



## **NORMAS INTERNAS DEL CLUB RÍTMICA MILENIUM**

El objeto de estas normas no es otro que el de describir el buen funcionamiento del club en cuanto a normas, derechos y deberes y responsabilidades de todos los miembros pertenecientes al Club Rítmica Milenium.

No pretendemos ser un club de ocio más, ni una actividad extraescolar más, sino un club de gimnasia rítmica en donde en cada entrenamiento la gimnasta asiste a entrenar, aprender y superarse lo máximo posible.

### **OBLIGACIONES DE LOS TÉCNICOS**

- 1.- Tanto los técnicos como los colaboradores del club y los miembros del mismo, deberán fomentar un ambiente de confianza, superación y autocrítica, eso permitirá el intercambio de ideas y opiniones que servirá para la mejora en la organización de la actividad.
- 2.- Tendrán que ser puntuales tanto en las actividades como en las reuniones que realice el Club.
- 3.- Deberán hacer uso de la ropa y el material deportivo facilitado por el Club en cualquier tipo de evento o actividades oficiales (entrenamientos, competiciones, actos publicitarios etc).
- 4.- Evitaran cualquier tipo de actitud violenta, ya sea verbal o física con cualquier miembro del club.
- 5.- Cualquier técnico o colaborador deberá avisar de su posible ausencia a un entrenamiento o competición con la suficiente antelación.
- 6.- Actuarán cuidando la responsabilidad en la formación de las gimnastas, por lo que deberán de ayudar a crear una cultura de respeto y trabajo mediante la corrección de actitudes o comportamientos.
- 7.- Se extremará el cuidado de las instalaciones haciendo cumplir las normas que los responsables de las mismas establezcan.



## **DERECHOS DE LOS TÉCNICOS**

- 1.- Ser tratados con respeto por todos los integrantes del club.
- 2.- Utilizar los medios materiales y recursos proporcionados por el club para la correcta realización de su trabajo.
- 3.- A presentar peticiones, sugerencias y quejas de orden deportivo, formuladas por escrito ante la directiva del Club.
- 4.- A disfrutar de alojamiento y manutención en las competiciones, concentraciones, reuniones federativas o cualquier actividad relacionada fuera de su lugar de entrenamiento, o de ser el caso, a percibir las dietas necesarias para cumplir con su obligación de atender a los/las gimnastas en competición, según las posibilidades del Club.
- 5.- A no ser interrumpidos en sus entrenamientos, salvo causa de fuerza mayor.

## **NORMAS PARA LAS GIMNASTAS**

- 1.- Los/las gimnastas deberán llevar un estilo de vida acorde al deporte que practica respetando los horarios de descanso imprescindibles siguiendo un régimen de alimentación sano y equilibrado.
- 2.- No podrán realizar actividades físicas que entrañen un riesgo físico y poner en peligro su participación y las de sus compañeras en competiciones programadas.
- 3.- Los/las gimnastas tienen derecho a recibir pautas de comportamiento que ayuden a su formación integral como personas mediante una transmisión de valores y normas por parte de sus responsables, así como una formación física y técnica adaptada a sus capacidades y edad.
- 4.- Los/las gimnastas, sus padres o tutores deberán aportar cualquier tipo de documentación que se le requiera para su inscripción en el club o federación.
- 5.- **En caso de lesión o accidente y como objeto de realizar un correcto tratamiento y seguimiento se deberá informar inmediatamente al entrenador y seguir las instrucciones que este le indique, con objeto de acudir a los centros del seguro deportivo de la temporada vigente, así como para un posterior período de recuperación.**
- 6.- En caso de que un/a gimnasta por una lesión o accidente decida unilateralmente acudir a la seguridad social debe de saber que los gastos de la asistencia pueden ser facturados y que el club no se hará, bajo ningún concepto, cargo de ellos.



- 7.- Se deberá respetar el trabajo y las decisiones técnicas de los entrenadores en el desarrollo de su función.
- 8.- Los padres o tutores deberán evitar emitir delante de las gimnastas cualquier crítica sobre los entrenadores y/o sus compañeras.
- 9.- Las decisiones de carácter deportivo: métodos de entrenamiento, vestuario de competición, asistencia a competiciones, horarios de entrenamiento, etc. Responderán siempre al criterio fundamentado de los técnicos del club, no siendo objeto de discusión por otras personas.
- 10.- Los familiares de los/las gimnastas podrán hablar con los técnicos de cuantos temas estimen oportunos aunque deberán de hacerlo de forma ordenada y no entorpecer el entrenamiento del resto de las gimnastas concertando una cita previa acordando el momento más conveniente para las partes y nunca durante la entrada y salida de los entrenamientos.

