

Nota informativa gimnasia Éboli-Pinto curso 2020-2021

0.- Normas básicas para combatir el COVID-19

Aunque os adjuntaremos el protocolo con el detalle, estos son los puntos más importantes:

- Entrada y salida independiente del resto de los usuarios del polideportivo (se hará por los portones de la calle Doña Manolita).
- Diferentes flujos de entrada y salida de gimnastas para evitar aglomeraciones y contacto entre gimnastas de diferentes turnos.
- Uso obligatorio de la mascarilla en todo momento tanto de gimnastas como de entrenadoras.
- Tomado de temperatura y desinfección de manos a la entrada.
- Reducción del número máximo de gimnastas por turno a 20. Según la nueva normativa, las gimnastas estarán separadas en dos grupos de máximo 10 integrantes cada uno, con una distancia mínima entre ellos de 3 m.
- Los entrenamientos se realizarán en parcelas individuales, para asegurar la distancia entre gimnastas. Sólo habrá contacto entre gimnastas del mismo grupo, en el momento de realizar montajes (el menor tiempo posible), y siempre y cuando veamos que se puedan mantener las medidas de higiene. Contemplamos la posibilidad, sobre todo con las más pequeñas, de realizar los montajes, cada una desde su parcela.
- Uso de esterilla individual.
- Prohibido el acceso con calzado de calle. Al entrar, deberán cambiarlo por unas chanclas a usar exclusivamente en el polideportivo.
- Se evitará la compartición de aparatos entre gimnastas (salvo en la realización de montajes, lo menos posible). Desinfección de los mismos después de su uso.
- Desinfección y ventilación de la sala después del entrenamiento de cada grupo.
- No se usarán los vestuarios, únicamente los baños, y en caso de máxima necesidad.
- Pago exclusivamente por transferencia bancaria.
- Modalidad de impartición de clases online en caso de confinamiento temporal o cuarentena obligatoria.

1.- Turnos y horarios de entrenamiento

Empezaremos las clases el día 1 de octubre

Los horarios de entrenamiento se ven reducidos ligeramente con respecto a cursos anteriores, para poder garantizar las entradas y salidas sin aglomeraciones y tener tiempo de desinfección, ventilación y tomado de temperatura entre clases.

Martes y Jueves:

1er turno → 16:30h – 17:25h

2º turno → 17:30h – 18:25h

3er turno → 18:30h – 19:25h*

3er turno competición → 18:30h – 19:40h

4º turno competición → 19:45h – 20:55h

Seguramente cuando se establezcan los individuales y conjuntos, pasaremos a:

4º turno comp. 1 → martes 19:45h – 20:40h, jueves 19:30h – 20:55h

4º turno comp. 2 → martes 19:45h – 20:55h, jueves 19:30h – 20:40h

- Todas las gimnastas entrarán por el portón de la sala de calentamiento.
- Las gimnastas de los turnos 1º, 2º, 3º competición y 4º, saldrán por el portón de la sala de rítmica.
- Las gimnastas del 3er turno saldrán por el portón de la sala de calentamiento.
- En el momento en el que el 4º turno se separe, las que salen a las 20:40h lo harán por la sala de calentamiento y las de las 20:55h por la sala de rítmica.

2.- Normas básicas.

Puntualidad: que los gimnastas estén preparados, esperando a que empiece su hora. Este año es primordial, así que si podéis, estad 5 minutos antes de abrir, esperando en la puerta. La puerta de acceso permanecerá abierta el tiempo que dure la entrada y desinfección de las gimnastas. Una vez cerrada, tendréis que comunicaros con la entrenadora por teléfono, para que se acerque a abrir la puerta y proceder al protocolo de desinfección, pero entended que esto no puede ser una práctica habitual, y se podría dar el caso de ya no poder acceder.

Vestuarios: no se utilizarán. Las gimnastas deberán venir con la ropa de entrenamiento de casa. Una vez accedan a la sala de calentamiento, cambiarán el calzado de calle por unas chanclas a usar exclusivamente en el pabellón, y se quitarán el abrigo y ropa adicional que traigan, quedándose con la ropa de entrenamiento.

