



**FEDERACIÓN CORDOBESA DE GIMNASIA**  
**Adherida a la Confederación Argentina de Gimnasia**  
**Personería Jurídica: Res. N° 088 "A"/80 – Personería Deportiva N° 072**  
**CUIT: 33-67760877-9**

---

**REGLAMENTO DE APLICACIÓN DEL PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DE CONTAGIOS DEL COVID 19 PARA ENTRENAMIENTOS PROGRAMADOS EN INSTITUCIONES FEDERADAS A LA FEDERACIÓN CORDOBESA DE GIMNASIA.**

**Artículo I.** El presente reglamento alcanza a las instituciones con un mínimo de 5 (cinco) gimnastas afiliados y registrados como gimnastas Federados y sus áreas específicas de práctica de las Gimnasias Deportivas, conjuntamente con todos los actores que participan directamente de las Actividades dentro del Establecimiento Deportivo de Gimnasia, de una institución FEDERADA debidamente Afiliada a la FEDERACION CORDOBESA DE GIMNASIA (F.C.G.). A saber:

- 1- Gimnastas
- 2- Profesores / Entrenadores,
- 3- Personal Administrativo,
- 4- Personal Médico,
- 5- Personal de Maestranza.
- 6- Padre/Madre o Tutor autorizado una persona por cada Gimnasta (Solo para traer y retirar a su hijo y realizar operaciones breves de tipo administrativas o de pago)
- 7- Directivo

**Artículo II.** Las Instituciones Afiliadas a la F.C.G. que resulten autorizadas para realizar actividades de Entrenamiento con sus Deportistas y funcionamiento institucional con los servicios básicos y esenciales necesarios para la actividad; quedan APERCIBIDAS DE SANCIONES Y/O DENUNCIA ANTE EL CENTRO DE OPERACIONES DE EMERGENCIA (COE) CENTRAL O REGIONAL. Según corresponda, por parte de las Autoridades de la F.C.G., para el caso de la Violación o incumplimiento del presente reglamento.

**Artículo III.** El incumplimiento o transgresión por parte de los actores participantes, de cualquiera de las normas aquí establecidas, hará pasible al infractor de ser impedido de ingresar o ser expulsado del establecimiento, conforme al uso del "Derecho de Admisión", por parte de las autoridades del establecimiento y denunciado por las Autoridades de la Institución ante el COE central o regional, según la gravedad de la Falta.

**Artículo IV.** Todos los Actores mencionados en el Artículo I, deberán firmar una declaración jurada de Conocimiento, Conformidad y aceptación del presente Reglamento, el cual será entregado previamente para su lectura, impresión en formato papel, firma y entrega a las autoridades de la institución, al primer ingreso que deba efectuar al establecimiento. En el caso de Menores, la firma deberá ser hecha por el Padre/Madre o Tutor que oficia de Acompañante de las/los gimnastas a las sesiones de entrenamientos.

**Artículo V.** La no aceptación del presente reglamento o la omisión de la misma en la firma de Declaración Jurada al pie del desarrollo de este Escrito, será motivo para la prohibición del ingreso y participación de las actividades de cualquiera de los actores involucrados.

**Artículo VI.** Solo podrán Ingresar al establecimiento, las siguientes personas autorizadas, con días y horarios de ingreso y salida establecidos y comunicados previamente por la Institución:

- 1- Gimnastas con o sin su acompañante, según turno de entrenamiento asignado.
- 2- Profesores/Entrenadores, según turno de Entrenamiento Asignado.
- 3- Personal Administrativo y Autoridades, según horario asignado.
- 4- Personal de Maestranza, según días y horarios asignados.
- 5- Personal Médico, según días y horarios asignado.
- 6- Directivos

**Artículo VII.** No podrán ingresar al establecimiento ninguna persona no especificada en el Art. VI , y - 1 - que no cuente con la debida autorización brindada por las autoridades del establecimiento.



