



CLUB GIMNÁSTICO OLIMPUS ZEUS

C/ Mecánica, 9 Nave A (35214) Polígono Industrial Salinetas, Telde
Nº Registro: 1773-401/93A – CIF: G76086313

MANUAL DE CONVIVENCIA DEL CLUB DEPORTIVO GIMNÁSTICO OLIMPUS ZEUS

El Club Deportivo Olympus Zeus es una entidad sin ánimo de lucro fundado por un grupo de entrenadores y familiares en el año 1993, con el fin de fomentar, desarrollar y satisfacer las actividades deportivas de niños, jóvenes y personas adultas que quieran practicar las diversas modalidades de gimnasia.

Nuestros valores principales:

1.- El Club Deportivo tiene una labor fundamentalmente educadora, por encima de cualquier otra. Esta filosofía es extensiva a deportistas, técnicos, directivos, auxiliares y familias. Con ella, se buscará la adquisición de valores como esfuerzo, compañerismo, disciplina, responsabilidad, autocontrol, trabajo en equipo, así como de hábitos saludables que el deporte conlleva en su esencia.

2.- El segundo objetivo del C.D Olympus Zeus lo constituye la propia práctica deportiva en sí como actividad física con los beneficios que proporciona en el ámbito de la salud, el ocio y la socialización, para lo cual el Club hará una oferta variada de actividades intentando atender todas las necesidades que se planteen, bien sea directamente o en cooperación con otras entidades.

Decálogo del Deportista:

- Practica el deporte conforme a las buenas artes
- Actúa siempre con honestidad
- Da siempre lo mejor, aunque creas que se escapa la victoria.
- Actúa con control y tranquilidad durante la competición y no permitas que nada te arrastre hacia actos irreflexivos
- Acata las decisiones de los jueces, aunque te parezcan injustas, y vive conforme a las reglas de la vida deportiva sana. Deja que sea el entrenador quién se encargue.
- Vence sin humillar y reconoce el valor de tu adversario/a cuando este sea quién venza. No guardes rencor.
- Cuando ganes conserva la modestia y aplaude el esfuerzo de los demás.
- Ofrece amistad dentro y fuera del terreno de juego



CLUB GIMNÁSTICO OLIMPUS ZEUS

C/ Mecánica, 9 Nave A (35214) Polígono Industrial Salinetas, Telde
Nº Registro: 1773-401/93A – CIF: G76086313

- . No descuides tus estudios ni tus ocupaciones particulares, pues ello asegurará tu futuro social.
- . A medida que vayas creciendo personal y deportivamente, no olvides que serás un referente y un ideal para la juventud e infancia que te siga, tomándote como ejemplo
- . Transmite estos valores a quienes te acompañe y enséñales a poner en práctica estos ideales.

NORMAS DE CONVIVENCIA

Sabemos que las personas que practican deporte en nuestro Club hacen todo lo posible para actuar atendiendo a nuestros fines y objetivos, pero es necesario marcar ciertas normas de convivencia para conseguir que esta se dé de forma armoniosa entre deportistas, entrenadores, familiares, Junta Directiva y responsables tanto dentro como fuera de la institución, para garantizar el orden, el trabajo, bienestar, colaboración, el respeto, la tolerancia, la responsabilidad y solidaridad.

Toda persona es responsable de sus actos y comportamientos; por lo tanto, cuando éstos no están de acuerdo con los principios y objetivos del Club y con lo que se refleja en este manual de convivencia, voluntariamente aceptado, debe asumir las consecuencias de los mismos ya que se convierten en faltas por el incumplimiento de los deberes adquiridos desde el momento de su ingreso en la entidad.

NORMAS:

COMPORTAMIENTO:

Las bases del comportamiento son el punto más importante para una correcta convivencia en nuestro club y en el resto de espacios en los que compartes tu vida con los demás, y aunque a veces pueda resultar difícil conseguirlo, solo es necesario centrarse en dos palabras:

Respeto y Educación

- 1.- Respeto a los compañeros y/o compañeras, personal técnico, directiva de la entidad y al material. De igual forma, te debes sentir respetado, si no es así, comunícalo a los responsables.
- 2.- Cuando el personal técnico esté en los entrenamientos o dando explicaciones, se escuchará con atención y en silencio. Con este simple gesto se consigue avanzar en los conceptos ahorrando tiempo y esfuerzos.



