



Club Gimnasia Rítmica Cerro

DERECHOS Y DEBERES DE LAS GIMASTAS

Nuestro compromiso, como club, con las gimnastas consiste en ofrecer el abanico más amplio posible de actividades para conseguir que se formen como gimnastas, pero sobre todo que disfruten, se relacionen, se diviertan y tengan una vida deportiva y social plena, saludable y diferente alejada de actividades perjudiciales para la salud y el bienestar. Del mismo modo esperamos de las gimnastas compromiso con el club y sus compañeras sabiendo la importancia de cada una de ellas en cada lugar del club y de su conjunto, y responsabilidad en los entrenamientos y competiciones siendo puntuales y serias, y aprovechando los entrenamientos al cien por cien.

*"Este es un club de gimnasia rítmica, no solo de ocio, ofrecemos actividades diferentes para que las gimnastas se relacionen, se relajen y puedan disfrutar del tercer tiempo como en otros deportes, pero tienen que saber diferenciar esos momentos de los entrenamientos. A los entrenamientos y las clases se asiste para entrenar, aprender y esforzarse lo máximo posible, no para jugar, charlar o mirar a las demás.
Cada gimnasta debe esforzarse en superarse cada día."*

Derechos de la gimnasta:

- Conocer todas las actividades del club.
- Participar en todas las actividades del club en mayor o menor medida.
- Darse de baja del club cuando crea conveniente, siempre teniendo en cuenta el compromiso con sus compañeras y su conjunto.
- Expresar sus opiniones en las reuniones establecidas a tal efecto.
- Ser electora y elegible cómo entrenadora, siempre que sea mayor de edad, haya dejado de ser gimnasta y tenga plena capacidad de obrar.
- Participar en todas las clases y entrenamientos.
- Tener una equipación propia: chándal, bolsa, camiseta de entrenamiento y maillot de competición.
- Dirigirse a sus entrenadoras para expresarlas cualquier tipo de sentimiento o problema que tengan dentro del club y ser atendidas y apoyadas en la medida de lo posible.

Obligaciones de la gimnasta:

- Asistir puntualmente a las clases, entrenamientos, competiciones y demás eventos pudiendo ser sancionadas por las entrenadoras al no cumplir esta importante norma.
- Obedecer y respetar a sus entrenadoras como personas adultas e involucradas directamente en su educación.
- Respetar a sus compañeras.
- Cuidar el material: tapiz, aparatos, etc.
- Cumplir las normas de comportamiento en entrenamientos y competiciones.
- Ser responsables como gimnastas:
 - o Conocer las dificultades de su categoría.
 - o Tener las músicas de su individual, conjunto y coreografías y tenerlas preparadas cuando la entrenadora se lo pida.

- Conocer sus fichas de individual y conjunto y tener claros todos los ejercicios.
- Dentro de su conjunto:
 - Tener los teléfonos y datos de sus compañeras de conjunto.
 - Estar al tanto de cada compañera por si falta o está mala, al igual que llamarlas cuando ella esté mala o vaya a llegar tarde, para cuando la entrenadora pregunte por el conjunto que todas estén informadas.
 - Llevarse bien con su equipo, respetarlas a todas, ayudarlas y dejarse ayudar.



FOTO TOMADA EN LA FINAL DE LA COMUNIDAD DE MADRID DE 2009