УТС по художественной гимнастике «Синячиха-Август-2016»

Мандатная комиссия - в день отъезда – 7 августа – начало с 11.00, в малом спортивном зале, ул. С.Разина 51, (кто едет на своём транспорте – документы можно будет сдать в СК «Орион» после информационного собрания). Информационное собрание состоится в 20.00 в большом спортивном зале СК «Орион».

Необходимо взять с собой документы:

1. Свидетельство о рождении(паспорт) оригинал + 1 копия
2. Медицинская справка о здоровье оригинал (с допуском в бассейн) + 1копия, (приезжим командам можно общую заявку, заверенную врачом)
3. Медицинский полис ОМС оригинал + копия
4. Страховой полис оригинал
5. Согласие от родителей на поездку на автобусе
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, флэш носители
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, сланцы для бассейна
11. Фумитокс, пластинки
12. Спортивная форма УТС (чёрный верх, чёрный низ): шорты, лосины, футболка, майка, белые носки, спортивный костюм, гимнастические чешки.

Необходимо взять с собой для дополнительных занятийи досуга:

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

Необходимо взять с собой деньги на дополнительные расходы (приедет на сборы магазин Спорт-Арт)

До встречи! С нетерпением всех ждём в Екатеринбурге! В июне и июле всем рекомендуется много плавать, загорать, сделать лечебный энергетический массаж, прочитать 2 интересные книги! Спортивная диета продолжается☺: свежевыжатые соки, фрукты, овощи, мясо, рыба. Вредно есть булочки, пирожки, посещать «Мак Дональдс». Всем рекомендованы положительные и добрые эмоции!