

REGLAMENTO REGIMEN INTERNO GIJÓN CBP

Versión	Fecha	Descripción
1	05/08/2026	Versión Inicial

Contenido

1. Introducción.....	3
2. Entrenamientos.....	3
3. Partidos.....	4
4. Equipamiento y Vestuario.....	4
5. Desplazamientos.....	4
6. Tratamiento médico.....	5
7. Comportamiento Deportivo y Social.....	5
8. Uso de las Redes Sociales.....	6
9. Ausencias e Impuntualidad.....	7
10. Sanciones.....	8
11. Puntualizaciones.....	10
12. Decálogo a las Familias en el Deporte.....	10

1. Introducción

El cumplimiento de estas normas es exigible a todas las personas vinculadas al **Gijón Club Baloncesto Pumarín**, con las pertinentes sanciones disciplinarias en caso de no cumplirse.

El presente Reglamento recoge unas normas específicas de conducta que el C.B. Pumarín (en adelante “el Club”) exige cumplir a todos los integrantes (Staff y Jugadores/as) que forman los equipos femeninos y masculinos del Club, tanto dentro como fuera de la pista. Se debe recordar que siempre se espera de los anteriores honestidad, juego limpio y deportividad al máximo nivel y evitar cualquier tipo de conducta que pueda perjudicar al funcionamiento, el interés o la imagen del equipo y el Club.

2. Entrenamientos

Artículo 1. El Entrenador marcará el horario de los entrenamientos, siendo obligatorio la asistencia a todos los entrenamientos por parte de todos los jugadores/as y cuerpo técnico.

Artículo 2. Los jugadores/as deben acudir al entrenamiento con la antelación que les sea necesaria para estar en pista o en el gimnasio vendados y equipados en el horario indicado. 5 minutos antes del horario previsto para el inicio de la sesión de la PF (Preparación Física) o del Entrenamiento (en Pista) han de estar preparados.

Artículo 3. Si un jugador/a no puede asistir a un entrenamiento a causa de una enfermedad o algún imprevisto, obligatoriamente ha de ser comunicarlo al grupo de Whatsapp o por llamada al Delegado o Entrenador, a la mayor brevedad desde su conocimiento.

Artículo 5. Queda prohibida la entrada al vestuario y a la pista, salvo autorización del entrenador a toda persona ajena al equipo.

Artículo 6. Después de los entrenamientos es **OBLIGATORIO** la ducha en la instalación donde se ha realizado el entrenamiento.

Artículo 7. Antes y después del entrenamiento y mientras otro equipo esté entrenando en la misma instalación es obligatorio mantener un tono de respeto al trabajo de los compañeros y durante las explicaciones de los entrenadores mantener silencio o hablar en voz baja.

3. Partidos

Artículo 8. Los jugadores deben llegar al vestuario con la antelación marcada por el Entrenador ó Delegado.

Artículo 9. Después de los partidos es obligatoria la ducha en la instalación.

Artículo 10. Al partido han de acudir todos los jugadores, incluidos los lesionados. Éstos serán ubicados donde el Club les indique.

Artículo 11. Durante el calentamiento, los jugadores evitarán todo tipo comunicación con el público y miembros del equipo contrario, centrándose en una buena ejecución del calentamiento.

Artículo 12. Al finalizar el partido **SIEMPRE** se saludará al equipo rival, componentes de la mesa y árbitros educadamente. Tras esto se aplaudirá al equipo rival si van al círculo central y nosotros haremos lo mismo en el círculo central agradeciendo a la grada y al equipo rival aplaudiendo.

4. Equipamiento y Vestuario

Artículo 13. Cada jugador es responsable del material que se le entregue hasta final de la temporada. Cualquier prenda perdida será abonada por el propio jugador. En todos los partidos, entrenamientos, viajes, concentraciones y demás actos en los que se represente al Club, será obligatorio utilizar el material deportivo entregado por el Club al empezar la temporada, siendo el delegado responsable de informar de qué prendas se deben usar en cada ocasión. Queda prohibido llevar ropa con el nombre o logos de otros clubs. Tampoco se podrá llevar cualquier joya u objeto que pueda dañar a compañeros o adversarios, durante entrenamientos o partidos.

Artículo 14. Cada jugador será responsable de llevar a los desplazamientos la indumentaria marcada por el Staff técnico (chándal completo y mochila del Club), así como la equipación necesaria para jugar (dos equipaciones de juego, camiseta de calentamiento, zapatillas...) y el material de preparación física marcado por el Staff médico (Roller).