Sólo se podrá acceder al vestuario en caso de necesidad para ir al baño.

Entrega y recogida de los gimnastas: tanto antes como después de la clase, tenéis que esperar en la calle, junto a los portones de la sala de calentamiento o rítmica, evitando aglomeraciones en la puerta y manteniendo la distancia de seguridad.

Tanto la entrada como la salida la haremos de forma ordenada, de una en una.

Retrasos en la recogida: si no ha llegado nadie a recogerles, volverán a clase con nosotras y se quedarán apartadas en una zona en la que puedan mantener la distancia con las compañeras del siguiente turno.

Entendemos que a las alumnas de 1ª, 2ª y 3ª hora siempre vendrá a recogerlas algún adulto. Si dejáis que alguna se vaya sola a casa, por favor, informadnos de ello.

Durante la clase: los padres no podrán acceder al polideportivo en ningún momento.

Para hablar con nosotras: este curso, por favor, realizad cualquier comunicación vía email, telefónica o por whatsapp.

3.- Recordad.

Ir al baño: procurad que pasen al baño antes de salir de casa. Evitemos que usen los baños de uso común.

Mochila: para meter toda su ropa de forma ordenada (zapatillas y abrigo incluidos). Se cambiarán en la sala de calentamiento, y meterán la mochila en clase, dejándola en su parcela individual. Echad una botella de agua y pañuelos de papel para evitar excursiones al baño durante la clase. Llevad siempre una goma de pelo y una mascarilla de reserva.

Chicle: está terminantemente prohibido comer chicle en clase.

Móviles: apagados o en silencio.

Pelo: siempre recogido: coleta, trenza, moño, cintas, etc. Cuanto menos pelo en la cara, más cómodo es practicar deporte.

Ropa de entrenamiento: calcetines, punteras y ropa cómoda, lo más ajustada posible. No necesariamente maillot.

Mascarilla: obligatoria durante todo el entrenamiento. Que lleven una de repuesto en la mochila.

Esterilla: por el momento, no se extenderá el tapiz, así que será obligatorio que cada gimnasta lleve su propia esterilla, con su nombre marcado.

4.- Enfermedades y convivencia.

Covid: se tomará la temperatura antes de entrar en clase, impidiendo el acceso si se tiene 37,5º o más. Abstenerse de venir al entrenamiento si se tienen síntomas compatibles con la enfermedad, se sospecha que puede estar contagiado, se encuentra en cuarentena o cualquier contacto allegado se encuentra a la espera de resultados de las pruebas.

Enfermedades: si las gimnastas tienen cualquier otro virus que se pueda contagiar, evitad traerlas a entrenar, aunque ya se encuentren mejor.

Si en casa tienen dolor de cabeza o malestar general, lo mismo, porque por experiencia, se pasan la clase sentadas...

Piojos: algunos padres nos han alertado de que sus hijas han cogido piojos al empezar las clases de gimnasia.

Por favor, revisad a vuestras hijas, aplicad tratamientos preventivos si lo consideráis oportuno, pero, sobre todo, si tienen piojos o liendres, no pueden acudir a clase hasta que estén totalmente limpias. Tened en cuenta que las gimnastas están en permanente contacto, se tiran en el tapiz, colchonetas... con mucho riesgo de que se los peguen unas a otras.

5.- Asistencia

Responsabilidad: seamos responsables con la asistencia de las gimnastas, principalmente en épocas en las que estemos preparando montajes para exhibiciones/competiciones, ya que afecta a las gimnastas que faltan porque se retrasan con respecto a las demás, y a sus compañeras de conjunto, porque no pueden avanzar al ritmo que deberían.

Hablad entre las gimnastas, por ejemplo, si están de exámenes y necesitan tiempo para estudiar, es preferible que se pongan de acuerdo para faltar todas las gimnastas del mismo conjunto el mismo día, que no una un día y otra otro.

Pensad que hay niñas que también tienen otras cosas que hacer y hacen el esfuerzo por ir a entrenar, y cuando llegan, ven que no pueden entrenar bien porque faltan otras compañeras que sí se han quedado haciendo "sus cosas".

