

## **Κανονισμός Λειτουργίας Αγωνιστικών Τμημάτων Ρυθμικής Γυμναστικής ΗΡΑ**

### **Εισαγωγή**

Η συμμετοχή μιας αθλήτριας στα αγωνιστικά τμήματα του ΗΡΑ σημαίνει ότι η ίδια και ο γονέας ή κηδεμόνας της αποδέχονται τον παρόντα κανονισμό. Στόχος του είναι να διασφαλίζεται η ομαλή λειτουργία των τμημάτων, η ασφάλεια των αθλητριών, η ποιότητα της προπόνησης και η καλλιέργεια των αξιών του αθλητισμού, του σεβασμού και του ευ αγωνίζεσθαι. Ας θυμόμαστε πάντα ότι βασικός μας στόχος μας είναι η διαμόρφωση ολοκληρωμένων προσωπικοτήτων μέσα από τον αθλητισμό παράλληλα με την αγωνιστική διάκριση.

### **Κανονισμός**

#### **1. Παρουσία στις προπονήσεις**

- 1.1. Οι αθλήτριες προσέρχονται στην προπόνηση τουλάχιστον 15 λεπτά πριν από την έναρξη.
- 1.2. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης όλες οι αθλήτριες φορούν την προβλεπόμενη αθλητική ένδυση (κορμάκι, κολάν, παπούτσια ρυθμικής γυμναστικής) και έχουν τα μαλλιά τους σε σινιόν. Για λόγους ασφαλείας δεν επιτρέπεται να φορούν κοσμήματα. Ο σύλλογος συνεργάζεται με προμηθευτές που παρέχουν εκπτώσεις στα μέλη του και οι σχετικές πληροφορίες δίνονται από τις προπονήτριες.
- 1.3. Η χρήση κινητών τηλεφώνων κατά τη διάρκεια της προπόνησης δεν επιτρέπεται. Τα κινητά παραμένουν στην τσάντα, σε αθόρυβη λειτουργία.
- 1.4. Κάθε αθλήτρια πρέπει να έχει μαζί της ένα μπουκαλάκι νερό και μία μικρή πετσέτα.
- 1.5. Τα μαθήματα πραγματοποιούνται χωρίς την παρουσία γονέων ή συνοδών στον χώρο προπόνησης. Κατ' εξαίρεση, μπορεί να επιτραπεί η παρουσία συνοδού έπειτα από συνεννόηση με τις προπονήτριες. Κατά διαστήματα διοργανώνονται ανοικτά μαθήματα και παρουσιάσεις, για τα οποία προηγείται σχετική ενημέρωση.
- 1.6. Σε περίπτωση απουσίας από προπόνηση ή αγωνιστική υποχρέωση, οι γονείς ή κηδεμόνες οφείλουν να ενημερώνουν έγκαιρα τις προπονήτριες.

#### **2. Η αγωνιστική χρονιά αρχίζει την 1η Σεπτεμβρίου και ολοκληρώνεται την 31η Ιουλίου, με τυχόν αλλαγές προσαρμοσμένες στο αγωνιστικό ημερολόγιο (καλεντάρι). Κατά τη διάρκεια του Ιουλίου είναι δυνατόν να διοργανώνονται**

camp, masterclass, εκπαιδευτικά σεμινάρια και άλλες αθλητικές ή πολιτιστικές δράσεις.

