



ALL4GYM - ASSOCIAÇÃO GÍMNICA DE ÁGUEDA

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

2013 / 2014

PREÂMBULO

A ALL4GYM - ASSOCIAÇÃO GÍMNICA DE ÁGUEDA COMPROMETE-SE A:

1. Elaborar e cumprir um Programa Anual que descreva o modo de funcionamento das Actividades, em conformidade com o estipulado no artigo 145.º, do Regulamento Interno, salvo algum imprevisto de força maior.
2. Dar a conhecer aos Encarregados de Educação / Alunos esse Programa Anual de Actividades.
3. Dar prévio conhecimento aos Encarregados de Educação / Alunos das alterações ao Programa de Actividades, caso venha a verificar-se algum imprevisto, por qualquer meio idóneo e célere para o efeito.
4. Assegurar o acompanhamento permanente dos alunos, durante toda a duração das actividades, através de professores qualificados.

CAPÍTULO I

INSCRIÇÕES, FUNCIONAMENTO E HORÁRIOS DAS CLASSES DESPORTIVAS

Artigo 1.º

(Inscrição na Associação)

1. Para se inscrever nas modalidades desportivas disponibilizadas pela Associação é necessário o aluno / ginasta tornar-se associado efectivo da Associação e ficar sujeito a todos os direitos e deveres inerentes à referida qualidade e constantes do Regulamento Interno, que se encontra à disposição no sítio da Internet da associação em: www.all4gym.pt.
2. A inscrição implica a aceitação dos Estatutos, Regulamento Interno e Programa de Actividades em vigor.
3. A inscrição como Associado efectivo está regulamentada no Regulamento Interno e depende do preenchimento correcto do Formulário de Candidatura e da entrega de todos os documentos solicitados no mesmo, ficando sujeita à aprovação pela Direcção e ao pagamento da quota, contribuições e cartão.

Artigo 2.º

(Inscrições nas Actividades)

1. A inscrição nas actividades desportivas da Associação, depende da prévia inscrição na Associação e só se torna efectiva com a assinatura da ficha de matrícula ou inscrição para o ano lectivo/época desportiva em questão, devendo os candidatos cumprir os seguintes requisitos:
 - a) Ter idade igual ou superior a 2 anos;
 - b) Ter condições físicas para a prática de dança;
 - c) Pagar a quota de Associado efectivo;
 - d) Pagar a taxa e as mensalidades referente à actividade desportiva pretendida;
 - e) Pagar todos os demais encargos conexos à actividade desportiva escolhida e dela resultante;
2. As modalidades desportivas disponibilizadas pela Associação têm limite de inscrição.
3. A inscrição do aluno vigora pelo período do ano lectivo/desportivo, pelo que compreenderá o pagamento de:
 - a) 12 Quotas;
 - b) 1 Taxa;
 - c) 11 Mensalidades;
 - d) 1 Seguro desportivo;
 - e) 1 Cartão da FGP.

Artigo 3.º

(Documentos)

1. Quem pretender inscrever-se nas classes de ginástica na época desportiva em curso, deverá preencher a **FICHA DE INSCRIÇÃO** e entregar todos os **DOCUMENTOS** necessários.
2. **Local de Inscrição:** Escola Fernando Caldeira de 2ª a 6ª Feira e Escola Adolfo Portela ao sábado, até conclusão das novas instalações da Associação ALL4GYM, em Águeda.
3. **Documentos necessários:**
 - a) Ficha de matrícula ou inscrição devidamente preenchida;
 - b) Fotocópia do Bilhete de Identidade, Cartão de Cidadão, Cédula Pessoal ou Passaporte;
 - c) Duas Fotografias tipo passe;

- d) Declarações e autorizações dos Encarregados de Educação;
 - e) Termo de responsabilidade;
 - f) Declaração de compromisso em manter o ginasta para todo o ano lectivo / época desportiva;
 - g) Declaração em como recebeu o Regulamento Interno e o Programa Anual de Actividades e que deles tomou conhecimento;
 - h) Autorização de utilização, publicação e reprodução em todo o mundo e sem limitações, da imagem e nome do ginasta;
 - i) Autorização de participação do ginasta em todos os eventos Desportivos, Culturais e Recreativos;
 - j) Autorização de Controlo de dopagem;
 - k) Declaração médica que comprove a inexistência de quaisquer contra-indicações para a prática desportiva, referindo a ausência de doenças infecto-contagiosas, autorizando a prática da actividade física em geral.
4. A não entrega de qualquer um dos elementos solicitados bem como o não pagamento das respectivas taxas e mensalidades inviabiliza a inscrição do ginasta na classe.

