NORMATIVA INTERNA

CLUB CA NOSTRA

Darrera versió: juny de 2026

TAULA DE CONTINGUTS

1. INTRODUCCIÓ 2

2. EL CLUB 2

2.1. Drets del Club 2

2.2. Deures i obligacions del Club 2

3. L'EQUIP TÈCNIC 3

4. NORMATIVA DE LES GIMNASTES 3

4.1. Drets de les gimnastes 3

4.2. Deures i obligacions de les gimnastes 4

5. COL·LABORACIÓ DE LES FAMÍLIES 5

6. LES COMPETICIONS 7

7. LES QUOTES 8

7.1. Quotes mensuals 8

7.2. Matrícula 9

8. EQUIPAMENT DEL CLUB 10

8.1. Equipament d'entrenament 10

8.2. Equipament per les competicions 11

1. INTRODUCCIÓ

Les normes que s'exposen a continuació tenen per objecte establir unes directrius de convivència i disciplina dins de la secció de Gimnàstica Rítmica del Club Ca Nostra.

Aquesta normativa és d'obligat compliment per gimnastes i familiars i s'acceptarà el seu contingut durant la formalització de la inscripció a principi de cada temporada.

Molts dels requisits que aquí apareixen venen imposats per les federacions, tan autonòmica (FGIB) i nacional (RFEG) i els governs (Consell Insular de Menorca, Govern Balear i Govern d'Espanya) i d'altres són pròpies del club.

2. EL CLUB

2.1. Drets del Club

- Establir les quotes de les activitats que ofereix.
- Rebre subvencions, donacions i ingressos derivats de les seves activitats.
- Adoptar decisions sobre l'organització interna, el règim econòmic i les activitats esportives, d'acord amb els estatuts i la normativa vigent.
- Establir convenis amb altres entitats per millorar els serveis als seus membres.
- Aplicar sancions disciplinàries d'acord amb els reglaments interns.
- Aplicar el dret d'admissió.

2.2. Deures i obligacions del Club

- Fomentar la pràctica esportiva i els valors associats a l'esport entre els seus membres.
- Vetllar per la seguretat, salut i benestar de les gimnastes del Club.
- Complir amb la normativa vigent en matèria esportiva, fiscal, laboral i administrativa.

- Promoure la igualtat d'oportunitats i la no discriminació per raó de sexe, edat, religió, origen, orientació sexual o qualsevol altra condició.
- Assegurar la correcta formació dels tècnics i personal del Club.
- Organitzar activitats esportives, formatives i socials per a la comunitat del Club.
- Elaborar, revisar i aplicar els reglaments interns i estatuts del Club.
- Col·laborar amb altres entitats i federacions esportives.
- Impulsar accions de desenvolupament i millora contínua dels serveis del Club.

3. L'EQUIP TÈCNIC

Les entrenadores són les màximes responsables de les gimnastes, tant en l'àmbit tècnic com en l'àmbit personal durant els entrenaments i les competicions, i com a conseqüència:

- Són les persones més vinculades a les gimnastes i, per tant, més influents, tant cívicament com esportivament, per això, hauran de ser l'exemple amb el seu comportament.

4. NORMATIVA DE LES GIMNASTES

4.1. Drets de les gimnastes

- Ser entrenada per una entrenadora qualificada o sota les directrius d'un titulat i en les millors condicions possibles.
- Disposar del material necessari per desenvolupar la seva activitat.
- Disposar d'una assegurança d'accidents.
- Ser lliure de practicar la modalitat de gimnàstica rítmica.
- Ser lliure de participar en competicions insulars, autonòmiques i nacionals.

4.2. Deures i obligacions de les gimnastes

Tota gimnasta del **club**,

- Ha d'assistir als entrenaments, en el cas contrari, ha de notificar el motiu d'absència a l'entrenament.
- Ha de ser puntual als entrenaments, en el cas contrari, ha de notificar el motiu de retard.
- Ha de començar l'entrenament amb educació, saludar a les companyes i a les entrenadores.
- Ha de portar la roba d'entrenament neta cada dia.
- Si ha de sortir de la sala d'entrenament ha de demanar permís a les entrenadores. En el cas de gimnastes menors de 7 anys, no pot sortir de la sala sense algú responsable que l'acompanyi.
- Un cop finalitzat l'entrenament ha de recollir el material comú i personal i no deixar oblidat res a la sala. Abans de marxar ha de comunicar-ho a les entrenadores.
- Las gimnasta, a partir de 1r de primària, ha de tenir la llicència del club en vigor encara que no competeixi, ja que aquesta cobreix l'assegurança d'accidents.

