



Normas de Funcionamento

= 2023/2024 =

Artigo 1º - Horário de Funcionamento

- 1.1. Local da Sede: Rua da Concórdia, Lote 12 / 3060-149 Cantanhede
- 1.2. Local de Funcionamento: Pavilhão ACG, Rua Carlos de Oliveira, nº4 / 3060-145 Cantanhede
- 1.3. Horário de Funcionamento das Instalações Desportivas: 2ª Feira a 6ª Feira das 17h às 20:30h/21h, e Sábado, das 11h às 12:30h.
- 1.4. Horário de Funcionamento da Secretaria (Pavilhão ACG): 2ª Feira a 6ª Feira das 17:30h às 20:30h.

1.5. Horário das Classes

Classe	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Basic Gym		17h15 - 18h00		17h15 - 18h00		
Formação Base I		18h00 - 18h45		18h00 - 18h45		
Formação Base II	18h30 - 19h15		18h30 - 19h15			
Competição I - ACRO/AER	17h00 - 19h30	11h00 - 13h30 (SENIORES)**				
Comp II - Acrobática	19h30 - 21h00	19h30 - 21h00		19h30 - 21h00		
Competição II - Aeróbica	19h30 - 21h00		19h30 - 21h00		19h30 - 21h00	11h00 - 12h30
Competição III - Aeróbica	19h30 - 21h00		19h30 - 21h00		19h30 - 21h00	
Gym Dance		19h30 - 20h30		19h30 - 20h30		
Formação 1 - Febres	18h00 - 19h00		18h00 - 19h00			
Family Febres 1	18h00 - 19h00		18h00 - 19h00			
Formação e Family Febres 2	19h00 - 20h00		19h00 - 20h00			
Formação Cordinhã			17h00 - 18h30			09h30 - 11h00
Formação 1 - Tocha		17h30 - 18h30		17h30 - 18h30		
Family Tocha 1		17h30 - 18h30		17h30 - 18h30		
Formação e Family Tocha 2		18h30 - 19h30		18h30 - 19h30		
GPT / Ginásio	19h00 - 20h30					

** neste dia/horário, os treinos das referidas classes realizam-se de 2 em 2 semanas

*** As Classes de Formação / Family 2 (Febres e Tocha) serão abertas se a Formação / Family 1 tiver mais de 10 ginastas

Nota: A inclusão dos ginastas nas diversas classes será efetuada após avaliação dos Técnicos da Academia CantanhedeGym.

Artigo 2º - Inscrições /Taxas

2.1. Local de Inscrição:

No Pavilhão da ACG ou via email ACG - academia.cantanhedegym@gmail.com



2.2. Inscrições:

Quem pretender inscrever-se nas classes da ACG na época de 2023/2024, deverá preencher a **FICHA DE INSCRIÇÃO** e entregar todos os **DOCUMENTOS** necessários.

2.3. Documentos necessários:

- a) Fotocópia do Cartão de Cidadão ou Cédula Pessoal ou Passaporte;
- b) Uma Fotografia, tipo passe;
- c) Fichas de inscrição ACG e FGP devidamente preenchidas;
- d) Declaração dos Encarregados de Educação/ Inscrição de Sócio;
- e) Declaração médica que comprove a inexistência de quaisquer contra-indicações para a prática desportiva, de acordo com o Decreto-lei 385/99, de 28 de Setembro referindo a ausência de doenças infecto-contagiosas.

Notas:

- Declaração com validade de um ano / ou termo de responsabilidade;
- A não entrega de qualquer um destes documentos inviabiliza a inscrição do ginasta na classe.

2.4. Limite de inscrição por classe:

- Cada classe terá a lotação máxima de 20 ginastas, exceção nas classes de competição, onde o nº é variável de acordo com a evolução dos ginastas.
- Uma nova classe poderá ser criada, sempre que existir seis alunos previstos para a abertura de novo horário/classe.
- Os novos praticantes têm a possibilidade de fazer uma aula à experiência, após o preenchimento da ficha de inscrição por parte dos Encarregados de Educação.

2.5. Prioridade na inscrição:

- 1º Renovação da inscrição, isto é, pessoas que na anterior época desportiva já frequentavam a classe de ginástica, com a mensalidade do mês de Julho paga;
- 2º Inscrições de pessoas residentes no Concelho de Cantanhede;
- 3º Inscrição de pessoas fora do Concelho de Cantanhede.

