

NORMAS CLUB GIMNASIA RÍTMICA

KALEYN.

1. Objeto.

El presente Reglamento de Régimen Interno tiene por objeto regular la organización y funcionamiento de nuestro Club, dentro del marco construido por la legislación deportiva vigente y con sujeción plena a lo establecido en sus estatutos.

Para llevar a efecto este plan, el Club Deportivo Elemental Gimnasia Rítmica Kaleyn ha creado una estructura organizativa compuesta por Directores Técnicos, que basándose en el objeto fundacional y apoyándose en una serie de procedimientos, tiene a su cargo las siguientes responsabilidades básicas.

- *La formación, tanto deportiva, técnica y táctica, como humana, de todos los componentes del Club a su cargo.*
- *La gestión, seguimiento y control del Club, deportistas y entrenadores.*
- *La representación del Club ante las entidades que organicen los eventos en los que participa el CDEGR KALEYN.*
- *Mantener el prestigio deportivo y humano, en cada categoría y competición que participen los deportistas del Club.*
- *Establecer las relaciones del CDEGR KALEYN con socios en el ámbito deportivo.*

2. Decálogo del Deportista:

- *Actúa siempre con honestidad.*
- *Da siempre lo mejor, aunque creas que se escapa la victoria.*
- *Actúa con control y tranquilidad durante la competición y no permitas que la presión pueda contigo.*
- *Acata las decisiones de los jueces, aunque te parezcan injustas, y vive conforme a las reglas de la vida deportiva sana. Deja que sea el entrenador o entrenadora quién se encargue.*
- *Cuando ganes conserva la modestia y aplaude el esfuerzo de los demás.*
- *Ofrece amistad dentro y fuera del tapiz tanto en los entrenamientos como en las competiciones.*
- *No descuides tus estudios ni tus ocupaciones particulares, pues ello asegurará tu futuro social.*

- *A medida que vayas creciendo personal y deportivamente, no olvides que serás un referente y un ideal para la juventud e infancia que te siga, tomándote como ejemplo.*
- *Transmite estos valores a quienes te acompañen y enséñales a poner en práctica estos ideales.*

NORMAS DE CONVIVENCIA

Sabemos que las personas que practican deporte en nuestro Club hacen todo lo posible para actuar atendiendo a nuestros fines y objetivos, pero es necesario marcar ciertas normas de convivencia para conseguir que esta se dé de forma armoniosa entre deportistas, entrenadores, familiares, Junta Directiva y responsables tanto dentro como fuera de la institución, para garantizar el orden, el trabajo, bienestar, colaboración, el respeto, la tolerancia, la responsabilidad y solidaridad.

Toda persona es responsable de sus actos y comportamientos; por lo tanto, cuando estos no estén de acuerdo con los principios y objetivos del Club y con lo que se refleja en este manual de convivencia, voluntariamente aceptado, debe asumir las consecuencias de los mismos ya que se convierten en faltas por el incumplimiento de los deberes adquiridos desde el momento de su ingreso en la entidad.

NORMAS:

COMPORTAMIENTO:

Las bases del comportamiento son el punto más importante para una correcta convivencia en nuestro club y en el resto de espacios en los que compartes tu vida con los demás, y aunque a veces pueda resultar difícil conseguirlo, solo es necesario enfocarse en dos palabras:

RESPECTO Y EDUCACIÓN

1. *Respeto a los compañeros y/o compañeras, personal técnico, directiva de la entidad y al material. De igual forma, te debes sentir respetado, si no es así, comunícalo a los responsables.*
2. *Cuando el personal técnico esté en los entrenamientos o competiciones, dando explicaciones, se escuchará con atención y en silencio. Con este*

simple gesto se consigue avanzar en los conceptos ahorrando tiempo y esfuerzos.