**FEDERACIÓN CORDOBESA DE GIMNASIA**  
**Adherida a la Confederación Argentina de Gimnasia**  
**Personería Jurídica: Res. N° 088 "A"/80 – Personería Deportiva N° 072**  
**CUIT: 33-67760877-9**

---

**Artículo VIII.** El presente reglamento tendrá una aplicación a partir del día 1 de julio de 2020 hasta la finalización del período de emergencia y prevención que establezcan las Autoridades Sanitarias Nacionales, Provinciales y Municipales; pudiendo ser modificado con mayores o menores requisitos, según lo dispongan las mencionadas autoridades en el momento y toda vez en que se produzca una disposición.

**Artículo IX.** El presente reglamento, no implica acuerdo contractual alguno con los participantes, estando las Instituciones sujetas a las determinaciones que establezcan las Autoridades de la F.C.G., del COE u otra autoridad Gubernamental competente de intervenir dentro de las medidas de prevención Social que se hayan establecido o se establezcan en el futuro.

**Artículo X.** Los Actores mencionados en el Artículo I, deberán realizar sus traslados desde el hogar al establecimiento y viceversa, de manera pedestre, en Bicicleta, o en vehículos motorizados particulares.

**Artículo XI.** No se permitirá el ingreso al establecimiento a Deportistas que se constate que se hayan transportado en un transporte público.

**Artículo XII.** Los Gimnastas deberán llegar al establecimiento puntualmente en el horario establecido para la recepción, y deberán retirarse de la sala en el horario establecido para el retiro.

**Artículo XIII.** En el caso de menores, es obligación de sus padres estar presentes mediante uno de ellos para la llegada y retirada de sus hijos, cumpliendo estrictamente el horario establecido.

**Artículo XIV.** El o la Gimnasta, está obligado/a hacer un auto test, conforme a la aplicación "CUIDAR", (disponible en el Play Store de los dispositivos celulares y de manera gratuita), antes de salir de su hogar hacia el establecimiento gimnástico. En el caso de que los signos indicados en la mencionada aplicación, determinen una leve sospecha de síntomas propios de la enfermedad producida por el Covid 19, no deberá concurrir al gimnasio, siendo responsabilidad del gimnasta (Mayor de edad) o de los padres (Menores de Edad), el descuido o desatención de este simple pero importante control, bajo **APERIBIMIENTO DE SANCIONES Y DENUNCIA ANTE LAS AUTORIDADES SANITARIAS COMPETENTES**, por parte de los Directivos de la Institución.

**Artículo XV.** El o la Gimnasta, está obligado/a a lavarse las manos antes de salir de su hogar hacia el establecimiento gimnástico y realizar la misma operación, antes de salir del establecimiento gimnástico hacia su hogar, conforme a la modalidad establecida por el OMS (ANEXO 1).

**Artículo XVI.** El o la Gimnasta, está obligado/a a colocarse un Cubre-Naríz y Boca o Barbijo antes de salir de su hogar hacia el establecimiento gimnástico y realizar la misma operación, antes de salir del establecimiento gimnástico hacia su hogar, conforme a la modalidad establecida por el OMS (ANEXO 2).

**Artículo XVII.** El o la Gimnasta, está obligado/a a Salir de su hogar con la vestimenta que ha de utilizar durante el entrenamiento, llevando en su poder un único bolso mediano o chico, en cuyo interior llevará sus efectos personales, y del mismo modo deberá regresar, estando absolutamente prohibido utilizar vestuarios, ducharse o cambiarse de vestimenta (ver ANEXO 3).

**Artículo XVIII.** En el caso de menores de Edad, Estos podrán ser trasladados en vehículo particular por sus padres, debiendo transportarse sentados en el asiento de atrás, no pudiendo viajar en el vehículo más que el Conductor y el Gimnasta menor. Ambos deberán estar protegidos con barbijos o tapabocas durante todo el trayecto.

