

NORMATIVA DE RÈGIM INTERN CLUB GIMNÀSTICA RÍTMICA COSTA BRAVA

Aprovat per la Junta Directiva del Club el 29/7/2025..

TÍTOL 1. DISPOSICIONS GENERALS

Article 1. Objectiu Aquest reglament té per objectiu regular l'organització i funcionament intern del Club Gimnàstica Rítmica Costa Brava, segons la legislació esportiva vigent i els estatuts i ideari del Club.

Article 2. Àmbit d'aplicació:

- Esportistes des de la inscripció fins a la seva baixa.
- Personal tècnic del Club.
- Pares/mares/tutors legals dels/les gimnastes.
- Persones o entitats col·laboradores puntuals.

TÍTOL 2. ORGANIGRAMA

Article 3. El Club admet a tothom sense discriminació per gènere, raça o classe social.

Article 4. Formar persones responsables i felices, usant l'esport com eina educativa.

Article 5. La competició és un element formatiu on es reforcen els valors de l'esforç, respecte i companyonia.

Article 6. Responsabilitats esportives

1. La directora tècnica coordina l'àrea esportiva.
2. Supervisa entrenadores i gestiona incidències del dia a dia.
3. L'entrenadora és responsable directa del grup.

TÍTOL 3. DRETS I DEURES DE LA DIRECTORA TÈCNICA

Article 7. La directora tècnica ha de mantenir sempre els principis, la dignitat del Club i recolzar la política esportiva i administrativa del Club.

Article 8. La directora tècnica és responsable de la coordinació de l'equip tècnic del Club i ha de ser tractada amb el màxim respecte. Ha d'exigir al Club l'atenció i els mitjans necessaris per desenvolupar la seva tasca, sempre dins d'uns marges raonables i en funció de les possibilitats i recursos del Club.

Article 9. Dirigirà tots els grups de treball. Procurarà conèixer els/les entrenadores/ors i els proporcionarà tota la formació que estigui al seu abast i sigui d'interès per la seva tasca.

Article 10. Supervisarà les programacions i proposarà activitats que es faran als entrenaments. Les característiques d'aquestes programacions tindran en consideració l'edat i el nivell d'execució i de comprensió dels/les nens/es.

Article 11. Planificarà i decidirà en les competicions i torneigs que participi el Club. Coordinarà i gestionarà les inscripcions, llicències i altres aspectes administratius amb relació al Consell Esportiu, Federacions i/o Ajuntaments.

Article 12. Redactarà informes en tots aquells aspectes esportius que facin falta.

Article 13. Avaluarà els fonaments tècnics que siguin oportuns en cada grup. Procurarà assegurar-se que les capacitats a desenvolupar siguin les que corresponen a l'edat dels/les nens/es.

Article 14. Participarà activament en el control i el seguiment del treball que fa l'entrenador.

Article 15. Informarà al Club de tots els aspectes esportius i disciplinaris que afectin al Club.

Article 16. Proposarà aspectes relatius a la millora del funcionament en l'àrea esportiva.

Article 17. Farà complir el Reglament de Règim Intern.

Article 18. Vetllarà per fer complir el codi ètic esportiu que garanteixi una educació integral dels/les nostres esportistes.

Article 19. Serà la responsable dels grups de competició i supervisarà el treball dels altres grups del Club.

Article 20. Serà la responsable organitzativa del Club; dates d'entrenament, dates d'esdeveniments, dates de competicions i exhibicions, dates de reunions amb les famílies, el cos tècnic, etc.

TÍTOL 4. DRETS I DEURES DE LES ENTRENADORES

Article 21. Els/les entrenadors/es han de mantenir sempre els principis i la dignitat del Club. Han de recolzar la política esportiva i administrativa del Club.

Article 22. Els/les entrenadors/es són els responsables docents del Club, i han de ser tractats amb el màxim respecte. Han d'exigir al Club l'atenció i els mitjans necessaris per desenvolupar la seva tasca, però sempre dins d'uns marges raonables i en funció de les possibilitats i recursos del Club.

Article 23. Els/les entrenadors/es han de ser puntuals i assistir a tots els entrenaments i competicions que els hi pertocuin. Hauran de justificar la seva absència davant la Directora Tècnica, i ajudar a buscar un substitut o ajudant que estigui capacitat per desenvolupar la seva tasca.

Article 24. És responsabilitat del/la entrenador/a que les pistes, vestidors i material utilitzat durant l'entrenament quedin endreçats al final d'aquest.

