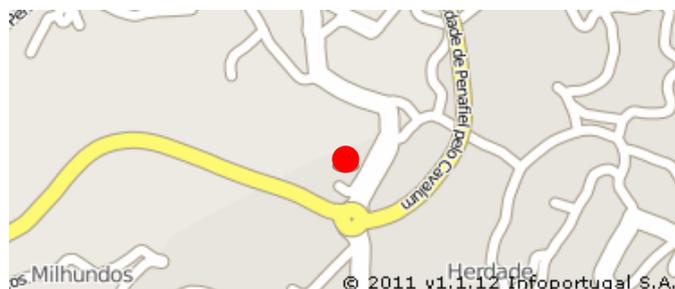




ÉPOCA GIMNICA 2013/14

Regulamento Gymnico

26 agosto 2013



● Morada: EN 320
4560 Penafiel

Ginásio: Abertura das 17.30h às 21h de
segunda a sexta-feira

		Responsáveis	Contactos
Presidente CPHPA		Fernando Santos	-----
Administrativo da CPHPA		Martins Ribeiro	914209313 Das 8.30h às 12h
Secção de Ginástica do Clube HPA	Coordenação Técnica	Paula Oliveira	962484539 das 17h às 18.30h e das 20.45h às 22h
	Seccionista	Teresa Quinta	917909170 Das 17 às 20h
	GAF	Técnica Principal: Paula Oliveira; Adjunta: Teresa Ferreira;	A combinar com os técnicos no ginásio
	GAM	Técnico Principal: Paulo Martinho;	
	Baby Gym	Técnico: Luís Ferreira; Monitora: Atleta Ângela	
	Basic Gym 1 e 2	Sem atividade de momento (os poucos ginastas existentes diluídos nas outras classes)	
	Júnior Gym	Técnica: Vilma Freitas	
	Adultos	Sem atividade de momento	-----

NORMAS GERAIS:

- 1- A Época Gímnica de 2013/14, tem o seu início no pavilhão Fernanda Ribeiro a 26 de agosto de 2013 com treinos/ aulas de preparação de época
- 2- A partir de segunda-feira 16 de setembro os treinos passam novamente para o ginásio situado no Pavilhão de Feiras e Exposições de Penafiel (Agrival) com novos horários, sendo o seu término a 31 de julho de 2014;
- 3- Durante as interrupções letivas poderá haver alterações nos horários das classes de ginástica que serão acordados com os próprios Treinadores/Professores;
- 4- As inscrições nas diversas classes obedecem a **pagamento** de cotas anuais, ao Clube e Federação, do seguro e à prestação da ginástica (mensal, trimestral ou anual). Os pagamentos são efetuados até ao dia 8 de cada mês.
- 5- Os ginastas que forem alvo de Seleção Individual por Aparelhos, para a participação dos Campeonatos Nacionais, ficam isentos dos pagamentos das provas em que participem na época seguinte: Os atletas isentos para esta época são: Catarina Gomes - Geral Individual e Saltos; Sofia Neto - Paralelas e Ângela Pereira Geral Individual.
- 6- Os ginastas que participaram na época transata ou que iniciaram a atividade em julho de 2013 foram reposicionados nas novas classes de acordo com o seu escalão etário, o seu nível de prestação e como ultimo critério o seu horário escolar. As novas inscrições nas classes de formação e ou competição obedecem a uma avaliação previa feita numa primeira aula gratuita.
- 7- Todos os ginastas devem apresentar uma declaração do médico de família comprovando que se encontram em plena saúde para a prática gímnica (ou em caso particular os cuidados/restrições a ter na sua prática). A partir dos 10 anos de idade ou ginastas de competição é obrigatório um exame médico desportivo, acompanhado de impresso próprio.
- 8- Nas classes de competição, com caráter obrigatório, todas as faltas ocorridas, pelos ginastas, devem ser avisadas aos respetivos treinadores, sendo que ao fim de 3 treinos com falta não justificada, deverá haver um contacto Treinador/Encarregado de Educação. De igual modo, nas restantes classes, será importante um aviso aos professores responsáveis.
- 9- Não será permitido aos ginastas o uso do telemóvel durante os treinos/aulas. Para emergências devem contactar os respetivos técnicos.
- 10- Só será permitida a assistência aos treinos/aulas à entrada do Ginásio em local próprio, desde que não exista perturbação à aula.
- 11- Os ginastas são obrigados a comparecer ao treino/aula com equipamento pessoal, próprio da prática gímnica.
- 12- Após a divulgação do Calendário competitivo da AGN e FGP e elaborado o Plano de Atividades Gímnicas do Clube, seguida de reunião com os encarregados de educação. Após essa data, os ginastas das classes de competição devem comparecer a todas as provas para que são convocados. Os ginastas das restantes classes são alvo de exame (playGym), da responsabilidade organizativa da Associação de Ginástica do Norte. Os ginastas mencionados no ponto 5 estão isentos de pagamento das taxas de inscrição das provas.
- 13- Na presente época os ginastas deficientes estão isentos de pagamento de mensalidades.
- 14- O Clube não se responsabiliza por possíveis furtos no ginásio e nos balneários.