**Artículo XIX.** El ingreso y el egreso al establecimiento se hará por una puerta señalizada como tal.

**Artículo XX.** Inmediatamente y contiguo a la puerta de Ingreso a la Sala o establecimiento Gimnástico, las personas deberán realizar un procedimiento de desinfección preventiva, mediante la aplicación con rociador o cámara de desinfección, de un bañado completo de solución desinfectante recomendada por la OMS.

**Artículo XXI.** Cada Establecimiento deberá disponer en lugar cercano o contiguo a este sector de ingreso y desinfección, una **zonificación señalizada** para derivar a cada persona ingresante según su función. De este modo quedarán determinados los siguientes sectores debidamente señalizados:

- 1- Sector de recepción y ubicación de pertenencias particulares de Gimnastas
- 2- Sector de atención breve de padre o Acompañante del gimnasta.



**FEDERACIÓN CORDOBESA DE GIMNASIA**  
**Adherida a la Confederación Argentina de Gimnasia**  
**Personería Jurídica: Res. N° 088 "A"/80 – Personería Deportiva N° 072**  
**CUIT: 33-67760877-9**

---

3- Señalización para ingreso del Personal Autorizado a la Institución

**Artículo XXII.** En el Sector de recepción y ubicación de los Gimnastas, cada uno tendrá un lugar demarcado para uso individual y exclusivo, a una distancia de 2 metros entre sí en los cuales cada gimnasta dejará sus pertenencias, se descalzará y dejará su Barbijo o Cubre nariz y boca. A la mencionada ubicación el gimnasta se trasladará toda vez que necesite realizar alguna operación personal de vendaje, colocación de cueros, Beber Agua de su recipiente personal, etc. mientras desarrolle sus actividades dentro del nosocomio.

**Artículo XXIII.** Una vez ingresado, el gimnasta está obligado a pasar por el lavabo de manos conforme a modalidad establecida por la OMS, antes de dar inicio a las actividades.

**Artículo XXIV.** Los inicios de las Actividades específicas de Entrenamiento se realizarán guardando la distancia Social no menor a 3 metros, utilizando los sectores asignados de manera sincronizada, controlada, conducida y dirigida estrictamente por el Profesor o Entrenador a Cargo de la Sesión o Clase. En los Aparatos de Gimnasia solo podrá trabajar un gimnasta por vez. En las pedanas o practicables, se zonificará la superficie de uso considerando la distancia social no menor a 3 metros entre cada deportista.

**Artículo XXV.** Cada Aparato Contará con un rociador manual propio que contenga una solución desinfectante conforme a lo establecido por la OMS, el cual deberá ser utilizado por el gimnasta para rociar el aparato antes de iniciar su rutina de ejercicios en el mismo. Esta operación se repite cada vez que se produce la rotación sincronizada que dirige el profesor o Entrenador.

**Artículo XXVI.** Los Ejercicios permitidos para la realización del gimnasta, son todos aquellos que pueden ser realizados de manera absolutamente autónoma sin asistencia o cuidado del Entrenador. (Medida orientada al cumplimiento del distanciamiento Social entre el Entrenador y sus Alumnos). Queda exceptuado de este requerimiento la ejecución, bajo autorización del profesor a cargo, de un ejercicio de alta complejidad que pudiera poner en riesgo la integridad física del alumno.

**Artículo XXVII.** Las operaciones de hidratación, uso de sanitarios, etc. serán consultadas previamente por el gimnasta al profesor y autorizados por este último. La concurrencia a los Sanitarios se realizará de forma individual y la hidratación se realizará solo en el sector de recepción (Efectos personales), en donde el gimnasta deberá tener un recipiente personal individual con agua traída con sus efectos personales desde su hogar.