Article 25. És obligació dels/les entrenadors/es tenir a disposició de la Directora Tècnica el dossier personalitzat de cada grup degudament actualitzat.

Article 26. És obligació del/la entrenador/a repartir o recollir els documents que faciliten la comunicació entre el Club, els/les gimnastes i els pares o tutors, dins els terminis establerts.

No modificar horaris d'entrenament sense el coneixement de la Directora Tècnica.

Anar als entrenaments, a les competicions o exhibicions establerts pel Club amb la roba oficial que se'ls facilitarà.

Article 27. Cada entrenador/a té la potestat d'establir uns criteris disciplinaris en el seu grup. Aquest criteri, haurà d'estar en consonància amb les directrius d'aquest reglament i els estatuts del club. Els canvis del reglament original s'han de comunicar i aprovar per la Directora Tècnica i la Junta Directiva.

Article 28. L'equip tècnic confeccionarà abans del començament de la temporada, un pla de treball en el que hi constin els objectius generals, els continguts a treballar i la metodologia. Aquest pla de treball serà consensuat amb la directora tècnica.

Article 29. Sota cap concepte, l'entrenador/a podrà expulsar un/a gimnasta menor d'edat fora del recinte de la sala en horari d'entrenament.

Article 30. Criteris per a competicions

Les inscripcions dependran de:

- Assistència regular i puntualitat.
- Comportament i esforç.
- Nivell tècnic i decisió de l'entrenadora.

Article 31. Per formar part d'un equip o individual de competició la temporada següent, la gimnasta haurà d'haver assistit com a mínim a 3 setmanes (els grups de competició 1 i 2) del campus de tecnificació del mes de juliol i 4 setmanes (el grup de competició 3).

Article 32.

Per formar part d'un equip o individual de competició la temporada següent, la gimnasta haurà d'haver assistit com a mínim a 3 setmanes (els grups de competició 1 i 2) del campus de tecnificació del mes de juliol i 4 setmanes (el grup de competició 3).

Article 33.

Les faltes d'assistència al campus de tecnificació es consideraran justificades només si s'han comunicat per correu electrònic i responen a causes mèdiques, familiars de força major o compromisos laborals justificats.

- Les gimnastes dels grups **Competició 1 i 2** poden tenir un màxim de **6 faltes no justificades**.
- Les gimnastes del grup **Competició 3** poden tenir un màxim de **3 faltes no justificades**.

L'acumulació de faltes no justificades podrà comportar la **pèrdua de plaça** al grup de competició la temporada següent.

Article 34. L'entrenador/a serà un model a seguir per els/les seves gimnastes, pel que a puntualitat i compromís es refereix. Dirigirà els entrenaments de forma activa, utilitzant sempre roba esportiva.

Article 35. Els/les entrenadors/es tenen la obligació d'assistir a una reunió tècnica mensual o cada dos mesos, establert al seu calendari de l'inici del curs.

Article 36. Els/les entrenadors/es es comprometen a facilitar tota la informació que les famílies necessitin saber. Aquesta informació quedarà pactada a l'inici del curs, de forma que només serà la informació necessària i mai passant al terreny personal.

Article 37. Si alguna família ho sol·licita el/la entrenador/a haurà de convocar una reunió per parlar de l'evolució esportiva del/la seu/va fill/a, a la qual assistirà la família, el/la entrenador/a i la Directora Tècnica.

Article 38. Els/les entrenadors/es es comprometen a formar-se el que sigui necessari per tal d'educar i formar a els/les gimnastes de la forma més adequada possible.

Cada entrenador/a cobrarà segons la seva titulació, per tal d'incentivar la formació.

D'aquesta manera, el Club ajudarà en aquesta formació facilitant els dies que calguin, sempre i quan s'avisi amb un mínim d'un mes d'antelació i sigui formació relacionada amb la seva tasca al Club.

Article 39. És obligació dels/les entrenadors/es avisar amb antelació (mínim una setmana abans) quan un dia no es pot assistir a l'entrenament.

Article 40. És la seva responsabilitat potenciar una bona dinàmica, companyonia i actitud positiva davant l'entrenament.

Article 41. En competició han de potenciar l'esperit de sacrifici i companyonia vers la rivalitat i el mal ambient.

