



REGLAMENTO DE BUENA CONDUCTA DEPORTIVA UZTAI TALDEA DURANGO

En Uztai Taldea queremos que nuestras gimnastas aprendan a hacer gimnasia y disfruten practicando este deporte durante el tiempo que estén con nosotros en el Club.

Para nosotros, lo importante es que las gimnastas vengan contentas a entrenar, que aprendan a trabajar en equipo, que sean buenas compañeras y que disfruten tanto de los entrenamientos, como de las exhibiciones y las competiciones en las que participan, independientemente del resultado en estas últimas.

No buscamos ganar, buscamos disfrutar y pasárnoslo bien juntos a la vez que aprendemos gimnasia. Para nosotros, el premio es la felicidad de nuestras gimnastas.

Para conseguir nuestro objetivo, es importante que tanto gimnastas como familias, entrenadoras y todas las personas que componen el Club tengan claras una serie de normas, que se mencionan a continuación:

1. EQUIPACIÓN DEPORTIVA

Entrenamientos

- Las gimnastas tendrán que acudir a los entrenamientos con ropa cómoda: mallas, camiseta, y obligatoriamente calcetines o punteras de gimnasia. Para los entrenamientos no será obligatorio que las gimnastas lleven punteras, pero sí que los pies estén cubiertos con medias o calcetines, no solo por higiene sino por su seguridad también, ya que se pueden hacer daño en los dedos de los pies si no los llevan cubiertos.
- Será obligatorio también acudir con el pelo recogido, ya sea en una coleta o con un moño.
- Es preferible que no lleven ningún tipo de reloj, pulseras, collares ni pendientes con el fin de evitar posibles accidentes o enganchones.

Competiciones:

- Es obligatorio que todas las gimnastas acudan a las competiciones con el chándal del Club (la chaqueta del Club y unas mallas negras). La chaqueta del chándal será cedida por parte del Club a todas sus integrantes para toda la temporada. Es responsabilidad de cada una cuidarla de manera apropiada con el fin de que pueda ser reutilizada por otras gimnastas posteriormente.

El Club se compromete a cambiar la talla de la chaqueta si se le queda pequeña a la gimnasta.

Una vez la gimnasta se dé de baja, será obligatorio devolver en buenas condiciones la chaqueta. En caso de perderla, o de que la chaqueta

UZTAI TALDEA DURANGO

uztai.taldea@gmail.com

Landako Polikiroldegia
Apartado 95
48200 Durango



Tfno.: 688810180 – 688810183

www.uztaitaldea.com

estuviera estropeada y no pudiera ser reutilizada, se deberá abonar el importe completo de la chaqueta.

- Además, es obligatorio que todas las gimnastas lleven el mallot, las punteras, las medias (si a su categoría le corresponde llevarlas), e ir peinadas con un moño bien recogido (sin flequillo) y pintadas de casa. Las punteras y las medias se podrán comprar en el polideportivo los lunes y los martes de 17:00 a 18:30 (preguntar a los miembros de la Junta Directiva).

2. ENTRENAMIENTOS

- Tanto gimnastas como familias deben entender que la modalidad de gimnasia rítmica en la que participan nuestras gimnastas es en conjunto, lo que implica un trabajo de equipo. Si las gimnastas no vienen a entrenar, el trabajo del equipo se ve perjudicado, ya que, aunque las entrenadoras puedan encontrar sustitutas para ese puesto, no es lo mismo trabajar con las gimnastas con las que se va a competir o con otras. Las continuadas faltas de asistencia a los entrenamientos, sobre todo sin justificación, darán a las entrenadoras la potestad para decidir si dicha gimnasta está preparada o no para competir en un campeonato.