5. Desplazamientos

Artículo 15. Será obligatorio el desplazamiento en autobús, o el medio indicado por el equipo/club, junto con el resto del equipo a partidos y torneos, siguiendo el itinerario diseñado por la dirección técnica del Club con la excepción de tener la autorización expresa del Staff técnico con petición previa al desplazamiento.

Artículo 16. El teléfono móvil no estará presente durante entrenamientos, comidas y reuniones.

Queda excluido el Delegado y el Entrenador.

No estará prohibidos los dispositivos electrónicos en el bus debido a las distancias de los traslados o viajes, pero si se fomentará la no utilización del mismo.

Quedan excluidos los casos de urgencia o necesidad, previo permiso del Delegado o Entrenador.

6. Tratamiento médico

Artículo 17. Al primer síntoma de lesión o enfermedad, hay que contactar con el Delegado o el Entrenador.

Artículo 18. Todos los jugadores deberán mantenerse dentro de los parámetros físicos (peso, pulso, etc.) establecidos por el Staff Técnico.

7. Comportamiento Deportivo y Social

El incumplimiento de cualquiera de las normas de este Capítulo 7 ocasionará sanciones deportivas graves.

Artículo 19. El Club requiere de todos los miembros que lo integran un comportamiento de acuerdo con las leyes vigentes en nuestra sociedad actual y que no dañe la imagen del Club.

A los jugadores les están absolutamente prohibidas las bebidas alcohólicas (cantidad que genere daño a la salud, afecte al rendimiento y/o síntoma de embriaguez), así como fumar tabaco o cualquier otra clase de sustancias y cualquier tipo de drogas.

Artículo 20. Durante el desarrollo de los partidos, entrenamientos, concentraciones, etc... el jugador deberá guardar el debido respeto y deportividad hacia los Entrenadores, Cuerpo Técnico, resto de componentes de la plantilla, Directivos, Adversarios, Público y Empleados del Club.

Artículo 21 El jugador no protestará las decisiones arbitrales de manera prepotente y/o despectiva. Se debe facilitar en todo momento la actuación arbitral.

Artículo 22. Está prohibido faltar a los entrenamientos o partidos por estudios. El club, entiende el rendimiento en los estudios como parte imprescindible para formar parte de nuestra cantera, teniendo que compatibilizar las dos disciplinas con planificación y esfuerzo. Por ello, el jugador tendrá que enviar sus notas después de cada evaluación para poder realizar un seguimiento adecuado de su rendimiento académico.

Artículo 23. Los jugadores/as deberán saludar a todo el Staff Técnico y compañeros a su llegada.

Artículo 24. Es obligatorio comunicar al Delegado o Staff la participación en Tecnificaciones externas para el conocimiento y la planificación.

Artículo 25. A la finalización de los ejercicios será obligatorio aplaudir para generar un buen ambiente positivo de trabajo.

Del mismo modo en ejercicios de alta intensidad y concentración, se ha de animar y contar todos juntos.

Artículo 26. Tanto en los entrenamientos como en los partidos, cada vez que se cae un jugador de nuestro equipo o del equipo rival, es obligación del jugador más cercano darle la mano para ayudarlo a incorporarse.

Artículo 27. Este club es el reflejo de nuestra ciudad y todos los que lo integramos debemos ser ejemplo para nuestros seguidores, la gente que viene a apoyarnos y sobre todo para los más jóvenes.

Por esta razón, desde el Club Baloncesto Pumarín, tanto en entrenamientos en cancha como en gimnasio, y por supuesto durante partidos, estará terminantemente prohibido reproducir música con contenido sexista, violento, que haga apología del consumo de drogas o de discursos de odio a través del altavoz. Así mismo, la música deberá reproducirse a un volumen moderado para los calentamientos de partido.

A la hora de confeccionar las listas de reproducción para partidos se consensuarán con el Staff de cada equipo, teniendo en cuenta las normas antes citadas.

8. Uso de las Redes Sociales

El uso de las Redes Sociales se ha convertido en uno de los canales de comunicación más directo con los aficionados y el resto de los agentes sociales. Entendemos las posibilidades de este sistema en el mundo moderno, animamos a nuestros jugadores a utilizarlas, pero siempre teniendo en cuenta que cualquier afirmación en Redes Sociales puede tener un gran impacto a nivel de imagen.

Artículo 28. Se recuerda a los jugadores y resto de componentes del Staff que no sólo se representan a sí mismos con sus actuaciones en RRSS, sino que también representan a su Equipo y al Club.

