**Przygotowanie do zajęć**

1. Każda gimnastyczka przynosi na zajęcia wodę niegazowaną (nie przynosimy soków).

2. Godzinę przed zajęciami dzieci nie jedzą żadnych posiłków oraz słodyczy.

3. Każda gimnastyczka uczesana jest w kok lub kucyk (tylko krótkie włosy, długie kok). Kok robimy z 3 gumek : 1 gumka zwykły wysoki kucyk, 2 gumka zaplatamy warkocz, 3 gumka warkocz owijamy w kok i gotowe).

4. Każda gimnastyczka ubrana jest w odpowiedni strój sportowy ( czarne leginsy lub krótkie czarne spodenki i czarna obcisła bluzka lub klubowy strój treningowy np. czarny „pajacyk” klubowy, getry klubowe, czarne koszulki klubowe)

5. Na zajęciach ćwiczymy w białych skarpetkach i napalcówkach lub samych skarpetkach ( napalcówki można zamówić u trenera).

6. Każda gimnastyczka zobowiązana jest do posiadania skakanki do gimnastyki artystycznej oraz poduszek do rozciągania (skakankę, poduszki do rozciągania, skarpetki treningowe klubowe, strój treningowy klubowy typu „pajacyk” otrzymuje każda gimnastyczka w ramach opłaty wpisowej w sezonie 2021/2022)

7. Gimnastyczki z grupy zaawansowanej zobowiązane są do zakupu obręczy (obręcze zamawiamy u trenera). Gimnastyczki z grupy początkującej i średniozaawansowanej korzystają na treningach z przyborów klubowych: obręcze, maczugi, wstążki,

8. Kilka minut przed zajęciami wszystkie gimnastyczki rozkładają maty. Gimnastyczki na ostatniej grupie treningowej zwijają maty po zakończonym treningu.

9. Przed zajęciami dzieci idą do toalety w celu ograniczenia wychodzenia podczas treningu.

10. Rodzice nie przebywają na sali gimnastycznej.