



INFORMACIÓN IMPORTANTE

NORMAS BÁSICAS

Entrenamientos

1. Se ruega puntualidad en la asistencia a los entrenamientos. Si el entrenamiento empieza a las 16h, esa es la hora a la que hay que estar en el tapiz para empezar, no entrando por la puerta. La impuntualidad injustificada es una falta de consideración hacia las demás gimnastas y entrenadoras, que han hecho un esfuerzo para estar puntuales, ya que por motivos técnico-deportivos, el calentamiento no puede empezar hasta que estén todas las gimnastas.
2. En caso de no poder asistir a algún entrenamiento, por una causa justificada, así como la demora en la hora de llegada, se debe comunicar con la antelación suficiente para que la entrenadora correspondiente pueda, en caso de ser necesario, modificar el entrenamiento ya que cada día está programado y planificado en base a las gimnastas y con una lógica.
3. Es OBLIGATORIO asistir a todos los entrenamientos con MOÑO/trenza atada. No es necesario que sea un moño perfecto, con laca como en las competiciones, pero tiene que ser un moño que aguante todo el entrenamiento, sin pelos por la cara y sin que cada 5 minutos la entrenadora tenga que estar haciéndolo de nuevo. Entrenar con moño ayudará a que se acostumbren para las competiciones, así como evitará que adquieran tics y manías por tener pelos donde no deben.
4. Las gimnastas deben estar peinadas a la hora de comienzo del entrenamiento. Si esto es a las 16h, a las 16h tienen que estar en el tapiz, con el moño listo para empezar el entrenamiento. Si por lo que sea, no ha podido venir peinada de casa, debe llegar al pabellón con el margen suficiente de tiempo para peinarse allí y estar a su hora en el tapiz.
5. Es OBLIGATORIO acudir a los entrenamientos con la ropa de los colores indicados para eso. Se puede cualquier pantalón siempre que sea negro, y una sudadera cualquiera siempre que sea turquesa. El motivo de insistir tanto en esto, es porque el tipo de ropa influye a la hora de detectar errores, y unas gimnastas vestidas iguales, es mucho más fácil ver que movimiento es diferente al otro.
6. La no asistencia al entrenamiento peinada/vestida como corresponde, acarreará consecuencias. Cada entrenadora tendrá que notificar la ausencia de moño/ropa a la familia y en caso de falta reiterada de los mismos, podrá decidir que sanción se interpondrá.

Competiciones/exhibiciones

1. Al igual que en los entrenamientos, la puntualidad es básica. Estos eventos están estudiados y planificados en base a la hora de actuación y los ejercicios que tengan que participar. Llegando a tiempo se asegurarán de poder participar, e incluso de poder hacerlo maquillada. Llegando impuntuales estamos perjudicando al grupo, ya que aumentan los nervios y la tensión por si la compañera no llega, algo que influye negativamente en el rendimiento de las gimnastas.
2. Los días/horas se informarán con el tiempo suficiente para que podáis organizaros. Si no se ha dicho nada sobre un evento, es porque todavía no se tiene esa información. Los torneos son entre los meses de marzo/abril y junio, debéis contar con que todos esos fines de semana es muy probable que haya competiciones, por lo que, sacando celebraciones tipo comuniones, etc, intentad no poner planes, ya que solamente son 3 meses, y se perjudica al grupo, ayudando así a su desmotivación por no poder competir porque una compañera "nunca está"
3. Recordad, en los campeonatos las niñas ya saben que estáis ahí. No hace falta que las estéis llamando cada cinco minutos desde las gradas. Como bien sabréis, de por si, es una situación tensa, donde los nervios están a flor de piel. Las necesitamos centradas, concentradas en lo que van a hacer, y que las estéis llamando de las gradas no ayuda en absoluto. Os rogamos que una vez entren en el pabellón, no llaméis su atención. Una vez finalicen el ejercicio, ya serán libres de saludar, abrazaros, sacarse fotos, preguntarle por la merienda, por el agua, etc.
4. Aunque no podáis llamarlas, si que podéis y debéis animarlas. La gimnasia es un deporte donde el que más anima, más arriba se viene. Que las niñas noten ese calor del público y de

CLUB RÍTMICA ARABESQUE VILANOVA

sus compañeras cuando van a salir les produce la tranquilidad de sentirse arropada en un tapiz de 200m cuadrados. Gritadles mucho, aplaudirles mucho, y animarlas como si fuesen las futuras campeonas mundiales y sobre todo, apoyadlas mucho si fallan.