En el caso de que se usen las Redes Sociales, desde el Club se anima hacer un uso inteligente y con sentido común de las mismas. Se recomienda siempre pensar con calma lo que se va a publicar, ser respetuosos y educados con nosotros, y más con otros equipos o clubes.

9. Ausencias e Impuntualidad

Artículo 29. Ausencias a entrenamientos o partidos.

JUGADORES.

Una ausencia injustificada acarreará como sanción quedar desconvocado del siguiente partido hábil*.

La ausencia injustificada que supere los dos días, acarreará como sanción quedar desconvocado los dos siguientes partidos hábiles*.

El jugador deberá presentarse al partido y realizarla rueda de calentamiento junto al resto del equipo, pero no será presentado en la convocatoria; y por consiguiente, no disputará el partido.

*Se considera un partido hábil el siguiente encuentro a disputarse (amistoso u oficial) para el cual el jugador se encuentre presente y en condición física de disputarlo.

Sanción: por parte del Staff.

Excepción:

Se considerará una ausencia justificada y no acarreará sanción:

- a) La ausencia a un entrenamiento por enfermedad, siempre que impida asistir al entrenamiento y se haya avisado con mínimo 3 horas de antelación (excepto si es una urgencia).
- b) La ausencia a un entrenamiento por conflicto de horarios con otra actividad del club, siempre y cuando el Staff haya aprobado dicha ausencia.
- c) La ausencia a un entrenamiento por conflicto de horarios con una actividad académica (no extraescolar), incluyendo actividades escolares obligatorias fuera del horario escolar habitual.

Aunque la ausencia justificada no acarree sanción, sí podrá tener repercusión sobre las decisiones deportivas.

STAFF O CUERPO TÉCNICO.

La primera ausencia injustificada a un entrenamiento se valorará como una falta grave. Podría llevar desde suspensión a entrenamientos o multa económica.

La segunda ausencia injustificada a un entrenamiento se valorará como grave. Llevará suspensión a entrenamientos, o partidos y multa económica.

La tercera ausencia injustificada a un entrenamiento se valorará como muy grave. Llevará suspensión a entrenamientos, partidos y multa económica. Pudiendo llevar

acarreado la expulsión del equipo.

La multa económica se derivará para pagar a la persona que tenga que sustituir al responsable de la ausencia.

Sanción: La Dirección Deportiva.

Artículo 30. Impuntualidad a entrenamientos o partidos.

STAFF Y JUGADORES.

Impuntualidad en los horarios marcados para: viajes, entrenamientos, actos, comidas, reuniones, partidos y terapias. Llegar **1 segundo** después de la hora marcada, es llegar impuntual o tarde.

Se considerará llegar tarde el no estar 5 minutos antes de la hora marcada tanto en los entrenamientos como en los partidos.

En estos casos el jugador/a o miembro del Staff que llegue tarde será sancionado con **2 tortillas españolas y 3 barras de pan** que deberá traer **antes de 7 días**. Estas en ningún caso podrán ser de supermercado, deberán ser hechas en casa.

El incumplimiento de este artículo ocasionará sanciones graves.

10. Sanciones

La intención de las siguientes sanciones económicas no es más que crear un hábito de educación y disciplina siguiendo normas éticas de comportamiento social y deportivo con valores para la vida personal y deportiva. El dinero recaudado de dichas sanciones económicas será utilizado a final de temporada en lo que el equipo decida hacer, ya sea una comida, cena o un viaje de fin de temporada.

Artículo 31. Sanciones al equipo, Staff e individuales.

A) Sanción por falta Técnica al jugador, entrenador y banquillo:

- Entrenador Principal: 15€.

- Jugador/a: 10€.

- Banquillo: cada jugador/a 1€, Staff 2€, excepto el Entrenador Principal.

B) La expulsión del entrenamiento.

Sanción grave o muy grave: a decisión de la comisión deportiva.

C) Falta de disciplina, individual o colectiva, relacionadas con el desarrollo del juego en entrenamientos o partidos; así como actitudes de indisciplina y/o negativas para

la dinámica del grupo.

Sanción: a decisión de la comisión deportiva.

D) Los teléfonos móviles quedan terminantemente **PROHIBIDOS** tanto en la sesión de Preparación Física, como en el entrenamiento de Pista. En caso de urgencia se le dejara al Delegado, Staff o Entrenador o para su atención.

Sanción: 3€.

E) Los balones al termino de cada ejercicio se dejaran en la Red o el Carro (posados y guardados, **NUNCA** tirados por la pista), el material (ropa, petos, conos, gomas, etc...) ordenado fuera de la pista sin que sea un estorbo o peligro para lesiones.