Artigo 4.º **(Prioridade de Inscrição nas Actividades)**

Têm prioridade na inscrição nas actividades:

- a) Os alunos do ano lectivo/época desportiva anterior, desde que tenham as quotas, taxas e mensalidades liquidadas;
- b) Os alunos residentes no Concelho de Águeda;
- c) Os alunos residentes no distrito de Aveiro.

Artigo 5.º **(Época desportiva / Ano Lectivo)**

- 1. A época desportiva coincide com o ano lectivo dos estabelecimentos de ensino público, salvo disposição em contrário.
- 2. As aulas durante época desportiva são suspensas no Natal, Carnaval e Páscoa por iguais períodos aos observados nos estabelecimentos de ensino público, salvo disposição em contrário.
- 3. A Direcção da Associação prestará informação relativamente ao período de férias, afixando o mapa das mesmas em local apropriado.

Artigo 6.º **(Limite de inscrição por classe)**

- 1. Cada classe terá a lotação máxima de 25 ginastas, excepção nas classes de competição, onde o número é variável de acordo com a evolução dos ginastas.
- 2. Uma nova classe poderá ser criada sempre que existir um número de alunos que justifique a abertura de novo horário/classe.
- 3. 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.

Artigo 7.º **(Local de Funcionamento e Horários)**

- 1. **Local de Funcionamento:** Ginásio da Escola Fernando Caldeira de 2ª a 6ª feira, Ginásio da Escola Adolfo Portela aos sábados, até conclusão das novas instalações da Associação ALL4GYM, em Águeda.
- 2. **Horário de Funcionamento das Instalações Desportivas, até conclusão das novas instalações da Associação:**
 - a) Segunda, Terça, Quinta e Sexta-Feira das 18:30 às 20:00 horas.
 - b) Quartas das 17:30 às 20:00 horas.
 - c) Sábados das 09:00 às 13:00 e das 14:30 às 16:30 horas.
 - d) Domingos, quando houver estágios.
- 3. **Horário de Funcionamento da Secretaria:**
 - a) Quarta-Feira das 17:30 às 20:00 horas.
 - b) Sexta-Feira das 18:30 às 20:00 horas.
 - c) Sábados das 09:00 às 13:00 horas.

4. Horário das Classes desportivas disponibilizadas pela Associação

GINÁSTICA DE FORMAÇÃO (3 anos - 9/10 anos)

DIA	2ª FEIRA	4ª FEIRA	6ª FEIRA
HORA	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00

GINÁSTICA AERÓBICA - Competição

DIA	3ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
HORA	18:00 - 19:30	18:00 - 19:30	18:00 - 19:30	09:00 - 11:00 - Iniciadas 11:00 - 13:00 - Juvenis/Juniores/Sénior 14:30 - 16:30 - Todas (a designar)

GINÁSTICA RÍTMICA

DIA	SÁBADO
HORA	14:30 - 16:30

GINÁSTICA PARA TODOS (GPT) / AERODANCE

DIA	6ª FEIRA
HORA	18:00 - 19:30

GINÁSTICA PARA OS PAIS (associados)

DIA	6ª FEIRA
HORA	19:30 - 20:30

Artigo 8.º

(Valor das Mensalidades, Taxa de Inscrição, Seguro FGP e Taxas de Inscrição em Provas)

MODALIDADE	Formação 1x	Formação 2x	Formação 3x	G. Rítmica	GPT - Aerodance	Competição
MENSALIDADES	11,00€	22,00€	28,00€	25,00€	15,00€	34,00€
INSCRIÇÃO E SEGURO FGP	30,00€					

MODALIDADE	Aerogym	Aeróbica					
TAXA DE INSCRIÇÃO EM PROVA	12,50€ (**)	5,00€ (**)					

(**) - Os Valores da taxa de inscrição em prova são estabelecidos anualmente pela Federação de Ginástica de Portugal e pela Associação de Ginástica do Norte.

