

REGULAMENTO DE FUNCIONAMENTO INTERNO DO CLUB XIMNASIA PAVILLÓN OURENSE

OBXECTO DO PRESENTE REGULAMENTO

O obxecto do presente documento é establecer uns criterios de funcionamento interno do club en canto a normas, responsabilidades, dereitos e deberes dos distintos estamentos do Club. Establécese respectando os Estatutos do Club así como a Lei do deporte de Galicia e demais normativa aplicable á que estará supeditado.

O Club Ximnasia Pavillón é un club de ximnasia, creado o abeiro do CMD e que asigna anualmente un convenio de uso de instalacións segundo o cal pode desfrutar destas sen custe algún, pero baixo o compromiso de que tódolos/as ximnastas do club sexan socios do Pavillón dos Remedios. O obxectivo do club é darlle aos mozos e mozas a posibilidade de practicar as disciplinas deportivas de Ximnasia rítmica e Trampolín, --sen menoscabo de poder incluír outras disciplinas no momento que se considere axeitado- a nivel de competición federada. É un club de ximnasia, non unha asociación de ocio e tempo libre, nin pretende a práctica dunha actividade extraescolar.

O club pretende acoller ao maior número posible de mozas e mozas pero á vez intenta que o nivel das distintas disciplinas sexa o axeitado para ter unha representación digna nas distintas competicións nacionais federadas. Non se pretende unha dedicación exclusiva a ximnastas de condicións privilexiadas pero si se buscan resultados deportivos en competición. De aí que a entrada de ximnastas no club non sexa libre; para poder acceder ao club necesítase o visto bo dos técnicos responsables das distintas actividades, sendo o máis habitual que o club se nutra con ximnastas do Club Ximnasia Escola.

Por tal motivo ós adestramentos no club esixen un nivel de responsabilidade e esforzo moi superior ao que se pode esixir nas escolas deportivas. As disciplinas ximnásticas son disciplinas que requiren un nivel de preparación moi individualizado o que obriga as/aos seus practicantes a horarios intensos non sempre compatible coa práctica doutras actividades; ao club asístese para adestrar, aprender e esforzarse. Cada ximnasta debe perseguir superarse cada día e ser consciente do compromiso que adquire cos demais integrantes do club, do seu esforzo depende non só o seu traballo senón tamén o dos seus compañeiros/as e adestradores/as.

A deportividade deberá rexer o noso comportamento respecto a xuíces/as, persoas doutros clubs ou escolas, organizadores etc. sabedores de que o noso comportamento repercutirá, positiva ou negativamente na consideración do Club. Tanto ximnastas como pais ou titores e directiva deberán coñecer a existencia dunha normativa federativa específica que, de ser incumplida poderá carrexar sancións a ximnastas ou a clubs.

Desde tódolos estamentos do club deberanse acatar unhas normas básicas de comportamento para que a relación entre todos sexa a máis adecuada e correcta cara a consecución dos obxectivos do club.

ÁMBITO DE APLICACIÓN

O presente Regulamento será de aplicación nos seguintes ámbitos:

1. Personal:

- Deportistas inscritos no Club desde a formalización da súa inscrición até a súa baixa
- Todo o persoal técnico do Club
- A todos/as pais/nais dos/as ximnastas desde o momento da súa inscrición e até que o/a ximnasta curse baixa.
- Ao persoal auxiliar do Club e a tódalas persoas que por calquera motivo e temporalmente formen parte do Club.
- Aos directivos

2. Espacial:

- Nas instalacións deportivas propias do Club
- En calquera instalación deportiva, local, edificio ou espazo (incluídos medios de transporte) ao que se despracen os compoñentes do Club na súa totalidade ou en parte, ben sexa de modo esporádico ou ben sexa de modo habitual para realizar actividades deportivas

ESTAMENTOS QUE COMPOÑEN O CLUB:

O club Ximnasia Pavillón está formado polos seguintes estamentos:

- Asemblea Xeral
- Xunta Directiva
- Presidente/a
- Adestradores/as
- Ximnastas
- Pais/nais, non socios

DEREITOS E DEBERES DE CADA ESTAMENTO

1.- ASSEMBLEA XERAL

A Asemblea Xeral é un órgano de representación e goberno do club e está integrada por tódolos seus socios de número, e dicir, todas aquelas persoas maiores de idade que satisfagan a cota social establecida a tal fin.

