

# REGULAMIN KLUBU UKS GRISHINA

## § 1.

Regulamin jest ogłaszany nowo przyjętym członkom Klubu lub udostępniany do wglądu w dniu podpisania deklaracji przyjęcia do Klubu i od tego dnia wchodzi w życie. Regulamin obowiązuje do dnia odwołania lub zmiany.

## § 2.

We wrześniu każdego roku przeprowadzany jest nabór do grup gimnastyki artystycznej. Rodzice lub opiekunowie prawni zainteresowani zapisaniem córki do Klubu zgłaszają się do trenera w godzinach określonych przez Zarząd klubu i ogłoszonych na [www.uks.grishina.pl](http://www.uks.grishina.pl) oraz w miejscach odbywania się treningów. Trener decyduje czy dziecko posiada wymagane predyspozycje somatyczne, koordynacyjne, gibkościowe i na tej podstawie może przyjąć do Klubu nową gimnastyczkę. Zarząd Klubu może ogłosić dodatkowe nabory w ciągu roku szkolnego. Wstąpienie do Klubu poza okresem naborowym jest możliwe tylko i wyłącznie przy szczególnych predyspozycjach dziecka lub przy małej liczbie zawodniczek w Klubie.

## § 3.

Rodzice zainteresowani zapisaniem dziecka do Klubu otrzymują do podpisu deklarację zobowiązującą do przestrzegania Regulaminu klubu Regulaminu uczestnictwa w zajęciach sportowych, zakupu klubowego stroju treningowego a także do wyjazdu dziecka na 1 obowiązkowy obóz sportowy w ciągu roku. Dopuszcza się nieobecność na obozie w przypadku poważnej choroby lub kontuzji po konsultacji z lekarzem sportowym. Przed każdym treningiem dziecko jest zobowiązane do okazania trenerowi imiennego identyfikatora klubowego.

## § 4.

Czas wolny od treningów podczas całego roku obejmuje okresy najważniejszych Świąt Państwowych oraz Świąt Kościelnych, a także część wakacji zimowych i letnich.

## § 5.

Rodzice dzieci wstępujących do Klubu wpłacają:

1. jednorazową składkę wpisową,
2. co miesiąc składkę członkowską (włącznie z miesiącami wakacyjnymi),
3. miesięczne opłaty za treningi w poszczególnych grupach,
4. roczną opłatę na komitet klubowy,
5. opłaty związane z treningami indywidualnymi zawodniczek,
6. środki pieniężne na wydatki związane z zakupem obowiązkowych kostiumów treningowych (zamówienia składa się u trenera- kostiumy muszą być jednolite dla całej grupy), przyborów do gimnastyki artystycznej, kostiumów startowych, napalcówek (baletek charakterystycznych dla gimnastyki artystycznej), wydatki związane z wyjazdami na obowiązkowe obozy sportowe, z wyjazdami na niektóre zawody, a także inne bieżące wydatki.

Składki są stałe przez cały sezon treningowy i nie ulegają zmianie przy niedyspozycji dziecka.

#### § 6.

Zawodniczki grup zaawansowanych zgłaszane są na wniosek trenera do Polskiego Związku Gimnastyki Artystycznej. Otrzymują one Legitymacje Zawodnicze uprawniające do startów w zawodach okręgowych oraz ogólnopolskich.

#### § 7.

Dwa razy w roku zawodniczki przechodzą obowiązkowe badania przeprowadzane przez lekarza sportowego. Wyniki te świadczą o „zdolności sportowej” do uprawiania gimnastyki artystycznej i są wpisywane do Licencji Zawodniczej. Kontakt do przychodni medycyny sportu jest dostępny u trenera. Rodzice sami we własnym zakresie umawiają dziecko na badania.

#### § 8.

Dla zawodniczek grup zaawansowanych obecność na wszystkich przewidzianych dla tej grupy treningach jest obowiązkowa. Nieobecność usprawiedliwia się zaświadczeniem lekarskim do siedmiu dni od pierwszego dnia nieobecności. Każdą nieobecność, której przyczyną nie jest zły stan zdrowia należy poprzedzić osobistą lub telefoniczną informacją. Wypadki szczególne, w których nie byłoby możliwości poprzedzenia nieobecności odpowiednią informacją należy jak najszybciej zgłosić.

#### § 9.

Dłuższa nieobecność na treningach ( od kilku tygodni do 3 miesięcy) jest możliwa jedynie w wypadku poważniejszej kontuzji zawodniczki wymagającej odpowiedniej rehabilitacji (zwichnięcie, skręcenie, złamanie w obrębie narządu ruchu) lub w wypadku choroby przewlekłej, a także choroby zakaźnej wymagających okresu wolnego od intensywnego wysiłku fizycznego w celu powrotu do stanu zdrowia zapewniającego zawodniczkę zdolność do uczestnictwa w treningach sportowych. O potrzebie dłuższej przerwy w treningach decyduje lekarz sportowy.

