

# **NORMAS DE REGIMEN INTERIOR DEL CLUB MARUSIA**

## **OBJETO**

El objeto del presente documento es describir el modo en que se organiza el funcionamiento interno en cuanto a normas, responsabilidades, derechos y deberes de los distintos miembros del Club Marusia, así como el reglamento de Régimen Interno para los deportistas participantes en él.

Este es un club de gimnasia rítmica, no es un club de ocio, ni una actividad extraescolar más. A los entrenamientos se asiste para entrenar, aprender y esforzarse lo máximo posible. Cada gimnasta debe perseguir superarse cada día, y ser consciente del compromiso que adquiere con los demás integrantes del Club manteniendo este durante toda la temporada, a no ser que exista una causa mayor justificada. De su esfuerzo depende no sólo su trabajo, sino también el de sus compañeras y entrenadores.

## **CAPÍTULO PRIMERO: NORMAS Y RESPONSABILIDADES PARA LOS TÉCNICOS Y COLABORADORES**

### **TÍTULO I: DE LAS OBLIGACIONES DE LOS TÉCNICOS.**

1. Los técnicos y colaboradores del Club, como miembros del mismo, deberán fomentar un ambiente de confianza, autocrítica y constante superación que permita el intercambio de ideas y opiniones para la mejora de todos los aspectos de la organización de la actividad.
2. Deberán abstenerse de fumar en cualquier instalación deportiva y medio de transporte y cualquier otro lugar donde pudiera existir una prohibición al respecto.
3. Deberán hacer uso de la ropa y el material deportivo facilitado por el Club en todas aquellas actividades oficiales relacionadas con el mismo (entrenamientos, presentaciones, competiciones, etc).
4. Deberán ser puntuales en todas las actividades y reuniones dentro del Club, participando activamente en ellas.
5. Se evitará cualquier actitud violenta, sea verbal o física, o vejatoria en cualquier situación en el trato con los miembros del Club.

6. Se actuará cuidando la responsabilidad en la formación de las gimnastas, por lo que no se deberá perder la oportunidad de ayudar a crear una cultura de respeto y trabajo mediante la continua corrección de actitudes o comportamientos.
7. Se extremará el cuidado de las instalaciones y del material empleados cumpliendo las normas que los responsables establezcan.
8. Cualquier técnico del Club deberá avisar de su posible ausencia a un entrenamiento o competición con la suficiente antelación a los compañeros.

## **TÍTULO II: DE LOS DERECHOS DE LOS TÉCNICOS.**

1. Ser tratados con corrección y respeto por todos los integrantes de Club.
2. Utilizar los medios materiales y recursos proporcionados por el Club para la correcta realización de su trabajo y formación técnica, con arreglo a las normas que en cada caso se determinen.
3. Tener una adecuada comunicación con las gimnastas y sus padres o tutores, encaminada a cumplir los objetivos del Club.

### **CAPÍTULO SEGUNDO: NORMAS Y RESPONSABILIDADES PARA LAS GIMNASTAS**

## **TÍTULO I: DE LAS NORMAS GENERALES DE COMPORTAMIENTO.**

1. Se tratará, por parte de los técnicos, gimnastas y familiares, de cumplir con las normas básicas de comportamiento, para que la relación entre todos sea la más correcta y adecuada posible para la consecución de los fines del Club.
2. Como deportistas, las gimnastas deberán llevar un régimen de vida acorde a ello, respetando los horarios de descanso imprescindibles, siguiendo un régimen de alimentación sano y equilibrado, y evitando realizar actividades que entrañen riesgo para su integridad física, especialmente si ponen en peligro su participación y la de sus compañeras en las competiciones programadas.
3. Las gimnastas tienen derecho a recibir unas 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 a una formación física – técnica adaptada a sus capacidades y edad.

4. Las gimnastas o sus padres o tutores, deberán aportar cualquier tipo de documentación que se les requiera, para su inscripción en el Club o Federación.
5. En caso de lesión o accidente, y para realizar un correcto tratamiento y seguimiento, se deberá informar inmediatamente al entrenador y seguir las instrucciones que se le indiquen, para acudir a los centros que indique el seguro deportivo de la temporada vigente, así como para el posterior período de recuperación. La gimnasta que, ante una lesión o accidente, acuda a la Seguridad Social, debe conocer que los gastos de la asistencia le pueden ser facturados.
6. Se deberá respetar el trabajo y las decisiones de los entrenadores en el desarrollo de su función.
7. Los padres o tutores deberán evitar emitir, delante de las gimnastas, cualquier crítica sobre los entrenadores y/o sus compañeras.
8. Las decisiones de carácter deportivo: métodos de entrenamiento, asistencia a competiciones, vestuario de competición, etc... responderán siempre al criterio fundamentado de los técnicos del Club, no siendo objeto de discusión con otras personas.
9. Los familiares de las gimnastas podrán hablar con los técnicos de cuantos temas estimen oportunos, aunque para hacerlo de forma ordenada, y no entorpecer el entrenamiento del resto de gimnastas, deberán hacerlo concertando una cita previa, acordando el momento más conveniente para ambas partes, y nunca durante la entrada o salida de los entrenamientos.

