

# **Guia Prático:**

# **Ginástica Artística**

***Caros Pais e Atletas,***

*Sejam Bem-vindos!*

*É com muito apreço que o Departamento de Ginástica Artística os convoca a ingressar nas turmas de treinamento para equipe de competição do Recreio da Juventude!*

*A partir desse momento iniciaremos juntos um novo ciclo, com muitos desafios, superações, responsabilidades e conquistas.*

*Com o intuito de crescermos juntos, esperamos uma relação mútua de respeito, comunicação e comprometimento.*

*Por este motivo, criamos um Guia Prático para informá-los sobre todos os assuntos e critérios importantes dessa nova jornada.*

*Estaremos sempre a disposição para qualquer dúvida!*

*Ponta de pé, joelho esticado, braço na orelha e*

*Bora treinar!!*

## 1. HORÁRIO DOS TREINOS

Os horários de treino estão elencados abaixo:

- **Pré-Equipe Noite:** Terças e Quintas: 18:30h às 20:30h;
- **Equipe 1 Tarde:** Segunda à Sexta das 14h às 17h30.
- **Equipe 1 Noite:** Segundas, Quartas e Sextas: 18h30 às 20h30;
- **Equipe 2 Tarde:** Terças, Quartas e Quintas das 14h às 17h;

\* Cada atleta treina em seu respectivo horário.

**Obs.:** Quando houver treino extra ou visitas técnicas (interna ou externa), o atleta será convocado por meio de comunicado via (WhatsApp), constando o dia, horário e local, podendo ser marcado aos finais de semana. O treino extra é obrigatório e deve ser justificado em caso de não comparecimento. E não será contabilizado como dia normal de aula/treino, ou seja, **não será aceito substituição de dias de aulas semanais pelo dia de treino extra.**

## 2. QUANTIDADE DE TREINOS POR SEMANA

É de fundamental importância que as atletas estejam preparadas para participar das competições previstas no calendário oficial, conforme convocação técnica. Cada ginasta deverá se adequar ao número de treinos necessários para poder participar dos eventos programados durante o ano com sua respectiva turma:

- **Pré-Equipe Noite:** 2x por semana; (participam de Circuitos Estaduais);
- **Equipes: Tarde e Noite:** 3x a 5x por semana. (participam de Circuito Estadual, Torneios Estaduais e Torneios Nacionais);

**Obs.:** Cada competição possui seu regulamento próprio, onde a ginasta precisa realizar exercícios descritos obrigatórios. Sendo assim, as turmas possuem planos de aulas adequados para atingir níveis técnicos satisfatórios exigidos em cada uma das competições.

**Para integrar a equipe, cada turma tem um pré-requisito considerado aceitável pela comissão técnica que se refere a:**

- Técnica do Exercício (buscando sempre evoluir gradativamente);
- Frequência: comprometimento em aula (dedicação, respeito e disciplina).

A atleta que apresentar dificuldade em se adaptar a turma ou não tender algum dos requisitos poderá:

- Ser remanejada de turma (com avaliação técnica do técnico responsável);
- Se não apresentar rendimento condizente ou atos de indisciplina, pode ser impedida de participação em eventos, conforme avaliação da comissão técnica;

### **3. QUANTIDADE DE FALTAS (AUSÊNCIA EM TREINOS)**

- As atletas poderão chegar atrasados até 10 minutos após o início da sessão de treino, excedendo o tempo limite, será impossibilitada a participação na aula.
- Serão aceitos atrasos superiores ao limite, quando a atleta ou responsável comunicar à comissão técnica, justificando com antecedência via WhatsApp.
- A liberação da atleta antes do término do treino, será permitida somente por meio de solicitação prévia do responsável.
- Serão aceitas justificativas de faltas somente por meio de atestado médico.
- Questões adversas devem ser tratadas com a comissão técnica.

#### **Frequência mínima nas equipes**

Porcentagem de presenças por mês:

- 75% de presença na Equipe 2 = 3 faltas/mês;
- 75% de presença na Equipe Noite = 3 faltas/mês;
- 75% de presença na Pré-Equipe Noite = 2 faltas/mês;
- 75% de presença nas Equipe 1 = 5 faltas/mês;

A atleta que não apresentar frequência mínima, será desligada da equipe.