- 3. No se puede comer en los espacios de entrenamiento por cuestión de limpieza y por las consecuencias para tu salud.*
- 4. No usar palabras malsonantes o insultos que puedan herir la sensibilidad de los compañeros y compañeras. Dirígete hacia los demás como te gustaría que se dirigiesen hacia ti.*
- 5. Se debe trabajar en equipo, colaborar con los compañeros/as y tener un comportamiento deportivo sano. Esta norma es extensible a las familias y a quienes nos apoyan en este Club.*

Normas de convivencia para los/as gimnastas :

Actitud con el /la entrenador/a

- Respetar siempre a tu entrenador/a, ya que él/ella tiene la misma responsabilidad de hacerlo contigo.*
- Si tienes algún tipo de problema o duda, coméntalo con tus entrenadores/as. Seguro que él/ella podrá aconsejarte antes de tomar una decisión.*
- Intenta aprender de las enseñanzas de tu entrenador/a*
- Valora la sesión de entrenamiento como un medio muy importante en tu educación y formación ,tanto personal como deportiva.*

Relaciones con los/las compañeros/as

- Ayuda a tus compañeros/as. Si les animas cuando más lo necesitan mejorará su rendimiento y los resultados serán mejores.*
- Trata a tus compañeros/as como te gustaría que te trataran a ti.*
- Trabaja tanto para ti como para tu Club. Tu rendimiento saldrá ganando y será muy satisfactorio para ti y todas las personas que confían en ti y te apoyan.*
- No critiques a tus compañeros/as, cuando fallen. Recuerda que el /la gimnasta más inteligente es aquel que anima a sus compañeros/as cuando más lo necesitan.*

Entrenamiento oculto

- Ten presente que tu preparación como deportista se extiende a los momentos fuera de los entrenamientos.*
- Eres responsable de tu salud. Recuerda: una correcta nutrición, una adecuada práctica deportiva, un descanso suficiente y una buena relación con los demás son los pilares fundamentales de una vida deportiva sana.*

Comportamiento en competición

- *Celebra la victoria y reconoce la derrota.*
- *Olvida el resultado. La diversión es mucho más importante.*
- *No te frustres ante una mala competición, un mal día no es el fin de todos los logros y metas que tienes por delante para superarte.*
- *Actitud positiva siempre antes de pisar el tapiz.*
- *Concentración máxima en cada competición, todas son importantes para llegar a la meta.*

INDUMENTARIA:

- *Para poder realizar correctamente los ejercicios y entrenamientos , es necesario llevar la ropa del Club .El Club diseñará las equipaciones que serán las que debes usar en los entrenamientos y campeonatos o eventos en los que participe el Club.*
- *Del mismo modo,deberás quitarte las playeras deportivas o zapatos de calle al entrar en la instalación y ponerte unas chanclas que solo utilices en entrenamientos y competiciones,ya que se pueden deteriorar los materiales de los espacios deportivos.*
- *Los/as gimnastas deberán venir con el pelo recogido en moño alto.*
- *La falta de la indumentaria correcta impedirá la participación activa en el entrenamiento .*

NORMAS PARA LOS /AS GIMNASTAS

- *Puntualidad en los entrenamientos y competiciones. Guarda respeto hacia tus compañeros/as y entrenadores/as.*
- *Para los entrenamientos y competiciones se debe acudir correctamente uniformado.*
- *Las instalaciones y material son de todos.Respeta y haz buen uso de ellos.*
- *Todos los miembros de este Club ,tanto en casa como fuera, mantendrán un comportamiento ejemplar,respetando a los empleados de las instalaciones, entrenadores, directivos, aficionados, rivales y jueces, así como al material deportivo e instalaciones.*
- *En caso de que un/a gimnasta no pueda acudir a un entrenamiento o competición se lo deberá comunicar con antelación a su entrenador/a.*
- *En caso de incertidumbre debido a cambios de horario en entrenamientos o campeonatos, inclemencias meteorológicas,etc, se deberá contactar con el /la entrenador/a.*

