



ALL4GYM - ASSOCIAÇÃO GÍMNICA DE ÁGUEDA

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

2014 / 2015

ALL4GYM - ASSOCIAÇÃO GÍMNICA DE ÁGUEDA

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

2014 / 2015

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:** Instalações da Associação ALL4GYM, em Águeda sitas na [Avenida Doutor Joaquim Melo, n.º 136, 1º e 2º andar, 3750-103 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:** Instalações da Associação ALL4GYM, em Águeda sitas na [Avenida Doutor Joaquim Melo, n.º 136, 1º e 2º andar, 3750-103 Águeda](#).
2. **Horário de Funcionamento das Instalações Desportivas da Associação:**
 - a) **Segundas:** das 18:00 às 22:00 horas.
 - b) **Terças, Quintas e Sextas:** das 17:30 às 22:00 horas.
 - c) **Quartas:** das 17:30 às 22:00 horas.
 - d) **Sábados:** das 09:00 às 13:00 e das 14:30 às 16:30 horas.
 - e) **Domingos:** quando houver estágios.
3. **Horário de Funcionamento da Secretaria:**
 - a) **Segunda a sexta-feira:** das 18:00 às 20:00 horas.
 - b) **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	18:30 - 19:30	17:45 - 18:45 18:45 - 19:45	18:00 - 19:00

GINÁSTICA AERÓBICA - Competição

DIA	3ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
HORA	17:30 - 20:00	17:30 - 20:00	19:00 - 21:00	09:00 - 11:00 (a designar) 11:00 - 13:00 (a designar) 14:30 - 17:30 (a designar)

GINÁSTICA RÍTMICA - GRI (4 a 8 anos)

DIA	QUINTA	SÁBADO
HORA	17:00 - 18:00	10:00 - 11:00

GINÁSTICA RÍTMICA - GR Ap (+ de 8 anos)

DIA	QUINTA	SÁBADO
HORA	17:00 - 18:30	10:00 - 12:00

GINÁSTICA PARA TODOS (GPT) / AERODANCE

DIA	6ª FEIRA
HORA	A definir

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

MODALIDADE	Aerogym	Aeróbica	Rítmica	GPT	Aerodance		
TAXA DE INSCRIÇÃO EM PROVA	12,50€ (**)	7,50€ (**)					

(**) - 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.
- 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.
- 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.
- 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 aos restantes permanecer dentro dos mesmos.
2. Respeite os ginastas, não assista aos treinos dentro das salas, 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:**
 - a) Combater o sedentarismo, proporcionando a prática de situações que saem da rotina habitual da actividade muscular;
 - b) Proporcionar uma preparação física multifacetada e completa;
 - c) Promover o contacto com aparelhos de Ginástica Artística, de modo a proporcionar desafios e a procura de superação de capacidades e habilidades;
 - d) Desenvolver actividades que permitam o aumento das capacidades básicas: equilíbrio, força dinâmica, força estática, velocidade, agilidade, flexibilidade, coordenação, resistência, mobilidade articular e domínio corporal;
 - e) Adquirir o gosto pela prática da Ginástica, procurando a superação de metas pessoais;
 - f) Criar hábitos e métodos de aprendizagem, respeitando os diferentes ritmos e capacidades de cada um;
 - g) Utilizar situações lúdicas como factor de motivação para atingir os objectivos do programa "AeroGYm by PlayGym";
 - h) Satisfazer as necessidades educativa, formativa e competitiva da população do concelho de Águeda em especial e da restante população em geral;
 - i) Proporcionar a prática da ginástica de formação / fitness / ballet / dança e ginástica de competição, com elevado grau de qualidade e eficácia;
 - j) Contribuir para a aquisição de hábitos de vida saudáveis e consequentemente para a melhoria da qualidade de vida.
 - k) Conduzir os ginastas de acordo com as suas capacidades físicas, psíquicas, intelectuais, estabilidade e apoio familiar, para as etapas de competição mais avançadas.

- l) 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)

1. As autorizações e declarações são assinadas em documento autónomo, por cada época desportiva.
 - a) **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.
 - b) **Controlo de dopagem** - O praticante em causa autoriza todo e qualquer controlo de dopagem.
 - c) **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
BasicGym	Formação Competição Exibição	Provas de Níveis Provas Aerogym/Playgym Encontros Distritais Campeonato Distrital Encontro Nacional Aerogym Saraus / Exibições	03:00 a 04:00	Prof. Marta Coutinho
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. Ana Maçanita
Ginástica Rítmica	Formação Aperfeiçoamento	Saraus / Exibições	02:00 a 03:30	Prof. Inês Bastos

- (1) Para além das provas e eventos planeados, todas as classes podem ter outras actuações, caso hajam convites de outros clubes, entidades, associações, da Federação de Ginástica de Portugal ou de outros Países.
- (2) Os ginastas da Competição têm, obrigatoriamente (mediante convocatória para o efeito), um treino por mês com a Professora Ana Maçanita (ao sábado e Domingo, das 09:00 horas às 18:00 horas, com 1 hora para o almoço).

ESTÁGIOS MENSAIS - PARA TODAS OS ATLETAS DE GINÁSTICA AERÓBICA DE COMPETIÇÃO CONVOCADOS

(Incluídos no valor da mensalidade) com a Prof. Ana Maçanita e a Prof. Marta Coutinho:

11 e 12	OUTUBRO	2014
01 e 02	NOVEMBRO	2014
06 e 07	DEZEMBRO	2014
24 e 25	JANEIRO	2015
21 e 22	FEVEREIRO	2015
28 e 29	MARÇO	2015
25 e 26	ABRIL	2015
09 e 10	MAIO	2015
27 e 28	JUNHO	2015
25 e 26	JULHO	2015
22 e 23	AGOSTO	2015
26 e 27	SETEMBRO	2015

ESTÁGIOS, COMPETIÇÕES NACIONAIS E INTERNACIONAIS (só para ginastas convocados)

CALENDÁRIO PROVISÓRIO:

07 e 08	Fevereiro	Torneio José António Marques	(local a confirmar)
27 a 01	Fevereiro / Março	Taça do Mundo	Cantanhede
29 a 03	Abril / Maio	Taça do Mundo	Borovets - Bulgária
19 a 22	Março	Aquae World Cup	França
28	Março	Distrital	(local a confirmar)
30 a 31	Maio	Campeonato Nacional	(local a confirmar)
20 a 21	Junho	Encontro Nacional de Infantis	(local a confirmar)
11	Julho	Taça de Portugal	(local a confirmar)
16 a 22	Novembro	Campeonato da Europa	Odivelas

CAPÍTULO II – DISCIPLINA

Artigo 16.º (Equipamento Gímico, Adereços e Apresentação)

- Os equipamentos desportivos oficiais adoptados pela Associação são os seguintes:
 - Leggins pretas ou calções pretos;
 - Maillot preto para raparigas. Camisola de cavas preta para os rapazes;
 - Sapatilhas ou sabrinas brancas, consoante a classe;
 - Meias brancas
 - Cabelo apanhado para as raparigas.
- Os alunos não podem participar nas aulas de ginástica sem estarem devidamente equipados com o uniforme cujas características são indicadas pela Direcção da Associação.
- A aquisição do fato de ginástica da Associação é obrigatória, caso contrário os ginastas estão impedidos de participarem em Provas, Saraus e Exibições.
- 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.
- 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.
- 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)

- 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.
- 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.
- 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.

CAPITULO 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 25 de Setembro de 2014.

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: _____