

ЧЕК-ЛИСТ ГИМНАСТКИ FIET

Простые и понятные ориентиры: что действительно нужно подготовить к первому дню в зале, а с чем лучше не торопиться.

На первое занятие - ничего покупать не нужно

Главное правило FIET - мягкий старт. Ребёнку должно быть физически комфортно знакомиться со спортом.

- ✓ **Удобная спортивная форма**
Лосины/шорты и футболка или майка, не стесняющие движений.
- ✓ **Белые носочки**
Обычные хлопковые носочки без ярких принтов.
- ✓ **Волосы аккуратно собраны**
Коса, пучок или аккуратный хвостик, чтобы волосы не мешали обзору.
- ✓ **Бутылочка чистой воды**
Обычная негазированная вода, чтобы утолить жажду.
- ✓ **Сменная обувь для зала**
Легкие шлёпанцы или сменная обувь, чтобы дойти от раздевалки до ковра.

! Весь необходимый инвентарь (скакалки, мячи) для первого пробного занятия мы предоставим непосредственно в зале.

ПРОБНЫЙ СТАРТ

Увидим интерес и мягко включим

После пробного занятия тренер подскажет, какая форма и инвентарь понадобятся именно вашей девочке.

ФОРМА

Форма для регулярных занятий

Для занятий в школе FIET обычно требуется классический лаконичный комплект в тёмных тонах.

- ✓ **Чёрный гимнастический купальник**
Базовый тренировочный вариант из дышащего хлопка с эластаном.
- ✓ **Купальник с шортами / чёрный комбинезон**
Для прохладного времени года и комфорта во время растяжки.
- ✓ **Чёрные лосины или шорты**
Одеваются поверх купальника во время разминки.
- ✓ **Белые носочки**
Всегда чистые и аккуратные для каждого занятия.

- Не нужно покупать всё сразу. На первом этапе достаточно любой удобной спортивной одежды.
- После записи в группу мы дадим подробные рекомендации по проверенным брендам, конкретным моделям и магазинам.

ИНВЕНТАРЬ

Предметы приобретаются постепенно

Важно приобретать инвентарь только после согласования с тренером - длина и вес предметов напрямую зависят от роста и возраста гимнастки.



Старт

Скакалка

Для начала подойдёт простая скакалка длиной около 3 м. После покупки тренер индивидуально подгоняет её длину и завязывает узлы под рост вашей девочки.



Младшие / Старшие

Мяч

Для младших групп используются мячи диаметром 15 см, для детей старше 6 лет - 17 см. Правильный размер мяча действительно имеет решающее значение для техники хвата.



Второй год

Лента

На первом году обучения покупать ленту не требуется. Когда настанет время, тренер подскажет оптимальную длину палочки и плотность ленты.

Для более продвинутого уровня тренировок мы рекомендуем ориентироваться на профессиональные гимнастические бренды: **Sasaki, Chacott, Pastorelli**. Они служат годами и имеют правильную балансировку.

♥ ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО FIET

Не покупайте профессиональный инвентарь заранее

Мы сначала знакомимся с ребёнком, смотрим её текущий уровень физической подготовки, гибкость и будущую тренировочную программу. Только после этого тренер сформирует ваш персональный список того, что действительно понадобится.

[Получить рекомендации по форме и инвентарю →](#)

* Бесплатная консультация тренера