En aquest sentit en cap cas poden proporcionar notes de competició a les famílies ni a les gimnastes, durant els campionats, ja que aquests, al no entendre-les, poden arribar a conclusions errònies. D'igual forma s'ha de valorar l'actuació de les gimnastes per sobre del resultat i mai acusar al jurat o a un altre Club del seu propi resultat.

Article 42. És responsabilitat seva realitzar informes semestrals de cadascun/a dels/les gimnastes que estan sota el seu càrrec on s'avaluarà l'evolució de l'esportista a nivell tècnic, de rendiment i actitudinal.

Article 43. Tots els membres que conformen l'equip tècnic estan sotmesos al present reglament intern, així com al seu apartat disciplinari.

TÍTOL 5. DRETS I DEURES DELS/ES GIMNASTES

Article 44. Han d'assistir a tots els entrenaments amb la samarreta del club, punteres mitjó.

Les gimnastes que entrin a formar part dels grups de competició hauran de comprar el xandall esportiu

L'equipació del Club és propi de cada gimnasta i és la seva responsabilitat mantenir-lo en bon estat.

Article 45. És la seva obligació abonar la quota trimestral o anual. La falta de pagament de les quotes, sense prèvia justificació, suposarà que el/la gimnasta no podrà assistir a l'entrenament fins regular el pagament. Si això es reitera suposarà la baixa del Club.

Si una gimnasta es dona de baixa i posteriorment vol tornar a inscriure's al Club haurà de tornar a abonar la matrícula.

Els rebuts impagats tindran un recàrrec de 5 euros i seran abonats en el termini màxim de 5 dies naturals.

Article 46. Els desplaçaments a les competicions o exhibicions aniran a càrrec del/la gimnasta o familiars.

Article 47. Els/les esportistes han de mostrar respecte amb tots el membres de conformen el club, amb els d'altres clubs, jutges, reglament, dins i fora de la zona de competició, tant en les competicions com en els entrenaments i arreu a on representi al Club.

Article 48. Cal tenir cura del material i les instal·lacions.

Article 49. Els/les esportistes tenen dret a ser respectats com a persones que són, i a rebre la formació esportiva necessària per al seu desenvolupament; tenen dret a la seva integritat física i psíquica i a ser tractats amb justícia i equanimitat.

Article 50. Els/les gimnastes tenen dret a que es respecti la seva intimitat i a estar emparats i defensats enfront d'ofenses verbals i/o físiques.

Article 51. Els/les esportistes han d'adequar-se a les normes i disciplina pel que fa als entrenaments, desplaçaments i competicions. Tant l'assistència als entrenaments com a les competicions, si corresponen, és obligatòria. L'absència no justificada reiterada pot donar peu a comunicar aquesta actitud a la comissió disciplinària.

Article 52. La presència als entrenaments haurà de ser a l'hora citada; al moment del començament el/la gimnasta ha d'estar equipat per la tasca a desenvolupar, roba i punteres, no ha de portar cap objecte que pugui causar-li mal, ni tampoc a la resta de companys. Queda prohibit entrenar amb rellotge, polseres, arracades grans, collarets. Tampoc es permet la utilització de peces de roba que no siguin habilitades per l'esport. Cal també no portar les ungles llargues, ni maquillatge i és necessari portar els cabells recollits.

Article 53. Els/les esportistes s'han de mostrar receptius i predisposats a obeir les ordres i correccions dels/les entrenadors/es. Així mateix, s'han d'esforçar a nivell individual i a nivell col·lectiu, per tal d'aconseguir millorar en tot moment la forma física i tècnica.

Article 54. És obligatori l'ús de l'equipament esportiu facilitat pel club en els entrenaments, competicions i exhibicions. Resta prohibida la utilització de qualsevol altre material no facilitat pel Club. Roba ampla (xandalls, dessuadores, tops solts) no està permesa. Cal utilitzar roba ajustada per facilitar correccions tècniques.

Article 55. Els/les gimnastes han d'utilitzar adequadament el material esportiu, el que pertanyi al Club o a qualsevol altre company o entrenador/a.

Article 56. En competició mostrar respecte envers altres equips o gimnastes i no fer comentaris ofensius. Centrar-se en la seva actuació per damunt del resultat obtingut.

Article 57. Els/les esportistes tenen la obligació de comprometre's amb el que han començat. Si el/la gimnasta ha començat a treballar un individual o algun treball en grup es compromet a acabar-lo. Cap gimnasta pot abandonar un treball (individual o grup) sense haver-lo completat.

