



ALL4GYM - ASSOCIAÇÃO GÍMNICA DE ÁGUEDA

PROGRAMA DE ACTIVIDADES E ORÇAMENTO

2015 / 2016

ALL4GYM - ASSOCIAÇÃO GÍMNICA DE ÁGUEDA

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

2015 / 2016

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 (Setembro a Julho inclusive);
 - 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 [Rua do Campo, 205 A, Assequins 3750-304 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 20 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 [Rua do Campo, 205 A, Assequins 3750-304 Águeda](#).
2. **Horário de Funcionamento das Instalações Desportivas da Associação:**
 - a) [Segunda a sexta-feira](#) das [17:30](#) às [22:30](#) horas.
 - b) [Sábados:](#) das [09:00](#) às [12:30](#) e das [14:00](#) às [20:00](#) horas.
 - c) [Domingos:](#) [quando houver estágios](#).
3. **Horário de Funcionamento da Secretaria:**
 - a) [Segunda a sexta-feira:](#) das [19:00](#) às [20:30](#) horas

4. Horário das Classes desportivas disponibilizadas pela Associação

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

DIA	2ª FEIRA	4ª FEIRA
HORA	17:30 - 18:30	17:30 - 18:30

GINÁSTICA PRÉ-COMPETIÇÃO

DIA	2ª FEIRA	4ª FEIRA	6ª FEIRA
HORA	18:30 - 20:00	18:30 - 20:00	17:30 - 19:00

GINÁSTICA AERÓBICA – Competição Iniciadas e Juvenis

DIA	2ª FEIRA	4ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
HORA	17:30 - 20:00	17:30 - 20:00	19:00 - 21:00	09:00 – 12:30

GINÁSTICA AERÓBICA – Competição Juniores e Seniores

DIA	3ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
HORA	17:30 - 20:00	17:30 - 20:00	19:00 - 21:00	16:30 – 19:30

GINÁSTICA RÍTMICA – Iniciação e Aperfeiçoamento

DIA	5ª FEIRA	SÁBADO
HORA	18:00 - 19:00	10:00 - 11:30

GINÁSTICA RÍTMICA – Competição

DIA	2ª FEIRA	4ª FEIRA	SÁBADO
HORA	16:30 - 18:30	16:30 - 18:00	11:30 - 13:00

KARATÉ – Dos 4 aos 10 Anos

DIA	5ª FEIRA	SÁBADO
HORA	17:45 - 18:45	14:00 - 15:00

KARATÉ – Dos 11 aos 99 Anos

DIA	5ª FEIRA	SÁBADO
HORA	18:45 - 20:10	15:00 - 16:30

Artigo 8.º (Valor das Mensalidades, Taxa de Inscrição, Seguro FGP e Taxas de Inscrição em Provas)

MODALIDADE	Formação 1x	Formação 2x	Pré-Competição 2x	Pré-Competição 3x	G. Rítmica Ini/Ape	G. Rítmica Competição	G. Aeróbica Competição
MENSALIDADES	12,50€	23,50€	28,00€	30,00€	30,00€	40,00€	36,50€
INSCRIÇÃO E SEGURO FGP	30,00€						

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

(***) – Valor que tem sido aplicado em torneios e encontros distritais, no entanto pode ainda sofrer alterações.

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)

- 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.
- 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)

- 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.
- 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)

- O local de treino é exclusivo a ginastas, técnicos e directores, logo não é permitido aos restantes permanecer dentro dos mesmos.
- Respeite os ginastas, não assista aos treinos dentro das salas, não suje o local de prática, não cause distrações e evite fazer ruído.
- É obrigatório o uso de calçado adequado à prática da ginástica, nomeadamente, sabrinas brancas, fato de treino (justo) ou fato de ginástica.
- 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	2:00	Prof. Marta Coutinho Prof. Nancy Almeida
BasicGym	Formação Competição Exibição	Provas de Níveis Provas Aerogym/Playgym Encontros Distritais Encontro Nacional Aerogym Saraus / Exibições	4:30	Prof. Marta Coutinho Prof. Nancy Almeida
Ginástica Aeróbica	Formação Competição (2) Exibição	Provas Internacionais Provas Nacionais Provas Distritais Estágios Distritais / Nacionais Campeonatos da Europa / Mundo Saraus / Exibições	10:30	Prof. Marta Coutinho Prof. Ana Maçanita Prof. Tânia Mendes
Ginástica Rítmica	Iniciação Aperfeiçoamento	Saraus / Exibições	02:30	Prof. Inês Bastos
	Competição	Saraus/Exibições Estágios com a Academia Aveirogym Torneios de Níveis Encontros de Benjamins e Infantis	5:00	