**Artículo XXVIII.** No está permitido el uso y permanencia en Vestuarios.

**Artículo XXIX.** El profesor Deberá cumplir todas las normas establecidas para los gimnastas con los siguientes adicionales:

- 1- Sector de ubicación de sus efectos personales, en un sector establecido, separado del de los alumnos. En el caso de que haya más de un profesor, estos deberán tener su sector de efectos personales separados entre sí.
- 2- Deberá usar de manera PERMANENTE el Barbijo o Tapa Nariz y Boca indicado por la OMS.
- 3- No tiene permitido tocar o asistir a un Gimnasta. Excepto lo establecido en el Artículo XXVI.
- 4- El Personal Administrativo, Directivo y de Maestranza deberán cumplir todas las normas establecidas para los gimnastas permaneciendo durante la jornada de trabajo, en sus oficinas correspondientes, cumpliendo las medidas de distanciamiento Social y con uso de manera PERMANENTE el Barbijo o Tapa Nariz y Boca indicado por la OMS.

**Artículo XXX.** El sector o Zona destinado para la atención breve del padre, madre o Acompañante (uno por gimnasta), contará con un espacio cercano a la puerta de ingreso y deberá estar correcta y claramente señalizado. Dentro del sector se ubicará un mostrador o escritorio en el que se atenderán las operaciones de pagos y/o administrativas de la manera más breve posible.

**Artículo XXXI.** El padre/Madre o Acompañante, solo podrá ingresar uno a la vez, al sector "Zonificado y Señalizado". No podrá tener contacto alguno con su hijo/a durante la sesión. Tampoco podrá tener contacto con ninguno del resto de los alumnos presentes.

**Artículo XXXII.** El programa de Turnos de las distintas sesiones que se desarrollen durante la <sup>-3-</sup>



**FEDERACIÓN CORDOBESA DE GIMNASIA**  
**Adherida a la Confederación Argentina de Gimnasia**  
**Personería Jurídica: Res. N° 088 "A"/80 – Personería Deportiva N° 072**  
**CUIT: 33-67760877-9**

---

Jornada deberán prever:

1. Horario de Inicio y Finalización. En dicho horario se consideran los tiempos insumidos en la recepción, desarrollo de la Clase y retiro de los deportistas.
2. Tiempo de preparación de la Sala entre Turno y Turno, de al menos 30 minutos., en el cual se realiza una higiene de Sanitarios y desinfección y limpieza de piso de los sectores de tránsito, y recepción de las personas implicadas en el presente reglamento.
3. El tiempo señalado en el punto anterior, garantiza que no se produzca un encuentro entre los gimnastas que salen y los que llegan, por lo que deberá ser respetado estrictamente.

**Artículo XXXIII.** La Institución y su personal, está obligado a denunciar cualquier situación sospechosa de Contaminación o Enfermedad producida por el Coronavirus en cualquiera de los actores involucrados, **BAJO APERCIBIMIENTO DE SANCION POR PARTE DE LA F.C.G. Y DENUNCIA ANTE EL COE CENTRAL O REGIONAL**, según corresponda.

**Artículo XXXIV.** Las respectivas Comunidades de cada una de las Instituciones Afiliadas a la F.C.G., deberán ser Capacitadas por sus directivos a los efectos de garantizar el cumplimiento de los Detalles Técnicos relacionados a las Normas Procedimientos señalados en este reglamento de manera certera y eficiente.

**Artículo XXXV.** **Ante la detección de un caso de COVID-19 sospechoso o confirmado, se deberá dirigir hacia el SECTOR MEDICO DEL AREA DEPORTIVA, colocar BARBIJO QUIRURGICO a la persona y proceder a su AISLAMIENTO. Se deberá NOTIFICAR INMEDIATAMENTE a la autoridad Sanitaria y proceder a PONER EN CUARENTENA a todos sus contactos estrechos. Asimismo, se procederá a la DESINFECCION DE LOS ESPACIOS FISICOS sobre los que la persona afectada hubiere tenido contacto.**

