



***CENTRO FORMACION GIMNASTICA:  
INFORMACIÓN GENERAL  
PROGRAMA DE INICIACION DE GIMNASIA***

**I. Horario de Entrenamiento:**

- a) Primera Sesión : Niños (3-6 años) 9:00am-10:00am
- b) Segunda Sesión : Niñas (3-6 años) 10:00am-11:00am
- c) Tercera Sesión : Niños y Niñas (7 años en adelante) 11:00am-12:30pm

Notas:

1) Primera y Segunda Sesión: se utilizará la dinámica de enseñanza conocida como “mommy and me”. Un familiar adulto deberá de hacerse responsable por el desenvolvimiento del niño o niña en su clase.

2) Tercera Sesión: estará ubicado en un grupo de 8 a 10 niños junto con su entrenador, en el cual será responsable de su trabajo y disciplina.

**II. Costos:**

- a) Matrícula \$20.00 (dos veces al año enero y agosto, una por semestre)
- b) Seguro \$20.00 (una vez al año)
- c) Mensualidad \$40.00
- d) Uniformes Será obligatorio. Favor de contactar al suplidor oficial.

**III. Ejercicios a examinarse (al final de cada semestre)**

- a) salto a lo largo
- b) tracciones o pullover
- c) abdominales
- d) espalda y puente
- e) split lado derecho, split lado izquierdo y split chino
- f) flexión adelante
- g) otros movimientos que dependerán de los atletas

**IV. Objetivos:**

- a) Preparar las destrezas físicas de niños y niñas, detectando futuros gimnastas a nivel competitivo, con el propósito de desarrollar el deporte de la gimnasia a nivel local e internacional.



## FEDERACION PUERTORRIQUEÑA DE GIMNASIA



- b) Estimular el desarrollo de una juventud sana, dedicada a la práctica y defensa de los valores positivos de la sociedad puertorriqueña.
- c) Contribuir a la formación mental, espiritual, física y técnica de los atletas.

### V. Evaluaciones y Pruebas:

- a) Todo gimnasta pasará por un proceso de exámenes físicos para determinar el proceso individual que se llevará a cabo con cada uno.
- b) Luego de examinar de lleno sus capacidades físicas, se realizará una evaluación final que por lo regular se compone de una exhibición y/o competencia.

### VI. Responsabilidades de los Gimnastas:

- a) Llegar diez (10) minutos antes de comenzar la clase.
- b) Venir en uniforme para su clase.
- c) Ayudar en todo lo posible a su entrenador y colaborar con sus compañeros.
- d) Respetar y seguir el reglamento establecido.

V2 / REV 01.11.2011



FEDERACION PUERTORRIQUEÑA  
DE GIMNASIA



**CENTRO FORMACION GIMNASTICA:  
CONTRATO DE CLASES  
PROGRAMA DE INICIACION DE GIMNASIA**

Por este medio me comprometo a pagar mensualmente la cuota fija de \$40.00 por las clases de gimnasia que toma mi hijo/hija (nombre y apellidos) \_\_\_\_\_ en el Programa de Iniciación de Gimnasia que es parte del proyecto CFG dirigido por la Federación Puertorriqueña de Gimnasia, así como la matrícula de \$20.00 (dos veces al año enero y agosto, una por semestre), el seguro anual de accidentes de \$20.00 y las cuotas de inscripción de las competencias a las cuales el entrenador encargado recomiende participar, todas las cuotas están sujetas a cambios.

