



---

NORMATIVA INTERNA

**GIMNÀSTICA RITMICA I ESTETICA SANT CUGAT**

**ACTUALIZAT – GENER 2015**



## 1.- INTRODUCCIÓ:

Les normes que s'exposen a continuació tenen per objectiu establir unes directrius de convivència i disciplina, dins del Club Gimnàstica Rítmica i Estètica Sant Cugat .

El seu desenvolupament permetrà el necessari respecte entre les persones que formen part del Club Gimnàstica Rítmica i Estètica Sant Cugat, sense menysprear la personalitat individual lliurement expressada dins dels àmbits que marquen l'educació, correcció i esportivitat necessàries.

## 2.- NORMATIVA

### 2.1. GENERAL:

- Tota gimnasta:
- serà entrenada per una entrenadora qualificada, o sota les directrius d'un titulat, i en les millors condicions possibles.
- rebrà atenció sanitària, per la Mutualitat General Esportiva.
- ha de quedar vinculada a la disciplina del Club, i subjecte a la normativa Federativa, a tots els efectes, al signar la llicència corresponent.
- ha de respectar l'uniforme, donat que és la imatge del Club.

### 2.2.NORMATIVA DELS ENTRENAMENTS: La gimnasta

- ha d'assistir als entrenaments. S'ha de ser puntual a l'hora establerta d'entrenament, i estar canviades per poder començar sense retard, si no es pot arribar en puntualitat es demana que es comuniqui amb antelació.
- ha de començar l'entrenament amb educació, saludar a les companyes i a les tècniques, preparar el tapís i escalfar durant 10 minuts.
- ha de portar la roba d'entrenament neta cada dia, cal que sigui de color fosc i ajustada al cos. S'ha de portar mitjons blancs i punteres.
- qui competeixi ha de portar el seu material: corda, cinta, cèrcol, pilota i masses.
- ha d'entrenar amb el màxim de silenci possible, per tal de no distorsionar l'entrenament de la resta del grup.
- ha d'escoltar i complir totes les instruccions de les tècniques i intentar corregir al més aviat possible els errors que marquin.
- si ha de sortir de la sala d'entrenament, ha de demanar permís a les tècniques. En cas contrari distorsionaria la concentració dels entrenaments.
- un cop acabat l'entrenament, ha de recollir el tapís, els aparells i no deixar res oblidat a la sala. Abans de marxar ha de comunicar-ho a les tècniques.
- a sol·licitud de l'entrenadora, haurà de portar una llibreta per els apunts diaris.

### 2.3 NORMATIVA DURANT LES COMPETICIONS : La gimnasta

- Les gimnastes s'han de comportar correctament en totes les competicions, respectar els espais que es facin servir i tractar amb respecte al personal.
- Es demana seguir al màxim els horaris establerts per les tècniques en cas d'estar en hotels o restaurants.
- No es pot sortir dels hotels, pavellons o de qualsevol altre lloc sense el consentiment previ de les tècniques.
- A l'hora de preparar-se per les competicions, en cas de necessitat, s'ajudaran entre les gimnastes.
- Cal anar preparades amb la roba que s'haurà d'utilitzar, fil i agulla, etc., per a qualsevol possible contratemps.
- Abans d'anar a la competició, cal revisar tot el material a emprar (mallot, xandall, punteres, aparells, maquillatge, etc.).
- Les gimnastes han d'estar preparades a la sala d'escalfament, dues hores abans de la competició.
- Durant la competició és molt important seguir totes les instruccions de les tècniques i estar molt concentrades.
- Un cop acabada la competició s'ha de tornar a revisar tot el material per evitar oblidar res.
- Després de cada competició és important que cada gimnasta analitzi la seva actuació amb les entrenadores, aquesta reflexió es presentarà als pares i al Club.
- És obligació de la gimnasta suplent assistir a les competicions, ja que forma part d'un equip.
- La gimnasta es comportarà amb educació i respecte en relació amb les gimnastes i entrenadores d'altres clubs. Com a mínim felicitarà a les gimnastes que hagin pujat a pòdium de la seva categoria.
- Les inscripcions de les gimnastes als campionats depenen de:
  - Assistència als entrenaments durant la temporada
  - Esforç realitzat per la gimnasta.
  - Comportament i atenció durant els entrenaments.
  - Compliment de les normes marcades per les entrenadores.
  - Capacitat d'absorbir la informació i reflectir-la en els exercicis.
  - Condicions físiques
  - Evolució del dia a dia
  - El nivell tècnic i la decisió final serà de la entrenadora
- Es recomana que abans d'una competició o entrenament, les gimnastes no facin un àpat important (dues hores de digestió com a mínim).