**Obs.1:** Atestados médicos serão aceitos para fins de perda da vaga. Para fins de participação em competições, será feita uma avaliação pela comissão técnica do

período que ocorreram as faltas (com atestado) de forma a verificar se a atleta está apta a participar da próxima competição.

*Por exemplo: 10 dias (4 aulas) de atestado por causa de uma sinusite, no mês do Circuito ou Torneio, gera uma grande possibilidade de não participação do atleta neste evento. Cabendo a comissão técnica analisar, mediante bom senso, o que será melhor para a atleta e para o Clube Recreio da Juventude.*

#### 4. COMPROMISSO/DISCIPLINA

Fatores a serem considerados:

1. Deve ser respeitado o horário do início e fim da aula, procurar chegar antes do horário, assim estar pronta e comprometida para a aula; atrasos não podem ser frequentes e devem ser evitados para um melhor desenvolvimento da atleta;
2. **Atleta que não demonstrar compromisso e interesse durante o horário de treino, será retirada da sessão mais cedo e o responsável será imediatamente comunicado.** No caso de reincidências, a atleta será desligada **automaticamente** da sua turma;
3. Uma relação de respeito entre atleta e professor é determinante para o crescimento da ginasta. Desrespeito a comissão técnica não será aceito, assim como é de crucial importância o respeito dos técnicos com as atletas. Qualquer desentendimento será tratado em conjunto: responsáveis, ginastas e técnicos.
4. Qualquer desrespeito com funcionários do clube, dependências externas e de uso comum das atletas e/ou colegas e associados, os professores da ginástica encaminharão para a comissão disciplinar do clube;
5. As atletas são integrantes de uma equipe de acordo com a sua idade e nível técnico. A participação da atleta na **equipe pode ser alterada de acordo com o seu desenvolvimento e crescimento** (troca de horário), considerado aspectos técnicos, comportamentais, assiduidade ou solicitações vindas da família. Será avaliado pela comissão técnica, a possibilidade da troca, para melhor desenvolvimento, integração e convívio nos treinos.

## 5. MATERIAIS DE TREINO PESSOAL E COLETIVO

1. Cada ginasta deve possuir seus materiais de uso pessoal que auxiliarão no treinamento diário;
2. A atleta pode deixar guardado durante a semana, sua sacola de materiais nas caixas específicas (com organização e identificação), sendo que deverá levá-la para casa para higienização;
3. A atleta deve zelar pelo seu material, bem como não esquecê-lo em casa (protetor de punhos, protetor de paralela, faixas, malhas, garrafa de água, borrachinha, barras de proteína, etc.);
4. A atleta deve carregar sua própria mochila, faz parte do processo de se tornar independente e confiante, fatores cruciais para uma ginasta;
5. Zelar e cuidar dos equipamentos dentro do ginásio e materiais e estrutura nas dependências do clube. Danos causados propositalmente pela ginasta nos equipamentos, serão encaminhados a Comissão disciplinar do clube para que sejam ressarcidos pelos seus responsáveis.

**Obs.:** as atletas são responsáveis pelos seus pertences e pela organização do ginásio, quando for necessário o uso de algum material específico, bem como, steps, halteres, trampolins, entre outros, os mesmos deverão ser guardados no seu devido lugar.

## 6. UNIFORMES

Regras comuns a todas as categorias;

1. **É obrigatório entrar no ginásio com os cabelos bem presos, ou rabo de cavalo ou coque.** Pode utilizar gel ou fixador. Atletas que entrarem com cabelos soltos não participarão da aula.
2. **É obrigatório o uso de uniforme adequado durante as aulas e nos treinos** (malha ou top, short suplex ou calça legging suplex) de cor preta com logo da CBC e emblema atualizado do clube.
3. A Atleta deve sempre, sem exceção, quando em competição, (do início aquecimento / encerramento premiação) estar com a malha do Recreio da Juventude, conforme a regra da competição e sua turma;

4. O uniforme de treino e competição é de responsabilidade dos pais adquirirem efetuando a compra na loja e ou na secretária. (Ex: malha de competição e uniforme completo do clube);
5. As atletas, obrigatoriamente devem viajar com a equipe (juntas) e uniformizadas (aerportos, restaurantes, hotéis, ginásio), com o abrigo, camiseta e demais peças que fazem parte do uniforme atualizado.