Artigo 9.º (Pagamento)

- Os pagamentos referentes às INSCRIÇÕES, TAXAS e MENSALIDADES deverão ser efectuados entre o dia 1 e 8 do mês a que respeitar.
- O não cumprimento destas datas inviabiliza a entrada dos ginastas no local de treino e o acréscimo de 10% ao valor em dívida.

3. O Praticante que não frequente um ou mais meses as actividades desportivas e não efectue o respectivo pagamento deverá pagar os valores em atraso e/ou nova inscrição antes de poder continuar a praticar a actividade na qual se encontrava inscrito.
4. A mensalidade correspondente ao mês de Julho e Setembro devem ser pagas no mês de Maio e Junho, de uma só vez ou, parceladamente, com as mensalidades correspondentes aos mesmos meses.
5. Sem qualquer acréscimo na mensalidade, os alunos regularmente inscritos e com os pagamentos em dia, beneficiam de um seguro escolar de grupo para cobertura de acidentes pessoais, ocorridos em tempo e local escolar, e nos recintos onde se efectuarem espectáculos sobre direcção da Associação.

Artigo 10.º
(Cancelamento da inscrição)

1. Com excepção dos casos devidamente justificados, o cancelamento da inscrição implica o pagamento de metade das mensalidades vincendas até ao termo do ano lectivo/época desportiva.
2. O cancelamento da inscrição só é válido e eficaz se apresentado por escrito, com antecedência de trinta dias, dele devendo constar os motivos fundamentados pelos quais o pedem.

Artigo 11.º
(Transporte)

1. No presente ano lectivo / época desportiva a Associação não disponibiliza aos alunos um serviço de transporte dos estabelecimentos de ensino localizados na área urbana da cidade para a Associação.
2. O serviço de transporte dos alunos e pais para as provas desportivas será disponibilizado mediante o pagamento de uma prestação pecuniária a estabelecer.

Artigo 12.º
(Regras de Conduta)

1. O local de treino é exclusivo a ginastas, técnicos e directores, logo não é permitido permanecer dentro dos ginásios.
2. Respeite os ginastas, não assista aos treinos dentro dos ginásios, não suje o local de prática, não cause distrações e evite fazer ruído.
3. É obrigatório o uso de calçado adequado à prática da ginástica, nomeadamente, sabrinas brancas, fato de treino (justo) ou fato de ginástica.
4. Os ginastas devem tomar as devidas precauções em relação aos objectos pessoais, uma vez que os técnicos da Associação não se responsabilizam por eventuais perdas, danos ou furtos.
5. As meninas devem apanhar os cabelos, de modo e realizarem todos os exercícios com correcção, no entanto o uso de molas/travessões é desaconselhado.
6. Não é permitida a utilização de anéis, brincos, pulseiras e fios, de modo a salvaguardar a integridade física dos alunos.
7. Os alunos devem trazer uma garrafa de água devidamente identificada e uma toalha pequena.
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 actuações. A falta de um ginasta num trio ou num grupo impossibilita a evolução técnica dos seus colegas e condiciona os objectivos definidos pelos técnicos da Associação.
9. Os ginastas e encarregados de educação devem respeitar todas as sinaléticas e informações presentes nas instalações.
10. O ginasta deve informar o técnico da Associação de eventuais danos ou degradação das instalações onde se desenvolve a actividade.

Artigo 13.º
(Questões Pedagógicas / Didácticas)

1. **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.

2. Objectivos Gerais:

- Combater o sedentarismo, proporcionando a prática de situações que saem da rotina habitual da actividade 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 actividades 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 factor de motivação para atingir os objectivos do programa "AeroGYm by PlayGym";
- Satisfazer as necessidades educativa, formativa e competitiva da população do concelho de Águeda em especial e da restante população em geral;
- Proporcionar a prática da ginástica de formação / fitness / ballet / dança e ginástica de competição, com elevado grau de qualidade e eficácia;
- Contribuir para a aquisição de hábitos de vida saudáveis e consequentemente 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 14.º

(Autorização específica para a modalidade)

- As autorizações e declarações são assinadas em documento autónomo, por cada época desportiva.