Tota gimnasta de **competició**,

- Ha de quedar vinculada a la disciplina del club u subjecta a la normativa federativa a tots els efectes, en signar la llicència corresponent.
- Ha de respectar l'equipament, donat que és la imatge del club.
- Ha d'assistir als entrenaments. Ha de ser puntual a l'hora establerta d'entrenament i estar canviada per poder començar sense retard. Si no es pot arribar amb puntualitat, es demana que es comuniqui amb antelació suficient.
- Ha de començar l'entrenament amb educació, saludar a les companyes i a les entrenadores, preparar el material i escalfar durant 10 minuts (abans d'iniciar l'entrenament).

- Ha de portar la roba d'entrenament neta cada dia, cal que sigui de color fosc (l'equipament del club o qualsevol altre) i ajustada al cos. Ha de portar mitjons blancs o negres i punteres i pentinada amb monyo.
- Ha de portar el seu material (corda, cinta, cèrcol, pilota, maces, blocs, gomes, aigua, etc.).
- Ha d'entrenar amb el màxim silenci possible per tal de no distorsionar l'entrenament de la resta del grup.
- Ha d'escoltar i complir totes les instruccions de les entrenadores i intentar corregir al més aviat possible els errors que marquin.
- Ha de transmetre una actitud positiva i de respecte cap a l'entrenadora i les companyes. No es permeten males cartes ni males contestacions.
- Si ha de sortir de la sala d'entrenament, ha de demanar permís a les entrenadores i esperar que se li doni el mateix. En cas contrari distorsionaria la concentració de les entrenadores.
- Un cop finalitzat l'entrenament ha de recollir el material comú i personal i no deixar oblidat res a la sala. Abans de marxar ha de comunicar-ho a les entrenadores.
- Ha de mantenir la llibreta d'entrenament ordenada i al dia i s'ha de comprometre a no perdre-la.

5. COL·LABORACIÓ DE LES FAMÍLIES

- És obligatori fer efectiu el rebut mensual de la quota, que es farà a principi de mes i per domiciliació bancària o en efectiu.
- En el cas que alguna gimnasta cursi baixa, aquesta haurà de ser comunicada amb un mes d'antelació a través del formulari pertinent i hi haurà l'obligatorietat de fer efectiu el rebut de tot el mes en curs. No es tramitarà cap baixa que no es notifiqui a través del formulari.
- És obligació de les famílies conscienciar i facilitar a les filles i fills el compliment de les normes establertes pel club.

- És obligatori l'assistència de les gimnastes a totes les activitats organitzades per la secció, en cas d'impossibilitat d'assistència per causa justificada, s'haurà de comunicar amb antelació suficient.
- És obligatori respectar els terminis establerts pel club.
- És obligatori la complementació de les llicències federatives en el termini marcat. En cas de no ser així pot ser que la gimnasta no pugui participar en les competicions marcades.
- L'import de la llicència autonòmica estarà inclosa dins la matrícula que es pagarà a l'inici de temporada. En cas d'haver de fer la llicència nacional, la família es farà càrrec de la diferència de l'import.
- S'ha d'abonar, dins el període en què es comuniqui, els imports corresponents a les inscripcions als campionats. En cas que no es respecti aquest termini (del que s'informarà àmpliament) serà a càrrec de la família de la gimnasta la sanció que la Federació pugui emetre.
- La decisió inicial sobre la participació de cada gimnasta als campionats, la modalitat i el nivell recau sobre l'equip tècnic, l'objectiu és que participin totes les gimnastes. És decisió final dels tutors legals i gimnastes la participació o no a les competicions.
- Les correccions dels exercicis, músiques i mallots són decisions de l'equip tècnic. Les gimnastes podran aportar idees pel que fa al mallot i a les músiques, essent decisió final la que prengui l'equip tècnic.
- En el cas d'optar per **malla de lloguer del club**, el preu del lloguer serà de **15 €** per malla i temporada. S'hauran d'abonar els 15 € abans de la primera competició a l'entrenadora.
- La secció proporcionarà el calendari de les competicions anuals que facilita la Federació i les possibles participacions de cada gimnasta (aquest calendari pot sofrir modificacions durant la temporada).
- 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.
- Es recomana que abans d'una competició o entrenament les gimnastes no facin un àpat important (respectant les 2 hores de digestió com a mínim).
- En el cas que les entrenadores considerin que s'han de fer entrenaments intensius per tal de preparar les competicions, les gimnastes tindran l'obligació d'assistir.
- Els familiars no poden assistir als entrenaments.