## 7. COMPETIÇÕES / VIAGENS

1. **Todas as atletas integrantes das equipes, assumem o compromisso de participar e representar o clube nas suas respectivas competições, pré-determinadas pelo calendário da federação no ano vigente. (salvo casos justificados com atestado médico ou torneio nacional por adversidades financeiras);**
2. A logística de viagens para as competições e eventos é organizada pelo clube (transporte, transfer, hospedagem, alimentação e inscrição), sendo obrigatório para a participação estar junto com a comissão técnica, durante todo o deslocamento e duração da competição/ evento;
3. Toda vez que houver uma competição, será distribuída pela comissão técnica uma “convocação”, que se trata de um convite para a atleta, contendo todas as informações necessárias (data, local, documentos necessários, valores, hotel, horários e etc), caso ocorra um conflito de datas (pessoal/família) e a atleta não puder comparecer, a mesma será convidada a ser remanejada de equipe para um melhor desenvolvimento, integração e convívio nos treinos.
4. Quando a competição demandar diária em hotel e deslocamento aéreo, será entregue uma “autorização para hospedagem de menores” e uma “autorização de viagem” que deverá ter registro em cartório;  
**Obs.:** Essa obrigatoriedade da autorização autenticada em cartório pelos pais é lei (nº 8.069/1990 – Estatuto da criança e adolescente).
5. Para os eventos e competições, será fornecido um transporte coletivo para as atletas onde **todas** devem estar juntas e uniformizadas (**Independente do horário e logística da competição**). Salvo situações que estiver acordado com a comissão técnica. Não será permitido a presença de pais ou responsáveis no transporte junto as atletas nos deslocamentos.

## 8. ORIENTAÇÃO AOS PAIS

Os pais são peças fundamentais para que tudo dê certo, o triângulo atleta/professor/pais tem o dever de funcionar em harmonia para que o trabalho dê bons frutos. Partindo desta premissa existem fatores importantes que devem ser levados em conta:

1. Os pais são bem-vindos nas competições e nas sessões de treino e **essa participação deve ser complementar sem interferência ao trabalho da comissão técnica**; no entanto, devem tomar cuidado com o excesso de barulho, risadas ou conversas altas, fatores que podem contribuir para desviar a atenção das atletas;
2. **Os pais devem ter uma postura de respeito e confiança em relação ao trabalho da comissão técnica**, e quando discordarem de algo, devem solicitar uma conversa ou reunião, para esclarecimento; Não devem, contudo, gerar discussões em arquibancadas ou locais de competições, criticando e discordando, principalmente na frente dos atletas. **Isso não traz nenhum tipo de crescimento para a equipe**;
3. Os pais não devem entrar em confronto com a arbitragem em competição, nunca! Quando houver pontos de discordância, o professor responsável tomará as devidas providências.
4. Ninguém conhece as crianças mais do que os próprios pais, por isso, se faz importante, a comunicação e os feedbacks constantes com a comissão técnica, esse contato é bem-vindo e é de extrema importância;
5. **As conversas e reuniões com os professores, devem ser evitadas, o máximo possível, nos horários de treino**. Só será realizada reunião com marcação de horário via whats ou se não for atrapalhar ou exceder o horário dos técnicos no final do treino.
6. O ginásio é a sala de aula dos professores da equipe, sendo assim, da mesma forma que na escola os pais não entram na sala de aula, aqui no ginásio da ginástica não é permitido adentrar no espaço sem a permissão para isso; **pelo mesmo motivo os pais devem evitar ficar conversando (gesticulando) com os filhos da arquibancada durante o horário de treino e orientá-los sobre isso**;

7. O pai deve estar ciente e auxiliar sua filha com seus materiais necessários para a prática do esporte, criando alternativas para que sozinha consiga se organizar e se trocar. Estimulando assim sua responsabilidade e autonomia da atleta;
8. A alimentação das atletas é de suma importância, juntos devemos orientá-las a uma alimentação mais saudável. Porém quem fiscaliza a disciplina alimentar das atletas são os pais, e precisamos que isso de fato ocorra, pois a atleta precisa estar alimentada de forma correta, para que seu desempenho durante os treinos seja sempre satisfatório;
9. Os pais **obrigatoriamente** devem participar do grupo de whatsapp, grupo coerente com a devida categoria da filha, o grupo vai ser fechado, pois será exclusivo para avisos, **dúvidas ou recados devem ser enviados no número do Departamento 54 3022-3547, o contato pessoal dos professores não deve ser utilizado para fins profissionais.**
10. Os pais devem comprar o uniforme atualizado e acessórios esportivos, conforme orientação técnica;