CLUB GIMNÁSTICO OLIMPUS ZEUS

C/ Mecánica, 9 Nave A (35214) Polígono Industrial Salinetas, Telde
Nº Registro: 1773-401/93A – CIF: G76086313

3.- No se puede comer en los espacios de entrenamiento (bocadillos, bollos, chicles, caramelos, pipas...) por cuestión de limpieza y por las consecuencias para tu salud (atraganto, cortes de digestión, flato...)

4.- No usar palabras malsonantes o insultos que puedan herir la sensibilidad de tus compañeros y compañeras. Comportate con los demás como quieras que se comporten contigo

5.- Se debe trabajar en equipo, colaborar con los compañeros/as y tener un comportamiento deportivo. Esta norma es extensible a las familias y a quienes nos vienen a apoyar en los campeonatos.

Normas de convivencia para los gimnastas:

Actitud con el entrenador/a

- Respetar siempre a tu entrenador/a, ya que él/ella tiene la misma responsabilidad de hacerlo contigo.
- Si tienes algún tipo de problema o duda, coméntalo con tu entrenador/a. Seguro que él/ella podrá aconsejarte antes de tomar una decisión.
- Intenta aprender de las enseñanzas de tu entrenador/a.
- Valora la sesión de entrenamiento como un medio muy importante en tu educación y formación, tanto personal como deportiva.

Relaciones con los/las compañeros/as

- Ayuda a tus compañeros/as. Si les animas cuando más lo necesitan mejorará su rendimiento y el equipo funcionará mejor.
- Trata a tus compañeros/as como te gustaría que te trataran a ti.
- Trabaja tanto para ti como para tu equipo. El rendimiento de tu equipo saldrá ganando y tú también.
- No critiques a tus compañeros/as cuando fallen. Recuerda que el/la gimnasta más inteligente es aquél que anima a sus compañeros/as cuando más lo necesitan.



CLUB GIMNÁSTICO OLIMPUS ZEUS

C/ Mecánica, 9 Nave A (35214) Polígono Industrial Salinetas, Telde
Nº Registro: 1773-401/93A – CIF: G76086313

Entrenamiento invisible

- Ten presente que tu preparación como deportista se extiende a los momentos fuera de los entrenamientos.
- Eres responsable de tu salud. Recuerda: una correcta nutrición, una adecuada práctica deportiva, un descanso suficiente y una buena relación con los demás son los pilares fundamentales de una vida sana.

La familia y los estudios

- Atiende a los consejos de tus padres/madres o tutores. Ellos/as velan por ti y, además, tienen la sabiduría de la experiencia.
- No descuides los estudios ni el resto de tu formación; eso será lo que te asegure tu futuro profesional.

Ayuda al club

- Coopera con toda aquella persona que trabaje para el club: entrenadores, directivos, conserjes de la instalación deportiva donde entrenas, etc.
- Valora lo que hacen por ti tanto el Club como las personas que en él trabajan.

Comportamiento en competición

- Celebra la victoria y reconoce la derrota.
- Olvida el resultado. La diversión y el juego el equipo son mucho más valiosos.
- Practica el juego limpio. No permitas que los comportamientos violentos enturbien tu imagen.
- Tiende la mano siempre al adversario, aun cuando estés enfadado/a. Este buen gesto ayudará a promover el juego limpio.
- Deber ser correcto/a en la relación con los jueces, el público y el adversario.



CLUB GIMNÁSTICO OLIMPUS ZEUS

C/ Mecánica, 9 Nave A (35214) Polígono Industrial Salinetas, Telde
Nº Registra: 1773-401/93A – CIF: G76086313

INDUMENTARIA:

1.- Para poder realizar correctamente los ejercicios y entrenamientos es necesario llevar la ropa deportiva adecuada. El Club diseñará las equipaciones que serán las que debes usar en los campeonatos y eventos en donde participe el club. Los gimnastas podrán comprar la equipación en las instalaciones del club.

2.- Del mismo modo, deberás quitarte las playeras deportivas al entrar a la instalación y no olvides de ponerte **calzado que no utilices en la calle** habitualmente, porque se pueden deteriorar los materiales de los espacios deportivos. El calzado deberá guardarse en la zona de vestuarios una vez se entra en la instalación, y usar otros para moverse por la sala de gimnasia.

3.- La falta de la indumentaria correcta impedirá la participación activa en el entrenamiento, aunque deberás ayudar al entrenador/a a preparar la clase, facilitarás el material necesario al resto del grupo.