TÍTOL 6. FAMÍLIES: DRETS I DEURES

Article 58. És responsabilitat seva ajudar el seu fill/filla a mantenir el compromís adquirit amb l'equip d'anar als entrenaments, competicions i altres actes del Club.

Article 59. Han de col·laborar en el desenvolupament educatiu i esportiu que el Club intenta donar, inculcant valors com la cooperació, paciència, lleialtat, autocontrol, humilitat, solidaritat... fonamentals dins de qualsevol relació social.

Article 60. Hauran d'animar, ajudar i col·laborar per afavorir la bona marxa del Club, són una part fonamental pel bon funcionament.

Article 61. Facilitaran la funció dels/les entrenadors/es i del la Direcció Tècnica.

Article 62. Evitaran qualsevol comentari tècnic als/les entrenadors/es i gimnastes, tan en les competicions com en entrenaments animant en tot moment als/les gimnastes a superar-se a si mateixos/es.

Les famílies són les que coneixen el que més necessita el/la seu/va fill/a com a nen/a i els/les entrenadors/es són les que més coneixen el que necessita el/la seu/va fill/a com a gimnasta.

Els aspectes tècnics són exclusius de l'equip tècnic.

Article 63. Facilitarà que els/les gimnastes arribin puntuals als entrenaments i competicions o exhibicions.

Article 64. En les competicions, els tutors del/les esportistes i seguidors, en general, hauran de tenir una actitud correcta amb els seguidors contraris, esportistes i jutges, situant-se sempre a la zona de públic. Hauran de defugir comportaments incívics, violents o insultants en qualsevol manifestació esportiva. Les/les seguidors/es són també representants del equip i del nostre club.

Mai podran accedir a la zona de competició ni vestidors, zona destinada pels/les esportistes.

Article 65. Quan a la competició, ajudar a l'educació del/la seu/va fill/a envers el treball i l'esforç i mai potenciar la creença que el resultat és injust. Donar importància a l'actuació enfront el resultat.

Article 66. Cal recordar al públic en general, que les graderies de les competicions o exhibicions no es poden embrutar i que en cas de menjar cal fer-ho de forma cívica, i fer servir les papereres.

Article 67. El pagament de la quota, periòdica o anualment, es fa indispensable per a la realització de qualsevol activitat organitzada pel Club.

És imprescindible que es faci regular i puntualment.

També és la seva obligació pagar l'assegurança mèdica necessària que s'abonarà un cop a l'any com quedi establert mitjançant la llicència al Consell o a la Federació corresponent.

Article 68. És responsabilitat seva comprar al seu/va fill/a el material necessari per la pràctica de l'esport i que l'entrenadora pertinent li indiqui.

Article 69. Queda totalment prohibit l'accés a la sala d'entrenament i/o vestidors. Els acompanyants no han de passar de la zona destinada per a ells.

Article 70. És la seva obligació respectar les decisions de l'entrenadora. Les seves decisions són indiscutibles per part de les famílies.

Article 71. Col·laborar, com a suport a casa, per que el/la seu/va fill/a tingui un bon rendiment acadèmic (seguint les pautes de l'escola) i esportiu (seguint les pautes del Club).

Article 72. Es comprometen a realitzar el màxim nombre de consultes via Email i en últim cas personalment. En cap cas es respondran consultes dins l'horari d'entrenament, imprescindible pel bon funcionament.

Educarem als/les seus/ves fills/es per assolir un grau elevat d'autonomia. És per això que moltes de les comunicacions seran a través d'ells/es i moltes de les consultes que pugui tenir la família també hauran de ser a través d'ells/es.

Article 73. Qualsevol consulta que no es pugui realitzar per Email o personalment fora d'hores d'entrenament, es realitzarà mitjançant el telèfon del Club. S'ha d'utilitzar el telèfon només en cas d'urgència. Si una gimnasta ha de faltar a l'entrenament o similar es comunicarà mitjançant el correu electrònic d'entrenadores.

Article 74. Cada gimnasta/família pot decidir lliurement canviar-se de Club sempre i quan, si s'ha compromès amb algun treball, haurà d'acabar-lo fins final de temporada (individual i/o conjunt). D'igual manera, la família o gimnasta està obligada a comunicar-ho al Club.

En aquest cas s'ha de comunicar via Email abans del dia 20 del mes en curs. De no ser així es cobrarà el mes corresponent.