3. Οι μηνιαίες συνδρομές καταβάλλονται προκαταβολικά το πρώτο 10ήμερο κάθε μήνα, στον τραπεζικό λογαριασμό του ΗΡΑ αναγράφοντας ονοματεπώνυμο αθλήτριας και καταθέτη ή με άλλο κατ' εξαίρεση τρόπο που ορίζει ο σύλλογος.
4. Οι προπονήσεις διακόπτονται κατά τις διακοπές των Χριστουγέννων, του Πάσχα και στις επίσημες αργίες, όταν οι αθλητικές εγκαταστάσεις παραμένουν κλειστές. Για κάθε αλλαγή στο πρόγραμμα οι γονείς ενημερώνονται μέσω της ιστοσελίδας και των επίσημων μέσων επικοινωνίας.
5. Όλες οι αθλήτριες συμμετέχουν ανεξαιρέτως στις εκδηλώσεις του συλλόγου (Χριστουγεννιάτικη, Αποκριάτικη, Καλοκαιρινή και άλλες δράσεις), όπου πραγματοποιούνται βραβεύσεις για αθλητικές επιτυχίες, αθλητικό ήθος, σχολικές επιδόσεις ή κοινωνική προσφορά. Ορισμένες εκδηλώσεις μπορεί να έχουν και φιλανθρωπικό ή εθελοντικό χαρακτήρα.
6. Η αξιολόγηση των αθλητριών από το προπονητικό επιτελείο είναι συνεχής καθόλη την διάρκεια της αθλητικής περιόδου. Με βάση τις δυνατότητες, την πρόοδο, τη συνέπεια και τη συνολική αγωνιστική προοπτική τους, επιλέγονται οι αθλήτριες που θα στελεχώσουν τα προγράμματα και τη σύνθεση των προαγωνιστικών και αγωνιστικών τμημάτων. Η απόφαση ανήκει αποκλειστικά στις προπονήτριες. Για οποιοδήποτε θέμα αφορά την αθλητική πορεία της αθλήτριας, οι γονείς μπορούν να επικοινωνούν μόνο με τις προπονήτριες.
7. Η ιατρική εξέταση των αθλητριών πραγματοποιείται με ευθύνη των γονέων ή κηδεμόνων από καρδιολόγο ή πιστοποιημένο γιατρό από το ΕΚΑΕ και ολοκληρώνεται κατά το πρώτο δεκαήμερο του Σεπτεμβρίου. Η συμμετοχή στις προπονήσεις και στους αγώνες προϋποθέτει την ύπαρξη των απαραίτητων ιατρικών πιστοποιήσεων που προβλέπονται από τη νομοθεσία και τους κανονισμούς της Ελληνικής Γυμναστικής Ομοσπονδίας (ΕΓΟ). Οι γονείς ή κηδεμόνες οφείλουν να ενημερώνουν άμεσα τις προπονήτριες για οποιοδήποτε θέμα υγείας, τραυματισμό ή ιατρική οδηγία που μπορεί να επηρεάσει τη συμμετοχή της αθλήτριας στην προπόνηση ή στους αγώνες.
8. Οι εγγραφές και οι μεταγραφές αθλητριών πραγματοποιούνται σύμφωνα με τους κανονισμούς της ΕΓΟ και τις προθεσμίες που ισχύουν κάθε αγωνιστική περίοδο, κατά βάση από 1-15 Ιουλίου και 15-30 Οκτωβρίου κάθε έτους, όπως εγκαίρως για κάθε ενδιαφερόμενο ανακοινώνεται από την Ομοσπονδία.
9. Το αγωνιστικό πρόγραμμα ακολουθεί τους επίσημους αγώνες της ΕΓΟ, καθώς και τα τουρνουά και τις διοργανώσεις που επιλέγονται από τις προπονήτριες και εγκρίνονται από τη διοίκηση στον ετήσιο σχεδιασμό.