Normas para los GIMNASTAS:

- Entregar a cada entrenador: ficha de inscripción completa, fotocopia del DNI y permiso de adeudo bancario, todo correctamente cumplimentado y firmado por tus padres.
- Puntualidad en los entrenamientos y competiciones. Guarda respeto y compañerismo hacia tu compañeros/as y tu entrenadores/as.
- Para las competiciones y entrenamientos se debe acudir correctamente uniformado/a.
- Las instalaciones y el material son de todos. Respeta y haz buen uso de ellos.
- Todos los miembros de este Club, tanto en casa como fuera, mantendrán un comportamiento ejemplar, respetando a los empleados de las instalaciones entrenadores, directivos, aficionados, equipo rival y jueces, así como al material deportivo e instalaciones.
- En caso de que un gimnasta no pueda asistir a un campeonato se lo deberá informar al entrenador/a con antelación.
- En caso de incertidumbre debido a cambios de horario en entrenamientos o campeonatos, inclemencias meteorológicas, etc., se deberá contactar con el/la entrenador/a para informarse.
- Los/as entrenadores/as son los responsables tanto de la educación deportiva como del rendimiento de los/as jugadores/as. Por favor, no discutan con ellos sobre aspectos técnicos y tácticos. A los padres siempre se les atenderá en las reuniones que se celebren a lo largo de la temporada; nos tendrán a su disposición para realizar una reunión extraordinaria cuando sea necesario.



CLUB GIMNÁSTICO OLIMPUS ZEUS

C/ Mecánica, 9 Nave A (35214) Polígono Industrial Salinetas, Telde
Nº Registro: 1773-401/93A - CIF: G76086313

- Durante los entrenamientos y competiciones los padres no podrán acceder a la pista de competición. Les rogamos que no interfieran en el trabajo de todos/as los que formamos este Club.

OBJETOS QUE NO NOS AYUDAN Y NO NECESITAMOS:

- 1.- Cuando estés en los entrenamientos y campeonatos olvida por un rato el teléfono móvil y cualquier otro dispositivo que pueda distraerte y distraer a los demás. Su uso implicaría que el entrenador o responsable de sección pueda confiscarlo hasta la salida.
- 2.- No lleves pulseras, anillos, colgantes, cadenas, pendientes o piercing, porque además de perderlos o que puedan ser sustraídos, pueden ocasionarte y ocasionar a las demás lesiones innecesarias.
- 3.- Si necesitas llevar gafas, deberás optar por un modelo deportivo de seguridad o llevar lentillas, solo por tu seguridad.

UTILIZACIÓN DEL MATERIAL:

- 1.- El material deportivo que se deteriore por el uso incorrecto de forma intencionada, deberá ser reemplazado por la persona responsable de la acción.
- 2.- No utilices las instalaciones de forma incorrecta, ni te permitas estropear, dañar, ensuciar intencionadamente, ya que cualquier destrozo de este tipo deberá ser reparado a cuenta de la persona que cause el daño.
- 3.- La magnesia deberá estar en todo momento en su lugar (magnesiero) sin que se malgaste y no ensuciando la sala de gimnasia de manera incontrolada.

ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD:

- 1.- La asistencia a entrenamientos y competiciones, así como la puntualidad son de **OBLIGADO** cumplimiento. Formas parte de un equipo y tus compañeros/as dependen de ti.
- 2.- Si tienes que faltar o vas a llegar tarde por motivos suficientemente justificados, debes informar con antelación a tus entrenadores.
- 3.- Las faltas y retrasos injustificados y reiterados serán considerados como falta.



CLUB GIMNÁSTICO OLIMPUS ZEUS

C/ Mecánica, 9 Nave A (35214) Polígono Industrial Salinetas, Telde
Nº Registro: 1773-401/93A – CIF: G76086313

4.- Se deberá esperar fuera del recinto hasta que llegue su hora de entrenamiento, para no perjudicar al grupo que está entrenando en su hora. Una vez terminado los entrenamientos se deberá acudir al vestuario para recoger sus pertenencias y abandonar la sala de Gimnasia sin demora.

5.- En el caso de las competiciones, se te avisará para estar con antelación a ella 1 hora antes de la hora marcada para estas, para realizar el calentamiento necesario. Los entrenadores marcarán las directrices a seguir en los campeonatos, no pudiendo los padres estar en contacto con los gimnastas hasta la finalización de estos.

