



CÓDIGOS

DE CONDUCTA

FEDERACIÓN MADRILEÑA
DE GIMNASIA



- GIMNASTA
- TÉCNICO
- JUEZ
- ESPECTADOR



GIMNASTA

“PARA TI GIMNASTA QUE ERES LA
BASE DEL TRABAJO DE TODOS Y
TODAS LAS PERSONAS QUE
TRABAJAN EN LA FMG”

GIMNASTA



1. Practica deporte para SER FELIZ, DISFRUTAR Y DIVERTIRTE.
2. Lucha por mejorar y progresar día a día.
3. El deporte nos brinda lecciones valiosas para la vida. Aunque es más importante esforzarse por ser un/a excelente gimnasta, lo es más ser una gran persona.
4. En deporte no hay enemigos, solo rivales. La verdadera victoria está en superarte a ti mismo/a y respetar a quienes comparten contigo esta bonita pasión de la gimnasia.
5. Aprende a ganar con humildad, sin menospreciar a los/as rivales. Reconoce su esfuerzo y ánimalos. Y cuando no consigas ganar, acéptalo con dignidad y reconoce el esfuerzo y logro de los/as demás.
6. Haz amistades dentro de la gimnasia. Piensa que los resultados son efímeros (pasajeros) pero las amistades perdurarán en el tiempo. Esto te hará mejor tu experiencia deportiva y tu vida en general.
7. Cuida de las instalaciones donde entrenas y compites, si se deterioran o estropean puede llegar el día en que ya no podrás disfrutar de esas instalaciones.
8. Recuerda que tu entrenador/a es la persona que mejor conoce tus capacidades deportivas. Respétalo, escucha sus consejos y confía en su experiencia. La confianza mutua es clave para alcanzar tu máximo potencial en la gimnasia.
9. El trabajo diario es la base de tus resultados. La continuidad, constancia y disciplina son tus mejores aliados. "Las medallas se consiguen todos los días en los entrenamientos".
10. EN LA GIMNASIA Y EN LA VIDA, HAZ DE LA HONRADEZ Y LA NOBLEZA TUS SEÑAS DE IDENTIDAD. No solo trabajes por ser un/a gran gimnasta sino por ser una buena persona.

TÉCNICO



“PARA TI TÉCNICO POR TU PAPEL
FUNDAMENTAL EN LA FORMACIÓN DE
LOS/AS GIMNASTAS”

TÉCNICO



1. Los/as gimnastas son niños/as y jóvenes que practican este deporte para ser felices, disfrutar y divertirse, recuérdalo todos los días cuando entrenes y vayas a las competiciones. “No son adultos en pequeño”.
2. Toma tus decisiones desde la honradez y la objetividad, no permitas que tus sentimientos anulen tu imparcialidad. De esta manera, construirás un camino hacia el éxito de la gimnasia, pero también hacia tu crecimiento profesional y personal.
3. Aprende a ganar y perder. En los momentos de triunfo, no caigas en menospreciar al rival y anímale. Y en los momentos de derrota, acéptala con dignidad y reconoce los esfuerzos de los demás.
4. Asume, de igual manera, aciertos y errores con respeto y humildad te ayudará a crecer en la gimnasia y en la vida
5. Cuida las instalaciones en las que entrenas. Si se deterioran, llegará un momento en que no podrás volver a entrenar en ellas.
6. El trabajo diario es la piedra angular de los resultados. La continuidad y constancia son tus aliados más valiosos. “En el día a día es donde se forjan los resultados de la competición”.
7. Ante todo, ponte en el lugar de los que te rodean y trátalos con respeto. La empatía y el respeto contribuyen no solo al rendimiento deportivo, sino también a crear un clima de entrenamiento positivo y saludable.
8. La autoridad no se impone, se gana. Trabaja todos los días por ganarte el respeto y la confianza de tus deportistas.
9. Haz de la honradez y la nobleza tus señas de identidad. En gimnasia, como en la vida, la integridad y el carácter son fundamentales para formar no solo gimnastas sino buenas personas.
10. Ética y profesionalismo y respeto hacia los protocolos establecidos en la competición, para guardar el buen nombre de la gimnasia y de la federación