3. RESPETO

- Es un valor fundamental en este Club el respeto hacia compañeras, entrenadoras y personas que componen el Club. No se tolerarán faltas de respeto ni hacia las entrenadoras ni entre las compañeras. Si se diera el caso en que una gimnasta muestre repetidas faltas de respeto ya sea a las compañeras o a las entrenadoras, serán las entrenadoras mismas las que valorarán si esa gimnasta podrá competir junto con sus compañeras o si se quedará sin competir. En tal caso, se informará a los padres de la situación y en caso de que el mal comportamiento de la gimnasta no mejore, será el Club (las entrenadoras junto con la Junta Directiva) quienes tomen la decisión de dar de baja a dicha gimnasta, si la situación se vuelve insostenible.

4. ENTRENADORAS

- Las entrenadoras darán ejemplo a sus gimnastas respetando las mismas normas que ellas hacen cumplir a sus gimnastas.
- Tratarán a todas las gimnastas con respeto y por igual, sin tratos de favor hacia ninguna gimnasta ni menospreciando a ninguna de ellas.



5. MATERIAL DEPORTIVO

- Los aparatos que necesitarán las gimnastas para poder llevar a cabo sus ejercicios serán cedidos por el Club, no será necesario que las gimnastas tengan que comprarlos.

Por ello es importante que se cuiden bien y no se utilicen de manera inadecuada con el fin de que puedan utilizarse durante muchos años. En caso de que alguna gimnasta perdiese algún aparato tras una competición o si se rompiera por estar usándolo de manera indebida, será responsabilidad suya reponerlo.

Entendemos que los aparatos se rompen por el uso continuo a lo largo de tanto tiempo, y muchas veces sin necesidad de estar jugando con ellos, pero es necesario que las gimnastas entiendan que es un material delicado y hay que cuidarlo bien para que dure.

6. INSTALACIONES

- Las instalaciones donde entrena el Club son instalaciones cedidas por Durango Kirolak, por lo tanto, más gente hace uso de ellas cuando nosotros no entrenamos. Es importante que las gimnastas se comporten de manera apropiada tanto en los vestuarios cuando se cambian, como en los baños o en los pasillos y que no jueguen con las taquillas para respetar al resto de usuarios que hacen uso de las instalaciones.
- Lo mismo sucede cuando salimos a otros polideportivos a competir, es importante respetar y cuidar las instalaciones.



KIROL JOKABIDE EGOKIARAKO ARAUDIA UZTAI TALDEA DURANGO

Uztai Taldeak gure gimnastek, gurekin dauden bitartean, gimnasia egiten ikastea eta gure kirola egiteaz gozatzea du helburu.

Guretzako, garrantzitsuena gimnastak entrenamenduetara pozik etortzea da, taldean lan egiten ikastea, laguntasuna garatzea eta entrenamendu, erakustaldi edo lehiaketetan ondo pasatzea da, emaitzak alde batera utziz.

Gure helburua ez da irabaztea, baizik eta elkarrekin gimnasia egiten ikasten dugun bitartean gozatzea. Guretzako saria gure gimnasten ongizatea eta poztasuna dira.

Gure xedea lortzeko, ezinbestekoa iruditzen zaigu Uztai Taldea osatzen duten gimnasta, familia, entrenatzaile eta persona guztiek arau batzuk kontuan hartzea eta errespetatzea:

1. KIROL ARROPA Entrenamenduak

- Gimnastak arropa erosoarekin etorri beharko dira entrenamenduetara: praka elastikoak, kamiseta eta galtzerdiak edo gimnasiako oinetako punterak. Entrenamenduetan ez da derrigorrezkoa punterak janztea, galtzerdiekin nahikoa da, baina minik ez hartzeko garrantzitsua da hatzamarra estalita eramatea.
- Derrigorrezkoa da ilea koleta edo motots batean batuta eramatea.
- Gomendagarria da eskumuturrekoak, eraztunak, lepokoak edota erlojuak jantzita ez eramatea, minik ez hartzeko.