#### § 10.

Podczas trwania treningów zawodniczki obowiązują „szczególna dyscyplina”: na treningu nie wolno: rozmawiać, jeść, pić, należy uważnie słuchać wskazówek trenera i maksymalnie koncentrować się na wykonywanym ćwiczeniu. Przy braku dyscypliny zawodniczka może zostać wykluczona z danych zajęć na określony przez trenera czas. Wykluczona z zajęć zawodniczka wykonuje zadaną przez trenera karę w postaci ćwiczeń lub siada na ławce, ale nigdy nie opuszcza sali. Wykluczenie z zajęć może nastąpić również na dłuższy okres czasu, kiedy zawodniczka wykaże się szczególnym brakiem dyscypliny na zajęciach. W tym wypadku rodzice nie przyprowadzają dziecka na trening przez czas określony przez trenera.

#### § 11.

Zawodniczki przychodzą na zajęcia 10 minut przed rozpoczęciem treningu, przebierają się w szatni i są gotowe do treningu punktualnie o wyznaczonej godzinie rozpoczęcia zajęć. Zawodniczki spóźnione nie biorą udziału w treningu. Na zajęciach obowiązuje jednolity strój sportowy ustalony przez zarząd klubu: czarne jednakowe kostiumy, spodenki, spodnie, koszulki, białe skarpety bez wzorów oraz napalcówki. Fryzura w formie koka powinna być ułożona przed wejściem na salę.

#### § 12.

Na czas trwania zajęć rodzice opuszczają salę sportową.

#### § 13.

Wszelkie pytania związane z działalnością Klubu oraz jakiegokolwiek niejasności rodzic powinien zgłaszać drogą elektroniczną [uks@grishina.pl](mailto:uks@grishina.pl) lub osobiście do Zarządu Klubu po uprzednim umówieniu się na spotkanie.

Podważanie autorytetu Zarządu Klubu, Trenerów, Instruktorów przez rodziców będzie traktowane jako działanie na szkodę Klubu, jego następstwem będzie wykluczenie z Klubu.

#### § 14.

Wykluczenie z grup zaawansowanych może nastąpić w wyniku:

- Długości nieobecności (powyżej dwóch tygodni) na treningach bez żadnej informacji o jej powodach.
- Braku zaświadczenia lekarskiego przy nieobecności, braku wyjaśnienia nieobecności, której przyczyną nie jest zły stan zdrowia lub nie zakwalifikowaniu przez trenera tej nieobecności do szczególnych wypadków.
- Nie wzięcia udziału w jednym z obozów z przyczyn innych niż zdrowotne- przyczyny zdrowotne muszą zostać potwierdzone przez lekarza sportowego.
- Nie zaliczenia obowiązkowej klasy sportowej dyktowanej wiekiem sportowym.
- Nie przestrzegania Regulaminu Klubu

Po wykluczeniu z grupy wyczynowej jest możliwość uczestniczenia w zajęciach innej grupy wskazanej przez trenera.

Nie przestrzeganie Regulaminu Klubu może również być przyczyną wykluczeniem z Klubu jeśli tak zadecyduje Zarząd Klubu.

#### § 15.

Zawodniczki kwalifikują się do określonych klas sportowych według Przepisów Polskiego Związku Gimnastyki Artystycznej. Jest to zależne od roku urodzenia zawodniczki.

#### § 16.

Zawodniczki uprawiające gimnastykę artystyczną w UKS GRISHINA dzieli się na zawodniczki o statusie rekreacyjnym, naborowym oraz wyczynowym. Kwalifikacja do grupy zawodniczek wyczynowych następuje na podstawie egzaminu sprawnościowego oraz na podstawie wyników sportowych. Grupa zawodniczek wyczynowych może obejmować 10 - 30 zawodniczek. Zawodniczki grup zaawansowanych otrzymują dofinansowanie do wyjazdów na zawody, które wskaże Zarząd Klubu jeśli pozwalają na to zasoby finansowe Klubu.

#### § 17.

Wymiar godzin treningowych jest ustalany przez trenera. Zawodniczki , które zakwalifikują się do grup zaawansowanych uczestniczą w obowiązkowych treningach 4-6 razy tygodniowo, w zależności od fazy cyklu treningowego. Opłata miesięczna za udział w zajęciach nie ulega zmianie w ciągu 1 sezonu treningowego (wrzesień-czerwiec). Zajęcia dodatkowe dla

zawodniczek grup zaawansowanych są organizowane w miarę możliwości finansowych Klubu. W ramach klubu możliwe są zajęcia indywidualne z trenerem płatne zgodnie ze stawkami godzinowymi przyjętymi przez Zarząd.

#### § 18.

Każdy członek uczestnik klubu zobowiązany jest do posiadania ważnego ubezpieczenia NNW.

Regulamin przyjęty przez Zarząd UKS GRISHINA w dniu 03-01-2014