A inscrición dun/ha ximnasta no Club supón o coñecemento e a aceptación por parte dos pais/nais, do tipo de actividade que o Club ofrece e en particular quedan comprometidos a respectar o ideario do club e demais normativa, así como a procurar que os seus fillos/as os respecten.

Os pais/nais dos/as ximnastas, como responsables dos/as ximnastas menores de idade ten que contribuír ao desenvolvemento dun adecuado clima de colaboración cos/as técnicos/as do Club, e por suposto deben velar porque os dereitos e obrigas dos/as deportistas sexan respectados. Deben entender tamén a súa posición dentro do Club, e dicir, exercer de pai/nai e ter presente sempre que o adestrador/a e outro. Entendemos que a función,

dentro da actividade deportiva, dos pais/nais debería ser a de escoitar, apoiar e motivar as/os ximnastas pero nunca xulgar ou avaliar directamente cos fillos/as a calidade ou a técnica dos adestramentos e por suposto os resultados da competición. Todos/as deberíamos entender que quen ten a capacitación e preparación técnica necesaria para un bo desenvolvemento dos adestramentos son os/as adestradores e pondo en entredito o cometido dos mesmos só conseguiremos restarlle autoridade e dificultar o bo desenvolvemento da actividade.

Os dereitos e obrigas dos pais/nais recollidos no presente Regulamento enténdense referidos, no caso de ausencia destes, ao titor/a ou representante legal do alumno ou deportista

1.1.- DEREITOS:

1.1.1.- Os compoñentes da Asemblea Xeral teñen dereito a ser informados sobre a marcha deportiva e comportamentos dos seus fillos/as, cando así o requiran, pero sempre fora de horas de adestramento, e previa cita acordada cos seus adestradores. Este mesmo dereito afecta a tódolos pais, nais, e titores legais de ximnastas que non formen parte da Asemblea. Do mesmo xeito poderán solicitar canta información precisen á Directiva do club.

1.1.2.- Os compoñentes da Asemblea Xeral teñen dereito a ser tratados con respecto e educación por tódolos estamentos do club. Este mesmo dereito afecta a tódolos pais, nais, e titores legais de ximnastas que non formen parte da Asemblea.

1.1.3.- Os compoñentes da Asemblea Xeral teñen dereito a elixir a/o Presidente/a do Club

1.1.4.- Teñen dereito a acceder á consulta das contas do Club así como a súa aprobación.

1.1.5.- Os compoñentes da Asemblea Xeral teñen dereito a ser informados sobre a programación deportiva das distintas modalidades

1.2.- OBRIGAS

1.1.1.- Os compoñentes da Asemblea ten a obriga de aboar o pagamento establecido en Asemblea Xeral.

1.1.2.- Os compoñentes da Asemblea ten a obriga de contribuír ao sostemento e difusión do deporte nas modalidades desenvolvidas no Club

1.2.3.- Os compoñentes da Asemblea teñen a obriga de acatar cantas disposicións dite a Asemblea Xeral , a Xunta Directiva ou Presidente/a para o bo goberno do club. Esta mesma obriga deberá ser acatada polos pais, nais, e titores legais de ximnastas que non formen parte da Asemblea.

1.2.4.- Os compoñentes da Asemblea teñen a obriga de colaborar cos/a adestradores/as no bo desenvolvemento da actividade deportiva, respectando as decisións técnicas dos mesmos. Esta mesma obriga deberá ser acatada polos pais, nais, e titores legais de ximnastas que non formen parte da Asemblea

1.2.5.- Os compoñentes da Asemblea deberán contribuír a que os/as ximnastas respecten as decisións da Asemblea Xeral, Xunta Directiva, Presidente/a e adestradores/as. Esta mesma obriga deberá ser acatada polos pais, nais, e titores legais de ximnastas que non formen parte da Asemblea

Como socios de número deben respectar os dereitos e obrigas contemplados nos Estatutos do Club

2.- XUNTA DIRECTIVA

A Xunta Directiva está formada por un número de membros non inferior a cinco nin superior a quince. É o órgano colexiado de xestión do Club, sendo os seus membros designados e revocados libremente polo/a Presidente/a que a presidirá.