5. Los familiares de las gimnastas bajo ningún concepto podrán acceder a la pista/vestuarios de las competiciones.
6. El maillot deberá ir siempre o puesto o en un portamaillots.

Eventos

1. La idea del Club Arabesque Vilanova es organizar varios eventos a lo largo del año (festivales, torneos, etc): La participación es completamente altruista. Es algo que va implícito en formar parte del club. Para llevarlos a cabo hacen falta voluntarios y esos voluntarios sois vosotros/as como socio/as del club y padres y madres de las gimnastas. Lo cómodo es verlos desde las gradas, pero si todos y todas ponemos nuestro granito de arena, todos y todas tendremos que trabajar menos, esforzarnos menos y saldrá igual de bien. Con esto queremos decir, que, estar en el club, implica ayudar en estos dos eventos.

Venta de rifas/lotería

1. Financiar un club con el simple ingreso de las cuotas de los socio/as es casi imposible, es por eso que se os entregarán para vender talonarios de lotería. No es obligatorio venderla toda, pero si que estaría bien colaborar con esas ventas, para no tener que seguir aumentando la cuota y conseguir financiación por otros lados. Lo mismo pasa con la organización de eventos, es un gasto muy grande al que hacer frente y por eso, puede que para sufragar los gastos de alguno se manden rifas para vender.

Pagos

1. Para el abono de los pagos, se establece que la cuota sea anual, abonada en 3 trimestres. La cuota anual es la correspondiente a la cuota mensual multiplicada por 10 y los pagos se hacen mediante domiciliación bancaria los meses de octubre, enero y abril durante la primera semana. Si alguna persona tiene problemas para realizar el pago mediante domiciliación bancaria, puede hacerlo saber y se busca otra manera. En lo relativo a las fechas de pago, podría modificarse alguna, en casos particulares, siempre que se nos indique. Por otro lado, existen casos que por petición expresa, hacían los pagos de manera mensual. Esto es posible, siempre y cuando, dicha persona firme un papel donde se compromete a abonar la totalidad de la cuota pase lo que pase. Esto se hace así, porque había muchos casos de gimnastas que dejaban tiradas a sus compañeras durante la temporada de competición, dejándolas en ocasiones sin competir. Por ese motivo, se aprobó que la cuota tiene que quedar totalmente abonada en el mes de abril, inicio de las competiciones. En caso de esto suponga un problema, firmando el papel, se compromete a que, aunque cause baja en el club, abonará la totalidad de la cuota. Esto solo es un punto para evitar que las gimnastas dejen tiradas a sus compañeras, no se busca un beneficio económico. **También existe la opción de hacer el pago de manera anual, un solo pago en el mes de septiembre/octubre**
2. Para pagos que no sean cuotas, se admite cualquier modalidad de pago. Se podrá siempre traer la cantidad en efectivo, justa y en un sobre con nombre y concepto. Se admitirá pago por transferencia, con nombre de la gimnasta y concepto y se podrá domiciliar, pero lo tendréis que indicar. Estos pagos no se mandarán independientes, ya que las domiciliaciones para el club acarrearán un gastos. Se juntarán todos los gastos pendientes, y en el próximo recibo de cuota que haya que domiciliar se sumarán las deudas (excepto después de abril, que se enviará en junio un último recibo con todo lo pendiente)

Material necesario para los entrenamientos

1. Este material puede adquirirse por libre o puede hacerse pedido en el formulario habilitado para ese fin. El club con esto no saca ningún beneficio, hace pedidos y los entrega por el simple hecho de facilitaros las cosas, por eso, mientras las gimnastas tengan el material, nos da igual la manera en que lo compréis.
2. Podéis hacer pedido de material en el formulario a lo largo de toda la temporada, ya que normalmente tenemos stock y si no realizaríamos pedido sin problema.

CLUB RÍTMICA
ARABESQUE VILANOVA

3. Todo el material, tiene que tener obligatoriamente el nombre en un lugar visible para evitar pérdidas
4. El club hará frente a la compra de los aparatos de competición. Cuando se elijan los maillots, se comprarán los mismos. Que se prestarán, y se devolverán todos en junio, una vez finalice la temporada. Aquella gimnasta que no devuelva su aparato, tendrá que abonarlo.
5. Deberán traer a los entrenamientos una botella de agua.

