



## Informació als pares del grup de Preclubs del Club Rítmica Serradells

Benvolguts pares,

El motiu d'aquest document és informar-vos del funcionament pel nou curs escolar 2024-2025 de l'activitat extraescolar de gimnàstica rítmica al grup de Preclubs del Club Rítmica Serradells. L'objectiu del present document és elaborar una normativa per a assegurar un bon funcionament dels entrenaments i de les competicions durant tota la temporada en què es realitza l'activitat extraescolar de gimnàstica rítmica al Club Rítmica Serradells.

La secció de Preclubs del Club Rítmica Serradells correspon al grup consagrat a la a la competició. En aquesta etapa s'intenta educar a les gimnastes els valors de l'esport, com la companyonia, la motivació, la implicació, la responsabilitat, el respecte, etc. El principal objectiu és que la gimnasta aprengui a gaudir al màxim de la gimnàstica rítmica alhora que desenvolupi aquests valors a través d'aquest esport.

### **Calendari:**

L'inici de temporada serà el 9 de setembre de 2024 i la finalització el 20 de juny de 2025.

El calendari de les competicions ve establert per la Federació Andorrana de Gimnàstica exceptuant el Trofeu Serradells i els nostres festivals, tan el de Nadal com el de Fi de Curs. Tan bon punt es tingui la informació s'anirà notificant als pares.

Es realitzaran dues competicions a fora d'Andorra anualment que s'anirà informant a mesura que es tingui la informació.

## Requisits per entrenar a la secció de Preclubs:

### Requisits econòmics

La quota consta de 10 mensualitat de 72€ Pel que fa l'equipament és obligatòria. El Club enguany canvia l'equipació, la podreu adquirir a través de la web del club.

Les quotes es passaran a principi de mes, corresponent al mes vençut, el setembre es passarà la llicència de 30€ i al gener la quota de soci de 20€.

### Requisits tècnics

- Compromís per part de les gimnastes i dels pares per complir amb la present normativa establerta en relació als entrenaments i les competicions.

## Els entrenaments:

Els entrenaments engloben un total 10 hores setmanals, dividides en

- Dilluns: 2 hores
- Dimecres: 2 hores
- Divendres: 3 hores
- Dissabtes: 3 hores

S'espera de les gimnastes que tinguin un comportament apropiat mentre practiquen aquest esport, amb actitud positiva envers als entrenaments i les competicions, sent respectuoses amb les seves companyes, entrenadores i l'entorn.

És obligatori l'assistència:

- Com a mínim un 80% d'assistència (entrenaments, competicions, festivals, exhibicions...). Les absències hauran de ser notificades amb antelació a l'entrenadora per part dels pares de la gimnasta.
- En cas de lesió, es demana la baixa mèdica, alhora que és recomanable l'assistència als entrenaments per poder fer el seguiment dels balls, sobre tot en època de conjunts que el compromís es mes elevat.
- En època de competicions de conjunts. Es demana el màxim compromís de les gimnastes per tal de no perjudicar al grup, així com l'assistència obligatòria durant la setmana prèvia a la competició per tal d'assegurar una correcta preparació de la gimnasta i el seu grup.
- En època de competicions d'individuals es requereix l'assistència obligatòria durant la setmana prèvia a la competició per tal d'assegurar una correcta preparació de la gimnasta.
- Les notificacions de les absències seran directament a l'entrenadora per privat en horari laboral.

S'han de respectar els horaris i ser puntual, en cas de retard o absència periòdica s'haurà de pactar amb l'entrenadora prèviament.

Els pares s'han de mantenir al marge dels entrenaments, no poden presenciar-los a les grades i en cap cas podran participar activament en els entrenaments del seu fill/filla. Els pares han de deixar la gimnasta Els pares han de deixar la gimnasta a la 4a planta

del Centre Esportiu i recollir-la al parking -3 o a la recepció del centre, mai a la porta del pavelló o grades.