Os seus deberes e obrigas son as establecidas nos Estatutos do Club

3.- PRESIDENTE/A

A presidencia é o órgano executivo do Club, posúe a representación legal, convoca e preside os órganos de representación e goberno executando os acordos. Como tal ten os dereitos e obrigas establecidos nos Estatutos do Club.

4.- ADESTRADORES/AS

Os/as adestradores e colaboradores do Club, como membros do mesmo, deberán fomentar un ambiente de confianza, autocrítica e constante superación que permita o intercambio de ideas e opinións para a mellora de tódolos aspectos da organización da actividade. O club conta en cada unha das súas modalidades cun/unha coordinador/a.

4.1.- DEREITOS:

4.1.1.- O adestrador/a ten dereito a recibir unha compensación económica concorde a súa preparación, asinando un contrato ou ben como voluntario ou ben como traballador asalariado.

4.1.2.- O adestrador/as ten dereito a recibir por parte da Xunta directiva, a axuda lóxística necesaria para o bo desenvolvemento da súa actividade sempre que a solicite

4.1.2.- O adestrador/a ten dereito a desfrutar dunha licenza federativa que lle cubra as lesións de que poida ser obxecto no exercicio das súas funcións.

Do mesmo xeito terá dereito a desfrutar dun seguro de responsabilidade civil.

4.1.3.- O adestrador/a ten dereito a desenvolver a súa actividade nas condicións adecuadas de adestramento, e dicir, deberá ter a súa disposición unha instalación adecuada, o material necesario e as horas precisas, dentro das posibilidades do club.

4.1.4.- O adestrador/a ten dereito a non ser interrompido nos seus adestramentos salvo causa de forza maior.

4.1.5.- O adestrador/a ten plenas competencias técnicas sobre o desenvolvemento dos adestramentos. As decisións de carácter deportivo: métodos de adestramento, asistencia a competicións, vestiario de competición, etc... responderán sempre ao criterio fundamentado dos técnicos del Club, non sendo obxecto de discusión con outras persoas.

4.1.6.- O adestrador/a ten dereito a desfrutar de aloxamento e manutención nas competicións, concentracións, reunións federativas e calquera actividade relacionada, fora do seu lugar de adestramento, ou de ser o caso a percibir as dietas necesarias para cumprir coa súa obriga de atender as/os ximnastas en competición, segundo as posibilidades do Club.

4.1.7.- O adestrador/a ten dereito a ser tratado con corrección e respecto por tódolos membros do Club.

4.1.8.- O adestrador/a ten dereito a presentar peticións, suxestións e queixas de orden deportivo, formuladas por escrito, ante os Órganos do club.

4.1.9.- O/a coordinador/a deberá ser respectado na súa distribución de adestradores e ximnastas por equipos ou grupos de traballo.

4.1.10.-Ao/á coordinador/a deberá facilitárselle por parte dos/as demais adestradores/as, o seguimento das sesións de adestramento, e os controis periódicos dos exercicios.

4.2.-OBRIGAS

4.2.1.- O adestrador/a deberá cumprir co horario establecido para a actividade. Respectando tanto o horario de entrada como o de saída. Está obrigado a avisar de posibles retrasos ou ausencias (sempre debidamente xustificadas) aos adestramentos, tanto aos seus compañeiros como a ximnastas e persoa responsable da directiva

4.2.2.- O adestrador/a ten a obriga de elaborar a planificación anual dos seus adestramentos atendendo as capacidades e categorías dos/as ximnastas. Estando obrigado a presentar proxectos e memorias ante a Xunta directiva ao inicio e final da tempada, supervisados polo/a coordinador e baixo a responsabilidade de este/a.

4.2.3.- O adestrador/a ten a obriga de coidar o material deportivo que se pon a súa disposición.