FALTAS, SANCIONES Y PROCEDIMIENTOS

Denominamos faltas a todos aquellos comportamientos que no cumplan con las obligaciones o deberes descritos en este manual, que impidan el normal desarrollo de las actividades deportivas, o atenten contra los derechos de sus semejantes, ya sean cometidos dentro o fuera de las instalaciones deportivas adscritas a nuestro Club.

Faltas Leves:

Son aquellas que se cometen y no afectan en alto grado la situación deportiva o disciplinaria. Al volverse reiteradas se convierten en graves. Se consideran entre otras faltas leves las siguientes:

- Retraso injustificado en los entrenamientos y en las competiciones.
- Afectar el entrenamiento del equipo por actitudes pasivas, apáticas y/o rebeldes.
- Salirse de los entrenamientos sin previo permiso por parte de los entrenadores
- Presentarse a los entrenamientos y competiciones sin la equipación correcta o incompleta
- Incumplir las normas de comportamiento

Faltas graves:

Son aquellos comportamientos contra la ética, la moral y los valores que el Club Deportivo promueve en sus integrantes y que resulten especialmente lesivos tanto para los infractores como para el Club. Estas faltas son entre otras las siguientes:

- Reincidencia por tercera vez de una falta leve.
- Actitudes irrespetuosas en el desarrollo de las actividades programadas, insultos o vejaciones hacia otros compañeros/as y/o entrenadores.
- Mal comportamiento en los entrenamientos, competiciones, torneos...



CLUB GIMNÁSTICO OLIMPUS ZEUS

C/ Mecánica, 9 Nave A (35214) Polígono Industrial Salinetas, Telde
Nº Registro: 1773-401/93A – CIF: G76086313

- Emplear lenguaje vulgar o inadecuado
- Faltar el respeto a miembros de la Junta Directiva y entrenadores asignados para cada actividad o equipo
- Cometer actos de vandalismo o dañar elementos de la propiedad del Club y de los centros en usufructo.
- Participar en juegos violentos
- Desobedecer reiteradamente las llamadas de atención de entrenadores y directiva Involucrarse en actos escandalosos o impúdicos.

Faltas muy graves:

Faltas de carácter delictivo o especial que deber ser remitidos a las autoridades competentes. Estas son:

- Las lesiones personales por conductas violentas causadas a compañeros, entrenadores, directivos, administrativos y demás miembros del Club, cuando el hecho se efectúe dentro de las instalaciones o en las actividades programadas por la entidad u otras entidades.
- Hurto o robo
- Agresiones físicas, verbales o morales a otro(s) compañero (s) o a cualquier miembro del Club
- Participar en riñas, saboteos o protestas violentas
- Dañar intencionadamente los aparatos, instalaciones o equipos

SANCIONES Y PROCEDIMIENTOS

El Tribunal Disciplinario del Club estará compuesto por un miembro de la Junta Directiva, un técnico deportivo, un miembro designado por los padres/madres de los distintos equipos y disciplinas y el/la entrenadora del equipo de la modalidad.

Para faltas leves: El no cumplimiento y desacato a las normas contempladas en el manual de convivencia, serán motivo para que el Cuerpo Técnico o Entrenador, en primera instancia, establezca medidas de carácter formativo y pedagógico.



CLUB GIMNÁSTICO OLIMPUS ZEUS

C/ Mecánica, 9 Nave A (35214) Polígono Industrial Salinetas, Telde
Nº Registro: 1773-401/93A – CIF: G76086313

Las medidas pedagógicas establecidas serán las siguientes:

- Amonestación verbal: cuando el deportista cometa una falta leve, debe amonestar al entrenador o directivo que presencié la falta y debe dejar constancia bajo acta la cual debe ser firmada por el deportista, entrenador y/o directivo del Club
- Amonestación escrita: se hará cuando el deportista incurra en una falta leve cometida por segunda vez (hasta una tercera). El entrenador o directivo debe notificar la falta por escrito dejando constancia en una ficha del gimnasta, con copia al tribunal disciplinario del Club, quién citará a la familia (en caso de menores) y el/la deportista. El resultado de dicha entrevista quedará también reflejado en la ficha del/a deportista.
- En todo caso, estas sanciones leves llevarán, complementariamente como consecuencia alguna de las siguientes acciones:
 - En todo momento deberá disculparse públicamente con el resto de sus compañeros/as.