Sobre todo este año, aprovechemos 100% las clases que podamos dar de forma normal!

Avisos: podéis avisarnos de la ausencia a una clase (o cualquier otra cosa) por cualquier método: email, whatsapp, teléfono...

Baja: a la tercera falta consecutiva, sin avisar, la gimnasta causaría baja automáticamente.

Calendario escolar: es una actividad infantil y nuestro calendario se basa en el calendario escolar para vacaciones, puentes, festivos, y días sin cole.

6.- Gimnasia rítmica y gimnasia estética de grupo.

Modalidades: impartimos dos modalidades de gimnasia: rítmica y estética de grupo. Son modalidades muy similares: en ambas se trabaja la coordinación, la expresión corporal, elementos de flexibilidad, salto, giro y equilibrio, etc. Esto nos permite impartir ambas modalidades de gimnasia en todas nuestras clases y preparar montajes de ambas disciplinas según vemos las condiciones y posibilidades de las gimnastas.

Principales diferencias entre las dos disciplinas:

Gimnasia rítmica:

- Hay tanto individuales como conjuntos.
- Los conjuntos son siempre de 5 gimnastas (en normativa básica, que no en DEUCO).
- Según la categoría se pueden hacer manos libres o aparato.

Gimnasia estética de grupo:

- Sólo hay conjuntos.
- Los conjuntos tienen un número variable entre 6 y 12 gimnastas.
- Los ejercicios son siempre de manos libres e introducen elementos más coreográficos y se centran en la expresión corporal.

Historia: como Club Éboli Pinto llevamos impartiendo gimnasia rítmica desde Enero de 2005, con participación en competiciones de nivel escuela. Desde 2016, además, somos las responsables de la Escuela Municipal de gimnasia estética de grupo, pioneras en Pinto.

Somos entrenadoras con conocimientos y títulos para impartir ambas disciplinas.

7.- Precios.

Son trimestrales: Octubre-Diciembre, Enero-Marzo, Abril-Junio.

1ª, 2ª y 3ª hora (clases de 55 minutos): 55€ trimestre + 7€ seguro, solo el primer trimestre

3ª y 4ª hora competición (2 horas y veinte a la semana): 65€ trimestre + 7€ seguro, solo el primer trimestre

Se aplicará un **15% de descuento** sobre los precios del trimestre en los siguientes supuestos: familia numerosa, alumno/padre/madre en paro o discapacidad > 33%. (Necesaria documentación que lo acredite).

Los precios con descuentos son:

- **1º, 2º y 3º Turno → 47 €/trimestre**
 - **3º turno competición y 4º Turno competición → 55 €/trimestre.**
- No se aplica sobre el precio del seguro médico, que continúa siendo de 7€.

Fechas: Pagos entre el 1 y el 10 del primer mes de cada trimestre.

Forma de pago: Os enviaremos por email nuestros datos bancarios y tendríais que hacer el ingreso entre el día 1 y el 10 del primer mes de cada trimestre, agregando SIEMPRE en el asunto el nombre del gimnasta.

Para hacerlo más automático, podéis pedir en vuestro banco o hacerlo vosotros de forma online, "órdenes de transferencia", de forma que programen la transferencia de una cantidad concreta y para un día concreto, por ejemplo, podéis hacerlo ya para el 02/10/2020, 02/01/2021 y 02/04/2021.

Una vez recibido el ingreso (aunque no de forma inmediata) haremos un recibo que indica que habéis realizado el pago y os lo enviaremos por email.

Este curso no aceptaremos pagos en efectivo.

8.- Seguro

El seguro es anual, son 7€ y se paga una única vez. Se hará con el ingreso del primer trimestre.

El seguro es con Caser, cuya clínica asociada en Pinto es el Centro Médico Pinto, junto al centro comercial Éboli Pinto.

Ante cualquier accidente en clase, os daremos las indicaciones que debéis seguir.

9.- Lotería de navidad

Aunque este año nos vendría especialmente bien la recaudación (por los costes adicionales que nos supone el covid), por el momento no se va a realizar.

10.- Maillot

Este curso vamos a evitar el cambio de maillot, primero, porque no sabemos aún si vamos a poder realizar exhibiciones/competiciones con normalidad, y segundo, para evitar las pruebas.

