

## Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом

### ОДЕЖДА

На занятиях по физической культуре используется только спортивная форма одежды, которая должна соответствовать погодным условиям и виду деятельности. Она подразделяется на два вида: короткую и длинную.

Короткая форма состоит из спортивных шорт и футболки с короткими рукавами. Футболка должна быть заправлена. При занятиях на улице в жаркую погоду допускается легкий головной убор с козырьком.

Длинная форма состоит из спортивного костюма. В зависимости от погодных условий дополнительно одевается: спортивная шапочка, перчатки (а зимой варежки), ветрозащитный или утепленный костюм.

Следует отдавать предпочтение форме из натуральных тканей.

#### *Требования, предъявляемые к одежде:*

- ◆ она должна быть легкой и удобной, не стесняющей движений;
- ◆ должна быть достаточно воздухопроницаемой, не препятствовать вентиляции;
- ◆ должна хорошо впитывать пот, и не препятствовать его испарению с поверхности одежды;
- ◆ должна иметь длину, позволяющую свободно выполнять разнообразные упражнения и даже при сильном наклоне куртка и брюки должны перекрывать друг друга;
- ◆ должна быть чистой и опрятной;
- ◆ короткая форма должна иметь белый верх, темный низ.



## ОБУВЬ

На занятиях используется только спортивная обувь.

### *Требования, предъявляемые к обуви:*

- ♦ она должна иметь толстую упругую подошву (но не платформу), либо специальную стельку и быть без каблука;
- ♦ подошва должна обеспечивать надежное сцепление с поверхностью, на которой проводится занятие;
- ♦ должна быть выполнена из прочной мягкой ткани,
- ♦ должна иметь супинатор;
- ♦ обязательно наличие застежек на «липучках».



Наличие массивной и высокой обуви, а также имеющей длинный язык, нежелательно.

В спортивном зале разрешается заниматься босиком, но при этом в носках категорически запрещается. На улице заниматься без обуви нельзя.

**Вход в спортивный зал разрешается только в спортивной форме и обуви.**