4.2.4.- O adestrador/a ten a obriga de acudir a tódalas competicións nas que teña ximnastas, sexa cal sexa a duración da mesma, ou o lugar de celebración. A non asistencia deberá ser debidamente xustificada

4.2.5.- O adestrador/a ten a obriga de asistir aos adestramentos con roupa deportiva, e ás competicións coa equipaxe deportiva representativa do club ou, no seu caso, das federacións ás que represente. Neste mesmo aspecto ten a obriga de facer respectar por parte dos ximnastas as normas incluídas sobre equipación deportiva (tanto en competicións como en adestramentos se así se decidise).

4.2.6.- O coordinador/a ten a obriga de realizar as inscricións en campionatos, licencias deportivas e demais documentación técnica que requira a súa actividade.

4.2.7.- O/a adestrador/a deberá ter en conta que ademais de ensinar unhas dificultades técnicas relacionadas coa modalidade correspondente, está participando na educación dos/as ximnastas que ten ao seu cargo, polo que deberá el mesmo por en práctica, e á súa vez transmitir, os valores de deportividade e respecto, estimulando o esforzo e favorecendo a convivencia.

4.2.8.- O/a adestrador/a está obrigado/a a ocuparse dos seus ximnastas en competición, distribuíndo os grupos de modo axeitado para que estean en todo momento supervisados por un técnico/a ou persoa responsable, animando na medida do posible as/aos compañeiros que non compitan a presenciar a competición dos participantes para animalos e poder aproveitar as ensinanzas que se poidan adquirir nas competicións de maior nivel.

4.2.9.- O/a coordinador/a ten a obriga de facer a distribución de adestradores e ximnastas por equipos ou grupos de traballo, así como a elaboración de proxectos, memorias e demais documentos técnicos requiridos polo/a presidente/a.

4.2.10.- O/a coordinador/as ten a obriga de asesorar aos diferentes adestradores, facer un seguimento das sesións de adestramento e controis periódicos dos exercicios.

4.2.11.- O/a coordinador/as ten a obriga de facer os seguimentos dos/as ximnastas das diferentes escolas deportivas para captar deportistas con boas aptitudes para a ximnasia.

5.- XIMNASTAS

Ser deportista é un modo de vida que implica entre outras cousas respectar os horarios de adestramento, os tempos de descanso imprescindibles, seguir un réxime de alimentación san e equilibrado, unha hixiene deportiva

e evitar realizar actividades que entrañen riscos para a súa integridade física tendo en conta que ademais do perigo persoal poden poñer en perigo a súa participación e aos dos seus compañeiros/as nas competicións programadas. Este modo de vida implica tamén tamén o respecto pola boa imaxe do club que representan, xa sexa en competicións como nos propios adestramentos.

5.1.- DEREITOS:

5.1.1.- O/a ximnasta ten dereito a recibir unhas pautas de comportamento que axuden á súa formación integral como persoas, mediante transmisión de valores e normas por parte dos seus responsables (formación no respecto, autonomía persoal, tolerancia, liberdade e principios democráticos de convivencia) así como unha formación física e técnica adaptada ás súas capacidade e idade.

5.1.2.- O/a ximnasta ten dereito a recibir toda a información necesaria par ao bo desenvolvemento dos seus adestramentos.

5.1.3.- O/a ximnasta ten dereito a que a súa participación en campionatos sexa xestionada polo estamento correspondente, sen que teña que ocuparse da xestión de desprazamento nin aloxamento.

5.1.4.- O/a ximnasta ten dereito a que se respecten os seus horarios de adestramento, sendo informados puntualmente das variacións que poida haber nos mesmos

5.1.5.- O/a ximnasta ten dereito a dispor dun vestiario para uso exclusivo de ximnastas, adestradores/as e colaboradores/as, non podendo permanecer nel outras persoas durante os adestramentos.

5.1.6.- O/a ximnasta ten dereito a dispor do material necesario para o seu adestramento e que ese material estea nas condicións apropiadas para o desenvolvemento da súa actividade.

5.2. 1.- OBRIGAS

5.2.1.- O/a ximnasta ten a obriga de respectar as pautas e normas, o traballo e decisións dos seus adestradores/as no desenvolvemento das súas funcións.

5.2.2.- O/a ximnasta ten a obriga de aportar tanta documentación se lle requira para o bo desenvolvemento da actividade.

5.2.3.- O/a ximnasta ten a obriga de respectar a xestión de desprazamentos e aloxamentos que se dispoñan para a súa participación en campionatos, non permitíndose nin desprazamentos nin aloxamentos fora dos buscados polos responsables do club.

