

## **Рекомендуемый Список вещей и документов, которые понадобятся на сборах (Фигурное катание)**

### **Вещи**

1. Комплект спортивной формы для занятий в зале
2. Одежда и экипировка для тренировок на льду, 2 комплекта термобелья (желательно)?  
! с учетом двух тренировок в день.
3. Ветровка, 1 шт.
4. Кепка или панамка
5. Нижнее белье не менее 6-7 комплектов
6. Носки, колготки, 10 пар
7. Плавки и сланцы

Один комплект одежды для выезда на культурно-массовые мероприятия (джинсы, поло), и обувь, в которой ребенок приедет на сборы (сандалии, кроссовки, кеды)

### **Средства личной гигиены**

1. Зубная паста
2. Зубная щетка
3. Гель для душа и шампунь
4. Мочалка
5. Бактерицидный пластырь
6. Бинт

### **Тренировочный инвентарь (рекомендуемый список)**

1. Скакалка, подогнанная под рост
2. Коврик для йоги
3. Резину (медицинский жгут 5 метровый продается в любой аптеке)
4. Грузы минимум по 1 кг
5. Спинеры
6. Бутылочка для воды, личная (ОБЯЗАТЕЛЬНО!)
7. Коньки

**!!! Перед приездом на сборы обязательно наточить коньки !!!**

**Заточка коньков в ЛДС имени Кожевникова — 150 рублей!**

### **Документы**

1. Свидетельство о рождении или его заверенная копия;
2. Страховой медицинский полис; Для иностранных государств – страховой полис на период нахождения на территории России.
3. Медицинский допуск (Справка установленного образца), разрешающий занятия фигурным катанием;
4. Чеки и квитанции об оплате сборов.