De la mateixa manera, si algun/a gimnasta decideix incorporar-se al nostre Club provinent d'un altre club, haurà d'acabar la temporada a l'altre Club (individual i/o conjunt) i serà obligació seva comunicar-ho a aquest.

Article 75. Es obligació de les famílies pagar la quota de llicència bé sigui pel Consell Esportiu corresponent, Federació Catalana de Gimnàstica o Federació Espanyola de Gimnàstica.

D'igual forma, les inscripcions a totes les competicions seran a càrrec de les famílies.

Article 76. Les famílies es comprometen a fomentar una dieta adequada i evitar el consum d'alcohol o altres substàncies perjudicials.

Article 77. No es recomana deixar de portar els/les gimnastes a entrenar com a càstig. Es recomanen altres estratègies educatives.

TÍTOL 7. REGLAMENT DE COMUNICACIÓ

Article 78.

Tota comunicació amb el Club es farà exclusivament per **correu electrònic**. No es respondran missatges per WhatsApp o xarxes socials.

- Per comunicació amb entrenadores: entrenadorescgrcostabrava@gmail.com
- Per comunicació amb la junta: ritmicacostabrava@gmail.com

Article 79. Només es farà servir el **telèfon** en casos **d'urgència justificada**. Qualsevol mal ús dels canals oficials comportarà sancions.

Article 80.

Els **grups de WhatsApp** només s'utilitzaran per **informació logística** (horaris, desplaçaments, canvis). No s'usaran per reclamacions, comentaris tècnics, faltes ni incidències. Estaran configurats com a "només administradors poden escriure".

Article 81. Només es farà servir el telèfon per urgències. Qualsevol mal ús dels canals comportarà sancions.

Article 82. Els grups de whats app només s'utilitzaran per informació logística. No s'usaran per reclamacions, faltes o incidències.

TÍTOL 8. RÈGIM DISCIPLINARI

Article 83. Classificació de faltes

- Faltes lleus: 3 retards al mes, actitud passiva, comentaris inapropiats lleus.
- Faltes greus: faltes reiterades, actes d'indisciplina, protestes públiques, alteració de les activitats.
- Faltes molt greus: agressions, coacció, injúries greus, 3 faltes greus acumulades.

Article 84. El Comitè Disciplinari format per la Directora Tècnica, un/a membre de la Junta i un/a entrenador/a. S'encarrega d'avaluar i aplicar sancions segons la gravetat.

Article 85. Sancions

- Amonestació verbal o escrita.
- Suspensió temporal d'activitats (fins a 15 dies).
- Exclusió d'una competició.
- Expulsió definitiva del Club.

Article 86. Compromís d'assistència durant la temporada i al campus

Per mantenir la plaça en els grups de competició cal respectar un compromís mínim d'assistència, tant durant la temporada com durant el campus de juliol.

Article 87. Justificació de faltes

Les faltes han de ser comunicades per **correu electrònic**, amb antelació, indicant-ne el motiu.

Són **motius vàlids**:

- Malaltia o lesió
- Motius familiars greus
- Visites mèdiques justificades
- Compromisos familiars greus
- Exàmens acadèmics o laborals

Article 88. Malalties sense justificant mèdic

En casos de malaltia lleu, s'acceptarà justificació signada pels pares. Si hi ha reiteració, el Club pot demanar **justificant mèdic** obligatori.

Article 89. Comunicació d'absències

L'avís de falta d'assistència s'ha de fer **amb un mínim de 4 hores d'antelació**. Si no es comunica dins aquest termini, la falta es considerarà **no justificada**.

Article 90. Faltes reiterades

Si una gimnasta acumula faltes no justificades, s'enviarà un **avís formal**. Si persisteix, es valorarà la seva **continuïtat al Club**.

Article 91. Casos excepcionals

La Directora Tècnica i la Junta podran **valorar casos puntuals** si hi ha circumstàncies especials, sempre en comunicació amb la família.

DISPOSICIONS FINALS

Primera. El Club està obert a consultes i suggeriments.

Segona. Aquest reglament no pot contradir els Estatuts del Club.

Tercera. Qualsevol situació no contemplada serà resolta per la Junta Directiva i l'equip tècnic.

Quarta. L'incompliment reiterat d'aquest reglament podrà comportar l'expulsió del Club.

Club Gimnàstica Rítmica Costa Brava

Plaça Vila-Romà, 1 Palamós 17230

ritmicacostabrava@gmail.com

<https://ritmicacostabrava.wixsite.com/palamos>

Data d'aprovació: 29/7/2025