5.2.4.- O/a ximnasta ten a obriga de cumprir cos horarios establecidos gardando a máxima puntualidade, calquera falta ou impuntualidade deberá ser comunicada con antelación aos seus adestradores/as. A non asistencia implicará as sancións ou consecuencias que os adestradores consideren.

5.2.5.- O/a ximnasta ten a obriga de respectar e coidar o material deportivo que se pon á súa disposición, calquera deterioro inusual no mesmo será responsabilidade súa integralo aos eu estado inicial. O material de utilización individual debe se adquirido polos/as propios ximnastas.

5.2.6.- O/a ximnasta ten a obriga de acudir aos adestramentos con roupa deportiva axeitada á actividade que vai a desenvolver, respectando a indumentaria que estableza a directiva do club. Do mesmo xeito deberá facer uso da vestimenta de adestramento e competición representativa do Club en todas aquelas actividades oficiais relacionadas co mesmo (competicións, torneos, exhibicións...etc)

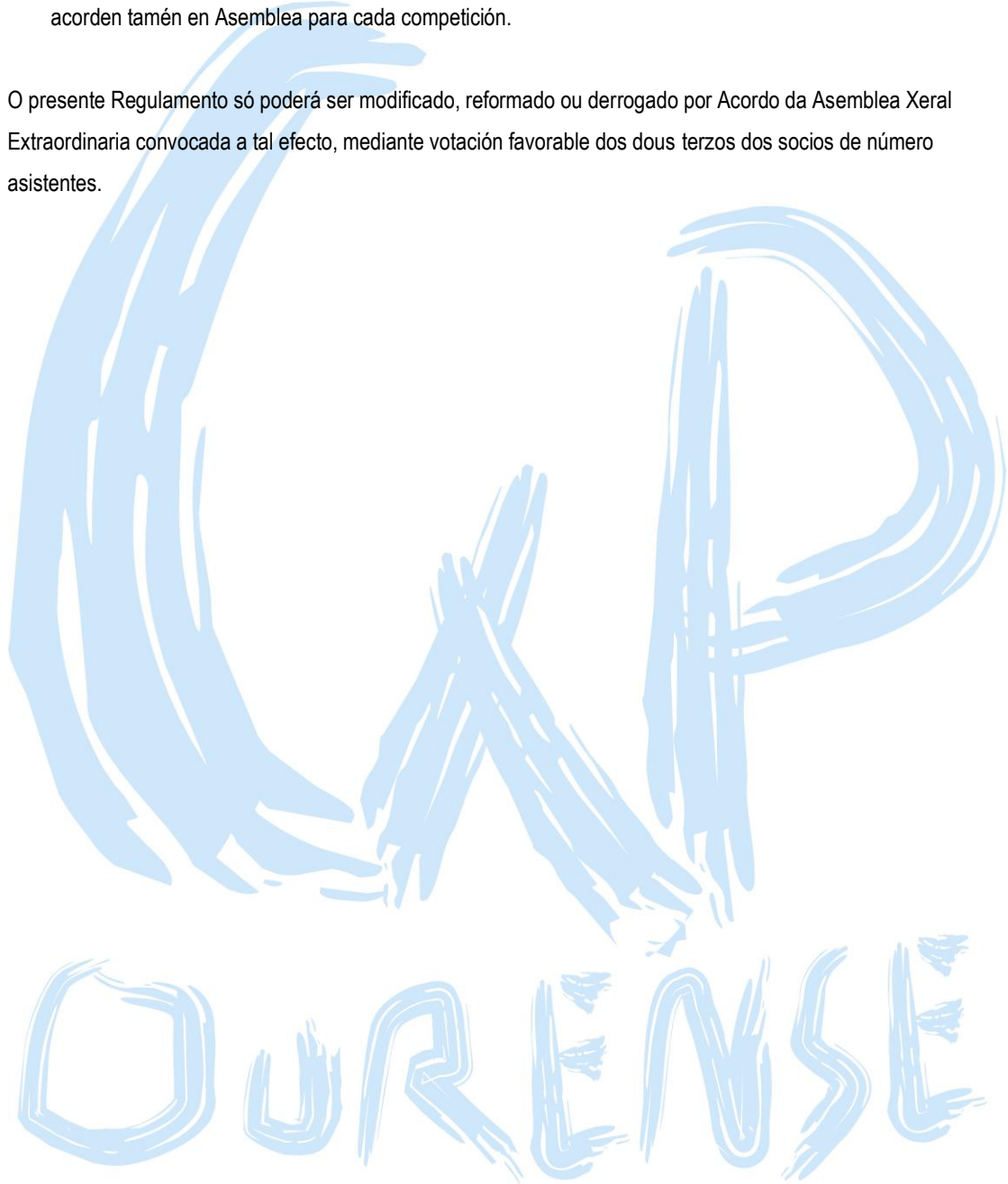
5.2.7.- En caso de lesión o accidente, e para realizar un correcto tratamento e seguimento, deberase informar inmediatamente a/ao adestrador/a e seguir as instrucións que se lle indiquen, para acudir aos centros que indique