HORÁRIOS

Em setembro

Competição Feminina GAF

CLASSE	Dias da semana	Horário	Nasc. em	Ginastas do ano gímnico anterior
Benjamins e Infantis 1º ano de trabalho	2ª/4ª/6ª	17.45 às 19.15h	2008/7/6	Benjamim: Maria Teixeira, Luciana Pinto, Letícia Cruz
Infantis e Iniciadas 1º ano	2ª/3ª/5ª/6ª	18.45 às 20.15h	2006/5/4	Infantil: Carlota Henriques, Iris Sousa; Iniciada: Márcia Silva e Vitória Moreira
Iniciadas 2º ano, Juvenis, Júniores e Seniores	2ª/3ª/4ª/5ª/6ª	18.45 às 20.45h	2003 e mais	Iniciada: Mariana Fajardo, Clara Pinto; Juvenil: Catarina Gomes, Mafalda Caetano, Sofia Oliveira; Júnior: Leonor Lobo, Mariana Cepeda, Sofia Neto; Sénior: Ângela Pereira.

Competição Masculina GAM

CLASSE	Dias da semana	Horário	Nasc. em	Ginastas do ano gímnico anterior
Benjamins Infantis Iniciados Juvenis Júniores Seniores	3ª/4ª/5ª/6ª	18.45 às 20.45h	2007 em diante	Infantil: Francisco Leal, Vítor Barbosa; Iniciado: José Fajardo; Júnior: João Silva.

Classes de Formação

CLASSE	Dias da semana	Horários	Idade em 2014	Equivalência Escolar	Ginastas do ano gímnico anterior
Baby Gym (pais/avós e filhos/netos)	3ª e 5ª	17h45 às 18h30	3 a 5 anos	Pré-escolar	Vicente Sousa, Joana Lopes, Mariana Pinto, José Leal, Leonor Teixeira
Basic Gym 1	2ª e 5ª	17h45 às 18h45	6 a 8 anos	1º e 2º anos	Gonçalo Magalhães, Sofia Moura, Maria Gouveia, Beatriz Leite
Basic Gym 2	3ª e 6ª	17h45 às 18h45	9 a 10 anos	3º e 4º anos	Luana Cruz
Júnior Gym	3ª e 5ª	18h45 às 19h45	> 10 anos	5º ano em diante	Mariana Leite, Leonor Leite, Sara Sousa, Mariana Almeida, António Isaac, Cíntia Soares, Ivo Ribeiro

EQUIPAMENTOS

FEMININO Competição



Maillots ou Fato de Banho



Calções ou Corsários e Camisola



CABELO BEM PRESO

- 1- Não será permitido às ginastas treinar com o cabelo solto ou mal preso.



Saco com



Estafas e Punhos



Escova ou Pente



Ganchos, elásticos



Fita do cabelo lisas

MASCULINO Competição



Maillots Masculino com Calções ou Corsários



Saco com



Estafas



Punhos

Classes de FORMAÇÃO



**Calções ou Corsários e Camisola justa para ambos os sexos
Aconselhe-se Maillots para o treino, obrigatório a partir de 2014**



Meninas CABELO BEM PRESO

Não será permitido às ginastas treinar com o cabelo solto ou mal preso.