**Artículo XXXVI.** La Institución Federada, encuadrada en lo establecido en el artículo I del presente reglamento, mediante la máxima autoridad representante de la misma deberá confeccionar el Formulario ANEXO 4 (*Adjunto en formato Word al presente reglamento*) cumplimentando con los requisitos y datos ahí enunciados, con la firma y sellos respectivos (Autoridad e institución) y enviarlo escaneado en formato PDF al mail de la FCG ([info@fcgimnasia.com.ar](mailto:info@fcgimnasia.com.ar)). La ejecución de actividades deportivas con clases presenciales realizadas sin haber cumplido debidamente y con anticipación al inicio de las mismas, constituirá una transgresión al presente reglamento y la Federación Cordobesa de Gimnasia quedará facultada para realizar la denuncia correspondiente ante las autoridades de salud estatal y/o al COE.

----- . -----



**FEDERACIÓN CORDOBESA DE GIMNASIA**  
**Adherida a la Confederación Argentina de Gimnasia**  
Personería Jurídica: Res. N° 088 "A"/80 – Personería Deportiva N° 072  
CUIT: 33-67760877-9

**DECLARACIÓN JURADA**

En mi carácter de (Marcar con un X dentro del cuadrado según corresponda):

GIMNASTA mayor de edad

PADRE, MADRE o TUTOR de Gimnasta menor de Edad

PROFESOR/ENTRENADOR

PERSONAL MEDICO

PERSONAL ADMINISTRATIVO

DIRECTIVO

...,declaro bajo juramento CONOCER Y ACEPTAR de Conformidad el presente Reglamento (8 folios),  
asumiendo la responsabilidad del cumplimiento de cada uno de sus artículos sin objeción alguna.

FIRMA: \_\_\_\_\_

ACLARACIÓN: \_\_\_\_\_

DNI: \_\_\_\_\_

DOMICILIO (Calle, n°, Depto, Barrio, Localidad):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

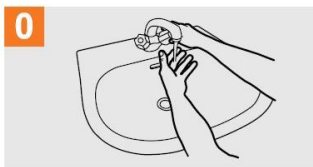


## ANEXO 1

# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

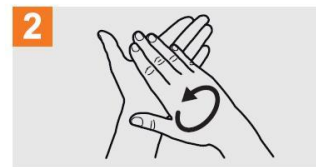
 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



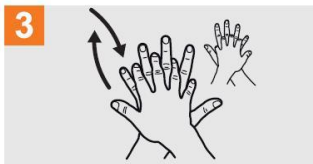
**0** Mójese las manos con agua;



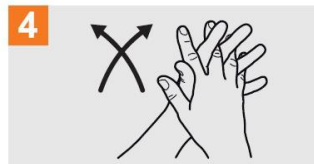
**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



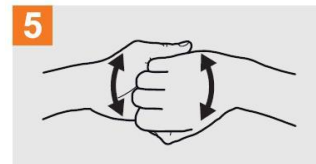
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



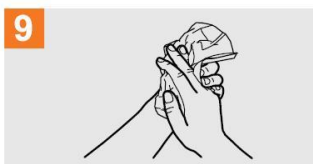
**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



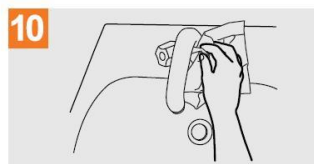
**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



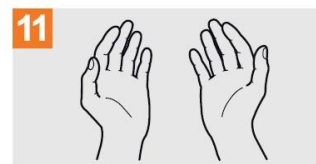
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Complete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010



# ¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

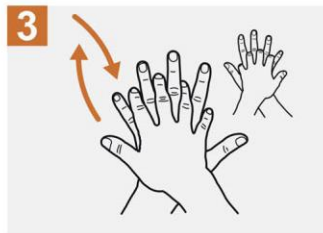
 Duración de todo el procedimiento: **20-30 segundos**



**1a** Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



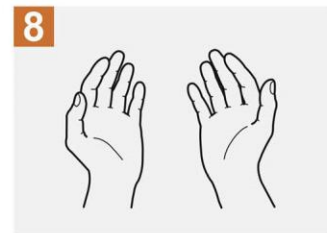
**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