(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 MENSIS - PARA TODAS OS ATLETAS DE GINÁSTICA AERÓBICA DE COMPETIÇÃO CONVOCADOS

com a Prof. Ana Maçanita, Prof. Tânia Mendes e a Prof. Marta Coutinho:

19 e 20 / 26 e 27	SETEMBRO	2015
24 e 25 / 31	OUTUBRO	2015
01 / 21 e 22	NOVEMBRO	2015
12 e 13	DEZEMBRO	2016
16 e 17	JANEIRO	2016
13 e 14	FEVEREIRO	2016
12 e 13	MARÇO	2016
02 e 03 / 30	ABRIL	2016
1	MAIO	2016
18 e 19	JUNHO	2016

ESTÁGIOS, COMPETIÇÕES NACIONAIS E INTERNACIONAIS DE GINÁSTICA AERÓBICA (só para ginastas convocados)
CALENDÁRIO PROVISÓRIO:

08	Janeiro	Torneio AGN	(local a confirmar)
06 a 07	Fevereiro	Taça José António Marques	(local a confirmar)
27 a 28	Fevereiro	Campeonato Distrital	(local a confirmar)
17 a 20	Março	Taça do Mundo Aix-Les-Bains	França
02 a 03	Abril	Taça do Mundo Tóquio	Tóquio
09 a 10	Abril	Qualificativas Campeonato Nacional	(local a confirmar)
05 a 08	Maio	Taça do Mundo Cantanhede	Cantanhede
21 a 22	Maio	Campeonato Nacional	(local a confirmar)
02 a 03	Julho	Taça de Portugal	(local a confirmar)

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) Maillot preto para raparigas. Camisola de cavas preta para os rapazes;
 - c) Sapatilhas ou sabrinas brancas, consoante a classe;
 - d) Meias brancas
 - e) 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.

ALL4GYM - ASSOCIAÇÃO GÍMNICA DE ÁGUEDA

ORÇAMENTO 2015 / 2016

RECEITAS

Associativismo CMA	2.500,00
Mensalidades	34.800,00
Quotas	1.500,00
Donativos	3.500,00
Eventos	3.000,00
TOTAL RECEITAS	45.300,00

DESPESAS

Vencimento Marta	9.000,00
Segurança Social	3.200,00
Modalidades e Formação	6.500,00
Materiais	2.000,00
Renda	12.000,00
PT	700,00
EDP	1.000,00
Água	700,00
Seguros	500,00
Obras e Licenciamentos	9.500,00
TOTAL DESPESAS	45.100,00

ALL4GYM - ASSOCIAÇÃO GÍMNICA DE ÁGUEDA

ANEXO ÚNICO

(AO PROGRAMA DE ACTIVIDADES E ORÇAMENTO 2015 / 2016)

NORMAS DE FUNCIONAMENTO DA GINÁSTICA RÍTMICA

INICIAÇÃO

1 – Constituição da classe

Ginastas com idades compreendidas entre os 4 e os 8 anos.

2 – Duração da época desportiva

03/09/2015 a 11/06/2016

3 – Horário

5ªfeira das 18h às 19h

Sábados das 10h às 11h30.

4 – Assiduidade

É importante não faltar:

- a) Para não quebrar a sequência de trabalho e dessa forma manter a gestão correta das cargas de treino e a forma desportiva;
- b) De forma a criar hábitos de trabalho;
- c) Para atribuir às ginastas a noção de responsabilidade pela atividade em que se envolvem.

