



E-mail: [gimnasticorozas@hotmail.com](mailto:gimnasticorozas@hotmail.com)  
Teléfono: 620-517-553

[www.clubgimnasticolasrozas.com](http://www.clubgimnasticolasrozas.com)

---

---

## **ACLARACIONES GENERALES**

Cada curso es diferente por lo que las gimnastas no tienen por qué estar en la misma situación que el curso anterior:

- El que una gimnasta participe en una o varias competiciones individuales o de conjunto no implica que todos los años participe en esas mismas competiciones.
- El que una gimnasta participe en una competición como gimnasta individual no significa que en todas las competiciones de ese nivel del mismo curso o de otro vaya a participar como gimnasta individual.
- El que una gimnasta sea componente de un conjunto no implica que todos los años pertenezca al mismo conjunto, ni tenga las mismas compañeras.

## **ENTRENAMIENTOS**

- Los entrenamientos son a puerta cerrada. Durante los entrenamientos que las puertas de las gradas están abiertas los entrenamientos también son “a puerta cerrada” por lo que os pedimos no estéis en el tercio donde las gimnastas están entrenando.
- No está permitido hacer fotos ni filmar durante los entrenamientos.
- El equipo técnico no atenderá a los padres durante el entrenamiento. Si tenéis dudas o necesitáis hablar con el equipo técnico hacedlo a través del correo electrónico [gimnasticorozas@hotmail.com](mailto:gimnasticorozas@hotmail.com) y concertaremos una cita.
- Las gimnastas accederán solas a la pista de entrenamiento (los padres las acompañarán sólo hasta la parte de arriba del pasillo de acceso).
- Las gimnastas deben cambiarse en los vestuarios y llegar a la pista ya preparadas para entrenar. Pueden acceder a la pista con las mochilas, si llevan todo dentro de ellas.
- Puntualidad: a la hora de comienzo del entrenamiento las gimnastas ya deben estar en la pista con la ropa de entrenamiento.
- Asistencia: se ruega asistencia a todos los entrenamientos, en el caso de los conjuntos la no asistencia de una de las gimnastas perjudica a todo el conjunto. La no asistencia a entrenamientos podrá ser motivo de la no asistencia a competiciones o de la asistencia a las competiciones como gimnasta suplente.
- Vestimenta: maillot, bañador o top ajustado (no camiseta), mallas o medias ajustadas (no pantalones), punteras (no calcetines, excepto si hace mucho frío y encima llevan la puntera), todo el pelo recogido en coleta alta o moño, con horquillas si fuese necesario (no pelos sueltos), (no collares, cadenas, pulseras,...)

## **COMPETICIONES**

- Puntualidad: las gimnastas deben llegar a la hora que se les cita.
- Maillot: decisión del equipo técnico.
- Titulares y suplentes: decisión del equipo técnico.
- Las gimnastas suplentes deberán asistir igual que las titulares (horario, peinado, maillot,...).
- Asistencia o no a una competición: decisión del equipo técnico.
- En la pista de competición y en los vestuarios sólo pueden acceder gimnastas que participen en esa competición. **Por normativa de la federación madrileña de gimnasia (sanción al club).**
- Las gimnastas permanecerán en pista de competición o en gradas de gimnastas y, salvo excepciones las gimnastas no subirán a las gradas, por lo que ellas deberán llevar todo lo necesario para la competición.
- Comunicación padres-gimnastas: durante toda la competición las gimnastas están concentradas por lo que os pedimos no os comunicuéis con ellas desde las gradas.
- En las competiciones en las que la federación de gimnasia o el club que organice la competición no publique notas y clasificación final, no comunicaremos el resultado ni a gimnastas ni a padres.
- Cosas imprescindibles llevar a la competición, además del uniforme del club:
  - Neceser: horquillas de diferentes tamaños, horquillas de moño duras (que no se doblen con facilidad), gomas de diferentes tamaños y colores, gomina, laca.
  - Punteras
  - Maillot de competición en funda porta-maillots
  - Merienda (fruta, sándwich, zumo...). El objetivo de las competiciones no es hacer “merendolas”, por lo que os pedimos que las gimnastas lleven lo necesario para reponer fuerzas, no para hacer una fiesta.

## **COMPETICIONES FUERA MADRID**

- Las gimnastas viajarán con todo el equipo y estarán concentradas desde la salida de Madrid hasta la finalización de la competición.
- Los padres y familiares de las gimnastas se alojarán en un hotel diferente de las gimnastas, siempre que esto sea posible.