2.6. Taxas / Mensalidades:

PAVILHÃO DE CANTANHEDE

Classe BasicGym

- Taxa de Inscrição (FGP e Seguro): 40€
- Mensalidade: 28€

Classe de Competição I (ACRO & AER)

- Taxa de Inscrição (FGP e Seguro): 40€
- Mensalidade: 36€

Classe de Aeróbica II

- Taxa de Inscrição (FGP e Seguro): 40€
- Mensalidade: 34€

Classe de GPT + Ginásio

- Taxa de Inscrição (FGP e Seguro): 25€
- Mensalidades: - (2x semana) - 14€
- (3x semana) - 19€
- (5x semana) - 25€

Classe de Formação Base I e II

- Taxa de Inscrição (FGP e Seguro): 40€
- Mensalidade: 28€

Classe de Acrobática II

- Taxa de Inscrição (FGP e Seguro): 40€
- Mensalidade: 34€

Classe de Aeróbica III (Infantis)

- Taxa de Inscrição (FGP e Seguro): 40€
- Mensalidade: 32€

Classe de Gym Dance

- Taxa de Inscrição (FGP e Seguro): 40€
- Mensalidade: 30€

POLOS ACG - FEBRES, CORDINHÃ E TOCHA

Classe de Formação Base

- Taxa de Inscrição (Federação de Ginástica de Portugal e Seguro Desportivo): 35€
- Mensalidade (2x semana): 23€ / Mensalidade (1x semana): 12€

Classe Family Gym – adultos – NOVA CLASSE

- Taxa de Inscrição (Federação de Ginástica de Portugal e Seguro Desportivo): 35€
- Mensalidade (2x semana): 23€ / Mensalidade (1x semana): 12€

Taxa de Sócio (para todos os ginastas inscritos)

- em todas as mensalidades, acresce-se o valor de 2€, relativo à quota de sócio.

A QUOTA MENSAL DE SÓCIO É POR AGREGADO FAMILIAR.

NOTA: Os pagamentos referentes às INSCRIÇÕES / MENSALIDADES / SÓCIOS deverão ser efetuados entre o dia 1 e 8 de cada mês.

- O não cumprimento destas datas, inviabiliza a entrada dos ginastas no local de treino e acresce à taxa 10% do valor em dívida.
- Praticante que não frequente um ou mais meses e não efetue o respetivo pagamento deverá pagar os valores em atraso ou pagará novamente a inscrição.

Descontos nas Mensalidades:

- utentes/funcionários da Santa Casa da Misericórdia de Cantanhede (ao abrigo do protocolo de cooperação existente entre as duas entidades), têm um desconto de 10% nas suas mensalidades;
- nos agregados familiares, com 2 ou mais ginastas inscritos, haverá um desconto de 15% na(s) mensalidade(s) mais baixa(s);
- estes dois descontos não são cumulativos;

2.7. Taxas de inscrição em provas (*)

- Provas FGP - Inscrição individual, pares, trios e quadras, conjuntos ou grupos das disciplinas competitivas (por competição e por ginasta): 14€
- Provas AGC - 7,50€

(*) - valores estabelecidos anualmente pela Federação de Ginástica de Portugal (FGP) e pela Associação de Ginástica do Centro (AGC).

Artigo 3º - Regras COVID-19

A Academia CantanhedeGym elaborou um Plano de Prevenção e Atuação Face ao Coronavírus COVID-19, de acordo com a legislação em vigor e as Orientações da Direção Geral de Saúde (será atualizado sempre que houverem novas orientações da DGS). O referido plano foi enviado aos Encarregados de Educação dos Ginastas e está afixado nas instalações do clube.

Artigo 4º - Regras de Conduta

1. O local de treino é exclusivo a ginastas técnicos e diretores, logo não é permitido permanecer dentro dos ginásios - Respeite os ginastas, não assista aos treinos dentro dos ginásios, não suje o local de prática, não cause distrações e evite fazer ruído.
2. É obrigatório o uso de calçado adequado à prática da ginástica, nomeadamente, sabrinas brancas (ACRO, AER, GPT), fato de treino (justo) ou fato de ginástica;
3. Os ginastas devem tomar as devidas precauções em relação aos objetos pessoais, uma vez que os técnicos da ACG não se responsabilizam por eventuais perdas ou furtos;
4. As meninas devem apanhar os cabelos, de modo e realizarem todos os exercícios com correção, no entanto o uso de molas/travessões é desaconselhado.
5. Não é permitida a utilização de anéis, brincos, pulseiras e fios, de modo a salvaguardar a integridade física da criança.
6. Em atuações ou provas, a apresentação, individual e global, dos ginastas, é uma fator de avaliação preponderante, face ao exposto, todos os ginastas devem apresentar-se devidamente equipados de forma uniforme, com o fato de ginástica da ACG, cabelos bem apanhados, sem pontas soltas com gel, maquilhagem (meninas), sabrinas brancas ou sapatilhas de competição brancas (AER, GPT). No início da época desportiva os técnicos determinarão um kit de maquilhagem de base para cada ginasta. Todas as ginastas devem obter esse kit de modo a que todas tenham o seu kit pessoal.
7. Trazer garrafa de água identificada e toalha pequena para ginásio de musculação.
8. A pontualidade e assiduidade dos ginastas são essenciais para garantir a presença e a participação dos mesmos, em provas da FGP, eventos, saraus e atuações. A falta de um ginasta num trio ou num grupo impossibilita a evolução técnica dos seus colegas e condiciona os objetivos definidos pelos técnicos da ACG;
9. Ginastas das classes de competição que não tenham **75% de assiduidade nos treinos**, podem ficar impedidos, pelos Técnicos, de realizar provas oficiais;
10. Os ginastas e encarregados de educação devem respeitar todas as sinaléticas e informações presentes nas instalações;
11. O ginasta deve informar o técnico da ACG de eventuais danos ou degradação das instalações onde se desenvolve a atividade.
12. Não é permitida, aos ginastas, a utilização de telemóvel nos locais de treino.