Lehiaketak

- Derrigorrezkoa da lehiaketetan Klubeko txandala eramatea (Klubeko jertsea eta praka elastiko beltz batzuk). Klubeko jertsea Uztai Taldeak utziko die gimnasta guztiei, denboraldi osorako. Gimnasta bakoitzaren ardura izango da jertsea ondo zaintzea aurrerantzean berrerabilia izateko. Klubak konpromezua hartzen du txikiak geratzen diren jertseak aldatzeko. Gimnasta batek Kluba uztekotan, jertsea bueltatu beharko du, beti ere egoera onean. Jertsea egoera txarretan egotekotan, ordaindu beharko da.
- Gainera, mailota eramatea derrigorrezkoa izango da, punterak, mediak (dagokien kategoriei) eta ileamotots batean bilduta eramatea (flekilorik gabe) eta etxetik makilatuta joatea.
- Mediak eta punterak polikiroldegian erosi ahal izango dira astelehen eta asteartetan 17:00tik 18:30ak arte (Zuzendaritza Elkarteko kideei galdetu).

UZTAI TALDEA DURANGO

uztai.taldea@gmail.com

Landako Polikiroldegia
Apartado 95
48200 Durango



Tfno.: 688810180 – 688810183

www.uztitaldea.com

2. ENTRENAMENDUAK

- Bai gimnastek baita familiek ere ulertu behar dute gure gimnastek taldeko modalitatean parte hartuko dutela, eta horrek elkarlanean aritzea eta elkarrekin lan egiten ikastea suposatzen duela. Gimnastak entrenatzera ez badatoz, talde lanaren kalterako izango da. Nahiz eta entrenatzaileek postu horretarako ordezeko bat bilatu, ez da verdina lehiaketa egunean parte hartuko duten kide berdinekin entrenatzea edo ez. Entrenamenduetara ez-etortz jarraituek, batez ere justifikazio gabekoek, entrenatzaileei emango diete gimnasta horrek lehiaketan parte hartzeko prest dagoen ala ez erabakitzeke ahalmena.

3. ERRESPETUA

- Klub honetan ezin besteko balore bat da, bai lagun arteko, entrenatzaileekiko zein inguruko pertsonetikiko errespetua. Ez dira onartuko entrenatzaileekiko edota kideekiko errespetu faltarik. Errespetu faltak behin eta berriro errepikatzen badira, entrenatzaileek erabaki dezakete gimnasta hori lehiaketetatik kanpo uztea. Kasu horietan, familiei abisua emango zaie, eta egoerak hovera egiten ez badu, Zuzendaritza Batzordeak eta entrenatzaileekin batera gimnasta horri baja emateko erabakia hartu dezakete.

4. ENTRENATZAILEAK

- Entrenatzaileek bere gimnastei adibide emango diete betearazten dituzten arau berberak errespetatuz.
- Gimnasta guztiei tratu verdina emango diete, faborezko traturik edo mespretxuzko traturik gabe.

5. KIROL MATERIALA

- Entrenamendu eta lehiaketetan erabiltzen diren tresnak Uztai Taldeak errazten ditu, ez da beharrezkoa gimnastek materialik erostea. Horregatik oso garrantzitsua da material guztia ondo zaintzea eta horretarako modu egokian erabiltzea. Tresnaren bat erabilera okerragatik apurtzen bada, gimnasta horrek materiala ordezkatu beharko du. Ulertzekoa da denborarekin materiala apurtu egin daitekela, nahiz eta modu egokian erabili, baina gimnastek ulertu behar dute materiala zaintzearen garrantzia.

UZTAI TALDEA DURANGO

uztai.taldea@gmail.com

Landako Polikiroldegia
Apartado 95
48200 Durango



Tfno.: 688810180 – 688810183

www.uztataldea.com

6. INSTALAZIOAK

- Uztai Taldeak entrenatzen duen tokia Durango Kirolak utzitako instalazioak dira. Beraz, gu ez gaudenean jende gehiagok erabiltzen dituzte. Garrantzitsua da aldageletan, pasabideetan eta komunetan modu egokian egotea eta takilekin ez jolastea, gainerako erabiltzaileak errespetatzeko.
- Berdina gertatzen da kanpora lehiatzera goazenean. Ingurunea zaindu behar dugu.