## **TÍTULO II: DE LOS ENTRENAMIENTOS**

1. El Club informará puntualmente de cuantos cambios de horarios, instalación o programa de entrenamientos tengan lugar. Estas incidencias siempre aparecerán publicadas en el espacio web del Club, (<http://www.clubmarusia.com/>) al margen de cualquier otra forma de comunicación que se estime oportuna (p.e. correo electrónico)
2. Se procurará estar siempre informados de la hora de salida de l@s niñ@s, a fin de evitar cualquier retraso en la recogida de l@s mism@s.
3. Se tratará de 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.
4. Por respeto a sus compañeras y entrenadores, deberá guardarse la máxima puntualidad. En caso de producirse más de tres faltas de puntualidad por parte de una

gimnasta, con un exceso de 15 minutos, deberá justificarse por escrito por parte del padre, madre o tutor del deportista.

5. La inasistencia deberá siempre comunicarse con antelación, y caso de producirse durante más de 3 días, deberá justificarse la causa, por motivos de enfermedad, o causa familiar, exclusivamente.
6. Las faltas de asistencia por lesión, deberán ser valoradas por los técnicos, que establecerán un programa de entrenamientos adecuado, o la suspensión del mismo. La prescripción médica de reposo será respetada por los técnicos, adaptando el entrenamiento a dicha prescripción.
7. El vestuario y la zona de entrenamiento es de uso exclusivo por parte gimnastas, entrenadores y colaboradores, no pudiendo permanecer en el mismo otras personas durante los entrenamientos.
8. El Club dispone de cierto material para los entrenamientos, del cual podrán hacer el debido uso las gimnastas. En cualquier caso, se atenderá a lo que dispongan los técnicos sobre ello.
9. Es obligatorio colaborar en la recogida de todo el material utilizado en sesiones de entrenamiento, encuentros y/o otras actividades organizadas por el Club.

### **TÍTULO III: DE LAS COMPETICIONES.**

1. Se informará de todas las competiciones en las que se prevea participar, ya sean oficiales, o amistosas, tanto a l@s gimnastas participantes como al resto de compañer@s, a l@s que se anima a asistir, con el fin de que, aunque no compitan, puedan animar a sus compañer@s, y además aprovechar las enseñanzas que se puedan adquirir de la actuación de gimnastas de mayor nivel.
2. En las competiciones, se ruega llegar siempre con la máxima puntualidad, para 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 todos los padres o tutores y gimnastas, aunque est@s últim@s no participen, en la actividad concreta.
4. La deportividad deberá regir nuestro comportamiento respecto a jueces, personas de otros clubes o escuelas, etc., sabedores de que nuestro comportamiento repercutirá, positiva o negativamente, en la consideración del Club. Las gimnastas y sus padres o tutores deberán conocer la existencia de una normativa federativa específica, que de

ser incumplida podrá acarrear sanciones tanto a la gimnasta como al club al que pertenece.

#### **TÍTULO IV: DE LA INDUMENTARIA DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS.**

1. Para entrenar l@s gimnast@s deberán llevar mallas, punteras, camisetas, medias, calentadores, maillot de entrenamiento, pantalón corto, o cualquier prenda específica para este deporte. En cualquier caso se atenderán las indicaciones de los técnicos al respecto.
2. Se prohíben aquellas prendas de uso no deportivo, que no vayan acordes con el rigor estético de la actividad, así como anillos, collares, piercings, pulseras, que puedan resultar peligrosos.
3. La indumentaria, sea de entrenamiento o de competición, correrá a cargo de las gimnastas, salvo casos especiales, en los que la gimnasta deberá devolver al Club el material cedido una vez utilizado en el momento o circunstancia para el que se le haya hecho la cesión.
4. Las gimnastas deberán acudir a los entrenamientos preferentemente con el pelo recogido con moño y horquillas. En cualquier caso se atenderán 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 toda vez que no dispone de medios propios para evitarlos.