Artigo 5º - Equipamento Gímnico / Adereços

- A aquisição do fato de ginástica da ACG é obrigatória, caso contrário os ginastas estão impedidos de participarem em Provas, Saraus e Exibições.
- Para Saraus temáticos, poderá ser necessário a aquisição de adereços, de acordo com o tema da coreografia a apresentar, cada técnico responsável por cada classe, avisará por escrito os respetivos encarregados de educação, apresentando o modelo de adereço e o valor estipulado. Aos pais cabe a decisão de mandarem fazer os adereços a uma costureira de sua confiança ou à costureira indicada pela ACG.

Artigo 6º - Questões Pedagógicas/Didáticas

5.1. Programa PlayGym:

Programa nacional de ginástica de aparelhos, que tem por objetivo desenvolver quantitativamente e qualitativamente os ginastas, técnicos, entidades e serviços que aplicam o PlayGym aparelhos. Implementado desde Setembro de 1998, o PlayGym foi até 2007 um programa de desenvolvimento da Ginástica Artística, no entanto a partir de 2008 pretende ser uma marca que enquadra todas as “ginásticas”.

5.2. Programa AeroGym:

Programa nacional de aulas práticas de ginástica Aeróbica Desportiva, com o apoio contínuo da Federação de Ginástica de Portugal. Trata-se de um programa prático de aprendizagem e treino de rotinas previamente estabelecidas em vários níveis de progresso. As rotinas obrigatórias têm três categorias diferentes: Conjuntos, Trios e Individuais, que por sua vez se dividem em 3 fases: Iniciação; Progresso e Elite, constituídas por 3 graus cada uma.

5.3. Objetivos Gerais:

- ⇒ Combater o sedentarismo, proporcionando a prática de situações que saem da rotina habitual da atividade muscular;
- ⇒ Proporcionar uma preparação física multifacetada e completa;
- ⇒ Promover o contacto com aparelhos de Ginástica Artística, de modo a proporcionar desafios e a procura de superação de capacidades e habilidades;

- ⇒ Desenvolver atividades que permitam o aumento das capacidades básicas: equilíbrio, força dinâmica, força estática, velocidade, agilidade, flexibilidade, coordenação, resistência, mobilidade articular e domínio corporal;
- ⇒ Adquirir o gosto pela prática da Ginástica, procurando a superação de metas pessoais;
- ⇒ Criar hábitos e métodos de aprendizagem, respeitando os diferentes ritmos e capacidades de cada um;
- ⇒ Utilizar situações lúdicas como fator de motivação para atingir os objetivos do programa “PlayGym” e “AeroGYm by PlayGym”;
- ⇒ Satisfazer as necessidades educativa, formativa e competitiva da população do concelho de Cantanhede em especial e da restante população em geral;
- ⇒ Proporcionar a prática da ginástica de formação / fitness / dança e ginástica de competição, com elevado grau de qualidade e eficácia;
- ⇒ Contribuir para a aquisição de hábitos de vida saudáveis e conseqüentemente para a melhoria da qualidade de vida.
- ⇒ Conduzir os ginastas de acordo com as suas capacidades físicas, psíquicas, intelectuais, estabilidade e apoio familiar, para as etapas de competição mais avançadas.
- ⇒ Contribuir para a formação pessoal dos ginastas como um todo, onde o desporto é o meio para a aquisição de valores como o respeito pelo outro, o fairplay, o espírito de grupo e entre ajuda.

Artigo 7º - Autorização específica para a modalidade

1. **Imagem** - O praticante em causa consente, automaticamente, ao se inscrever na ACADEMIA CANTANHEDEGYM, a utilização, publicação e reprodução em todo o mundo e sem limitações, da sua imagem e nome em qualquer tipo de publicidade, publicação ou noutro meio de comunicação, com fins comerciais ou informativos, sempre que estejam relacionados com o Clube, sem contrapartidas para o praticante, seus pais ou tutores, e sem direito a qualquer tipo de pagamento.
2. **Autorização** - Declaro autorizar o praticante em causa a controlos de dopagem.