**8** Una vez secas, sus manos son seguras.



**Seguridad del Paciente**  
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCION MÁS SEGURA

**SAVE LIVES**  
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.



**FEDERACIÓN CORDOBESA DE GIMNASIA**  
**Adherida a la Confederación Argentina de Gimnasia**  
Personería Jurídica: Res. N° 088 "A"/80 – Personería Deportiva N° 072  
CUIT: 33-67760877-9

---

## **ANEXO 2**







## **ANEXO 3**



**Cinta adhesiva**



**Agua potable para hidratación personal**



**Cueros Protectores**



**Toalla de Mano**



**Vendas**

**Un Bolsito Por Gimnasta**





**FEDERACIÓN CORDOBESA DE GIMNASIA**  
**Adherida a la Confederación Argentina de Gimnasia**  
Personería Jurídica: Res. N° 088 "A"/80 – Personería Deportiva N° 072  
CUIT: 33-67760877-9

**FORMULARIO ANEXO 4**

**ART. XXXVI DEL PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DE CONTAGIOS DEL COVID 19 PARA ENTRENAMIENTOS PROGRAMADOS EN INSTITUCIONES FEDERADAS A LA FEDERACIÓN CORDOBESA DE GIMNASIA**

**DATOS DE LA INSTITUCIÓN Y LUGAR DE ENTRENAMIENTO**

<b>NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN</b>	<b>DOMICILIO</b>	<b>DOMICILIO DEL LUGAR DE ENTRENAMIENTO</b>

**CARACTERÍSTICAS DEL ESPACIO FÍSICO DESTINADO A LAS ACTIVIDADES GIMNASTICAS**

<b>SALAS DE ENTRENAMIENTO/PRÁCTICA SEGÚN SUPERFICIE DE USO EN METROS CUADRADOS</b>	<b>MARCAR CON UNA "X" La o las salas con las que cuenta vuestra Institución para la Práctica de la Gimnasia Federada.</b>	<b>BREVE DESCRIPCIÓN DEL TIPO DE ACTIVIDADES QUE SE REALIZA EN LA SALA MENCIONADA (Gimnasia Artística en Aparatos, Danza, Gimnasia Rítmica, Gimnasia Aeróbica, Preparación Física, etc.)</b>	<b>CANTIDAD MÁXIMA DE PERSONAS PERMITIDAS, EN LA SALA DE ENTRENAMIENTO POR TURNO (Alumnos y Profesores/Entrenadores)</b>
<b>200</b>			<b>5</b>
<b>300</b>			<b>10</b>
<b>400</b>			<b>15</b>
<b>500</b>			<b>20</b>
<b>600</b>			<b>25</b>
<b>700</b>			<b>30</b>
<b>800</b>			<b>35</b>
<b>900</b>			<b>40</b>
<b>1000</b>			<b>45</b>
<b>Mas de 1000</b>			<b>50</b>



**FEDERACIÓN CORDOBESA DE GIMNASIA**  
**Adherida a la Confederación Argentina de Gimnasia**  
Personería Jurídica: Res. N° 088 "A"/80 – Personería Deportiva N° 072  
CUIT: 33-67760877-9

**PADRON Y MEDIO DE MOVILIDAD DE PERSONAS QUE CONCURREN AL ESTABLECIMIENTO**

<b>N°</b>	<b>APELLIDO Y NOMBRE</b>	<b>DNI</b>	<b>CATEGORÍA (Entrenador, p.físico, Coreógrafo, Gimnasta, etc.)</b>	<b>DOMICILIO</b>	<b>MEDIO DE MOVILIDAD (Automóvil particular o servicio particular)</b>	<b>DOMINIO</b>



**FEDERACIÓN CORDOBESA DE GIMNASIA**  
**Adherida a la Confederación Argentina de Gimnasia**  
Personería Jurídica: Res. N° 088 "A"/80 – Personería Deportiva N° 072  
CUIT: 33-67760877-9