#### **TÍTULO V: DE LA INDUMENTARIA DURANTE LAS COMPETICIONES.**

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

## **CAPTÍTULO TERCERO: RÉGIMEN ECONÓMICO**

### **TÍTULO I: DE LAS NORMAS GENERALES.**

1. Se deberán satisfacer las cuotas de abono al Club que establezcan, en los plazos que se determinen. Dichas cuotas se establecerán por la Junta Directiva y se someterán a la aprobación por parte de la Asamblea General antes del comienzo de cada temporada.
2. La baja como gimnasta en el 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.
3. Los desplazamientos, alojamiento y manutención de las gimnastas para acudir a competiciones, exhibiciones etc. correrán por cuenta de las gimnastas, salvo que el Club dicte otra cosa.
4. Los gastos derivados de licencias federativas, homologaciones y cualquier tipo de documentación requerida para el desarrollo de la actividad correrán por cuenta de la gimnasta, salvo que el Club dicte otra cosa.

## **CAPITULO CUARTO. RÉGIMEN DISCIPLINARIO**

### **TITULO I: DE LOS HECHOS CONSTITUTIVOS DE FALTAS.**

1. Serán FALTAS LEVES:
  - a. Incumplimiento repetido en la puntualidad de entrenamientos y/o campeonatos.
  - b. Incumplimiento repetido en el uso obligatorio de maillot de entrenamiento y punteras.
  - c. Ausencia a los entrenamientos de entre 1 y 6 días sin justificación y/o sin comunicarlo a los entrenadores.
  - d. Desobediencia a los entrenadores.
  - e. 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.
  - f. 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.

- g. Rotura o deterioro del material deportivo común, o de algún compañero/a, de entrenamiento o competición, por mal uso deliberado.

2. Serán FALTAS GRAVES:

- a. Acumulación de tres o más faltas leves por el mismo concepto.
- b. Ausencia a los entrenamientos de entre 6 y 12 días sin justificación y/o sin comunicarlo a los entrenadores.
- c. No asistencia a campeonatos a los que ha sido debidamente convocada.
- d. Agresiones verbales a compañeros o personas del entorno habitual.
- e. Comportamientos, actitudes y/o gestos antideportivos y/o incorrectos.
- f. Hurto o sustracción de propiedades, tanto particulares como de las instalaciones deportivas.
- g. Acciones de tipo particular, fuera del ámbito deportivo diario, que puedan relacionar y poner en entredicho el nombre del Club Marusia.
- h. Demora reiterada o impago de las cuotas u obligaciones económicas contraídas con el Club, tanto de forma ordinaria (mensualidades) como extraordinaria (equipación y/o material deportivo, viajes, exhibiciones, etc...).
- i. Comunicar el cese/baja como socio del Club, sin causa justificada, e intentar reanudar los entrenamientos con posterioridad, sin el pago de las cuotas que se hubieran dejado de abonar.

3. Serán faltas MUY GRAVES:

- a. Acumulación de tres o más faltas Graves por cualquiera de los conceptos descritos en el apartado anterior como tales.
- b. Agresión física a terceros, no justificada como defensa propia.
- c. 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 o menoscabar el nombre del Club Marusia o de cualquiera de sus miembros.
- d. Rotura deliberada de material de uso común dentro de las instalaciones deportivas propias o ajenas.
- e. Impago reiterado de las cuotas u obligaciones económicas contraídas con el Club.
- f. Acudir a entrenamientos con otros Clubes sin la autorización del Club Marusia.
- g. Acudir a competiciones, exhibiciones, campus etc., sin la autorización del Club Marusia.

## **TITULO II: DE LAS PROPUESTA DE SANCIONES ESPECÍFICAS.**

1. Por FALTAS LEVES se propone sancionar a los gimnastas desde el apercibimiento hasta la suspensión temporal en competición por un máximo de una competición, pudiendo llevar consigo apareado el ser apartado/a de los entrenamientos durante periodo de entre 1 y 2 semanas. A juicio del Comité Técnico.
2. Por FALTAS GRAVES se proponen sanciones de suspensión temporal en competición desde un mínimo de uno a un máximo de tres competiciones, incluyendo aviso de expulsión dependiendo del carácter de la falta, pudiendo llevar consigo apareado el ser apartado/a de los entrenamientos durante un periodo de entre 3 y 4 semanas. Decisión de la Junta Directiva y/o el Comité Técnico.
3. Por FALTAS MUY GRAVES se propone para este tipo de faltas una sanción de suspensión tanto en entrenamientos como en competiciones de un mínimo de 1 mes a un máximo de tres meses, pudiendo llevar consigo apareado la expulsión del Club en función del carácter de la falta, a juicio de la Junta Directiva y/o el Comité Técnico.
4. Para todos los casos de incumplimiento de pagos o temas económicos será imprescindible antes del retorno a la actividad normal, el pago y actualización de las deudas acumuladas.

Estas Normas de Régimen Interno del Club Marusia han sido aprobadas en la Asamblea General Ordinaria del Club Marusia Ribadavia celebrada en Ribadavia el día 6 de agosto de 2011 y entrará en vigor al día siguiente de su aprobación.