Para las faltas graves: El entrenador o el directivo que presencié o conoció la falta grave, deberá dar conocimiento de los hechos al Tribunal Disciplinario del Club, quien procederá de la siguiente manera:

1. Se citará al deportista ante el Tribunal Disciplinario, por los hechos que es acusado
2. Después del diálogo con el deportista, se citará a la persona que le acusa de la falta.
3. Se facilitará un servicio de mediación entre las partes. Se procede a analizar el caso teniendo en cuenta los descargos presentados por el/la deportista y la opinión de quién realiza la acusación.
4. Se firmará un acta en la que quede plasmada la sanción. En caso de que la decisión sea de suspensión a las actividades desarrolladas en el Club esta será de uno a cinco días, según la situación.
5. Por reincidencia en faltas graves, la suspensión será de hasta 10 días. En caso de una nueva reincidencia, la sanción será la expulsión.
6. Durante la expulsión el/la deportista no podrá asistir a: los entrenamientos, concentraciones, viajes y campeonatos.
7. Se registrará la sanción en el informe del deportista.
8. La sanción entra en vigor desde la firma por parte del/a presidente del Tribunal Disciplinario.



CLUB GIMNÁSTICO OLIMPUS ZEUS

C/ Mecánico, 9 Nave A (35214) Polígono Industrial Salinetas, Telde
Nº Registro: 1773-401/93A – CIF: G76086313

Para faltas muy graves: El entrenador o el directivo que presenció o conoció la falta grave, deberá dar conocimiento de los hechos al Tribunal Disciplinario del Club, quien procederá de la siguiente manera:

1. Se citará con carácter urgente al causante para informarle sobre lo sucedido
2. Se registra y toma declaración escrita al deportista.

Con la entrega de este manual consideramos que se dan por informados/as los socios y socias, así como deportistas pertenecientes a este Club. La no aceptación de estas normas de convivencia implicará que la Entidad se reserve el derecho de decidir la admisión o mantenimiento de deportistas en nuestros equipos.





CLUB GIMNÁSTICO OLIMPUS ZEUS

C/ Mecánico, 9 Nave A (35214) Polígono Industrial Salinetas, Telde
Nº Registro: 1773-401/93A - CIF: G76086313



CLUB GIMNÁSTICO OLIMPUS ZEUS

ACEPTACIÓN DE LAS NORMAS DE CONVIVENCIA

El /la deportista..... (Nombre y apellidos) perteneciente al Club Deportivo Gimnástico Olympus Zeus, sección de..... (GAF, GAM, TP, GR, gimnasia de adultos) ha recibido el manual de convivencia y conoce las normas y sanciones derivadas de su incumplimiento.

Estas normas permanecerán vigentes durante toda la temporada 2021/2022 hasta nueva revisión.

Por todo lo cual, se firma por duplicado el acato de estas normas por el/la deportista y su tutor/a legal en caso de menores de edad, el/la entrenador/a de la actividad y la Junta Directiva del Club Deportivo.

En Telde, a de de 2021

Fdo: El/la Deportista
Padre/Madre o Tutor Legal

Fdo: El/la Entrenador/a

Fdo: Representante Legal del
CD GIMNÁSTICO OLIMPUS ZEUS

(Ejemplar para la Directiva del Club)



CLUB GIMNÁSTICO OLIMPUS ZEUS

C/ Mecánico, 9 Nave A (35214) Polígono Industrial Salinetas, Telde

Nº Registro: 1773-401/93A - CIF: G76086313

FICHA GIMNASTAS 2021- 2022

| | | |
|---------------------------------|----------------------|---------------|
| Nombre: | | |
| Apellidos: | | |
| Fecha de nacimiento: | DNI: | Nacionalidad: |
| Dirección: | | |
| Localidad: | Código postal: | |
| Teléfono(particular): | Lugar de Nacimiento: | |
| Móvil padre: | Móvil madre: | |
| Nombre y apellidos del padre: | DNI PADRE: | |
| Nombre y apellidos de la madre: | DNI MADRE: | |
| Correo electrónico: Padre: | | |
| Correo electrónico: Madre: | | |
| ALERGIAS: | | |
| ENFERMEDADES: | | |
| OTROS: | | |

Adjuntar:

- **Fotocopia DNI gimnasta (en caso de no tener, fotocopia del libro de familia)**
- **Fotocopia DNI de la madre y del padre o tutor en su caso.**
- **1 foto carnet con fondo blanco**