообщая о любых опасениях.

### е) Участвуйте в мероприятиях конструктивно

- Принимайте участие в мероприятиях команды с позитивом и уважением.
- Уважайте решения тренеров и официальных лиц.

## 5. Принципы исполнения и ответственности

Соблюдение данного Кодекса поведения обязательно для всех участников всех мероприятий EJU, включая соревнования, тренировочные сборы и другие мероприятия, организуемые EJU.

Нарушения могут повлечь:

1. Устные и письменные предупреждения
2. Временное или постоянное отстранение от участия
3. Исключение из всех турниров, тренировок, сборов и других мероприятий, организуемых, поддерживаемых или одобряемых EJU
4. Передачу дела во внешние организации, если необходимо

На соревнованиях на церемониях награждения может быть вручена Премия «Белая карточка» за выдающееся проявление спортивного духа, уважение к сопернику и позитивный вклад в сообщество дзюдо.

Участвуя в мероприятиях EJU, все спортсмены, тренеры, родители и болельщики соглашаются соблюдать данный Кодекс поведения и способствовать долгосрочному развитию ценностей дзюдо.