

## REGOLAMENTO 2017.

1. La pratica dell'attività comporta la completa accettazione di quanto di seguito stabilito da parte dell'allieva e del genitore.
2. L'orario di inizio delle lezioni e degli allenamenti è da intendersi 10 minuti prima allo scopo di:
  - a) consentire il puntuale inizio della lezione e dell'allenamento;
  - b) evitare affollamenti negli spogliatoi.
3. Alle allieve è consentito attendere **nei corridoi** l'inizio della lezione NON PIU' DI 5 MINUTI prima dell'orario previsto, **ordinatamente e in silenzio**, senza accalcarsi alle porte delle palestre. E' assolutamente vietato entrare in palestra in assenza dell'istruttrice. Si specifica a tale proposito che tutti gli eventuali danni a cose e persone derivanti dalla contravvenzione di tali regole, violano le norme di sicurezza negli impianti e ricadranno legalmente sui contravventori e cioè genitori, istruttrici e dirigenti.
4. Non si deve sostare davanti alle porte di sicurezza delle palestre e alle vetrate posteriori per osservare le allieve durante le lezioni, allo scopo di non recare distrazione e disturbo alle allieve stesse, nonché alle istruttrici.
5. Evitare di mangiare subito prima e subito dopo le lezioni/allenamenti, e soprattutto mangiare negli spogliatoi.
6. Portare in palestra almeno mezzo litro d'acqua non fredda e non gassata.
7. Il certificato medico deve essere consegnato il primo giorno di frequenza del corso e dovrà essere quello richiesto a norma di legge e cioè:
  - a) certificato per attività non-agonistica rilasciato dal pediatra o medico sportivo di libera scelta per tutte le iscritte fino ai 7 anni e le nuove iscritte;
  - b) certificato medico-sportivo rilasciato dall'Autorità Sanitaria per tutti i soci atleti con età minima di 8 anni compiuti, che consente la pratica agonistica.
8. Il certificato medico rilasciato dall'Autorità Sanitaria che consente l'attività, agonistica o non-agonistica, dovrà essere rinnovato ogni anno in tempo utile, al fine di consentire alla ginnasta la copertura dell'intero anno sportivo.
9. Le allieve che non risulteranno in regola con la certificazione medica, non potranno partecipare agli allenamenti.
10. La tenuta per gli allenamenti è: tutina sociale, estiva o invernale: non sono assolutamente consentiti altri capi d'abbigliamento. Soltanto nei periodi più freddi è consentito indossare una maglia termica aderente sopra la tutina invernale. Le scarpine (puntali) vanno indossati senza calzini; infatti queste speciali calzature tecniche coprono solo la punta del piede e lasciano libero il tallone per un'ottimale aderenza del piede alla pedana.
11. Le allieve useranno sia i calzini che i puntali a discrezione dell'istruttrice. I capelli devono essere raccolti a cipolla. Non si devono indossare collane, bracciali, orecchini pendenti, anelli, orologi ed ogni altro accessorio che potrebbe provocare ferite ed escoriazioni durante l'allenamento, a sé stesse o alle compagne.
12. In palestra è consentito entrare solo col sacchetto o la borsa societari, contenenti gli attrezzi e ogni altro accessorio personale necessario all'allenamento; non è concesso portare in palestra oggetti sciolti o con altri tipi di borse.
13. La tenuta da gara è composta da: body, calze, sacchetto o borsa societaria per le gare provinciali. Per le gare regionali e nazionali è obbligatoria anche la tuta societaria.
14. Gli attrezzi personali sono a carico della ginnasta, ma dovranno essere acquistati su indicazione dell'istruttrice.
15. Le spese per l'allestimento delle manifestazioni sono a carico dell'Associazione, salvo gli eventi che richiedano un particolare allestimento tecnico, scenografico o uso di accessori, attrezzi e costumi; in questo caso è prevista una quota di partecipazione per ogni ginnasta.
16. Le quote di iscrizione alle gare sono a carico delle ginnaste partecipanti, salvo casi particolari.
17. Le quote corso devono essere versate entro il giorno 10 del mese di riferimento, **esclusivamente in segreteria**.
18. E' obbligatorio comunicare sempre, anche telefonicamente o per e-mail:
  - a) l'assenza prolungata di un'allieva in caso di malattia, vacanze o altri impegni;
  - b) il ritiro temporaneo o definitivo dall'attività.
19. **Educazione e rispetto per le compagne, le istruttrici, i dirigenti, e l'osservanza del presente regolamento, sono doveri inderogabili; contravvenire a tali doveri comporta:**
  - a) **richiamo verbale;**
  - b) **richiamo scritto;**
  - c) **espulsione.**