REGLAMENTO INTERNO

Derechos de las gimnastas:

- Puntualidad del cuerpo técnico
- Ser informada con antelación de los cambios de horario
- Ser informada con antelación (desde que la Federación aporte la información) del campeonato para el que ha sido seleccionada.
- Derecho a un trato digno
- Derecho a la libertad de expresión
- Derecho a la comunicación con el cuerpo técnico
- Derecho a ser escuchadas

Normas de régimen interno:

- Todas las gimnastas deberán estar debidamente equipadas en las instalaciones que se establezcan a la hora indicada para la celebración del entrenamiento o competición
- Las gimnastas que lleguen con retraso deberán presentarse ante la entrenadora antes de incorporarse al grupo de entrenamiento
- No llevar relojes, pearcing, pendientes, anillos ni pulseras ya que pueden causar algún daño a las gimnastas
- Llevar el pelo bien recogido y con el peinado que solicite el cuerpo técnico
- Asistir bien aseadas y con una higiene personal cuidada a los entrenamientos y salidas
- Cuidar el material propio y ajeno
- Mantener ordenado y limpio el carro de aparatos y los vestuarios
- Recoger las botellas de agua después de cada sesión
- Recoger el material una vez finalizado el entrenamiento o campeonato (aparatos, equipo de música, moqueta…)
- Respetar las decisiones y trabajo del cuerpo técnico
- Respetar a las compañeras y directiva del Club
- Respetar la disciplina interna del Club
- Cumplir las normas de la instalación
- Posibilidad de utilizar las instalaciones (duchas, aseos, moqueta, material…) siempre y cuando cuiden de ellas
- No hablar con nadie ajeno al entrenamiento (padres, amigos…) sin permiso del cuerpo técnico
- Estar en el sitio convenido para viajar en el día y hora que indique la entrenadora
- Las gimnastas lesionadas o que no han sido seleccionadas para el campeonato o exhibición correspondiente deberán hacer acto de presencia en el mismo
- Entregar trofeos (en caso de conjunto), mallas, aparatos y material común al Club durante la semana posterior al campeonato o exhibición
- Tanto en entrenamientos como en salidas se mantendrá la uniformidad. Equipaje de entrenamiento, chándal del Club o en su ausencia chándal similar, camiseta del club, punteras de competición o entrenamiento según proceda, melena recogida, no maquillajes, no joyas, mallas de competición y aparatos.

Con respecto a los padres:

- Evitar realizar sonidos estridentes que pueda entorpecer el trabajo de las gimnastas: aplausos, altas conversaciones…

- Los padres pueden asistir a los entrenamientos sentándose en los lugares acondicionados para ellos y cumpliendo las normas internas. No obstante es preferible evitarlo para no desconcentrar a las gimnastas.
- Durante los días de competición NO se puede dar información de órdenes de actuación o resultados de las gimnastas, queda bajo la responsabilidad del cuerpo técnico dar o no esa información
- Los padres no pueden ver las actas de los campeonatos, la entrenadora les informará debidamente de los resultados obtenidos en la siguiente sesión de entrenamiento
- Asistir a las reuniones que convoque el Club
- No se pueden dirigir al cuerpo técnico en horario de entrenamiento, acudir una vez finalizado
- Cumplir con las cuotas y su periodo de pago
- No se le entregará a la gimnasta ningún material que no haya sido abonado con antelación: punteras, mallas, equipaje…

Normas para los desplazamientos:

- Puntualidad. Deberán estar en el lugar y hora indicados por el cuerpo técnico
- Ninguna gimnasta podrá irse con sus padres y amigos en la ida y regreso de los desplazamientos sin el permiso expreso de la entrenadora
- Utilizar las vestimentas y equipaje que designe el club y la entrenadora
- Se guardará orden, disciplina y compostura durante el tiempo del desplazamiento
- El equipaje no se factura en caso de coger avión
- El equipaje de mano es responsabilidad de las gimnastas y por lo tanto no se puede delegar en los padres
- Moverse siempre en grupo, no quedándose o dejando ninguna compañera atrás
- Aceptar la distribución de las habitaciones
- Las habitaciones de las gimnastas juntas e independientes de los padres
- NO comer golosinas durante los días de competición

Normas para los campeonatos y actuaciones oficiales en casa y fuera:

- Puntualidad
- Vestir el chándal del Club
- Respetar a la mesa de jueces, al público y a los otros equipos
- Respetar las clasificaciones del pódium
- No se harán comentarios en el descanso o al final del campeonato
- Durante el tiempo de competición no puede haber relación entre las gimnastas y las gradas
- Las gimnastas no podrán comer golosinas en las gradas
- La comida en los días de competición será a base de pasta o sándwich ligero
- Nadie de las gradas le puede dar información de resultados a las gimnastas durante los días de competición, queda bajo la responsabilidad del cuerpo técnico dar o no esa información según convenga.
- Únicamente las entrenadoras y las gimnastas que estén compitiendo pueden estar en la zona de competición
- Las gimnastas que hayan terminado su actuación se sentarán a ver el evento en los lugares que las entrenadoras dispongan para ellas
- Las sanciones federativas impuestas a un padre/madre/ o deportista en particular serán abonadas por el infractor

Normas incumplidas que se castigarán:

- Vestir el chandal del Club de paseo o calle sin autorización
- Llegar asiduamente tarde a los entrenamientos
- Faltas de entrenamiento injustificadas o sin previo aviso
- Una vez iniciada la temporada y avisado el campeonato al que va a asistir la gimnasta, no podrá retirarse hasta que termine la temporada. De no ser así, habrán otras gimnastas

perjudicadas y deberá abonar la multa que la Federación impone por bajas en participación de campeonatos

Normas de enfermería:

- Las gimnastas NO deben ocultar ni simular lesiones
- Se guardará respeto y acatamiento a las decisiones del médico
- Se prohíbe asistir con rodilleras, tobilleras o fajas sin haber consultado previamente al cuerpo técnico
- Se comunicará al cuerpo técnico de enfermedades que padezcan las gimnastas

- En caso de accidente/lesión durante el entrenamiento (consultar a las entrenadoras el protocolo de actuación previo a llevarle a ningún centro sanitario)

Normas del técnico:

- Puntualidad en la entrada y salida de los entrenamientos
- Trabajar directamente con la gimnasta que en ese momento considere conveniente, personalizando el entrenamiento
- Realizar los proyectos deportivos para cada temporada
- Seleccionar el calendario de actuación
- Seleccionar a las gimnastas de competición para cada nivel de entrenamiento y para cada tipo de competición
- Llevar el equipaje deportivo en los campeonatos y eventos oficiales
- Atender a los padres de las gimnastas una vez finalizado su horario de entrenamiento
- Seleccionar las músicas y los diseños de mallas tomando en consideración la opinión única y exclusiva de la gimnasta