o seguro deportivo da temporada vixente, así como para o posterior período de recuperación. O/a ximnastas que ante unha lesión ou accidente acuda a Seguridade Social, debe coñecer que os gastos de asistencia pódennle ser facturado por parte da S.S. ou seguro privado correspondente

5.2.8.- O/a ximnasta ten a obriga de colaborar na recollida do material usado nas sesións de adestramento ou calquera outra actividade organizada polo Club.

5.2.9.- Os/as ximnastas ten a obriga de aboar os pagos establecidos en Asemblea así como os gastos que se acorden tamén en Asemblea para cada competición.

O presente Regulamento só poderá ser modificado, reformado ou derogado por Acordo da Asemblea Xeral Extraordinaria convocada a tal efecto, mediante votación favorable dos dous terzos dos socios de número asistentes.



ANEXOS

Os seguintes Anexos non forman parte do “corpus” principal do Regulamento, son unha guía de uso pero que pode sufrir modificacións seguindo as indicacións dos/as coordinadores do Club ou en base aos seguros médicos que asine a Federación Galega de Ximnasia.

ANEXO 1

INDUMENTARIA

XERAL:

Quedan prohibidas aquelas prendas de uso non deportivo, que vaian a prexudicar o desenvolvemento técnico e deportivo da actividade, así como aquelas que atenten contra o decoro e a boa imaxe do club.

A indumentaria, sexa de adestramento ou de competición, correrá a cargo dos/as ximnastas, salvo casos especiais en que o/a ximnasta deberá devolver ao Club o material cedido unha vez utilizado no momento ou circunstancia para o que se fixera a cesión.

Os/as ximnastas deberán acudir aos adestramentos con pelo recollido.

Recoméndase non portar cousas de valor e aplicar tódalas medidas preventivas oportunas a fin de evitar calquera substracción ou perda. En calquera caso o Club non se fai responsable das perdas tanto en adestramento como en competición.

Os/as ximnastas de rítmica deberán levar os aparatos individuais correspondentes.

RÍTMICA:

- En competición os/as ximnastas de rítmica deberan adestrar con:

Camiseta vermella de tirantes

Culot negro

Medias ou *legins* negros

Punteiras

Chándal do Club

Camiseta branca

Anorak club

Mochila club

- A indumentaria de adestramento é a que sigue:

Punteiras color carne ou calcetíns brancos ou negros a ser posible

Medias *legins* ou pantalón curto axustadas a ser posible negros

Camiseta ou *maillot* axustado a ser posible branco, negro ou vermello

Está permitido a utilización de sudadeira branco, negra ou vermella

Os cores da vestimenta de adestramentos son recomendados pero non obrigatorios.

Esta indumentaria pódese ver sometida a cambios que serán debidamente informados

TRAMPOLÍN

- Competición: En competición os/as ximnastas deberán levar a vestimenta distintiva do club que consiste en:

Indumentaria de adestramento: camiseta vermella e pantalón curto negro. Chándal e anorak do Club.

