



POLABILITY® INTERNATIONAL INSTITUTE

Regolamento Internazionale Allievi Polability®

Principi e norme di comportamento per la pratica della Polability®

Il presente regolamento è un'opera di Polability® International Institute, autore ed ente emanante: può essere liberamente adottato, riprodotto e diffuso da qualsiasi scuola e insegnante che ne condivida i valori, previa citazione dell'autore.

Le condizioni complete di utilizzo sono indicate in calce al documento.

- L'iscrizione, la prenotazione o la partecipazione alle attività implica la **presa visione e l'accettazione** del presente Regolamento Internazionale Polability e delle norme di comportamento in esso contenute.
- Prima di effettuare un'iscrizione, una prenotazione o acquistare un abbonamento o un pacchetto promozionale presso una scuola o struttura che adotta il presente regolamento, si invita a leggere attentamente le seguenti informazioni.
- Il presente regolamento definisce i principi e le regole di comportamento da osservare durante la pratica della Polability, con l'obiettivo di tutelare il **benessere psicofisico degli allievi**, la **sicurezza** durante le attività e il **rispetto** degli insegnanti, degli allievi e degli spazi di pratica.
- Il regolamento può essere adottato da scuole, associazioni, studi e altre strutture che scelgano di aderire ai principi e alla metodologia della Polability.

Questo regolamento è stato redatto in collaborazione con studenti e maestre provenienti da tutto il mondo. Il presente Regolamento Internazionale sulla pratica delle attività sul palo nasce per soddisfare e tutelare tutti i suoi fruitori: praticanti, performer e insegnanti.

Le norme sono quindi flessibili e potranno essere integrate per rispondere a eventuali necessità future.

TEST DI AMMISSIONE E COMPRENSIONE DEL REGOLAMENTO ALLIEVI

La scuola ritiene che la conoscenza e la comprensione delle regole che disciplinano la frequenza dei corsi costituiscano un elemento importante per la sicurezza, la consapevolezza e la responsabilità di ogni allievo.

Per questo motivo, prima dell'inizio della frequenza, la scuola mette a disposizione un Test di ammissione e comprensione del Regolamento Allievi, attraverso il quale l'interessato può verificare di avere compreso le principali disposizioni che regolano la vita della scuola, la sicurezza, l'utilizzo degli spazi e delle attrezzature e i comportamenti richiesti agli allievi.

Lo svolgimento del test in fase di prima iscrizione è facoltativo, ma la scuola lo considera uno strumento utile e incoraggia vivamente tutti i nuovi allievi a svolgerlo spontaneamente.

La scelta di sostenere il test prima dell'inizio dei corsi consente all'allievo di accertare personalmente la propria conoscenza delle regole e alla scuola di favorire la presenza di persone informate, consapevoli e responsabili.

OBBLIGO DEL TEST IN CASO DI INFRAZIONE

Qualora un allievo commetta anche una sola infrazione al presente Regolamento, la Direzione si riserva di richiederogli lo svolgimento del Test di ammissione e comprensione del Regolamento Allievi, anche qualora egli non abbia scelto di sostenerlo volontariamente al momento dell'iscrizione.

Tale richiesta è finalizzata a verificare che l'allievo abbia effettivamente compreso le disposizioni che ha dichiarato di aver letto e accettato al momento dell'iscrizione.

L'obbligo di sostenere il test potrà essere disposto anche a seguito di una singola infrazione, qualora la violazione evidenzii una possibile mancata conoscenza o comprensione delle regole applicabili.

L'allievo dovrà superare il test entro il termine stabilito dalla Direzione.

In caso di mancato superamento, la Direzione potrà disporre la sospensione dalla frequenza dei corsi e dall'accesso alla sala per il self training, fino al superamento del test.

La sospensione è finalizzata a garantire che l'allievo acquisisca una conoscenza effettiva delle regole prima di riprendere la frequenza delle attività della scuola.

1. Accesso e Puntualità

- a) Si accede ai corsi **solo su appuntamento** preventivamente concordato e confermato. È richiesta la **puntualità**: l'insegnante può non ammettere in aula gli allievi che arrivino con oltre 15 minuti di ritardo.
- b) In caso di ritardo, l'allievo è tenuto a svolgere in autonomia gli esercizi di riscaldamento prima di aggregarsi alla classe e si assume ogni responsabilità per eventuali infortuni.
- c) Gli allievi che, nonostante il divieto, insistano per entrare in aula con oltre 15 minuti di ritardo lo fanno sotto la propria responsabilità, sollevando la scuola e l'insegnante da conseguenze legate a mancato riscaldamento o incompleta comprensione degli esercizi.

