



Regulamento de Atividade

O presente é referente à atividade do GCS, pelo que as questões administrativas, serão tratadas noutro documento normativo.

A intenção do mesmo é regular e acima de tudo orientar a conduta de todos os intervenientes na atividade do clube, sejam eles treinadores, assistentes, direção, ginastas, acompanhantes, encarregados de educação, de forma a garantir a segurança de todos os intervenientes, a qualidade do trabalho realizado, a potenciar as aprendizagens dos ginastas e a garantir a boa representatividade do clube, da cidade e do distrito.

A) ZONA DE TREINOS (ZT)

1. A Zona Treino é de acesso restrito a Treinadores, Ginastas e elementos da Direção do GCS;
2. Os pais, encarregados de educação e demais acompanhantes devem permanecer nos espaços que lhe estão destinados durante o decorrer das atividades e fora da zona de treinos;
3. Os ginastas apenas podem entrar na Zona Treino 5 minutos antes do início do respetivo treino e apenas com o material estritamente necessário para o treino;
4. Todos os objetos pessoais devem ser guardados na sala polivalente e os valores colocados na caixa em cima da mesa dos treinadores;
5. Todos os utilizadores da Zona Treino deverão utilizar apenas o calçado adequado à prática da modalidade (sapatilhas de ginástica) e/ou descalços. Outro tipo de calçado não será permitido;
6. Os treinadores e assistentes que não estejam em atividade deverão adequar o seu comportamento de forma a não prejudicar o normal funcionamento da atividade;
7. É estritamente proibido o uso do telemóvel na Zona Treino a todos os intervenientes;
8. Em casos excecionais, a permanência dentro da Zona treino deve ter a duração estritamente necessária;

B) MATERIAL

1. Obrigatório para treino:
 - a. Sapatilhas de ginástica, no trampolim apenas é permitido o uso de sapatilhas específicas de trampolim e ou meias (é proibido saltar descalço);
 - b. Equipamento desportivo (calções, calças de fato de treino, t-shirts, sweatshirts, tops, etc) sem partes metálicas e/ou plásticas;
 - c. Garrafa de água, preferencialmente identificada;
 - d. Para as classes de competição é ainda necessário caderno de registos e caneta;
 - e. Para cabelos grandes é obrigatório o uso de elástico;
2. Facultativo:
 - a. Toalha para limpar o suor;
 - b. Material para banho

C) REPRESENTAÇÃO DO CLUBE EM PROVAS OU EVENTOS

1. Quando em representação do GCS, todos os ginastas devem usar o equipamento aprovado pela direção, designado para o momento específico e dentro dos regulamentos do evento em que o clube se está a fazer representar. O não cumprimento implicará a não participação do ginasta;
2. Os ginastas e/ou os seus encarregados de educação, deverão respeitar os horários estipulados aquando da realização de qualquer evento onde o clube esteja oficialmente representado, sob pena de não participarem no mesmo;
3. Os ginastas e/ou encarregados de educação, que de antemão tenham conhecimento, que por algum motivo não tenham o equipamento necessário para a representação do clube deverão com pelo menos duas semanas de antecedência informar a direção dessa situação que procurará encontrar uma solução temporária ou definitiva para o problema;
4. A inscrição dos ginastas em competições ou outros eventos é da responsabilidade do GCS.

D) ASSISTÊNCIA EM PROVAS OU TREINOS

1. Durante o período de treino é expressamente proibida a interação com os ginastas que se encontrem na Zona Treino;
2. Estarão destinados para a assistência dos treinos, o varandim junto à sala da direção e a bancada do lado oposto, isto na Nave Anexa do Pavilhão Gimno Desportivo.
3. Durante os períodos de competição, ou outros em que o clube esteja representado oficialmente, são proibidas manifestações públicas sobre classificações e notas atribuídas aos ginastas do GCS e/ou de outros clubes. O não respeito por este ponto poderá trazer ao GCS e aos seus ginastas problemas disciplinares e/ou prejuízos no decorrer da competição;

E) TEMPO DE TREINO (TT)

1. Tal como em qualquer outra atividade, o horário estabelecido para Tempo Treino deve ser cumprido e respeitado responsabilmente, em especial a hora de início dos treinos. O não cumprimento do TT, implica transtornos para toda a planificação, bem como no trabalho dos restantes ginastas, pelo que o não cumprimento, nomeadamente da hora prevista para o início do TT, poderá implicar a não participação nessa unidade de treino;
2. A hora estipulada para o início da Unidade de Treino é efetivamente para início da mesma e não para a chegada ao pavilhão, troca de vestuário, ou preparação de material, pelo que todos os intervenientes devem respeitar isso mesmo;
3. A referência será o relógio da ZT e não qualquer outro relógio;
4. Sempre que seja necessário falar com alguém da equipa técnica, ou com os ginastas, durante o TT, deverão os encarregados de educação solicitar o mesmo junto dos elementos da direção ou na secretaria, que se encarregará de passar mensagem;
5. Apesar de haver um TT estipulado por Unidade de Treino, o mesmo é apenas uma referência, pois pode variar de ginasta para ginasta, do período da época e do dia da semana, pelo que se agradece compreensão e respeito por algumas variações que possam existir;