5 – Pontualidade

- a) A ginasta deverá apresentar-se no ginásio 10 minutos antes do início da aula para se equipar.
- b) Não estar no início da aula implica perder os exercícios de aquecimento, o que poderá conduzir à formação de lesões.

6 – Férias Escolares

- a) No período de interrupção escolar do Natal não haverá aulas nos dias: 24 e 26 de dezembro; dias 31 e 2 de janeiro, não havendo lugar a compensação de aulas.
- b) No período de interrupção escolar da Páscoa não haverá aula no sábado de páscoa, não havendo lugar a compensação desta aula.

7 – Assistência a Treinos

Não é permitida a entrada ou permanência de nenhum elemento que não seja da equipa técnica ou ginasta, nos treinos.

8 – Material de treino

- a) Fato/t-shirt/top;
- b) Calções/collants sem pé/leggings;
- c) Meias;
- d) **Cabelo bem apanhado num rabo-de-cavalo** (a ginasta pode ser impedida de fazer aula se não se apresentar com um penteado sóbrio).

9 – Atividades Extra; Aulas Temáticas e Treinos de compensação

- a) Aula de Halloween – 31 de outubro (sábado)
- b) Aula de Natal – 19 de dezembro (sábado)
- c) Há possibilidade de a treinadora ter de se ausentar alguns sábados ao longo do ano para acompanhar a equipa de competição da Academia de Ginástica Rítmica Aveirogym; as aulas serão compensadas em períodos de interrupção escolar.
- d) No sábado dia 3 de outubro não haverá aula e no dia 7 de novembro, o treino desta classe será dado pela treinadora Raquel Silva, treinadora principal da Academia de GR Aveirogym, a qual tem protocolo com a Associação Gímnica de Águeda;
- e) É possível que não haja treinos nos dias 26 e 28 de novembro OU nos dias 3 e 5 de dezembro, uma vez há possibilidade de, numa destas datas, a treinadora se encontrar na Madeira a acompanhar as ginastas de competição da Academia num estágio.

10 – Espectáculos e Exibições

- a) As ginastas participarão em espetáculos e exibições da própria associação, sempre que haja possibilidade;
- b) As ginastas poderão participar em exibições a convite de outras instituições/associações/clubes.
- c) A Associação All4Gym estabeleceu um protocolo com a Academia de Ginástica Rítmica Aveirogym, sendo que as ginastas poderão ainda ter a possibilidade de participar no espetáculo final desta.
- d) Antes do início do trabalho para o espetáculo será apresentado um regulamento específico para que os pais tomem conhecimento da forma como se vai processar e autorizem a participação no mesmo.

11 – Pagamentos

- a) Inscrição: preenchimento da ficha de ginástica e pagamento do valor anual da inscrição que inclui quota de sócio e seguro.
- b) **Mensalidade: 30€**
- c) **Todas as outras informações relativas ao pagamento da mensalidade e restantes valores a pagar (quota de sócio, seguro, inscrição na federação, etc) deverão ser consultados na secretaria da ALL4Gym no horário de atendimento diário.**
- d) Toda a documentação exigida pela FGP deverá ser entregue na secretaria da All4gym.

12 – Seguro

- a) O seguro desportivo é obrigatório.
- b) **O seguro e a filiação devem ser pagos com a mensalidade de outubro.**
- c) O seguro é meramente de acidentes desportivos e não de lesões continuadas ou doenças.
- d) O valor do seguro desportivo e filiação anual na FGP, das ginastas desta classe é de carácter obrigatório e está incluído na inscrição na FGP.

13 – Atendimento aos Pais

Não há horário de atendimento aos pais. Todas as situações deverão ser comunicadas na secretaria da Associação e/ou à treinadora através de contacto telefónico/e-mail.

14 – Valores

A Associação não se responsabiliza por objetos deixados no ginásio da mesma.

15 – Informações e avaliações

- a) **Todas as informações que a treinadora considere pertinentes serão realizadas através do e-mail.**
- b) As avaliações finais serão enviadas por e-mail no final do mês de junho.
- c) Durante as atividades internas poderão ser tiradas fotografias às ginastas, se os pais não autorizarem a colocação das mesmas na página da Associação e/ou facebook da mesma, deverão comunicar na secretaria e/ou junto da treinadora.