1-bis. Prima iscrizione, prenotazione e accettazione del regolamento

- a) Per garantire la sicurezza, la tutela degli allievi e degli insegnanti e il corretto svolgimento delle attività, chiunque desideri partecipare per la prima volta a una lezione deve effettuare preventivamente la **registrazione attraverso i canali ufficiali della scuola**, secondo le modalità indicate dalla stessa.
- b) La prima iscrizione deve essere completata **prima di presentarsi in aula** e comporta la presa visione e l'accettazione del presente Regolamento Internazionale Polability e delle condizioni di partecipazione alle attività.
- c) Non sono valide prenotazioni o appuntamenti concordati attraverso canali personali, informali o non autorizzati dalla scuola, qualora non siano stati precedentemente registrati e confermati attraverso la procedura ufficiale.
- d) L'accesso alla lezione può essere negato qualora la registrazione non sia stata completata, il regolamento non sia stato accettato o la prenotazione non risulti correttamente confermata attraverso i canali ufficiali.
- e) La scuola si riserva inoltre il diritto di non accettare una richiesta di iscrizione o di interrompere la partecipazione alle attività in presenza di comportamenti inappropriati, offensivi, molesti, intimidatori, osceni o comunque incompatibili con il rispetto degli insegnanti, degli allievi e dell'ambiente didattico.
- f) Il **rispetto delle persone e dell'ambiente di insegnamento** è una condizione essenziale per la partecipazione alle attività di Polability.

2. Abbonamenti, Assenze e Certificato Medico

- a) Le lezioni possono essere cancellate con almeno **48 ore di preavviso** attraverso il sistema di prenotazione ufficiale della scuola.

- b) Le lezioni cancellate regolarmente possono essere recuperate e prenotate in un'altra classe di pari livello o inferiore, purché entro la data di scadenza dell'abbonamento.
- c) La **sospensione** di un abbonamento è possibile una sola volta, presentando richiesta via email con allegato certificato medico che indichi il periodo di assenza.
- d) Dopo un'assenza per motivi di salute, il rientro è consentito solo con **nulla osta medico**.
- e) In caso di assenze superiori a un mese, non è garantito il reinserimento nella stessa classe.

Certificato medico valido

- a) La partecipazione alle lezioni è consentita esclusivamente agli allievi in possesso di un **certificato medico valido**, secondo quanto previsto dalla normativa vigente e dai requisiti richiesti dalla struttura.
- b) È responsabilità dell'allievo verificare la data di scadenza del proprio certificato medico e provvedere al suo rinnovo prima della scadenza, così da garantire la continuità della partecipazione alle lezioni.
- c) Qualora, durante il periodo di validità di un abbonamento, il certificato medico dovesse scadere o non risultare più valido, l'allievo non potrà partecipare alle lezioni fino alla presentazione di un nuovo certificato valido. In assenza del certificato, la scuola non erogherà le lezioni.
- d) La scadenza, la mancata presentazione o il mancato rinnovo del certificato medico **non comportano la sospensione, la proroga o il congelamento dell'abbonamento**, né danno diritto al recupero, alla restituzione o alla compensazione delle lezioni non usufruite durante il periodo di assenza del certificato.
- e) Pertanto, le eventuali lezioni perse nel periodo compreso tra la scadenza del certificato e la presentazione del nuovo certificato saranno considerate lezioni non usufruite dall'allievo e non potranno essere recuperate.
- f) L'allievo è pertanto tenuto a prestare particolare attenzione alla scadenza del proprio certificato medico e a provvedere

tempestivamente al suo rinnovo, al fine di evitare interruzioni nella partecipazione alle lezioni durante il periodo di validità dell'abbonamento.

3. Norme di Igiene e Sicurezza

- a) L'ingresso nella sala è consentito con **calzini o calzature pulite** usate appositamente per la danza.
- b) Le calzature utilizzate in aula devono essere pulite. Se queste sporcano il pavimento attorno al palo, l'allievo dovrà cambiare tipologia di calzature per le lezioni successive o provvedere alla pulizia del pavimento al termine della lezione.
- c) È sconsigliato presentarsi a lezione a digiuno o dopo pasti abbondanti.
- d) Anche senza febbre, in caso di **sintomi influenzali o potenzialmente contagiosi** è obbligatorio astenersi dalle lezioni.
- e) È richiesto un livello adeguato di **igiene personale** e la pulizia dello spazio utilizzato.
- f) Chi possiede **protesi o unghie trattate con gel/acrilico** deve adottare protezioni idonee e segnalarlo preventivamente all'insegnante.