---


Agregar celdas si supera lo espacios previstos



**FEDERACIÓN CORDOBESA DE GIMNASIA**  
**Adherida a la Confederación Argentina de Gimnasia**  
Personería Jurídica: Res. Nº 088 “A”/80 – Personería Deportiva Nº 072  
CUIT: 33-67760877-9

**PLAN DE HORARIOS DE ENTRENAMIENTO (Nombrar toda persona autorizada (debe figurar en el padrón) que se presenta en el Turno mencionado)**

<b>TURNO 1</b>	<b>TURNO 2</b>	<b>TURNO 3</b>	<b>TURNO 4</b>
DÍAS:	DÍAS:	DÍAS:	DÍAS:
HORARIO:	HORARIO:	HORARIO:	HORARIO:
<b>APELLIDO Y NOMBRE</b>	<b>APELLIDO Y NOMBRE</b>	<b>APELLIDO Y NOMBRE</b>	<b>APELLIDO Y NOMBRE</b>

Agregar celdas si supera lo espacios previstos



**FEDERACIÓN CORDOBESA DE GIMNASIA**  
**Adherida a la Confederación Argentina de Gimnasia**  
 Personería Jurídica: Res. N° 088 "A"/80 – Personería Deportiva N° 072  
 CUIT: 33-67760877-9

TURNO 5	TURNO 6	TURNO 7	TURNO 8
DÍAS:	DÍAS:	DÍAS:	DÍAS:
HORARIO:	HORARIO:	HORARIO:	HORARIO:
APELLIDO Y NOMBRE	APELLIDO Y NOMBRE	APELLIDO Y NOMBRE	APELLIDO Y NOMBRE

Agregar celdas si supera lo espacios previstos



**FEDERACIÓN CORDOBESA DE GIMNASIA**  
**Adherida a la Confederación Argentina de Gimnasia**  
Personería Jurídica: Res. N° 088 "A"/80 – Personería Deportiva N° 072  
CUIT: 33-67760877-9

---

**DATOS DE AUTORIDAD COMPETENTE QUE PRESENTA EL INFORME**

<b>APELLIDO Y NOMBRE</b>	<b>DNI</b>	<b>CARGO</b>	<b>DOMICILIO</b>

**FIRMA Y SELLO**

**SELLO DE LA INSTITUCIÓN**

# GIMNASIA RÍTMICA

ANEXO AL PROTOCOLO COVID-19

## VUELTA AL GIMNASIO SALUDABLE

### CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTE

- Se practica en un tapiz de 14 x 14 mts.
- La gimnasta realiza su rutina de manera individual y no requiere contacto con otro compañero
- El entrenador no tiene contacto corporal con la gimnasta
- Se realiza en gimnasios de amplias dimensiones y considerable altura, para el despliegue de dos

**ES UN  
DEPORTE  
INDIVIDUAL**

tapices(muchos mts. cubiertos de aire)

- Cada gimnasta tiene sus propios elementos, los cuales NO se comparten (soga, aro, pelota, clavas y cinta)
- La gimnasta no requiere cambio de atuendo, ni utilización de vestuario, ya que permanece de inicio a fin con su uniforme deportivo
- Las rutinas se trabajan con música, y el equipo de audio será manipulado por una sola persona.

#### ELEMENTOS

#### PERSONALES

#### PERMITIDOS Y

#### OBLIGATORIOS

- Barbijo
- Alcohol en gel
- Pulverizador (70% alcohol y 30% de agua)
- Un bolso
- Botella con agua potable personal
- Elementos FIG: cuerda, aro, pelota, clavav y cinta
- Elementos fitness: Tiraband Banda elástica enumerada, Tobilleras, Bossu
- Accesorios: Almohadillas Rodilleras Polainas Punteras Pendrive.

Las características mencionadas, propias de este deporte, facilitan enormemente la aplicación de normas de distanciamiento social y medidas profilácticas que eviten el contagio y propagación del virus COVID-



