

## Памятка для поступающих в группы единоборств

1. Заявление заполняется полностью. Бланк можно скачать на сайте. Образец заполнения на стенде в холле СК «Витязь»
2. В заявлении должен быть допуск врача с печатью (можно предоставить отдельную справку).
3. К заявлению прикладывается копия свидетельства о рождении.
4. Форма для первых тренировок: футболка, шорты, чешки (носки).
5. На форме не должно быть украшений из металла, стекла или пластмассы.
6. Цепочки медальоны, перстни и кольца также лучше оставить дома.
7. За ценные вещи деньги в раздевалках администрация ответственности не несет, при невозможности оставить дома их можно сдать на время администратору при входе.
8. Обязательна сменная обувь (можно сланцы) в пакете или сумке.
9. Все учащиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены: должна быть аккуратная стрижка (у девочек волосы собраны резинкой или в пучок). Ногти надо стричь коротко.
10. Учащиеся старше девяти лет обязаны приобретать спортивную форму для самбо: куртка, шорты, спортивная обувь – борцовки.