16 – Cumprimento do Regulamento

O não cumprimento deste regulamento poderá condicionar a continuidade da ginasta na classe.

APERFEIÇOAMENTO

1 – Constituição da classe

- a) Ginastas entre os 8 e 11 anos de idade, a iniciar a modalidade.
- b) Ginastas mais novas com aproveitamento na classe de iniciação ou com experiência na área da ginástica ou dança.

2 – Duração da época desportiva

03/09/2015 a 11/06/2016

3 – Horário

5ªfeira das 18h às 19h

Sábados das 10h às 11h30.

4 – Assiduidade

É importante não faltar:

- a) Para não quebrar a sequência de trabalho e dessa forma manter a gestão correta das cargas de treino e a forma desportiva;
- b) De forma a criar hábitos de trabalho;
- c) Para atribuir às ginastas a noção de responsabilidade pela atividade em que se envolvem.

5 – Pontualidade

- a) A ginasta deverá apresentar-se no ginásio 10' antes do início da aula para se equipar.
- b) Não estar no início da aula implica perder os exercícios de aquecimento, o que poderá conduzir à formação de lesões.

6 – Férias Escolares

- a) No período de interrupção escolar do Natal não haverá aulas nos dias: 24 e 26 de dezembro; dias 31 e 2 de janeiro, não havendo lugar a compensação de aulas.
- b) No período de interrupção escolar da Páscoa não haverá aula no sábado de páscoa, não havendo lugar a compensação desta aula.

7 – Assistência a Treinos

Não é permitida a entrada ou permanência de nenhum elemento que não seja da equipa técnica ou ginasta, nos treinos.

8 – Material de treino

- a) Fato/t-shirt/top;
- b) Calções/collants sem pé/leggings;
- c) Meias;
- d) **Cabelo bem apanhado num rabo-de-cavalo** (a ginasta pode ser impedida de fazer aula se não se apresentar com um penteado sóbrio);

9 – Atividades Extra; Aulas Temáticas e Treinos de compensação

- a) Aula de Halloween – 31 de outubro (sábado)
- b) Aula de Natal – 19 de dezembro (sábado)
- c) Há possibilidade de a treinadora ter de se ausentar alguns sábados ao longo do ano para acompanhar a equipa de competição da Academia de Ginástica Rítmica Aveirogym; as aulas serão compensadas em períodos de interrupção escolar.
- d) No sábado dia 3 de outubro não haverá aula e no dia 7 de novembro, o treino desta classe será dado pela treinadora Raquel Silva, treinadora principal da Academia de GR Aveirogym, a qual tem protocolo com a Associação Gímnica de Águeda;

- e) É possível que não haja treinos nos dias 26 e 28 de novembro OU nos dias 3 e 5 de dezembro, uma vez há possibilidade de, numa destas datas, a treinadora se encontrar na Madeira a acompanhar as ginastas de competição da Academia num estágio.

10 – Espectáculos e Exibições

- a) As ginastas participarão em espetáculos e exibições da própria associação, sempre que haja possibilidade;
- b) As ginastas poderão participar em exibições a convite de outras instituições/associações/clubes.
- c) A Associação All4Gym estabeleceu um protocolo com a Academia de Ginástica Rítmica Aveirogym, sendo que as ginastas poderão ainda ter a possibilidade de participar no espetáculo final desta.
- d) Antes do início do trabalho para o espetáculo será apresentado um regulamento específico para que os pais tomem conhecimento da forma como se vai processar e autorizem a participação no mesmo.

11 – Pagamentos

- a) Inscrição: preenchimento da ficha de ginástica e pagamento do valor anual da inscrição que inclui quota de sócio e seguro.
- b) **Mensalidade: 30€**
- c) **Todas as outras informações relativas ao pagamento da mensalidade e restantes valores a pagar (quota de sócio, seguro, inscrição na federação, etc) deverão ser consultados na secretaria da ALL4Gym no horário de atendimento diário.**
- d) Toda a documentação exigida pela FGP deverá ser entregue na secretaria da All4gym.

