



## REGRAS

### CLASSES DE GINÁSTICA - GERAL 1; GERAL 2; COMPETIÇÃO

#### A. Regras de Funcionamento:

1. Tirar brincos, relógios, anéis, pulseiras, etc ..., antes de iniciar o treino.
2. Trazer elástico para o cabelo e apanhar o cabelo, antes do início do treino.
3. Sem pedido de autorização, nenhum aluno poderá abandonar o recinto de treino.
4. Não são permitidas interrupções de treino para se dirigirem à bancada.
5. Os alunos deverão trazer uma garrafa de água identificada para dentro do recinto do treino.

#### B. Normas de Treino:

1. Manutenção do grupo de trabalho até indicação contrária.
2. O atleta só transitará para outro aparelho quando lhe for dada indicação.
3. O atleta dever-se-á manter ordenadamente na fila sem se sentar no chão.
4. O atleta no período de espera deverá concentrar-se no salto e na correção que lhe foi prestada.
5. O atleta só começa a correr para o aparelho depois de verificar que as condições de segurança estão garantidas e depois de se ter concentrado para o efeito.
6. Só depois de dada indicação e instrução sobre os exercícios a realizar é que os atletas devem dar início ao treino.
7. Nenhum atleta deverá saltar depois do treino nos aparelhos ter sido concluído, nem após o período de alongamentos.
8. Os atletas devem adotar uma postura ordeira sem gritos e empurrões.
9. Os atletas não deveram transitar de um aparelho para o outro atravessando a zona de preparação (corrida).