- Vestimenta de competición individual:

Categoría feminina: *maillot* individual con logotipo do Club, zapatillas de salto

Categoría masculina: *maillot* individual con logotipo do Club, pantalón curto de DMT e longo de TR distintivos do Club e zapatillas de salto

- Vestimenta de competición por equipos:

Categoría feminina: *maillot* de equipo distintivo do club, zapatillas de salto

Categoría masculina: *maillot* de equipo distintivo do club, pantalón curto de DMT e *maillot* de TR distintivos do Club e zapatillas de salto

- Adestramento: Tódolos/as ximnastas deberán adestrar con:

- Camiseta de manga curta, larga ou asas a ser posible branca o vermella, ou *top* deportivo
- Pantalón curto ou longo a ser posible negro.
- Calcetíns ou zapatillas de adestramento.
- Está permitido a utilización de sudadeira (a ser posible branca ou vermella).¹

¹ ¹ Dadas as condicións climáticas nas que se adestra nas instalacións de que dispoñemos, calquera variación sobre esta vestimenta será valorada polos/as técnicos/as respectivos

ANEXO 2:

RÉXIMEN DISCIPLINARIO:

Serán obxecto de expediente sancionador, podendo carrexar suspensión temporal o expulsión do Club as seguintes accións, ou aquelas faltas que podan supoñer unha ameaza ao bo funcionamento do Club, e así o estime o Comité de disciplina nomeado para o caso pola Xunta Directiva:

- Máis de 5 faltas de asistencia non xustificadas a criterio dos/as técnicos/as, ou que conleven un prexuízo para o adestramentos dos resto de ximnastas. (entre 10/15 horas)
- A non asistencia a competicións por parte do/a ximnasta convocada
- Promover ou fomentar actitudes que atenten contra o bo funcionamento e imaxe do Club, alterando o desenvolvemento dos adestramentos e competicións.
- Impago voluntario e continuado de máis de 3 cuotas, ao marxe da oportuna reclamación da mesma por outras vías.
Actitudes e comportamentos que atenten contra a integridade física de ximnastas, familiares, técnicos ou directiva do Club.
- Incumprimento do programa técnico de adestramentos e competicións da ximnasta, de maneira voluntaria e inxustificada.
- Faltas de respecto a calquera membro do Club.

Tras incoar o expediente sancionador, un Comité de Disciplina, nomeado pola a Xunta Directiva, e composto polos adestradores, presidenta e algún membro da directiva nomeado polo Presidente/a, pai/nai do/a ximnasta afectado ou ximnasta si é maior de idade, determinará a sanción a aplicar, en función da gravidade dos feitos.

No caso de faltas puramente técnicas deber ser o equipo técnico o que imponha as sancións informando á Xunta Directiva.

Para o non recollido no presente Regulamento acollémonos ao establecido no Estatuto do Club, na Lei do Deporte de Galicia.

ANEXO 3

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN LESIÓNS DEPORTIVAS

Dependendo da ficha federativa que teña o/a ximnasta terá asinada unha compañía aseguradora ou outra. Os adestradores responsables dos distintos grupos están ao corrente das distintas compañías e protocolos. Se os algún socio ou socia do club ten interese a este respecto pode solicitar información á directiva do club.

A ficha federativa nacional, que se fai cada ano en xaneiro, leva consigo un Seguro Médico que na actualidade subscríbese con **A.L. Correduría de Seguros** (pode cambiar a casa aseguradora, é decisión da RFEG)

Pasos a seguir en caso de accidente deportivo:

- **Poñer en coñecemento** da compañía aseguradora o accidente **chamando ao 963 677 785 ó 685 307 052** de luns a venres de 9 a 21h, sábados de 12 a 14h e de 18 a 20h e domingos e festivos de 12 a 14h
- A persoa que atende o teléfono da un número de referencia do sinistro
- **A persoa que atende o teléfono chama** ao médico ou á clínica mais próxima onde lle dan día e hora para a visita.
- A persoa que atendeu o teléfono chama ao lesionado e comunícalle os datos da clínica, o día e a hora da consulta. A.L. Correduría comprométese a contactar coa persoa lesionada no prazo máximo de 30mn desde a recepción do sinistro e a que sexa atendido nas 24h seguintes.
- O SERVIZO DE URXENCIAS utilizarase única e exclusivamente nos casos que sexa preciso, cando o/a técnico da persoa lesionada así o considere

Xaneiro 2014

OURENSE