En caso de realizar las exhibiciones/competiciones habituales, trataremos de reutilizar los maillots de la temporada pasada, y si fuese imposible (por gimnastas a las que le queda pequeño), definiremos un maillot básico (seguramente de Decathlon) para que cada padre pueda comprarlo individualmente, y buscaremos complementos con los que adaptarlo.

11.- Polares y camisetas

Este año evitaremos el intercambio de polares, así como la prueba de camisetas.

12.- Campeonatos/Exhibiciones

Exhibiciones: la idea es tener al menos 2 al año, Navidad y Fin de curso, en junio. Pero este año aún no sabemos si podremos hacerlas de forma “normal”.

Contemplamos varias opciones y escenarios que tendremos que confirmar poco a poco y sobre todo dependiendo de cómo esté la situación llegado el momento, basados principalmente en:

- Aforo de público limitado.
- Sin público.
- Montajes normales o sin contacto.
- Online (como ya hicimos la de junio, en caso de no poder realizarse de forma habitual)

Competiciones: en tercera, pero sobre todo en cuarta hora siempre procuramos preparar conjuntos de competición y ejercicios individuales para competiciones escolares y autonómicas de GEG, DEUCO, competiciones amistosas y liga Gymkhatos.

Parece que sí se van a realizar competiciones federadas, hay protocolos establecidos para ello, pero sinceramente, vemos bastante complicada la convivencia entre gimnastas en tales competiciones, ya que habitualmente tanto vestuarios como tapices de entrenamiento, están muy masificados.

Iremos viendo en qué sí y en qué no, se puede participar siempre primando la seguridad de nuestras gimnastas.

Por supuesto, que si este año hay gimnastas que no quieren participar en las competiciones, porque no lo vean seguro, no tenéis más que decirlo.

Desplazamientos: algunas exhibiciones y la mayoría de las competiciones, tienen lugar fuera de nuestra localidad. Si alguien NO quisiese o no tuviese disponibilidad para desplazarse, por favor que nos lo comunique ya, para tenerlo en cuenta a la hora de organizar los montajes.

Confirmación fechas: aparte de la exhibición de navidad, el resto de eventos suelen tener lugar a partir del mes de febrero, pero sobre todo en abril y mayo y hasta final de curso, así que a medida que tengáis confirmadas para esas fechas bodas, bautizos, comuniones, festivales de fin de curso o vacaciones, por favor, comunicádnoslo en la medida de lo posible, para que tratemos de organizar las salidas de las gimnastas. Nosotras os iremos confirmando calendarios tan pronto como los conozcamos.

Compromiso: tanto para entrenamientos como para competiciones. La gimnasta que se comprometa a pertenecer a un grupo de competición, debe estar comprometida con los entrenamientos faltando lo menos posible, y dispuesta a ir a las competiciones que sea convocada.

No os pedimos que falten a una boda, pero sí que si se trata de, por ejemplo, un cumpleaños, podamos ajustarlo para llegar después de la competición o irse un poquito antes.

Licencias: hasta ahora estamos realizando 4 tipos de competiciones, y es como seguramente sigamos este año:

- GR, sin licencia federativa
- GR, sin licencia pero por coste por participar: hasta hace dos años el club ha asumido el coste de estas participaciones. Si se vuelven a plantear este año este tipo de competiciones, estudiaremos cómo asumirlo entre los implicados.

- GEG Escuela, hay que pagar 15€ por conjunto/competición, a repartir entre las gimnastas
- GEG Federadas, este año tendremos uno o dos conjuntos, y cada gimnasta perteneciente a ellos tiene que pagar su licencia individualmente (25€ por gimnasta).

13.- Contactos

Entrenadoras:

Raquel →	686 34 03 08	raquelgiron_03@hotmail.com
Vicky →	656 34 10 12	vicky_pinto19@hotmail.com

Club:

Página web: <http://www.egr-ebolipinto.es/>

Email de contacto: info@egr-ebolipinto.es

Instagram: clubebolipinto

Pinto, 21 de septiembre de 2020