\*\*\*\*\*CLAUSULAS Y CONDICIONES\*\*\*\*\*

1. Los pagos de matrícula y mensualidad deberán ser hechos en su totalidad por adelantado y antes del último sábado de clases de cada mes. No se aceptarán pagos parciales.
2. Toda cuota de mensualidad que se reciba posterior al último sábado de clases de cada mes, tendrá un cargo adicional de \$10.00 dólares.
3. Todo cheque devuelto tiene un cargo de \$15.00, después de dos (2) cheques devueltos no se aceptarán pagos con cheques.
4. Todo atleta que este atrasado en sus cuotas por al menos un (1) mes, no podrá entrar a su clase de gimnasia, hasta tanto se ponga al día en la matrícula, mensualidades, seguro y/o cualquier otra cuota.
5. No se permitirán ajustes en las cuotas por ausencias, se pagará el mes completo. Se entiende que en caso de ausencia el pago sigue siendo el mismo. Después de cuatro (4) ausencias seguidas, el atleta se le dará de baja automáticamente y perderá su espacio, teniendo que volver a pagar la matrícula nuevamente, a menos que presente certificación medica a tales efectos.
6. En caso de que algún atleta planea ausentarse de las clases de gimnasia, deberá informarlo con anticipación a su entrenador y someter excusa por escrito.
7. Ningún atleta, sin excepción alguna, podrá tomar sus clases fuera de la hora asignada y sin la supervisión del entrenador encargado.
8. Los padres tendrán la obligación de informar por escrito, de alguna condición médica y/o psicológica del gimnasta.
9. Es requisito usar uniforme para participar en las clases de gimnasia. Favor de contactar al suplidor oficial correspondiente para adquirirlo.
10. Todo atleta será sometido a evaluaciones para determinar el proceso individual que se llevará con él. Aquellos atletas que no logren mantener un nivel de progreso satisfactorio y que obtengan resultados adversos en las evaluaciones y pruebas, serán dados de baja, previa reunión con el entrenador encargado.
11. Se comprometo a velar por el fiel cumplimiento del reglamento vigente del Programa de Iniciación de Gimnasia que es parte del proyecto CFG dirigido por la Federación Puertorriqueña de Gimnasia. Además relevo a la Federación Puertorriqueña de Gimnasia, sus representantes, oficiales entrenadores y directivos de todos los daños y reclamaciones presentes y futuras que surjan como consecuencia de la participación de mi hijo/hija en dicho programa.

\*\*\*\*\*

Certifico que he leído los términos de este contrato, y acepto los mismos.

Nombre del Encargado: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Dirección Postal: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

V2 / REV 01.11.2011

PO BOX 902008 SAN JUAN, PUERTO RICO 00902-0008 • TEL. (787) 769-1202 • FAX (787) 769-5100  
WEBSITE: WWW.GIMNASIAPUR.ORG • E-MAIL: FPG@GIMNASIAPUR.ORG





***CENTRO FORMACION GIMNASTICA:  
REGLAMENTO  
PROGRAMA DE INICIACION DE GIMNASIA***

**OBJETIVOS:**

La gimnasia es un deporte en donde se exploran al máximo todas las posibilidades del cuerpo humano, para obtener un momento estético que conjugue a la vez, en sus movimientos agilidad, fuerza, dinamismo y elasticidad.

Por ello siendo el deseo de la Federación Puertorriqueña de Gimnasia (FPG) se crea el Programa de Iniciación de Gimnasia como parte del proyecto Centro de Formación Gimnástica (CFG), el cual servirá de centro para la práctica deportiva de la gimnasia en todas sus disciplinas. Así que se plantean los siguientes objetivos:

1. Generales
  - a. Proporcionar experiencias que permitan crear actitudes de respeto y solidaridad apreciando la cooperación entre sus compañeros, la familia y la comunidad.
  - b. Asegurar la satisfacción de las necesidades sociales y de movimiento de los atletas para el desarrollo de una vida saludable y plena.
  - c. Reforzar la formación y la adquisición de hábitos que protejan la salud personal y la de los demás.
2. Específicos:
  - a. Lograr una adecuada capacidad de adaptación psicomotriz y una correcta utilización del cuerpo en todas las situaciones.
  - b. Desarrollar en los atletas una actitud positiva hacia el entrenamiento consciente de que este es un medio para lograr la superación personal y la disciplina.
  - c. Buscar el perfeccionamiento técnico para aumentar el rendimiento, garantizando la futura integración a selecciones y equipos nacionales correspondientes.

**ORGANIZACIÓN:**

El proyecto integrará formalmente las disciplinas de gimnasia artística femenina (GAF) y masculina (GAM), así como el trampolín (TRA), todas reconocidas por la FPG.