4. Abbigliamento e Materiali

- a) L'abbigliamento raccomandato comprende:
 - canotta lunga con ascelle scoperte;
 - minishort che coprano interamente l'anca (non ciclisti, bermuda o pantaloncini da basket);
 - leggings;
 - ginocchiere (obbligatorie per Exotic, raccomandate per Tecnica);
 - calzini corti alla caviglia (non fantasma o da tennis);

- è obbligatoria una **canotta che copra i fianchi**, per ragioni igieniche e per consentire l'assistenza da parte dell'insegnante senza contatto diretto con la pelle.
- b) Ogni allievo deve portare il **materiale personale**:
 - tappetino;
 - asciugamano grande;
 - elastici per lo stretching;
 - mattoni yoga;
 - ginocchiere per Exotic e Tecnica;
 - calzini per lo stretching;
 - è vietato indossare **gioielli, orologi, piercing non protetti**, creme o oli che possano compromettere la sicurezza.

5. Comportamento durante la Lezione

- a) La lezione non individuale segue un **programma comune**: non è prevista autogestione o allenamento personale.
- b) Assegnazione personalizzata degli esercizi e rispetto delle indicazioni dell'insegnante:**
 - a) Durante le lezioni, l'insegnante può assegnare esercizi differenti ai singoli allievi, sulla base del livello tecnico individuale, delle competenze acquisite e di eventuali condizioni fisiche o di salute che richiedano adattamenti specifici.
 - b) Ogni allievo è tenuto ad attenersi **esclusivamente agli esercizi assegnati**, evitando di eseguire quelli proposti ad altri partecipanti, qualora non ne conosca le motivazioni.
 - c) Le differenze nelle assegnazioni possono dipendere, ad esempio, dal grado di difficoltà, dalla progressione didattica o da esigenze personali valutate dall'insegnante.
 - d) In particolare, agli allievi che dimostrano una corretta esecuzione degli esercizi base possono essere proposte varianti più avanzate. L'emulazione autonoma di esercizi non assegnati, soprattutto da parte di allievi meno esperti, può comportare un elevato rischio di infortunio.

- e) Pertanto, è **obbligatorio rispettare le indicazioni dell'insegnante**.
- f) L'allievo che, contravvenendo a tale disposizione, esegua esercizi non assegnati e riporti un infortunio, non avrà diritto al recupero delle lezioni perse a causa dell'infortunio stesso.

Allenamento bilaterale e rispetto della programmazione didattica

- g) La Polability è finalizzata al benessere psicofisico, alla formazione tecnica e alla pratica consapevole dell'attività fisica, e non all'intrattenimento fine a sé stesso.
- h) Per questo motivo, gli allenamenti pratici sono programmati dall'insegnante secondo criteri di progressione, equilibrio e preparazione fisica e prevedono l'esecuzione degli esercizi su **entrambi i lati del corpo**, anche in maniera speculare.
- i) L'esecuzione degli esercizi su entrambi i lati è parte integrante della programmazione didattica e ha lo scopo di favorire un allenamento equilibrato e di evitare che l'utilizzo ripetuto e prevalente di un solo lato del corpo possa contribuire a squilibri muscolari, sovraccarichi o altri problemi fisici.
- j) L'allievo è pertanto tenuto a seguire le indicazioni dell'insegnante e a eseguire gli esercizi anche sul lato opposto quando questi vengono richiesti, salvo che sussistano specifiche controindicazioni mediche o fisiche previamente comunicate all'insegnante.
- k) Il rifiuto sistematico di eseguire gli esercizi assegnati sul lato opposto, o la scelta autonoma di modificare la programmazione della lezione, può compromettere la corretta progressione dell'allenamento e aumentare il rischio di sovraccarichi, contratture, squilibri o infortuni.
- l) Qualora l'allievo scelga autonomamente di non seguire le indicazioni dell'insegnante e, conseguentemente, si verifichi un infortunio o una condizione fisica che impedisca la prosecuzione degli allenamenti, le lezioni non frequentate a causa di tale condizione non potranno comportare la proroga, il prolungamento o il recupero dell'abbonamento.

- m) Eventuali limitazioni fisiche devono essere comunicate preventivamente all'insegnante, affinché possa valutare, ove possibile, eventuali adattamenti degli esercizi nel rispetto delle condizioni dell'allievo.