3. **Autorização** - Declaro autorizar o praticante em causa a participação em todos os eventos Desportivos, Culturais e Recreativos organizados pelo Clube ou a convite de outras entidades, incluindo a deslocação e estadia. Os praticantes serão acompanhados por membros da Direção e/ou pelo(s) professor(es) do Clube.

Artigo 8º - Equipamento Oficial ACG

Nas Provas, Saraus e Exibições em que a Academia CantanhedeGym participe, todos os ginastas/técnicos têm que utilizar o fato de treino oficial/t'shirt da ACG.

Artigo 9º - Acidentes Desportivos

Sempre que seja necessário accionar o seguro desportivo (lesão dos ginastas ao serviço da ACG), os técnicos da respetiva classe e a Direção da ACG terá que receber, obrigatoriamente, dos Encarregados de Educação, a informação que se deslocou ao Hospital. Os Encarregados de Educação são ainda obrigados, a entregar à Direção da ACG, o impresso específico de acidente desportivo entregue no Hospital.

Caso estes procedimentos não sejam cumpridos pelo Encarregado de Educação, a ACG não se responsabiliza pelas despesas inerentes à consulta no Hospital e respetivos tratamentos.

Artigo 10º - Proteção de Dados

No cumprimento do seu objeto social, no exercício da sua atividade, nos seus valores, princípios de ação e comportamentos, e em conformidade com o Regulamento Geral da Proteção de Dados, adotado e constante do REGULAMENTO (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016, relativo à proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados, a ACG encontra-se comprometida em assegurar a confidencialidade, integridade e disponibilidade dos dados pessoais, armazenados, respeitando a sua privacidade.

Artigo 11º - Assembleia Geral do Clube

No cumprimento da legislação em vigor, as Assembleias Gerais da Academia CantanhedeGym, serão, a partir desta data (16 de Setembro de 2023), convocadas por email, e continuarão a ser divulgadas no Pavilhão do clube, em local visível para todos os associados.

Artigo 12º - Plano Anual

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES – 2023/2024

COMPETIÇÕES OFICIAIS

GINÁSTICA ACROBÁTICA

- **Data a confirmar:** Torneio de Níveis
- **Data a confirmar:** Campeonato Distrital de Base
- **Data a confirmar:** Campeonato Distrital de 1ª Divisão e Infantis
- **Data a confirmar:** Campeonato Nacional de Base
- **Data a confirmar:** Torneio AcroGym
- **Data a confirmar:** Torneio Acromix

GINÁSTICA AERÓBICA

- **17 a 19.Nov.23:** Campeonato da Europa de Aeróbica - Turquia 2023
- **Data a confirmar:** 1º Encontro de Níveis e AeroGym
- **Data a confirmar:** 2º Encontro de Níveis e AeroGym / Campeonato Distrital de Base
- **Data a confirmar:** Campeonato Distrital de 1ª Divisão e Elites
- **Data a confirmar:** Taça de Portugal
- **20 a 24.Mar.24:** Taça do Mundo & Open Internacional de Aeróbica - Cantanhede
- **18 a 22.Abr.24:** Open Internacional de Aeróbica - República Checa
- **Data a confirmar:** Campeonato Nacional Base e 1ª Divisão
- **Data a confirmar:** Superfinais

NOTA: A participação dos ginastas nas competições oficiais será definida em função da avaliação técnica.

SARAUS, EXIBIÇÕES e PROVAS INTERNAS

- 17.Dez.2023: SARAU DE NATAL ACG
- Data/Local a definir: “6º Ginástica ao Centro” - Coimbra
- data a definir: EXPOFACIC 2024 ???

Vão ser realizadas provas internas para avaliação das competências adquiridas, nas diversas disciplinas da Academia CantanhedeGym. Nestas provas os ginastas têm de se apresentar devidamente equipados como se de uma prova oficial se tratasse. O agendamento destas provas será informado assim que o calendário da Associação de Ginástica do Centro esteja confirmado e divulgado pelos clubes.

TREINOS COMPLEMENTARES - Aeróbica I e II

A divulgação das datas dos Treinos Complementares com a PAULO SANTOS (BRA) e o SERGIO GARCIA (ESP) será feita assim que os Formadores nos confirmem a sua disponibilidade.

Nota: para além destas provas e eventos planeados, todas as classes podem ter outras atuações, caso haja convites de outros clubes, entidades, associações ou da Federação de Ginástica de Portugal.

Os ginastas das Classes Aeróbica I e II têm, obrigatoriamente (mediante convocatória para o efeito), um/dois treino(s) extra(s), por mês (ao sábado e/ou domingo, das 09h às 17:30h), para complementar as suas competências específicas. Este(s) treino(s), para além dos técnicos do clube, terão a participação do Paulo Santos/Sergio Garcia.