12 – Seguro

- a) O seguro desportivo é obrigatório.
- b) **O seguro e a filiação devem ser pagos com a mensalidade de outubro.**
- c) O seguro é meramente de acidentes desportivos e não de lesões continuadas ou doenças.
- d) O valor do seguro desportivo e filiação anual na FGP, das ginastas desta classe é de carácter obrigatório e está incluído na inscrição na FGP.

13 – Atendimento aos Pais

Não há horário de atendimento aos pais. Todas as situações deverão ser comunicadas na secretaria da Associação e/ou à treinadora através de contacto telefónico/e-mail.

14 – Valores

A Associação não se responsabiliza por objetos deixados no ginásio da mesma.

15 – Informações e avaliações

- a) **Todas as informações que a treinadora considere pertinentes serão realizadas através do e-mail.**
- b) As avaliações finais serão enviadas por e-mail no final do mês de junho.
- c) Durante as atividades internas poderão ser tiradas fotografias às ginastas, se os pais não autorizarem a colocação das mesmas na página da Associação e/ou facebook da mesma, deverão comunicar na secretaria e/ou junto da treinadora.

16 – Cumprimento do Regulamento

O não cumprimento deste regulamento poderá condicionar a continuidade da ginasta na classe.

COMPETIÇÃO

1 – Constituição da classe

Ginastas a partir dos 6 anos de idade e previamente selecionadas em julho de 2015.

2 – Duração da época desportiva

03/09/2015 a 23/07/2016

3 – Horário

2ªfeira das 16h30 às 18h30

5ªfeira das 16h30 às 18h sábados das

10h às 11h30.

4 – Assiduidade

É importante não faltar:

- a) Para não quebrar a sequência de trabalho e dessa forma manter a gestão correta das cargas de treino e a forma desportiva;
- b) De forma a criar hábitos de trabalho;
- c) Para atribuir às ginastas a noção de responsabilidade pela atividade em que se envolvem. d – faltas sem motivo de força maior poderão conduzir à não participação nas provas e/ou outras atividades.

5 – Pontualidade

- a) A ginasta deverá apresentar-se no ginásio 10' antes do início da aula para se equipar.
- b) Os pais das ginastas desta classe não poderão entrar no ginásio, devendo esperar pelas ginastas no espaço para tal reservado.
- c) Não estar no início da aula implica perder os exercícios de aquecimento, o que poderá conduzir à formação de lesões.
- d) Não é permitida a saída das ginastas antes do treino terminar, salvo situações de exceção devidamente justificadas.

6 – Férias Escolares

- a) No período de interrupção escolar do Natal não haverá aulas nos dias: 24 e 26 de dezembro; dias 31 e 2 de janeiro, não havendo lugar a compensação de aulas.
- b) No período de interrupção escolar da Páscoa não haverá aula no sábado de páscoa, não havendo lugar a compensação desta aula.
- c) Nos restantes períodos de férias escolares, **esta classe terá estágios e/ou aulas extras vocacionados para uma maior e melhor aprendizagem, bem como maior motivação para a modalidade, por isso pede-se aos pais que programem estes períodos de forma a evitar faltas.**

7 – Assistência a Treinos

Não é permitida a entrada ou permanência de nenhum elemento que não seja da equipa técnica ou ginasta, nos treinos.

8 – Material de treino obrigatório

- a) Fato/t-shirt/top;
- b) Calções/collants sem pé/leggings, **preferencialmente escuros**;
- c) Meias **brancas ou pretas**;
- d) Cinta;
- e) **Cabelo bem apanhado num rabo-de-cavalo e enrolado** (a ginasta pode ser impedida de fazer aula se não se apresentar com um penteado sóbrio).

9 – Material para provas

- a) Fato para entrar em competições, indicado, desenhado e confeccionado no local indicado pela treinadora;
- b) Pontas de competição;
- c) Equipamento: t-shirt All4Gym (a indicar na altura pela treinadora) + calções pretos e collants pretos sem pé + meias pretas ou brancas + cinta.

