

УТС по художественной гимнастике «Синячиха- Август- 2015г

Необходимо взять с собой документы:

1. Свидетельство о рождении(паспорт) оригинал + 2копии
2. Медицинская справка о здоровье оригинал + 1копия
(приезжим командам можно общую заявку, заверенную врачом)
3. Справка-допуск в бассейн
4. Медицинский полис ОМС оригинал + копия
5. Страховой полис оригинал
6. Все документы нужно положить в простой прозрачный файл

Необходимо взять с собой на сборы для занятий:

1. Все предметы (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента, палочка)
2. Свои музыкальные диски
3. Утяжеления
4. Резина
5. Кроссовки-кеды
6. Спортивный костюм для кросса
7. Головной убор
8. Наколенники
9. Сменная обувь
10. Купальник для бассейна и шапочку
11. Фумитокс, пластинки
12. Спортивная форма УТС (белый верх, чёрный низ): шорты, лосины, белая футболка, белая майка, белые носки, спортивный костюм, гимнастические чешки.

Необходимо взять с собой для дополнительных занятий и досуга:

1. Фломастеры
2. Небольшие ножницы
3. Цветная бумага
4. Цветной картон
5. Белая бумага
6. Карандаши
7. Клей ПВА
8. Степлер
9. Красивую одежду для дискотеки и фотосессии

Необходимо взять с собой деньги на дополнительные расходы

До встречи! С нетерпением всех ждём в Екатеринбурге!

В июне и июле всем рекомендуется много плавать, загорать, сделать общий массаж! Спортивная диета продолжается☺ свежесжатые соки, фрукты, овощи, мясо, рыба. Вредно есть булочки, пирожки, посещать «Мак Дональдс». Всем рекомендованы положительные и добрые эмоции!