## **NORMAS EN LOS ENTRENAMIENTOS**

- 1.- Se procurará estar siempre informados de la salida de las niñas con objeto de evitar retraso en la recogida de las mismas.
- 2.- Es obligatorio estar unos minutos antes de la hora de inicio de los entrenamientos para que las gimnastas dispongan de tiempo suficiente para cambiarse de ropa y comenzar el entrenamiento con puntualidad.
- 3.- Por respeto a sus compañeras y entrenadores deberán de guardarse la máxima puntualidad, en caso de producirse más de tres faltas por parte de la gimnasta deberá justificarse por escrito por parte del padre, madre o tutor de la deportista.
- 4.- En caso de que alguna gimnasta, menor de edad, abandone las instalaciones sin ir acompañada de un adulto, requerirá un justificante por parte de los padres o tutores legales.
- 5.- Las inasistencia deberá siempre comunicarse con antelación, en caso de que sea de más de tres días se deberá justificar dicho motivo.
- 6.- Las faltas de asistencia por lesión, deberán ser valoradas por los técnicos, que establecerán un programa de entrenamiento adecuado a la circunstancia o la suspensión del mismo según prescripción médica.



7.- El vestuario y la zona de entrenamiento es de uso exclusivo de gimnastas, entrenadores y colaboradores, no pudiendo permanecer en los mismos otras personas durante los entrenamientos.

8.- El club dispone de material para los entrenamientos, del cual las gimnastas deberán hacer un uso correcto del mismo.

9.- Es obligatorio por parte de las gimnastas colaborar en la recogida de todo el material utilizado en las sesiones de entrenamiento y en otras actividades organizadas por el club.

10.- Para el correcto desarrollo de los entrenamientos se prohíbe a los padres y acompañantes de los/las gimnastas la permanencia en las instalaciones deportivas (gradas, pasillos, etc) mientras se realizan dichos entrenamientos.

### **COMPETICIONES.**

1.- Se informará de todas las competiciones en las que se prevea participar, ya sean oficiales o amistosas, tanto a los/las gimnastas participantes como para el resto de sus compañeras/os a los que se anima a asistir con el fin de que aún que no compitan puedan animar a sus compañeras/os y además aprovechar las enseñanzas que se puedan adquirir de la actuación de gimnastas de mayor nivel.

2.- En las competiciones se exige llegar siempre con la máxima puntualidad con el fin de no perjudicar al resto del equipo.

3.- Para el desarrollo de las distintas actividades del club: competiciones, exhibiciones, o eventos deportivos organizados por el mismo, se pedirá la colaboración de los padres y gimnastas aunque estas últimas no participen en esa actividad en concreto.

4.- La deportividad deberá regir nuestro comportamiento respecto a jueces, entrenadores, personas de otros clubs o escuelas, sabedores de que nuestro comportamiento repercutirá positiva o negativamente en la consideración del club.

5.- En todos aquellos eventos, competiciones oficiales, torneos, viajes y eventos en general en los que se participe, las gimnastas estarán bajo la responsabilidad de sus técnicos y personal autorizado por el club, mientras se desarrollen los mismos.

### **INDUMENTARIA DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS**

1.- Para entrenar los/las gimnastas deberán de llevar mallas, punteras, camisetas, medias, calentadores, maillot de entrenamiento, pantalón corto o cualquier prenda específica para este deporte, en cualquier caso se atenderá a las indicaciones de los técnicos al respecto.



- 2.- Se prohíbe aquellas prendas de uso no deportivo que no vaya de acorde con el rigor estético de la actividad, así como anillos, collares, pirsin, pulseras que puedan resultar peligrosas
- 3.- La indumentaria, sea de entrenamiento o competición, correrá a cargo de los/las gimnastas salvo casos especiales, en los que el club les ceda dicha indumentaria y que deberán devolver una vez utilizada
- 4.- Los/las gimnastas deberán acudir a los entrenamientos con el pelo recogido con moño y horquillas, en cualquier caso se atenderá a las indicaciones de los técnicos al respecto.
- 5.- Se recomienda no portar objetos de valor y aplicar todas las medidas preventivas oportunas a fin de evitar cualquier sustracción o pérdida, en cualquier caso el club no se hace responsable de dichos objetos.

### **INDUMENTARIA DURANTE LAS COMPETICIONES**

- 1.- Los/las gimnastas deberán acudir a las mismas debidamente peinadas en la forma indicada por los técnicos.
- 2.- Los/las gimnastas deberán vestir el chándal del club y el resto de equipación que se les indique: maillot de competición, horquillas de brillo, normales, de moño, gomas de pelo, peine, gomina etc.
- 3.- Los/las gimnastas deberán llevar el aparato correspondiente para poder realizar su ejercicio.

### **NORMAS GENERALES**

- 1.- Se deberán satisfacer las cuotas de socio abonado al Club que se establezcan en los plazos que se determinen. Dichas cuotas se establecerán por la Junta Directiva y se someterán a aprobación en Asamblea General, antes del comienzo de cada temporada.
2. La cuota de socio abonado al Club tendrán un carácter anual (con pagos mensuales), comprendiendo el uso de dos horas de entrenamiento semanales por gimnasta.
3. Las cuotas de los socios con gimnastas que excedan de las dos horas de entrenamiento semanales, incrementarán su importe a razón de las horas y/o nivel determinado por los técnicos y aprobado por la Junta Directiva.
- 4.- Los/las gimnastas pertenecientes al Club podrán beneficiarse de descuentos en actividades adicionales propuestas por el Club (Campus, Escuelas de verano, Master Class, etc.) así como hermanos y familiares que se apunten a dichos eventos.