10 – Provas

- a) Os calendários de prova serão entregues logo que esteja disponível a versão definitiva da FGP e Associação.
- b) **A All4Gym não suporta o valor da inscrição das ginastas em provas, devendo esse valor ser suportado pelos pais** (nos casos em que as provas sejam pagas).

11 – Atividades Extra; Aulas Temáticas e Treinos de compensação

- a) Estágio de Ballet, Hip Hop (ambos adaptados à GR) e Técnica de aparelho (corda), a realizar nos dias 26 e 27 de setembro, em conjunto com a Academia de GR Aveirogym. O **estágio tem o valor de 25€**, não sendo obrigatória a participação.
- b) Aula de Halloween – 31 de outubro (sábado)
- c) Aula de Natal – 19 de dezembro (sábado)
- d) Há possibilidade de a treinadora ter de se ausentar alguns sábados ao longo do ano para acompanhar a equipa de competição, as aulas serão compensadas em períodos de interrupção escolar.
- e) Nos sábados dias 3 de outubro e 7 de novembro, os treinos destas classes serão dados pela treinadora Raquel;
- f) É possível que não haja treinos nos dias 26 e 28 de novembro OU nos dias 3 e 5 de dezembro, uma vez há possibilidade de, numa destas datas, a treinadora se encontrar na Madeira a acompanhar as ginastas de competição da Academia num estágio.

12 – Espectáculos e Exibições

- a) As ginastas participarão em espectáculos e exibições da própria associação, sempre que haja possibilidade;
- b) As ginastas poderão participar em exibições a convite de outras instituições/associações/clubes.
- c) A Associação All4Gym estabeleceu um protocolo com a Academia de Ginástica Rítmica Aveirogym, sendo que as ginastas poderão ainda ter a possibilidade de participar no espetáculo final desta.
- d) Antes do início do trabalho para o espectáculo será apresentado um regulamento específico para que os pais tomem conhecimento da forma como se vai processar e autorizem a participação no mesmo.

13 – Alimentação

- a) Diálogo em situações pontuais com as ginastas sobre os seus hábitos alimentares;
- b) Consciencialização dos pais da alimentação específica de uma ginasta.

14 – Pagamentos

- a) Inscrição: preenchimento da ficha de ginasta e pagamento do valor anual da inscrição que inclui quota de sócio e seguro.
- b) **Mensalidade: 40€**
- c) **Todas as outras informações relativas ao pagamento da mensalidade e restantes valores a pagar (quota de sócio, seguro, inscrição na federação, etc) deverão ser consultados na secretaria da ALL4Gym no horário de atendimento diário.**
- d) Toda a documentação exigida pela FGP deverá ser entregue na secretaria da All4gym.

15 – Seguro

- a) O seguro desportivo é obrigatório.
- b) **O seguro e a filiação devem ser pagos com a mensalidade de outubro.**
- c) O seguro é meramente de acidentes desportivos e não de lesões continuadas ou doenças.
- d) O valor do seguro desportivo e filiação anual na FGP, das ginastas desta classe é de carácter obrigatório e está incluído na inscrição na FGP.

16 – Atendimento aos Pais

- a) Não há horário de atendimento aos pais. Todas as situações deverão ser comunicadas na secretaria da Associação e/ou à treinadora através de contacto telefónico/e-mail.
- b) **Todas as decisões técnicas serão comunicadas e explicadas às ginastas, no treino.**

17 – Valores

A Associação não se responsabiliza por objetos deixados no ginásio da mesma.

18 – Informações e avaliações

- a) **Todas as informações que a treinadora considere pertinentes serão realizadas através do e-mail.**
- b) As avaliações finais serão enviadas por e-mail no final do mês de junho.

- c) Durante as atividades internas poderão ser tiradas fotografias às ginastas, se os pais não autorizarem a colocação das mesmas na página da Associação e/ou facebook da mesma, deverão comunicar na secretaria e/ou junto da treinadora.

19 – Cumprimento do Regulamento

O não cumprimento deste regulamento poderá condicionar a continuidade da ginasta na classe.

O Presente Programa de Actividades e Orçamento foi apresentado, discutido e aprovado em Assembleia Geral de 18 de Setembro de 2015.

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: _____