6. LES COMPETICIONS

- Les gimnastes s'han de comportar correctament en totes les competicions, respectar els espais que es fan servir i tractar amb respecte al personal.
- Les famílies i les gimnastes han de respectar totes les gimnastes i entrenadores participants en la competició, així com a les jutges i altres persones de l'organització. No es tolerarà cap falta de respecte cap a qualsevol persona, podent ser sancionades aquestes accions.
- Es demana seguir al màxim els horaris establerts per les entrenadores i l'organització de la competició.
- Les gimnastes no poden sortir dels hotels, pavellons o qualsevol altre lloc sense el consentiment previ de les entrenadores.
- A l'hora de preparar-se per les competicions en cas de necessitat, les gimnastes s'ajudaran entre elles.
- Cal anar preparades amb la roba que s'haurà d'utilitzar i el material necessari.
- Abans d'anar a la competició cal revisar tot el material a utilitzar (mallot, xandall, punteres, aparells, maquillatge, etc.).
- Les gimnastes han d'estar preparades, pentinades i maquillades, a la sala d'escalament a l'hora que estableixi la Federació per cada una d'elles.
- Durant la competició és molt important seguir totes les instruccions de les entrenadores i estar molt concentrades.

- Una vegada han competit, han de tornar a les grades amb les companyes o familiars, no es poden quedar a la pista per veure les companyes.
- És obligatori fer la desfilada amb la samarreta blava de màniga curta del club. Les gimnastes que no la portin no podran formar part de la desfilada i, per tant, tampoc de l'entrega de medalles.
- Un cop acabada la competició s'ha de tornar a revisar tot el material per evitar oblidar res.
- Els pares no poden baixar a la pista d'escalfament ni de competició i no poden interactuar amb les seves filles de cap manera, fins després que la gimnasta hagi competit.
- En cas de competicions fora de l'illa, les gimnastes viatjaran i s'allotjaran amb les entrenadores. Els familiars que vulguin anar a veure la competició, hauran de planejar el viatge per separat i no acompanyar en cap moment al grup de competició. En casos excepcionals, prèvia decisió de l'equip tècnic, les gimnastes podran viatjar amb els seus familiars.
- Per afavorir la concentració de les gimnastes, aquestes no poden disposar del telèfon mòbil durant les competicions. Durant els viatges, serà decisió de l'equip tècnic quan poden fer-ne ús, podent custodiar-los en qualsevol moment del viatge.

7. LES QUOTES

7.1. Quotes mensuals

Les quotes mensuals s'establiran a l'inici de temporada i es publicaran a la pàgina web per poder consultar-se. Aquestes quotes poden patir canvis d'una temporada a l'altra.

Cada grup tindrà unes hores setmanals establertes i, per tant, la seva quota pertinent. La quota no es podrà reduir, encara que la gimnasta no assisteix tots els dies establerts pel seu grup.

Si es programen entrenaments extres o intensius, aquests no es reflectiran en l'augment de la quota mensual. A l'igual, si algun entrenament s'ha de cancel·lar per algun motiu (festiu, no disponibilitat de pavelló, assistència a competicions de les entrenadores, realització de MasterClass, etc.) no es restarà de la quota mensual. Dins la mesura que sigui possible es recuperaran entrenaments, però no sempre serà possible.

Les gimnastes amb germanes ja inscrites al club, tindran un descompte de 10 € en la seva quota mensual.

7.2. Matrícula

L'import de la matrícula s'establirà a l'inici de temporada i es publicarà a la pàgina web per poder consultar-se. Aquest import pot patir canvis d'una temporada a l'altra.

La matrícula inclou la llicència escolar i l'assegurança esportiva.

En cas de les gimnastes que assisteixin a competicions nacionals, s'haurà d'abonar la diferència de la llicència per tal d'homologar-la a llicència nacional.

8. EQUIPAMENT DEL CLUB

El club disposa d'un equipament propi. L'única **peça obligatòria** que han de tenir totes les gimnastes és la **samarreta de màniga curta blava**.

Imatge 1. Samarreta obligatòria per a totes les gimnastes

La resta d'equipament tot i **NO** ser obligatori, és recomanable tenir-lo. Les gimnastes que no disposin de l'equipament, han de portar roba negra, sigui durant els entrenaments, les competicions o altres activitats del club.

8.1. Equipament d'entrenament

Imatge 2. Equipament d'entrenament

*pantalons curts, pirates o llargs depenent de l'estació de l'any.

8.2. Equipament per les competicions

Imatge 3. Equipament per l'entrenament durant les competicions

Imatge 4. Equipament per la desfilada a les competicions

*pantalons curts, pirates o llargs depenent de l'estació de l'any.