10. Για την συμμετοχή σε αγώνες, επιδείξεις, camp, φεστιβάλ και άλλες δράσεις λαμβάνονται υπόψη η συνέπεια, η αγωνιστική ετοιμότητα, η συμπεριφορά και η τήρηση των υποχρεώσεων της αθλήτριας.
11. Κατά τη διάρκεια προπονήσεων, αγώνων, διοργανώσεων και λοιπών εκδηλώσεων ενδέχεται να λαμβάνεται φωτογραφικό ή οπτικοακουστικό υλικό με σκοπό την προβολή, ενημέρωση και ανάδειξη των αθλητικών δραστηριοτήτων και του έργου του ΗΡΑ.
- 11.1 Με την εγγραφή της αθλήτριας και την αποδοχή του παρόντος Κανονισμού Λειτουργίας από τον γονέα ή κηδεμόνα, δηλώνεται ότι έχει προηγουμένως ενημερωθεί και συναινεί στη λήψη, επεξεργασία και χρήση του ανωτέρω υλικού αποκλειστικά για τους σκοπούς προβολής και επικοινωνίας του Συλλόγου.
- 11.2 Η χρήση του φωτογραφικού και οπτικοακουστικού υλικού δύναται να πραγματοποιείται μέσω των επίσημων μέσων προβολής και επικοινωνίας του ΗΡΑ, όπως ενδεικτικά η επίσημη ιστοσελίδα, οι επίσημοι λογαριασμοί και σελίδες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Instagram, TikTok, YouTube κ.λπ.), καθώς και κάθε άλλο επίσημο έντυπο ή ηλεκτρονικό μέσο που χρησιμοποιείται για την ενημέρωση και προβολή των δράσεων του Συλλόγου.
- 11.3 Η αποδοχή του παρόντος Κανονισμού αποτελεί ταυτόχρονα δήλωση ενημέρωσης και συναίνεσης για την ανωτέρω χρήση του υλικού, σύμφωνα με τους αναφερόμενους σκοπούς και τα μέσα προβολής, καθώς και σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία περί προστασίας προσωπικών δεδομένων. Ο Σύλλογος δεσμεύεται ότι το υλικό θα χρησιμοποιείται αποκλειστικά για την ανάδειξη του αθλητικού έργου και των δραστηριοτήτων του, με σεβασμό στην προσωπικότητα και την ιδιωτικότητα των αθλητριών.
12. Η επιλογή, τοποθέτηση, κατανομή αρμοδιοτήτων, αναπλήρωση, αντικατάσταση ή οποιαδήποτε μεταβολή στο προπονητικό προσωπικό, καθώς και η διαμόρφωση ή τροποποίηση των ωραρίων, των τμημάτων και του προγράμματος προπονήσεων, αποτελούν αποκλειστική αρμοδιότητα και ευθύνη της Διοίκησης του ΗΡΑ. Οι σχετικές αποφάσεις λαμβάνονται με γνώμονα την εύρυθμη λειτουργία του συλλόγου, την ασφάλεια των αθλητριών και τη βέλτιστη παροχή αθλητικών υπηρεσιών. Οι γονείς ή κηδεμόνες δεν συμμετέχουν στη λήψη των ανωτέρω αποφάσεων και δεν δύνανται να παρεμβαίνουν σε θέματα στελέχωσης, κατανομής προσωπικού ή διαμόρφωσης του προπονητικού προγράμματος.

### **Πλαίσιο εφαρμογής**

Ο παρών Κανονισμός Λειτουργίας έχει θεσπιστεί και εγκριθεί στο υπ' αριθμ. 121 ΔΣ που πραγματοποιήθηκε την 5/6/2022 με σκοπό την εύρυθμη λειτουργία των τμημάτων και την ισότιμη αντιμετώπιση όλων των αθλητριών. Το Διοικητικό Συμβούλιο του ΗΡΑ διατηρεί το δικαίωμα να τον τροποποιεί ή να τον συμπληρώνει, όταν αυτό κρίνεται απαραίτητο, ώστε όλα τα τμήματα να είναι λειτουργικά. Η ενημέρωση γίνεται στον ιστότοπο του ΗΡΑ ([www.irasportclub.gr](http://www.irasportclub.gr)).

Τυχόν παρατηρήσεις, προτάσεις ή διαφωνίες μπορούν να υποβάλλονται εγγράφως προς το ΔΣ για αξιολόγηση μέσω της φόρμας επικοινωνίας της ιστοσελίδας του ΗΡΑ. Ωστόσο, η συμμετοχή της αθλήτριας στις δραστηριότητες του συλλόγου προϋποθέτει την αποδοχή και τήρηση του ισχύοντος κανονισμού από την αθλήτρια και τον γονέα ή κηδεμόνα της.

**Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ**

**Γιώργος Κανάκης**



**Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ**

**Γιώργος Μιχαλάκης**