Utilizzo delle chiavi per bloccare/sbloccare i pali

- n) Le operazioni di blocco e sblocco dei pali, necessarie per il passaggio dalla modalità statica a quella girevole e viceversa, possono essere effettuate **esclusivamente dalle insegnanti** o dagli allievi espressamente incaricati dalle stesse.
- o) È fatto divieto a tutti gli altri allievi di **intervenire sui meccanismi dei pali** o di modificarne la configurazione senza autorizzazione.
- p) Tale disposizione è finalizzata a garantire la sicurezza degli utilizzatori, il corretto funzionamento delle attrezzature e la loro conservazione nel tempo. Eventuali danni derivanti dall'inosservanza della presente norma **potranno essere addebitati ai responsabili**.
- q) È vietato l'uso del **cellulare**: in caso di urgenza si deve avvisare l'insegnante ed uscire dall'aula senza disturbare.
- r) Qualsiasi **allontanamento** dall'aula va comunicato all'insegnante.
- s) Eventuali ritardi o uscite durante la lezione sono a carico dell'allievo: l'insegnante non è tenuto a ripetere né a prolungare l'orario.
- t) È vietato **masticare gomme, mangiare o fumare** in aula.

6. Divieti

- a) È vietato l'uso di **sostanze stupefacenti, alcoliche, dopanti o farmaci** che riducano la percezione sensoriale.
- b) Sono vietate le **calzature con tacchi**, salvo richiesta specifica dell'insegnante.
- c) Non sono ammessi **spettatori** alle lezioni, inclusi allievi di altre classi, che dovranno attendere fuori dalla sala fino all'inizio della propria lezione.

6-bis. Divieto di promozione e attività commerciali

- a) La scuola è un luogo dedicato esclusivamente all'**attività sportiva, formativa e ricreativa**.
- b) Per garantire un ambiente sereno e tutelare tutti gli iscritti, è vietato utilizzare i locali della scuola, le lezioni, gli eventi organizzati dalla scuola, nonché i contatti personali acquisiti grazie alla frequenza della scuola, per **promuovere, pubblicizzare o vendere** prodotti, servizi, corsi, attività commerciali o iniziative di qualsiasi natura, proprie o di terzi, senza **preventiva autorizzazione scritta della Direzione**.
- c) È altresì vietato **contattare gli altri iscritti** con finalità promozionali o commerciali sfruttando i rapporti instaurati nell'ambito delle attività della scuola.
- d) La violazione della presente disposizione potrà comportare **richiami disciplinari** e, nei casi ritenuti più gravi o reiterati, la **sospensione o l'esclusione dall'associazione**, senza diritto al rimborso delle quote versate.

7. Prodotti e Attrezzature

- a) Chi desidera usare **prodotti antiscivolo, salviette, acqua o integratori** deve provvedere autonomamente.
- b) L'insegnante può fornire prodotti per la prima lezione di prova al fine di capire se e quali siano più idonei alle diverse esigenze degli allievi.
- c) L'uso della **magnesite** o simili è consentito solo previa indicazione dell'insegnante.
- d) A fine lezione ogni allievo deve **pulire palo e pavimento**, riporre il materiale e lasciare la sala in ordine.

8. Privacy e Riprese

- a) È vietata la **ripresa video o fotografica** delle lezioni senza autorizzazione espressa dell'insegnante.

9. Chiusura e Pulizia

- a) Al termine della lezione gli allievi devono **liberare l'aula** senza disturbare la classe successiva.
- b) Gli allievi in attesa devono **restare in silenzio fuori dall'aula** fino al termine della lezione precedente.
- c) La scuola non risponde di **oggetti dimenticati o incustoditi**.

Note

- a) Il programma dei corsi e il registro didattico delle lezioni sono riservati ai soli allievi iscritti.
- b) Il registro didattico viene gestito attraverso la piattaforma **Poeditor**, che raccoglie i registri didattici delle scuole di Pole Dance che adottano il sistema Polability.
- c) L'accesso al registro personale attraverso il sito www.poeditor.cloud viene abilitato a ogni studente al momento dell'iscrizione ed è incluso nel prezzo dell'abbonamento fino alla relativa scadenza.
- d) Le credenziali di accesso verranno indicate dalla scuola secondo le modalità previste dalla stessa.

Grazie per la collaborazione!

Aggiornato il 29 Settembre 2026

© COPYRIGHT E CONDIZIONI DI UTILIZZO

I regolamenti emanati da Polability International Institute per la pratica e l'insegnamento della Polability possono essere liberamente adottati, riprodotti e diffusi da qualsiasi scuola e insegnante che ne condivida i valori, previa citazione dell'autore ed ente emanante.

Licenza: [Creative Commons Attribuzione 4.0 Internazionale \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Polability International Institute

[ESEGUI IL TEST DI COMPrensione DEL REGOLAMENTO ALLIEVI](#)