

Памятка для гимнастики:

1. Для соревнований

- Купальники;
- Диски (2-а комплекта для соревнований и тренеровочные, диски должны быть подписаны);
- Полупальцы, тапочки, белые носки;
- Предметы: Скакалка, обруч, булавы, мяч, лента (все предметы должны лежать в своих чехлах);
- Командный костюм (если есть).

2. Для разминки

- Шорты или лосины;
- Розовая майка;
- Белые носки.

3. Для внешнего вида

- Косметичка: тени, румяна, черный карандаш (подводка), туш, блеск для губ;
- Прическа: расческа, заческа, лак для волос, гель, резинки, шпильки, заколки, сеточка для волос;
- Сменное белье, теплые носки, пижама, сланцы;

4. Для питания

- Ложка, кружка, тарелка, каша «Быстров»-2, чай-3, хлопья, яблоко;

5. Средства гигиены

- Зубная щетка, паста, мыловатные шарики, ушные палочки, детский крем или молочко (снять макияж), влажные салфетки, туалетная бумага;
- Проверить ногти на руках и ногах!!!

Документы для участия в соревнованиях

Оригиналы:

1. Свидетельство о рождении;
2. Медицинский полис;
3. Медицинская страховка;
4. Доверенность от нотариуса.

Ксерокопии:

1. Свидетельство о рождении;
2. ИНН;
3. Страховое пенсионное удостоверение.