

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.

### ***I. EVALUACIONES Y PRUEBAS***

Todo estudiante pasará por un proceso de evaluaciones y pruebas para determinar el proceso individual que se llevará con cada uno. Esperamos que cada niño mantenga un nivel de progreso satisfactorio. Se considera que un estudiante 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.

### ***J. DATOS IMPORTANTES***

- Favor de recoger sus niños tan pronto termine la clase.
- Favor de informar a la administración cualquier cambio en su dirección, teléfono u otra información importante.
- Es imprescindible que guarden silencio y orden en el área de las gradas.
- Las personas que traigan bebés y otros niños pequeños deben vigilarlos, no somos responsables de daños o accidentes a niños que no sean estudiantes del Programa.

- Marcar todas sus pertenencias con el nombre del estudiante para que no se les confundan.

La Federación Puertorriqueña de Gimnasia se encuentra en las facilidades de la Cancha Manuel Carrasquillo Herpén en Carolina, Puerto Rico. Para más información favor de comunicarse al teléfono (787) 769-1202 o enviar un fax al (787) 769-5100. También puede escribir a nuestro e-mail, [fpg@gimnasiapur.org](mailto:fpg@gimnasiapur.org) o a nuestra dirección postal:

Federación Puertorriqueña de Gimnasia  
PO Box 9020008  
San Juan, PR 00902-0008

## **FEDERACION PUERTORRIQUEÑA DE GIMNASIA**



## **REGLAMENTO: Programa Sabatino De Gimnasia Artística**

**Centro Nacional de Entrenamiento  
Manuel Carrasquillo Herpén  
Carolina, Puerto Rico**

### **A. ¿ QUE ES LA GIMNASIA ?**

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 plasticidad.

### **B. ¿ QUE ES EL PROGRAMA SABATINO ?**

El Programa Sabatino es un curso que está especialmente diseñado para conocer el deporte de la gimnasia, desde lo más básico hasta sus más avanzadas destrezas. El mismo incluye ejercicios dirigidos a la ejecución de un calentamiento correcto, preparación física adecuada y la enseñanza de movimientos básicos de la gimnasia artística en cada uno de sus aparatos. A lo largo del curso se contempla la realización de varias competencias de preparación física con el fin de monitorear el progreso en el aprendizaje de las destrezas

El Programa Sabatino cuenta con tres secciones de 9:00am-10:00am, 10:00am-11:00am y de 11:00am-12:30pm, el niño será ubicado según la destreza o edad.

La meta del Programa ha sido siempre 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.

Los niños y niñas a esta edad presentan cualidades naturales como por ejemplo: flexibilidad, agilidad, capacidad de seguir instrucciones, disciplina, fuerza, etc. Se trabaja muy de lleno con su condición física en general y se

realiza evaluación final que por lo regular se compone de una competencia.

A través del Programa Sabatino, tratamos de estimular el desarrollo de una juventud sana, dedicada a la práctica y defensa de los valores positivos de la sociedad puertorriqueña. Contribuyendo grandemente a la formación mental espiritual, física y técnica de los gimnastas.

### **C. MATRICULA**

La matrícula de ingreso para todo estudiante es de \$20.00 y \$20.00 de seguro de accidente. Todo estudiante que haya sido dado de baja deberá pagar matrícula nuevamente y saldar las cuentas pendientes para poder reingresar a clases. La matrícula no es reembolsable.

### **D. MENSUALIDADES**

La mensualidad varía de acuerdo al número de secciones que el estudiante tome. Todos los meses se pagará \$40.00 de mensualidad por sección. De no recibir el pago al finalizar el mes, sin justificación, el estudiante no podrá entrar a la clase. Por favor, evite estos inconvenientes pagando a tiempo su mensualidad. Al pagar siempre debe solicitar un recibo para que tenga evidencia de su pago.

### **E. HORARIO Y TARDANZAS**

Una vez comenzada la clase el estudiante tendrá diez (10) minutos para entrar. Después de ese tiempo no se permitirá la entrada ya que esto distrae

a los demás estudiantes y se interrumpe la clase. Además es muy importante el calentamiento del cuerpo antes de comenzar los ejercicios para evitar lesiones y lastimaduras.

### **F. AUSENCIAS**

- ➔ No se descontará de la mensualidad el importe de las clases perdidas por ausencia.
- ➔ Todo estudiante que se ausente cuatro (4) veces consecutivas, sin previo aviso, será dado de baja automáticamente.
- ➔ Sin embargo, si la ausencia es por motivo de salud deben traer un certificado médico que lo evidencie.

### **G. UNIFORMES**

Todos los estudiantes deberán usar el uniforme oficial del Programa, los niños un pantalón corto (\$20.00) y una camiseta (\$10.00); y las niñas un leotardo (\$22.00) y un pantalón corto (\$17.00 sin elástico / \$13.00 con elástico). Además, 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.

### **H. REGLAS DE CONDUCTA**

Se espera que todos los estudiantes 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 maestros y sus compañeros. También se espera que demuestren dedicación hacia el