## 9. INFORMAÇÕES DO CLUBE

1. O clube oferece uma estrutura de qualidade para o melhor desenvolvimento e aprendizado dos atletas com equipamentos e ambiente adequado para alta-performance e profissionais qualificados;
2. O clube arca com **despesas de transporte e taxas de anuidade e inscrições para competições** e eventos de nível regional, estadual e nacional;
3. Passagens aéreas para participação em competições fora do estado serão adquiridas com base no orçamento aprovado do departamento e quantidade de atletas classificadas, conforme critério técnico.
4. Despesas de **hospedagem e alimentação devem ser custeadas pelos responsáveis das atletas**, independente da competição;
5. O clube possui uma Comissão Disciplinar, que é a responsável por averiguar e julgar assuntos disciplinares que fujam da alçada da comissão técnica, podendo ser utilizada por colaboradores e associados;

Obs.: Essas informações pertencem ao **ano vigente de 2026** podendo ocorrer alterações e ajustes nos anos subsequentes.

## 10. ORIENTAÇÕES MÉDICAS

1. É dever do responsável informar os professores qualquer tipo de patologia ou uso de medicação contínua da atleta.
2. **Todas as atletas que fazem parte da equipe de competição, deverão participar do protocolo de avaliação médica do clube, que será realizado no Recreio Life, para ao final receber o atestado médico autorizando a prática esportiva. As avaliações médicas serão organizadas pelo departamento sem custos, havendo custos com exames solicitados pelo médico esportivo, ficam a cargo dos responsáveis.** (É de responsabilidade dos pais providenciar e entregar os exames solicitados).
3. Doenças temporárias (febre, vômito, dores no corpo, viroses...) devem ser informadas pelos responsáveis via WhatsApp para justificar a falta, ou precauções a serem tomadas durante os treinos, entretanto sem atestado médico não abona falta.
4. O clube é conveniado com a EMERCOR, onde garante as atletas um eficaz atendimento em qualquer horário de funcionamento do clube;
5. Quando houver algum acidente durante a aula, os pais não deverão intervir, deixar no primeiro momento os professores avaliarem a situação e conduzirem como lhes foram instruídos. Se houver necessidade, os professores solicitarão a presença dos pais;
6. Nenhuma atleta estará apto quando apresentar qualquer tipo de lesão, dor ou doença que a impossibilite de fazer determinados exercícios. Sendo responsabilidade dos pais, procurar atendimento médico, apresentar atestado e medidas cabíveis a serem tomadas nos treinos.
7. Consultas médicas ou tratamentos multidisciplinares, devem preferencialmente ser agendadas fora dos horários de treinos.

## 11. DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

\* O Departamento de Ginástica Artística no ano de 2026 é formado pelos professores: Rogerio Innocenti, Cristiane Pereira, Daiane Rizzi, Renata Barbosa, Fernanda Cechinato, Nicolý Ríghez e o Coordenador Interino Jonatan Maia.

A comissão técnica é responsável por:

- Participar das reuniões da Federação de Ginástica Artística do RS;
- Ter o regulamento das competições e códigos disponíveis;
- Planejar, junto a secretaria de esportes, o calendário para as competições anuais;
- Zelar pelo bom andamento das ações dentro da área de treinos (ginásio);
- Assegurar de que tudo transcorra de forma segura nas competições;
- Acompanhar as atletas durante as competições;
- Fazer as inscrições em competições;
- Planejar junto a secretaria de esportes a logística de viagens, reservas de hotéis, passagem aérea, transporte e alimentação para as competições;
- Executar de forma clara e diretiva os direitos e deveres dos atletas;
- Ser organizada com relação as informações que devem ser passadas em tempo hábil aos pais; seja por mídia social- whatsapp (recados e bilhetes informais), seja de forma escrita (documentos e autorizações);
- Ser pontual, organizada, prezar pela boa comunicação;
- Manter o coordenador do departamento a par de todas as ações da equipe;
- As chamadas são feitas diariamente pela comissão técnica.

Por estarem em comum acordo, firmo o presente **Guia Prático: Equipes e Pré - Equipes Ginástica Artística 2026**, em duas vias de igual teor.

Caxias do Sul/RS, \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ de 2026.

---

Departamento de Ginástica Artística do RJ

---



---

Atleta

---

Responsável