

## !! Требования к спортивной форме на уроках !!

◆ Уроки физической культуры проходят в спортзале и на спортивной площадке (стадион).

▲ Требования к одежде для уроков физкультуры:

Два вида формы:

✓ длинная (для занятий на улице) - спортивный костюм, либо чёрные брюки, белая футболка, худи или олимпийка, головной убор, ветровка или куртка;

✓ короткая (для занятий в спортзале) – белая футболка, черные шорты/лосины/велосипедки, кроссовки на белой подошве.

▲ Футболка должна быть белого цвета. Рисунки на футболке не допускаются! (2шт. для смены)

▲ Спортивные брюки, шорты, лосины должны быть чёрного цвета.

▲ Сменные носки.

▲ Одежда должна быть чистой и поглаженной;

▲ Материал должен впитывать пот;

▲ Должна иметь длину, позволяющую выполнять различные упражнения.

◆ Про кроссовки:

▲ Подошва кроссовок должна быть белого цвета (без темных/черных рисунков)

▲ Высокая платформа для спортивных кроссовок не допускается!

▲ Подошва кроссовок должна иметь супинатор.

▲ В спортивный зал дети не допускаются в грязной обуви.

▲ Обувь со шнурками дети должны уметь завязывать сами, слишком длинные шнурки создают травмоопасные ситуации на уроках, спортивная обувь не должна быть тяжелой, не должна быть ребенку велика или тесна, подошва не должна быть скользкой.