F) TREINOS

1. O calendário de treinos será divulgado atempadamente pelo clube para cada classe, baseando-se na generalidade no calendário escolar, com exceção da classe de competição e pré-competição e com a eventual necessidade de preparar eventos específicos por parte das restantes classes;
2. A época desportiva tem por base 10 meses. As paragens para as classes de não competição são de forma geral de acordo com o ano escolar, podendo por sugestão dos treinadores, serem mais curtas.
3. Apenas existe lugar a treino de compensação, no caso de ser imputado aos treinadores a impossibilidade de dirigir um treino;
4. Não são motivos para compensação de treinos:
 - i. Motivos alheios ao clube, tais como: greves, outras atividades no pavilhão ou fecho das instalações desportivas;
 - ii. Quando o clube se faz representar em eventos competitivos ou outros de cariz oficial e que por motivo do envolvimento dos treinadores nessas atividades, os mesmos não estejam disponíveis;

G) RELAÇÃO TREINADOR/ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

1. Sempre que necessário o treinador solicitará ao encarregado de educação a sua presença no treino ou em momento a combinar a fim de transmitir informações que possam ser pertinentes sobre o ginasta;
2. O mesmo se pretende em sentido contrário, ainda que aparentemente o assunto possa não relação direta com a modalidade, mas que possa condicionar o comportamento e desempenho do ginasta em treino e/ou competição;
3. Preferencialmente este contacto deve ser realizado fora do TT.

H) DIREITOS DE IMAGEM

1. O GCS utilizará fotografias, vídeos e outras formas de imagem dos seus ginastas e encarregados de educação, captadas em treino, competição, demonstrações e outras atividades onde o GCS se faça representar para promoção do clube nos meios de comunicação social, redes sociais e outros veículos de comunicação que possa entender como benéficos para a promoção da sua atividade.

I) SECRETARIA

1. A Secretaria do Clube terá o seu horário de funcionamento afixado na porta da sede do clube e o qual deverá ser cumprido.

J) INSCRIÇÕES

1. A inscrição nas classes do GCS pressupõe, independentemente da forma de pagamento escolhida, a participação anual nas atividades;
2. As inscrições e renovações deverão ser feitas num prazo máximo de 5 dias após o início dos treinos, o não cumprimento desta norma o ginasta fica impedido de treinar até a situação estar regularizada. Os pagamentos devem ser feitos até ao dia 8 de cada mês (pag. mensal) ou segundo o plano de acordado na inscrição, o não cumprimento desta norma o ginasta fica impedido de treinar até a situação estar regularizada;
3. A renovação de inscrições implica o pagamento dos valores em dívida;
4. Em caso de desistência do ginasta, é obrigatória a comunicação á direção do Gimno Clube Santarém, a não comunicação implica o pagamento integral acordado na inscrição até final da época;
5. Em caso de desistência não haverá lugar à devolução de verbas já pagas. Apenas com atestado médico que ateste a incapacidade para a prática da modalidade, o clube procederá à devolução de 75% do valor correspondente ao tempo que dai decorrerá até final época.

6. Não há lugar a suspensão de pagamentos de parte ou totalidade de mensalidades por ausência dos ginastas, salvo contra apresentação de atestado médico, que indique a razão do impedimento e o tempo de aplicação do mesmo.

K) SEGURO DESPORTIVO – FGP : (ANEXO A)

L) TABELA DE PREÇOS: (ANEXO B)

M) EXAME MÉDICO

Exames Médicos Os atestados médicos devem ser entregues na secretaria no prazo máximo de 20 dias após a inscrição ou o prazo de validade do anterior tenha expirado.

1. Ginastas de Alto Rendimento – Obrigatório efetuar exame médico-desportivo nos CNMD, de acordo com as normas em vigor.
2. Ginastas de competição – Obrigatório efetuar exame médico-desportivo no modelo oficial.
3. Ginastas de todas as disciplinas/áreas não competitivas – Obrigatória apresentação de atestado médico, ou em sua substituição, um termo de responsabilidade assinado pelo próprio ou pelo encarregado de educação (caso seja menor de idade), disponibilizado pelo Gimno Clube no prazo máximo de 20 dias a contar da data de inscrição
4. Prazos:
 - i. Os exames médico-desportivos têm validade anual.
 - ii. Os exames médico-desportivos devem ser realizados no momento da primeira inscrição dos agentes desportivos nas federações desportivas.
 - iii. Sem prejuízo do disposto no número seguinte, os exames médico-desportivos devem ser renovados apenas no mês correspondente à data do aniversário do seu titular.
 - iv. Os agentes desportivos federados que, à data da publicação do presente despacho, sejam titulares de exames médico-desportivos cujo prazo de validade termine em data anterior ao da data do seu aniversário devem, se necessário, realizar exame intercalar que cubra o período que decorrerá até ao da sua renovação nos termos deste despacho.

BONS TREINOS