JUEZ



“PARA TI QUE ERES FUNDAMENTAL EN EL
DESARROLLO Y CALIDAD DE NUESTRAS
COMPETICIONES Y QUE REFLEJAS FIELMENTE LA
IMAGEN DE NUESTRA FEDERACIÓN”

JUEZ



1. Conócete y mantén tus conocimientos al día. Este compromiso te permitirá ser más justo/a y ecuánime, contribuyendo así a la calidad de tus calificaciones (o evaluaciones).
2. Toma tus decisiones desde la honradez y la objetividad, no permitas que tus sentimientos anulen tu imparcialidad. Ello ayudará a valorar cada ejecución con imparcialidad y respeto hacia el esfuerzo de cada gimnasta y sus entrenadores/as.
3. Muestra tu profesionalidad en cada evaluación.
4. Asume, de igual manera, aciertos y errores con respeto y humildad te ayudará a crecer en como juez/a, en la gimnasia y en la vida.
5. Cuida el material y las instalaciones en las competiciones. El deterioro de las instalaciones y el material puede hacer que no puedas ejercer tu labor en las condiciones óptimas.
6. Actividades de trabajo diario (actualizaciones continuas, revisión de rutinas, ...) realizadas de manera consistente y basadas en la mejora continua, son la base de que consigas unas evaluaciones más precisas.
7. Honradez y nobleza sean las señas de identidad que guén tu labor como juez/a. Con ello contribuirás a que cada persona que evalúas confíe en tu juicio.
8. Ponte en lugar de los demás y trátalos con respeto. Te ayudará a reconocer el arduo trabajo y dedicación que hay detrás de cada ejercicio que evalúas.
9. La autoridad no se impone, se merece. Gánatela con tu dedicación, imparcialidad y constante búsqueda de la excelencia.
10. Ética y profesionalismo y respeto hacia los protocolos establecidos en la competición, para guardar el buen nombre de la gimnasia y de la federación



ESPECTADOR

“TE NECESITAMOS PARA PROMOVER LOS
VALORES FUNDAMENTALES DE LA GIMNASIA Y
PARA CELEBRAR EL ESFUERZO Y DEDICACIÓN DE
CADA GIMNASTA“



ESPECTADOR

1. Participa de la competición con ejemplo. Seguro que “eres el espejo de un/a joven gimnasta”.
2. Brinda tu apoyo y anima a cada gimnasta. Nunca menosprecies a un/a gimnasta, su esfuerzo y dedicación cada día, son admirables.
3. En la gimnasia, todos somos humanos y, como tales, podemos cometer errores. Recuerda que gimnastas, técnicos/as, jueces y juezas también son seres humanos y que pueden equivocarse.
4. Es necesario mantener un comportamiento respetuoso en las competiciones, independientemente de los resultados. Los insultos no van a modificar una clasificación. Más bien, degradan a quienes los pronuncian y avergüenzan a quienes los rodean.
5. Preocúpate por conocer las reglas, te ayudará a ser objetivo. Con el conocimiento de las reglas estarás mejor equipado para ver lo que ocurre en la competición con imparcialidad y objetividad.
6. Si caes en la tentación de juzgar, valora el esfuerzo y el trabajo detrás de cada actuación y no solo si se ha conseguido o no medalla.
7. Sé constructivo. En lugar, de ofrecer lecciones sobre los errores después de la competición, anima y brinda tu apoyo. Ser positivo contribuye significativamente al crecimiento y confianza de cada gimnasta.
8. Mantén la calma como espectador/a. Evita insultar y descalificar, y bajo ningún concepto utilices y aceptes la violencia. El esfuerzo y la pasión deben prevalecer sobre cualquier comportamiento negativo.
9. Cuida las instalaciones que visitas. Si contribuyes al deterioro pondrás en peligro las futuras competiciones en ellas.
10. Ten presente que el resultado no es lo más importante. Valora cada minuto que los/as gimnastas pasan practicando el deporte que les apasiona, y celebra las amistades y las experiencias que les brinda cada día. El poder entrenar y competir en el deporte que aman es tan valioso como cualquier medalla conseguida.

2019

2024



Federación Madrileña
de Gimnasia