**Памятка для родителей начинающих фигуристов**

В спортивной школе две ледовой арены: основная и тренировочная. Занятия фигуристов проходят на основной арене. Расписание на следующую неделю можно смотреть в пятницу - субботу на сайте, на стендах, по тел. 27-82-62. Однако возможен перенос занятий на тренировочную арену.

Занятия юных фигуристов проходят в утренние часы и включают в себя: 3 часа ледовой подготовки , 2 часа – занятия в зале (1 час хореография, 1 час ОФП) в неделю.

**Для занятий в зале необходимо**:

- футболка, шорты или лосины (для ОФП), гимнастический купальник (для хореографии);

- кроссовки на светлой подошве (для ОФП), балетки (для хореографии).

**Для занятий на ледовой арене необходимо:**

**-** верхняя одежда: легкая куртка, непромокаемые брюки;

- под верхнюю одежду надеть кофту из флиса, плотные колготки или лосины, можно так же приобрести различные виды термобелья;

- на ноги ребенка рекомендуется надевать термоноски, махровые носки, или шерстяные носки;

- иметь две сменные пары плотных варежек или термоперчатки;

- рекомендуется надеть на голову легкую шапочка с завязками либо термоповязку;

- в кармане куртки ребенка должен быть носовой платок.

**Одежда не должна доставлять ребенку дискомфорт во время катания. На тренировках ребенок не должен мерзнуть (на арене примерно 12-14 градусов).**

Чтобы приступить к занятиям, необходимо приобрести **профессиональные фигурные коньки для начального обучения. При выборе коньков необходимо, чтобы стелька из коньков была больше стопы ребенка не более чем на 1,5 см.**

**Магазины для покупки экипировки для фигурного катания :**

1. **«Twizzle»,** г.Москва, Ленинградский проспект, д.77, корпус 1, этаж 2 , м. Сокол;
2. **«Figurist**», г.Москва, Ленинский проспект, д.32, м. Ленинский проспект;
3. «**tdfk»**, г.Москва, 2-й полевой пер, д.2, м. Сокольники;
4. Магазин «**Евроспорт**», г.Рязань, ул.Зубковой, д.16, к.1.

Для занятий фигурным катанием подойдут фигурные коньки: GRAF Ace, GRAF Splendid, GRAF Topas, GRAF Etude, Jackson Excel, Jackson Elle, Jackson Artist, Jackson Freestyle, EDEA Motivo, WIFA Primaset, RISPORT Lux, RISPORT Venus, Twizzle с лезвиями (производство Россия). Ознакомиться со стоимостью коньков можно на сайтах вышеуказанных магазинов.

**Родительское собрание начинающих фигуристов будет проходить 24 августа 2022 в 18.00, по адресу: г.Рязань, ул.Зубковой, д.12 корпус 2, 2 этаж, каб.206.**