Tras utilizar el material de Pista o Preparación Física se dejara en el sitio habilitado para ello en el almacén si no fuera necesario para el equipo que nos releve en la pista y necesite utilizarlo.

Sanción: 1€ para el jugador que lo incumpla in situ, o 1€ para todos los jugadores por no recoger el material al finalizar.

F) Porcentaje de Tiros Libres en partido.

Si el quipo no llegar al 70% de TL para los jugadores, si pasa del 70% para el Staff. Solo pagaran los convocados al partido.

Sanción:

<70% en TL 1€ cada jugador/a.

>70% en TL 5€ cada uno del Staff.

G) Olvidar el material obligatorio para los partidos y entrenamientos.

Sanción: 5€.

H) Será obligatorio llevar al banquillo en los entrenamientos y partidos un bote para el agua y una toalla pequeña para el sudor.

Será obligatorio llevar a los entrenamientos dos camisetas una negra y otra de color claro o en su defecto un peto reversible.

Sanción: 1€.

I) No enviar el RPE tras 1 hora posterior a la finalización del entrenamiento (Partidos exentos).

Sanción: 1€.

J) No enviar el Wellness antes de las 12:00 horas del día siguiente al entrenamiento.

Sanción: 1€.

El responsable de llevar las cuentas del tema multas, que se cumplan las normas y la custodia del dinero será el Delegado del Equipo. En su defecto el entrenador ayudante y en su defecto el entrenador principal por ese orden.

11. Puntualizaciones

1. Cada semana se publicarán las multas.
2. El plazo para pagar será de una semana. Pasada la semana de impago se multiplica por dos. Así sucesivamente cada semana que pase hasta el pago.
3. El jugador/a que cumpla años deberá traer un pequeño picnic (comida y bebida) para comer en equipo tras un partido o al finalizar un entrenamiento.

En caso de hacerlo en conjunto porque ese mes cumplen años varios miembros del equipo, pueden ponerse de acuerdo y hacerlo de forma conjunta. La cantidad deberá ser proporcional a los participantes y comunicar el día que se vaya a realizar al Delegado o al Entrenador.

12. Decálogo a las Familias en el Deporte

Recuerda que es un juego: el objetivo principal es que los menores se diviertan, socialicen y aprendan a través del deporte.

El entrenador dirige: evita dar instrucciones técnicas desde la grada. Los mensajes contradictorios confunden a los menores, les ponen nerviosos y resta autoridad al Cuerpo Técnico. Si crees tener dotes de entrenador/a, estaremos encantados de contar contigo pero en los banquillos aportando tu conocimiento y entrega.

Valora el esfuerzo por encima del marcador: reconoce la entrega, la actitud, el respeto, la educación, el compañerismo, el aprendizaje y la mejora continua, no solo las canastas anotadas o la victoria ante la derrota.

Máximo respeto al rival y a los árbitros: ellos son parte indispensable del juego y también están aprendiendo. Igual que se equivoca un jugador y un entrenador, se puede equivocar un árbitro. Dar ejemplo con una actitud cívica es clave. En este apartado el Club y los árbitros pueden tomar las medidas oportunas con sanciones ejemplarizantes.

Acepta los errores: fallar es la mejor manera de aprender. Anima a tu hijo a no tener miedo a equivocarse y a seguir intentándolo con determinación y asertividad.

Sé un buen compañero en la grada: anima a todo el equipo, no solo a tu hijo. Valora que todos son importantes, independientemente de los minutos que jueguen. Animar al grupo les hace más fuertes. Concepto de ser realmente una familia.

Controla tus emociones: evita gritos, reproches o actitudes demasiado tensas o descalificantes. Disfruta del partido con tranquilidad y deportividad.

Disfruta el camino: la evolución de un deportista lleva tiempo. Sé paciente y celebra los pequeños logros diarios tanto en la cancha como en los estudios.

El partido no acaba con el pitido final: fomenta un ambiente de convivencia y diálogo tras el encuentro, reconociendo el trabajo de todos los participantes.

Comunícate adecuadamente: pregúntale "¿te has divertido?" en lugar de "¿cuántos puntos has metido?". Háblale del equipo, no solo sobre él. Valora su esfuerzo y su progresión. Pero sobre todo respeta su momento y escúchale. Es la mejor manera de mantener una buena salud mental en el deporte.

AL GIJÓN CBP LE GUSTARIA SER UN REFERENTE DENTRO Y FUERA DE UNA PISTA DE BALONCESTO TRASMITIENDO VALORES, RESPETO, DISCIPLINA Y EDUCACION, COMO UNA GRAN FAMILIA.