1. Clases: el período de clases y entrenamientos comprenderá diez (10) meses, primer semestre de enero a mayo, y un segundo semestre de agosto a diciembre según los horarios establecidos para los diferentes grupos. Habrá receso durante los meses de verano, entiéndase junio y julio. Ningún atleta, sin excepción alguna, podrá tomar sus clases fuera de la hora asignada y sin la supervisión del entrenador encargado. Aquellos atletas atrasados en su matrícula, mensualidades, seguro y/o cualquier otra cuota por al menos un (1) mes, no podrán entrenar, hasta tanto se pongan al día en sus deudas.
2. Grupos y Horarios: los atletas serán divididos en tres sesiones niños (3-6 años) de 9:00am-10:00am, niñas (3-6 años) de 10:00am-11:00am, además niños y niñas (mayores de 7 años) de 11:00am-12:30pm. Cada atleta niño será ubicado según la destreza y edad.
3. Evaluaciones y Pruebas: todo atleta pasará por un proceso de evaluaciones y pruebas para determinar el proceso individual que se llevará con cada uno. Se espera que cada atleta mantenga un nivel de progreso satisfactorio. Se considera que un atleta está teniendo un progreso satisfactorio cuando usa cabalmente su capacidad de concentración, habilidad de asimilar, pone en práctica las correcciones que se le indican, demuestra un dominio más afinado y cabal de los requisitos técnicos y artísticos de la gimnasia. Aquellos gimnastas que no logren mantener un nivel de progreso satisfactorio y que obtengan resultados adversos en las evaluaciones y pruebas, serán dados de baja, previa reunión con entre el padre o encargado y el entrenador.



## FEDERACION PUERTORRIQUEÑA DE GIMNASIA



4. Condiciones Médicas: los padres o encargados tendrán la obligación de informar por escrito, de alguna condición médica y/o psicológica que padezca el atleta.
5. Mensualidades y Otras Condiciones: el pago de las cuotas de matrícula por \$20.00 (dos veces al año enero y agosto, una por semestre), y mensualidad por \$40.00 de cada atleta deberá ser hecha en su totalidad por adelantado y antes del último sábado de clases de cada mes. Toda cuota de mensualidad que se reciba posterior al último sábado de clases de cada mes, tendrá un cargo adicional de \$10.00 dólares. No se permitirán ajustes en las cuotas por ausencias, se pagará el mes completo. Después de cuatro (4) ausencias seguidas, el atleta se le dará de baja automáticamente y perderá su espacio, teniendo que volver a pagar la matrícula nuevamente, a menos que presente certificación médica a tales efectos. En caso de que algún atleta planea ausentarse de las clases, deberá informarlo con anticipación a su entrenador y someter excusa por escrito. Además del pago de la matrícula y las mensualidades, los atletas deberán estar al día en el pago de seguro y/o cualquier otra cuota que aplique.
6. Uniformes: todos los atletas les será requerido el uso de los uniformes oficiales de entrenamiento. Favor de contactar al suplidor oficial para adquirirlos. Las niñas deben estar con el pelo recogido hacia atrás en moño sin pollina. No se permitirán pelos sueltos, cadenas, pulseras, relojes u otra joyería.
7. Representación: todos aquellos atletas que pertenezcan al Programa de Iniciación de Gimnasia representarán al CFG en todas las competencias y eventos en calendario, de ser así requerido.
8. Reglas de Conducta: Se espera que todos los atletas mantengan un comportamiento ejemplar, cuiden su aseo personal, cumplan con los requisitos de uniforme y demuestren una actitud respetuosa y amable con la dirección, los entrenadores y sus compañeros. Faltas de conducta deberán ser referidas y atendidas por la administración. También se espera que demuestren dedicación hacia el deporte de la gimnasia y sobre todo un directo compromiso con ello. No se permite comer en las áreas de entrenamiento, de esta forma mantenemos las facilidades limpias para el disfrute de todos.
9. Datos Importantes:
  - a. Una vez comenzada la clase el atleta tendrá diez (10) minutos para entrar. Después de ese tiempo no se permitirá la entrada ya que esto distrae a los demás atletas y se interrumpe la clase. Además es muy importante el calentamiento del cuerpo antes de comenzar los ejercicios para evitar lesiones y lastimaduras.
  - b. Favor de recoger los atletas tan pronto termine la clase.
  - c. Favor de informar a la administración cualquier cambio en su dirección, teléfono u otra información importante.
  - d. Es imprescindible que guarden silencio y orden en el área de las gradas.
  - e. Las personas que traigan bebés y otros niños pequeños deben vigilarlos, no somos responsables de daños o accidentes a niños que no sean atletas del Programa.
  - f. Marcar todas sus pertenencias con el nombre del atleta para que no se les confundan.

V2 / REV 01.11.2011

---

PO BOX 9020008 SAN JUAN, PUERTO RICO 00902-0008 • TEL. (787) 769-1202 • FAX (787) 769-5100  
WEBSITE: WWW.GIMNASIAPUR.ORG • E-MAIL: FPG@GIMNASIAPUR.ORG