### 3.- NORMATIVA DE LES ENTRENADORES:

- són les màximes responsables de les gimnastes a nivell tècnic com a nivell personal durant els entrenaments i les competicions a conseqüència.
- són la persona més vinculada a les gimnastes i per tant més influent tan cívicament com esportiva i hauran de, amb el seu comportament, ser l'exemple.
- hauran de ser puntuals a les concentracions amb el mateix criteri que les gimnastes, i no marxar fins que hagi marxat l'última gimnasta.
- Són les responsables que la sala d'entrenament quedi recollida, això implica educar a les gimnastes al respecte.
- durant les concentracions (entrenaments, exhibicions, competicions, etc.) representen al Club i seran les responsables directes. Un cop acabada la concentració han de comunicar al responsable del Club, el desenvolupament i els resultats si ha estat una competició.
- en el cas que no es pogués assistir a un entrenament o competició ho comunicarà, amb temps suficient, a la junta de la secció
- hauran d'assistir obligatòriament a les reunions convocades per la Directora tècnica Coordinadora i/o la junta.
- hauran de treballar amb constància, dedicació i paciència, respectant les decisions de la Coordinadora i de la junta.
- entrenaran a les gimnastes assignades sense cap mena de discriminació i comunicar a la Directora Tècnica, Coordinadora o responsable de la junta, tots els problemes que puguin sorgir.
- durant les competicions són les màximes responsables de les gimnastes i per tant no se les pot deixar soles, s'ha de pensar que és un moment delicat per a elles i que no tenen el recolzament dels pares.
- han de tenir previst el calendari de les competicions i passar el full d'inscripció emplenat amb tota la informació que es demana, una setmana abans de la inscripció a la Federació, si això no es compleix pot dificultar el bon funcionament del Club.
- durant el primer trimestre de temporada, les tècniques han de presentar, al Club, el projecte tècnic que es portarà a terme durant la temporada.
- Com a mínim un cop l'any es reuniran amb els pares de forma individual per informar del desenvolupament de cada gimnasta tant a nivell tècnic com personal i evolutiu.
- Cada mes les entrenadores han de facilitar el full d'assistència als entrenaments, a la persona responsable de l'àrea corresponent.

### 4- DESPLAZAMENTS COMPETICIONS:

En les competicions d'àmbit autonòmic (Catalunya) el desplaçament serà en vehicles particulars, havent d'estar preparades les gimnastes convocades a la sala d'escalfament dues hores abans de la competició

En les competicions d'àmbit superior al autonòmic, el club organitza el desplaçament d'anada i tornada, així com l'estada de les gimnastes, en el mateix hotel que l'entrenadora responsable, seguint en tot cas el criteri d'economicitat i comoditat per a les gimnastes.

(Només a sol · licitud expressa de la família la gimnasta podrà tornar amb la seva família o amb qui aquesta designi sota la seva responsabilitat.)

Al·l'inici de la temporada el club determinarà, si en els desplaçaments d'àmbit superior al autonòmic les famílies hauran, a prorrata, el cost de desplaçament i estada de les entrenadores responsables.

#### 5.- COL·LABORACIÓ DELS PARES:

- Per poder realitzar gimnàstica rítmica o estètica de grup s'ha de ser soci del Gimnàstica Rítmica i Estètica Sant Cugat (pare, mare o tutor legal) i això suposa pagar una quota anual de soci.
- Fer efectiu el rebut mensual de quota de gimnàstica rítmica, que es farà a principi de mes i per domiciliació bancària.
- És obligatori la compra del següent material: mallot, xandall, equipació d'entrenament, punteres, aparells a utilitzar. En les gimnastes de base només el mallot i les punteres.
- En cas que alguna gimnasta es vulgui donar de baixa, cal comunicar-ho amb 15 dies d'antelació, i l'obligatorietat de pagar el rebut del tot el mes en curs.
- Concienciar i facilitar a les filles el compliment de les normes establertes en vers al Club.
- És obligatòria l'assistència de les gimnastes a totes les activitats organitzades per la secció, en cas d'impossibilitat d'assistir-hi s'ha de notificar amb temps.
- La complimentació de les llicències federatives en el termini marcat. En cas de no ser així, pot ser que la gimnasta no pugui participar a les competicions marcades.
- Les decisions tècniques sobre cada gimnasta en les participacions als campionats i la composició dels conjunts, és una decisió de l'equip tècnic.
- Les correccions dels exercicis, de les músiques i dels mallots és decisió de l'equip tècnic. Les gimnastes podran aportar idees en quan al mallot i a les músiques, sempre que les entrenadores ho considerin oportú.

**MOLT IMPORTANT** Queda terminantment prohibit accedir al recinte d'entrenament, excepte en casos excepcions i durant el temps imprescindible per a comunicar-se amb l'entrenadora responsable.

#### 6.- FUNCIONS DEL DELEGAT DEL CONJUNT.

- És l'encarregat de recollir totes les informacions dels pares dels conjunts i fer-les arribar a les entrenadores o junta de la secció.
- S'ocupa de fer arribar totes les informacions a les famílies del conjunt i a les entrenadores.
- A les competicions és la persona de referència de les entrenadores i dels pares del conjunt ( sempre que no hi hagi un membre de la junta directiva).
- És l'enllaç entre el conjunt i la junta directiva del Club.
- És l'enllaç entre l'entrenadora i els pares.
- És l'encarregat de que el conjunt funcioni amb tranquil·litat i harmonia durant la temporada.



## 7.- RESPONSABLE DE LA JUNTA

- Les comunicacions entre la junta i els pares delegats es farà habitualment per correu electrònic i, en ocasions especials, mitjançant whatsapp o telèfon.
- Els responsables de cada àrea de la Junta, a efectes de notificacions, s'indicaran a la reunió informativa de l'inici de cada temporada