- 5.- Las cuotas se emitirán del 5 al 8 de cada mes.
- 6.- Las bajas deberán comunicarse por correo electrónico dentro de los tres primeros días del mes.
- 7.- La baja como gimnasta del club no causará efecto si no se hace por escrito. Por lo que se reclamará el abono de la cuota hasta la fecha en que se tenga constancia escrita de la baja.
- 8.- En caso de devolución de un recibo por parte del banco, el sobrecoste del mismo correrá a cargo del titular del recibo.
- 9.- Los desplazamientos, alojamiento y manutención de los/las gimnastas para acudir a competiciones, exhibiciones y eventos en general correrán por cuenta de los/las gimnastas, salvo que el club dictamine otra cosa.
- 10.- Los gastos derivados de licencias federativas, homologaciones y cualquier tipo de documentación requerida para el desarrollo de la actividad correrán por cuenta del/ la gimnasta, salvo que el club dictamine otra cosa.

## **REGIMEN DISCIPLINARIO**

### **1.- FALTAS LEVES**

- 1.1.- Incumplir los derechos, obligaciones y normas citadas anteriormente.
- 1.2.- Incumplimiento repetido en la puntualidad de entrenamientos y/o campeonatos
- 1.3.- Incumplimiento repetido en el uso obligatorio de la ropa de entrenamiento adecuada y falta de uniformidad en cualquier tipo de evento.
- 1.4.- Ausencia a los entrenamientos de entre 1 y 6 días sin justificación y/o sin comunicarlo a los entrenadores.
- 1.5.- Provocar situaciones de tensión o violencia, con cualquier otro miembro del club o de las instalaciones deportivas que habitualmente se frecuentan por razón de entrenamiento o competición.
- 1.6.- Comportamientos, actitudes o gestos antideportivos y/o incorrectos, durante los entrenamientos, con compañeros/as, adversarios, jueces, técnicos, directivos y/o público en general que puedan dar lugar a la amonestación y/o expulsión.
- 1.7.- Rotura o deterioro del material deportivo común, o de algún compañero/a, de entrenamiento o competición, por mal uso deliberado.



## **2.- FALTAS GRAVES**

- 2.1.- Acumulación de tres o más faltas leves por el mismo concepto.
- 2.2.- Ausencia a los entrenamientos de entre 6 y 10 días sin justificación y/o sin comunicarlo a los entrenadores.
- 2.3.- No asistencia a campeonatos a los que ha sido debidamente convocado/a.
- 2.4.- Agresiones verbales a compañeros o personas del entorno habitual.
- 2.5.- Comportamientos, actitudes y/o gestos antideportivos y/o incorrectos.
- 2.6.- Hurto o sustracción de propiedades, tanto particulares como de las instalaciones deportivas.
- 2.7.- Demora de las cuotas (tres o más) u obligaciones económicas contraídas con el Club.
- 2.8.- Comunicar el cese/baja como socio del Club, sin causa justificada y reanudar los entrenamientos con posterioridad, sin el pago de las cuotas de socio anuales que se hubieran dejado de abonar.
- 2.9.- No aportar la documentación requerida por el Club. Se recuerda que por motivos de Seguro y Federación, el/la gimnasta que no tenga toda la documentación en orden no podrá ni entrenar ni competir.

## **3.- FALTAS MUY GRAVES**

- 3.1.- Acumulación de tres o más faltas graves por cualquiera de los conceptos descritos en el apartado anterior.
- 3.2.- Agresión física a terceros, no justificada como defensa propia.
- 3.3.- Uso del nombre, instalaciones o material del Club, con o sin ánimo de lucro probado o de consecución de beneficio para sí o para alguien allegado, que pueda poner en entredicho el nombre del Club Rítmica Milenium o de cualquiera de sus miembros.
- 3.4.- Rotura deliberada de material de uso común dentro de las instalaciones deportivas propias o ajenas.



3.5.- Impago reiterado de las cuotas u obligaciones económicas contraídas con el Club.

3.6.- Realizar cualquier actividad que involucre al Club sin consentimiento por parte de la directiva.

### **PROPUESTA DE SANCIONES**

#### **LA APLICACIÓN DE ESTAS SANCIONES NO EXIME LOS DEBERES COMO SOCIO.**

1.- Por FALTAS LEVES se propone sancionar a el/la gimnasta a la suspensión temporal de un evento, a juicio siempre de sus Técnicos.

2.- Por FALTAS GRAVES en este caso se propone la suspensión de el/la gimnasta a los eventos durante toda la temporada, pudiendo incluir aviso de expulsión dependiendo del carácter de la falta, dependiendo siempre de la decisión de la Junta Directiva y/o de sus Técnicos.

3.- Por FALTAS MUY GRAVES se propone la expulsión directa del Club, a juicio de la Junta Directiva y/o de sus Técnicos.

4.- Para los casos de incumplimiento de impagos o cualquier tema económico será imprescindible antes del retorno a la actividad, el pago y actualización de las deudas acumuladas.