**Летние сборы в Иваново 2016 года**

Период проведения сборов: 01 июня – 22 июня 2016

Тренер: Колчина Е.Г.

Стоимость: 3400 руб/чел в сутки, Входит :3х разовое питание

проживание и занятия(2 льда ОФП СФП СТП) хореография отдельно.

стоимость сопровождающих 2200 в сутки.

**Список необходимых вещей и документов для участников летних сборов в Иваново с 1 по 22 июня 2016 года**

**Документы:**

1. Копия свидетельства о рождении
2. Полис ОМС
3. Копия страховки ДМС
4. Справка от врача или диспансера
5. Заявление от родителя на имя тренера (Колчина Е.Г.) о наличии/отсутствии у ребенка аллергических реакций на еду, лекарства и пр.
6. Доверенность (можно в простой письменной форме)

**Для тренировок:**

1. Коньки (+резиновые и тряпочные чехлы)
2. Форма для льда (желательно два комплекта)
3. Форма для ОФП (для зала и улицы+ спортивный купальник для хореографии)
4. Кроссовки для улицы, кроссовки для зала
5. Скакалка – 2 шт
6. Утяжелители (на руки – 300 г, на ноги – 500 г, для детей 2004 г/р и младше – 150 на руки, 300 на ноги)
7. Теннисный мяч – 2 шт
8. Резина (широкая и медицинская)
9. Обруч малый 2 шт
10. Коврик

**Личные вещи:**

1. Смена чистого белья на каждый день
2. Минимум одна теплая кофта, теплые носки
3. Ветровка, плащ или курточка
4. Тапки домашние, тапки резиновые
5. Полотенце маленькое + большое
6. Головной убор – 2 шт (панамки, кепки, банданы и пр)
7. Средства личной гигиены
8. Туалетная бумага
9. Будильник
10. Личная тетрадь, ручка

**Продукты:**

***Рекомендовано:***

1. вода питьевая в емкости по 0,5 л – для использования во время тренировок
2. соки, молоко в упаковке по 0,2 л
3. сухое печенье, крекеры (при отсутствии лишнего веса!)

***Запрещено:***

1. Скоропортящиеся мясные и молочные продукты
2. Жевательная резинка
3. Чипсы, сухарики, семечки
4. Шоколад, конфеты

**Аптечка:**

Будет собрана одна общая аптечка со всеми необходимыми лекарствами – бинты, пластыри, иод, зеленка, перекись, жаропонижающее, капли в нос, при боли в горле, от деареи и пр.

**Просьба: если есть показания к приему спецефических лекарств, которые ребенок должен принимать во время сборов – обеспечить ребенка данными лекарствами и поставить в известность тренера!**