En cap cas els pares es podran endur-se a la gimnasta abans de finalitzar la sessió d'entrenament sense previ avís a l'entrenadora.

En el cas que la gimnasta no compleixi les condicions especificades pel que fa a l'assistència, des del club es valorarà la seva continuïtat durant la resta de l'any i/o la següent temporada en el grup de preclubs.

### **Les competicions:**

S'ha de notificar a l'entrenadora l'absència de la gimnasta amb el màxim d'antelació possible per tal de poder gestionar la inscripció. En cas de no fer-ho, els pares hauran d'assumir el cost de la inscripció sinó s'ha notificat un mes abans de la competició.

Pel que fa als trofeus externs al club, serà l'equip tècnic qui prendrà la decisió de qui hi va en funció de l'evolució i el compliment de la present normativa per part de la gimnasta. Aquesta és una decisió tècnica que s'ha de respectar i que no està condicionada a una participació equitativa de les gimnastes als diferents trofeus.

No obstant, pel que fa al trofeu del Serradells, totes les gimnastes del club han de participar-hi, sempre i quan així ho consideri l'equip tècnic.

Es obligatori l'assistència de la gimnasta a les fases del Campionat d'Andorra de conjunts, del Campionat d'Andorra d'individuals i al Trofeu Serradells.

Es prega màxima puntualitat a la convocatòria de la competició. És important que les gimnastes facin la primera presa de contacte amb l'entorn (passar a pista) i realitzar un correcte escalfament abans de començar la competició.

### **Material necessari**

- **Entrenaments,**

És recomana que la gimnasta vingui amb la roba d'entrenament del club. És obligatori dur el cabell recollit en una cua alta o bé un monyo i l'ús de punteres (S'aniran fent comandes centralitzades del club que se us comunicarà via Whatsapp).

En cas de necessitar un material extraordinari se us informarà via whatsapp, tant la compra com el dia que l'han de portar.

- **Competicions i festivals**

- Xandall del club
- Roba d'entrenament club
- Mallot individual / conjunt
- Punteres de competició
- Aparell si s'escau i un de recanvi
- Pentinades amb monyo alt i sense serrell

- Maquillades amb base rosa, coloret, llavis vermells, línia, rímels i ombra blanca.

Durant l'època de conjunts serà el club qui proporcionarà els mallots de competició a les gimnastes. De la mateixa manera, no és obligatori que la gimnasta disposi d'un mallot personal per la modalitat d'individuals, doncs el club li pot cedir un durant aquest període, en cas que en vulgui comprar un, ho haurà de **parlar prèviament amb l'entrenadora**.

Els mallots que proporciona el club, és important revisar-lo al moment de rebre'l i al moment de retornar-los han d'estar nets i en perfecte estat. Es demana tenir-ne molta cura.

## Comunicacions

La via de comunicació habitual entre pares, entrenadores i club és a través d'un grup de WhatsApp destinat al grup de Preclubs del Club Rítmica Serradells. Es sol·licita que l'ús d'aquest grup s'utilitzi exclusivament per temes relacionats amb els entrenaments, les competicions i les comunicacions del club.

Les informacions sobre assumptes personals d'una gimnasta, es faran directament amb l'entrenadora corresponent en horari laboral.

## Remarques finals

És important que tant els pares com la gimnasta coneguin el grau d'implicació que comporta formar part del grup de Preclubs del Club Rítmica Serradells, per tal de poder dur a terme l'activitat amb les majors garanties possibles.

Així mateix, es recorda que qualsevol incompliment d'aquesta normativa, i en especial dels requisits d'assistència, poden suposar que el club valori la continuïtat de la gimnasta durant la resta de l'any i/o la següent temporada en el grup de Preclubs.

Cal també remarcar que el nivell de compromís que es demana per a formar part del grup de Preclubs és més elevat que el d'altres nivells inferiors. D'aquesta manera informem a les gimnastes i als pares que no vulguin assumir aquest grau de compromís, que el Club Rítmica Serradells també disposa de grups d'escolars on la flexibilitat normativa és major.