Obligatorio		Optativo (pero recomendable)
Cuerda	Goma de números	Rodilleras
Bloque	Punteras competición	Resto aparatos (cinta, pelota, aro y mazas)
Goma de látex		

**Este material puede verse modificado para algún grupo si así lo indica la entrenadora. Se informará por el grupo correspondiente de WhatsApp si necesitan tener algo más.*

Ropa

1. Las gimnastas deben entrenar con la ropa indicada para ello. Esta será, una sudadera gris, un pantalón negro (short o leggin) cualquiera y una camiseta negra lisa cualquiera.
2. Para competir, deben tener todas la equipación completa que consiste en: 2 camisetas, leggin negro, cazadora, chaqueta y mochila. El leggin sirve uno negro cualquiera. El resto debe ser la que se os mande en el formulario. Esta equipación se abona completa por la gimnasta, salvo que se consigan de nuevo las camisetas como colaboración, que en ese caso, serán gratis.
3. Ambas equipaciones pueden pedirse en el formulario habilitado para eso. Ambas equipaciones deben estar pedidas como muy tarde el **último día de septiembre**.
4. Al contrario que con el material, de esto no haremos pedido a lo largo del curso (salvo juntar una cantidad mínima) ni tenemos stock. Es decir, todas tienen que pedirlo en las fechas marcadas, y si alguna necesita algo a lo largo del curso, que cubra igual el formulario, y cuando juntemos un mínimo, se realiza el pedido.
5. Ambas equipaciones pueden personalizarse, con un precio de 2€ por prenda. Solo tenéis que indicarlo en el formulario. **Esto es muy RECOMENDABLE**
6. Aunque no se pague la personalización, es OBLIGATORIO, ponerle el nombre a toda la ropa, a poder ser de manera que sea fácil de ubicar en caso de pérdida. Ya que son muchas equipaciones iguales y es muy fácil confundirse.
7. Cada gimnasta tendrá que comprar también su Maillot. Este pedido se hará sobre diciembre, y los elegirá la entrenadora correspondiente. La misma se encargará del tallaje, del pedido y de la decoración. A lo largo de la temporada es normal que se caigan cristales y no es necesario reponerlos, en caso de que alguien de manera individual esté interesado/a en reponerlos se le indicará el precio en función de los cristales.

Entrenamiento	Competición	
Camiseta/top negro	Camiseta 1	cazadora (optativa)
Leggin o short negro	camiseta 2	Mochila
Sudadera gris	Chaqueta blanca/ sudadera mint	Maillot con portamaillot

Neceser

1. Las gimnastas tendrán que contar con un neceser que deberán llevar siempre tanto a entrenar como a competir. En él deben tener todo lo necesario para poder peinarse los moños de manera adecuada.

Horquillas de moño	Laca
horquillas normales	Cepillo
Gomas que sujeten de maravilla	Redecilla INVISIBLE (no vale con volantes ni cosas extrañas)
Laca	Paquete de pañuelos

Hoy, día _____ de _____ de 202__

Confirmo que he leído todas y cada una de las normas que el club Rítmica Arabesque Vilanova expone en este documento y que con mi firma me comprometo a cumplirlas todas, siendo consciente de que el no cumplimiento de las mismas puede acarrear una sanción, comprometiéndome a aceptarla por motivo de incumplir reiteradamente dichas normas.

Yo _____ como tutor/a legal de la

gimnasta _____ perteneciente al club
Rítmica Arabesque Vilanova:

Firmo este documento comprometiéndome a cumplir yo y explicar y hacer cumplir a mi hija con las normas aquí indicadas,

En _____

Firma:

Copia para el interesado



Hoy, día _____ de _____ de 202__

Confirmo que he leído todas y cada una de las normas que el club Rítmica Arabesque Vilanova expone en este documento y que con mi firma me comprometo a cumplirlas todas, siendo consciente de que el no cumplimiento de las mismas puede acarrear una sanción, comprometiéndome a aceptarla por motivo de incumplir reiteradamente dichas normas.

Yo _____ como tutor/a legal de la

gimnasta _____ perteneciente al club
Rítmica Arabesque Vilanova:

Firmo este documento comprometiéndome a cumplir yo y explicar y hacer cumplir a mi hija con las normas aquí indicadas,

En _____

Firma:

Copia para el club