- Imagem** - O praticante em causa consente, automaticamente, ao inscrever-se na Associação, 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 a Associação, sem contrapartidas para o praticante, seus pais ou tutores, e sem direito a qualquer tipo de pagamento.
- Controlo de dopagem** - O praticante em causa autoriza todo e qualquer controlo de dopagem.
- Participação em todos os eventos Desportivos, Culturais e Recreativos** - O praticante em causa autoriza a participação em todos os eventos Desportivos, Culturais e Recreativos organizados pela Associação ou a convite de outras entidades, incluindo a deslocação e estadia. Os praticantes serão acompanhados por membros da Direcção e/ou pelo(s) professor(es) da Associação.

Artigo 15.º

(Programa Anual de Actividades)

CLASSES	ÁREA	ACTIVIDADES / PROVAS (1)	N.º HORAS SEMANA	CORPO DOCENTE
BabyGym	Formação	Saraus / Exibições	01:40	Prof. Marta Coutinho Prof. Tânia Mendes
BasicGym	Formação Competição Exibição	Provas de Níveis Provas Aerogym Campeonato Distrital Encontro Nacional Aerogym Saraus / Exibições	03:00 a 04:00	Prof. Marta Coutinho Prof. Tânia Mendes
Ginástica Aeróbica	Formação Competição (2) Exibição	Provas Internacionais Provas Nacionais Provas Distritais Estágios Distritais / Nacionais Campeonatos da Europa / Mundo Saraus / Exibições	10:00	Prof. Marta Coutinho Prof. Tânia Mendes Prof. Viriato Dias

Ginástica Rítmica	Formação	Saraus / Exibições	03:00	A definir
GPT - Aerodance	Formação Competição Exibição	Provas Nacionais Saraus / Exibições	01:30	Prof. Marta Coutinho Prof. Tânia Mendes

(1) Para além das provas e eventos planeados, todas as classes podem ter outras actuações, caso hajam convites de outros clubes, entidades, associações ou da Federação de Ginástica de Portugal.

(2) Os ginastas da Competição têm, obrigatoriamente (mediante convocatória para o efeito), um treino por mês com a Seleccionadora Nacional, Professora Ana Maçanita e com o Prof Rui Cardoso (ao sábado, das 09:00 horas às 17:30 horas e ao Domingo das 9:00 horas às 17:00 horas).

ESTÁGIOS MENSAIS - PARA TODAS AS ATLETAS DE GINÁSTICA AERÓBICA E DE COMPETIÇÃO (Incluídos no valor da mensalidade) com a Prof. Ana Maçanita, Prof. Rui Cardoso, Prof. Tânia Mendes e Prof. Marta Coutinho:

5 e 6	OUTUBRO	ÁGUEDA
19 e 20	OUTUBRO	CANTANHEDE (*)
2 e 3	NOVEMBRO	ÁGUEDA
16 e 17	NOVEMBRO	CANTANHEDE (*)
7 e 8	DEZEMBRO	ÁGUEDA
14 e 15	DEZEMBRO	CANTANHEDE (*)
21 e 22	DEZEMBRO	LISBOA (qualificativas campeonato do mundo) (data sujeita a confirmação)
4 e 5	JANEIRO	ÁGUEDA
18 e 19	JANEIRO	CANTANHEDE (*)
8 e 9	FEVEREIRO	ÁGUEDA
22 e 23	FEVEREIRO	CANTANHEDE (*)
8 e 9	MARÇO	ÁGUEDA
15 e 16	MARÇO	CANTANHEDE (*)
17 e 18	MAIO	ÁGUEDA
24 e 25	MAIO	CANTANHEDE (*)

(*) Os estágios de Cantanhede são para as ginastas que fazem trio, grupo ou grupo Aerodance com a Academia CantanhedeGym

COMPETIÇÕES DE GINÁSTICA E ESTÁGIOS DISTRITAIS (só para atletas convocados)
CALENDÁRIO PROVISÓRIO:

5 a 11	Novembro	Campeonato da Europa-França
23 e 24	Novembro	Estágio AGDC - Sangalhos (data sujeita a confirmação)
30 e 1	Dezembro	Estágio AGDC - Sangalhos (data sujeita a confirmação)
14 e 15	Dezembro	Taça AGDC (data sujeita a confirmação)
1 e 2	Fevereiro	Torneio José António Marques - Coimbra (local sujeito a confirmação)
1 e 2	Março	Open de Cantanhede e Taça do Mundo de Cantanhede
9	Março	Torneio de Níveis - AGDC - Sangalhos
20 a 24	Março	Open de França - Aix-les-Bains
15 a 18	Maio	Taça do Mundo Açores - Ponta Delgada
6	Abril	Campeonato Distrital - Cantanhede
7 a 10	Abril	Estágio Conjunto - ACG / ALL4GYM (data sujeita a confirmação)
3 e 4	Maio	Qualificativas para Campeonato Nacional
1	Junho	Encontro Distrital Aerogym
18 e 19	Junho	Encontro Nacional de Infantis
28 e 29	Junho	Campeonato Nacional de Ginástica Aeróbica
11 e 12	Julho	Taça de Portugal de Ginástica Aeróbica

CAMPEONATO DO MUNDO DE GINÁSTICA AERÓBICA

México - Cancun	(data sujeita a confirmação)
-----------------	------------------------------

CAPÍTULO II – DISCIPLINA

Artigo 16.º

(Equipamento Gímico, Adereços e Apresentação)

1. Os equipamentos desportivos oficiais adoptados pela Associação são os seguintes:
 - a) Leggings pretas ou calções pretos;
 - b) Camisola verde ou branca;
 - c) Sapatilhas ou sabrinas brancas, consoante a classe;
 - d) Cabelo apanhado para as raparigas.
2. Os alunos não podem participar nas aulas de ginástica sem estarem devidamente equipados com o uniforme cujas características são indicadas pela Direcção da Associação.
3. A aquisição do fato de ginástica da Associação é obrigatória, caso contrário os ginastas estão impedidos de participarem em Provas, Saraus e Exibições.
4. Em actuações ou provas, a apresentação, individual e global, dos ginastas, é um factor de avaliação preponderante, face ao exposto, todos os ginastas devem apresentar-se devidamente equipados de forma uniforme, com o fato de ginástica da Associação, cabelos bem apanhados, sem pontas soltas com gel, maquilhagem (meninas), sabrinas brancas ou sapatilhas de competição brancas.
5. No início da época desportiva os técnicos da Associação 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.
6. 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 respectivos 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 Associação.

Artigo 17.º

(Assiduidade)

A pontualidade e assiduidade dos ginastas são essenciais para garantir a presença e a participação dos mesmos, em provas da FGP, eventos, saraus e actuações. A falta de um ginasta num trio ou num grupo impossibilita a evolução técnica dos seus colegas e condiciona os objectivos definidos pelos técnicos da Associação;

CAPÍTULO III – IMAGEM

Artigo 18.º

(Publicidade)

1. Nas Acções de publicidade e marketing da Associação, nomeadamente, através de cartazes, Site de Internet, artigos jornalísticos e outros meios, a direcção da Associação pode usar a imagem fotográfica ou videográfica dos alunos / ginastas.
2. Nos espectáculos organizados pela Associação apenas a esta assiste o direito de recolher imagens fotográficas e/ou videográficas assegurando, no entanto, o acesso a cópias do material recolhido, mediante o pagamento do valor correspondente.
3. No acto de inscrição, os alunos ou os seus representantes legais, se o declararem por escrito, podem proibir a utilização da imagem para os fins previstos no número um deste artigo.

CAPÍTULO IV – VIGÊNCIA

Artigo 19.º

(Eficácia e Obrigatoriedade)

A eficácia e obrigatoriedade do presente Programa de Actividades, bem como do Estatuto e Regulamento Interno da Associação dependem do conhecimento que deles têm os encarregados de educação e os alunos, devendo no acto de inscrição/matricula serem informados os mesmos se encontram à sua disposição no sitio da Internet da associação em: www.all4gym.pt.

O Presente Programa de Actividades foi apresentado, discutido e aprovado em Assembleia Geral de 27 de Setembro de 2013.

A Mesa de Assembleia Geral

Presidente: _____

Vice-Presidente: _____

Secretário: _____

O Conselho de Direcção

Presidente: _____

Vice-Presidente: _____

Tesoureiro: _____

Secretário: _____

Vogal: _____

O Conselho Fiscal

Presidente: _____

1.º Secretário: _____

2.º Secretário: _____