- *Los/as entrenadores/as son los responsables tanto de la educación deportiva como del rendimiento de los/as gimnastas. Por favor, no discutan con ellos/as sobre aspectos técnicos. A los padres siempre se les atenderá en las reuniones que se celebren a lo largo de la temporada; nos tendrán a su disposición para realizar una reunión extraordinaria cuando sea necesario.*
- *Durante los entrenamientos y competiciones los padres no podrán acceder a la pista de competición. Les rogamos que no interfieran en el trabajo de todos/as los que formamos este Club.*

Objetos innecesarios en entrenamientos y competiciones

- *Cuando estés en los entrenamientos y campeonatos olvida por un rato el teléfono y cualquier otro dispositivo que pueda distraerte. Su uso implicaría que el/la entrenador/a o responsable pueda confiscarlo hasta la salida.*
- *No llesves pulseras, anillos, colgantes, cadenas, pendientes o piercing, porque además de perderlos o que puedan ser sustraídos, pueden ocasionarte lesiones innecesarias.*
- *Si necesitas llevar gafas, deberás optar por un modelo deportivo de seguridad o llevar lentillas por tu seguridad.*

Utilización del material .

- *El material deportivo que se deteriore por el uso incorrecto de forma intencionada, deberá ser reemplazado por la persona responsable de la acción.*
- *No utilices las instalaciones de forma incorrecta, ni te permitas estropear, dañar, ensuciar, intencionadamente, ya que cualquier destrozo de este tipo deberá ser reparado a cuenta de la persona que cause el daño.*
- *la moqueta/tapiz debe ser cuidado y no ensuciarlo.*

Asistencia y puntualidad

- *La asistencia a entrenamientos y competiciones , así como la puntualidad son de OBLIGADO cumplimiento.*
- *Si tienes que faltar o vas a llegar tarde por motivos justificados, debes informar con antelación a tus entrenadores.*
- *Las faltas y retrasos injustificados y reiterados serán considerados como falta.*
- *Se deberá esperar fuera del recinto hasta que llegue su hora de entrenamiento, para no perjudicar al grupo que está entrenando en su hora.*

- *En caso de las competiciones se avisará a la hora que debes estar y los entrenadores / as marcarán las directrices a seguir en las competiciones, no pudiendo estar los padres en contacto con los/las gimnastas hasta la finalización de la competición.*

FALTAS ,SANCIONES Y PROCEDIMIENTOS

Denominamos faltas a todos aquellos comportamientos que no cumplan con las obligaciones o deberes descritos en este manual ,que impidan el normal desarrollo de las actividades deportivas ,o atenten contra los derechos de sus semejantes,ya sean cometidos dentro o fuera de las instalaciones deportivas adscritas a nuestro Club.

Faltas leves:

Son aquellas que se cometen y no afectan en alto grado la situación deportiva o disciplinaria.Al volverse reiteradas se convierten en graves .Se consideran entre otras faltas leves las siguientes:

- *Retraso injustificado en los entrenamientos y competiciones.*
- *Afectar el entrenamiento por actitudes pasivas, apáticas y / o rebeldes.*
- *Salirse de los entrenamientos sin previo permiso por parte de los entrenadores.*
- *Presentarse a los entrenamientos y competiciones sin la indumentaria correcta.*
- *Incumplir las normas de comportamiento.*

Faltas graves:

Son aquellos comportamientos que van en contra de la ética ,la moral y los valores del Club y que resulten especialmente lesivos tanto para los infractores como para el Club. Estas faltas son entre otras las siguientes:

- *Reincidencia por tercera vez de una falta leve.*
- *Actitudes irrespetuosas en el desarrollo de las actividades programadas, insultos o vejaciones hacia otros/as compañeros/as y /o entrenadores.*
- *Mal comportamiento en los entrenamientos o competiciones.*
- *Emplear lenguaje vulgar o inapropiado.*
- *Faltar el respeto a Junta Directiva o Equipo Técnico.*
- *Cometer actos de vandalismo o dañar elementos de la propiedad del Club y de los centros en usufructo.*
- *Participar en juegos violentos.*

- *Desobedecer reiteradamente las llamadas de atención de entrenadores y directiva, involucrarse en actos escandalosos o impúdicos.*

Faltas muy graves:

Faltas de carácter delictivo o especial que deben ser remitidas a las autoridades competentes. Estas son:

- *Las lesiones personales por conductas violentas, causadas a compañeros/as entrenadores, directivos, administrativos y demás miembros del Club, cuando el hecho se efectúe dentro de las instalaciones o en las actividades programadas por el Club.*
- *Hurto o robo.*
- *Agresiones físicas ,verbales o morales a otro(s) compañero/a(os/as) o a cualquier miembro del Club.*
- *Participar en riñas, sabotajes o protestas violentas.*
- *Dañar intencionadamente los aparatos ,instalaciones o equipos.*

SANCIONES Y PROCEDIMIENTOS

El Tribunal Disciplinario del Club estará compuesto por un miembro de la Junta Directiva y un técnico deportivo.

Para faltas leves: *El no cumplimiento y desacato a las normas contempladas en el manual de convivencia, serán motivo para que el Cuerpo Técnico o Entrenador/a, en primera instancia, establezca medidas de carácter formativo y pedagógico.*

Las medidas pedagógicas establecidas serán las siguientes:

- *Amonestación verbal: cuando el deportista comete una falta leve, debe amonestar al entrenador o directivo que presenció la falta y debe dejar constancia bajo acta la cual debe ser firmada por el deportista, entrenador y /o directivo del Club.*
- *Amonestación escrita: se hará cuando el deportista incurra en una falta leve cometida por segunda vez (hasta una tercera). El entrenador o directivo debe notificar la falta por escrito dejando constancia en una ficha del gimnasta, con copia al tribunal disciplinario del Club, quien citará a la familia (en caso de menores) y el/la deportista. El resultado de dicha cita quedará también reflejado en la ficha del/la deportista.*
- *En todo caso, estas sanciones leves llevarán complementariamente como consecuencia alguna de las siguientes acciones:*
-*Disculparse públicamente con el resto de compañeros /as y entrenadores.*

Para las faltas graves: *El entrenador o directivo que presencié o conoció la falta grave, deberá dar conocimiento de los hechos al Tribunal Disciplinario del Club, quien procederá de la siguiente manera:*

- *Se citará al deportista ante el Tribunal Disciplinario, por los hechos que es acusado.*
- *Después del diálogo con el deportista, se citará a la persona que le acusa de la falta.*
- *Se facilitará un servicio de mediación entre las partes. Se procede a analizar el caso teniendo en cuenta los descargos presentados por el/la deportista y la opinión de quien realiza la acusación.*
- *Se firmará un acta en la que quede plasmada la sanción. En caso de que la decisión sea de suspensión de las actividades desarrolladas en el Club, este será de 1 a 5 días, según la situación.*
- *Por reincidencia en faltas graves, la suspensión será de hasta 10 días. En caso de una nueva reincidencia, la sanción será la expulsión.*
- *Durante la expulsión el/la deportista no podrá asistir a los entrenamientos, concentraciones, viajes y competiciones.*
- *Se registrará la sanción en el informe del deportista.*
- *La sanción entra en vigor desde la firma por parte del /a presidente del Tribunal Disciplinario.*

Para las faltas muy graves : *El entrenador o el directivo que presencié o conoció la falta grave, deberá dar conocimiento de los hechos al Tribunal Disciplinario del Club, quien procederá de la siguiente manera:*

- *Se citará con carácter urgente al causante para informarle sobre los sucedido.*
- *Se registra y toma declaración escrita al deportista.*

CON LA ENTREGA DE ESTE MANUAL CONSIDERAMOS QUE SE DAN POR INFORMADOS/AS LOS SOCIOS Y SOCIAS, ASÍ COMO DEPORTISTAS PERTENECIENTES A ESTE CLUB. LA NO ACEPTACIÓN DE ESTAS NORMAS DE CONVIVENCIA IMPLICARÁ QUE LA ENTIDAD SE RESERVE EL DERECHO DE DECIDIR LA ADMISIÓN DE DEPORTISTAS EN EL CLUB GIMNASIA RÍTMICA KALEYN.