

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

Вещи

1. Комплект спортивной формы для занятий в зале и на улице, включая кроссовки.
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 (купальник) 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, отрегулированная под рост
2. Коврик для йоги
3. Резину (медицинский жгут 5 метровый продается в любой аптеке)
4. Грузы минимум по 1 кг
5. Спиннеры для фигуристов
6. Бутылочка для воды, личная
7. Коньки

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

Документы

1. Свидетельство о рождении или его заверенная копия;
2. Страховой медицинский полис;
3. Медицинский допуск (Справка установленного образца), разрешающий занятия фигурным катанием;
4. Чеки и квитанции об оплате сборов.
5. Согласие на участие в Сборах.